

# Orhiba

## Gymnastiek voor een Nieuw Leven

Orhiba is de Bahasa Indonesia afkorting van: Olah Raga Hidup Baru. Ruw vertaald betekent dit: “nieuw leven gymnastiek”. In het westen is deze techniek om een langer, vitaal leven te leiden nog niet bekend.

TEKST: ANITSA KRONENBERG

Ik ben er mee in aanraking gekomen tijdens een reis naar Bali, nu ongeveer 5 jaar geleden. Hoewel de taalbarrière verhindert dat ik meer theoretische achtergronden kan geven, zal ik proberen te beschrijven wat het effect van deze eenvoudige en doeltreffende “gymnastiek” is op de beoefenaars ervan.

### Meester Tus

Meester Tus, de grondlegger van Orhiba, leefde begin vorige eeuw op Bali. Hoewel Bali sterk hindoeïstisch is, was deze man van christelijke komaf en nogal ongelovig. Toen hij echter grote levensproblemen kreeg, raadde een christelijk priester hem aan een tempel te bezoeken. Er zijn duizenden hindoeïstische tempels op Bali en slechts enkele kerken. In de tempel (of kerk?) kreeg “Tus” (dat is de naam die hij na zijn dood in het hemelse rijk ontvangt) een sterke, spirituele ervaring. Hierna is hij zich in snel tempo spiritueel gaan ontwikkelen, dit deed hij onder andere door het toepassen van diverse lichaams oefeningen. Door zijn lichaam te sterken sterkte hij eveneens ziel en geest, was zijn opvatting. Omdat hij tijdens de spirituele ervaring met zijn goddelijke bron in contact was gekomen en de specifieke lichaams oefeningen toepaste bleek hij allerlei “wonderen te kunnen verrichten”. Het gevolg was dat hij als een goeroe vereerd ging worden. Maar dat wilde hij helemaal niet. Hij wilde juist dat iedereen hetzelfde spirituele geluk zou ervaren als hijzelf zonder hulp van anderen.

Daarom ging hij zijn lichaams oefeningen onderwijzen. Deze waren echter nogal complex en alleen getrainde mensen hadden de kracht en discipline om ze vol te houden. Dus dat schoot niet op. Geïnspireerd door zijn goddelijke bron ontwikkelde hij nu één oefening die door iedereen goed toe te passen is.

### Het geestelijk doel van Orhiba

In het menselijk bestaan worden we “geplaagd” door talloze emoties of gedachten van minder verheven allooi. Deze lagere gedachten en gevoelens vertroebelen het directe contact met onze goddelijke bron. Vaak zijn ze vervuld van negativiteit en doen op deze wijze sterk afbreuk aan onze gezondheid. Het is dus zaak ons zoveel mogelijk te ontdoen van de lagere gevoelens en gedachten en zoveel mogelijk gedachten en gevoelens van hogere aard binnen te laten. En aangezien ons lichaam ons goddelijke instrument is, kunnen we het gebruiken om dit doel te realiseren. Verzorg deze “vriend” dus goed. Het idee hierachter is dat als we d.m.v. contact met onze goddelijke bron hoogstaande gedachten en gevoelens

ontwikkelen en daarmee onze gezondheid positief beïnvloeden, we kunnen leven zolang we willen.

### **Zuiveren**

Orhiba is niet slechts een gymnastisch kunstje, een afstemming en visualisatie zijn minstens zo belangrijk. Ten eerste dien je “the Lazy in you” het zwijgen op te leggen. Laat je “Lazy” winnen of ben jij sterker dan je luiheid? Wat heb je eigenlijk echt over voor volmaakte gezondheid? Je zult merken dat als je de orhiba toepast je behoefte aan “lagere zaken” min of meer vanzelf afneemt. Mijn leraar drinkt b.v. geen alcohol meer en rookt niet.

Het belangrijkste echter is de universele liefde. Het toepassen van Orhiba doet niet alleen je gezondheid maar ook de liefdeskracht toenemen.

Hoewel Tus adviseerde Orhiba vijf maal per dag te beoefenen, kom je met éénmaal daags al een heel eind. Het komt, wat betreft het fysieke gedeelte, in het kort neer op het naar achteren zwaaien van de armen terwijl je ritmisch daarbij op je tenen gaat staan.

Ik was op zoek naar speciale krissen en men verwees mij naar Wayan Gelgel die uit zijn voorgeslacht nog een paar magische krissen had. Nu is mijn persoonlijke ervaring dat in landen als India en Indonesië de grens tussen stoffelijk en onstoffelijk veel diffuser is dan in het westen. Mijn sensitiviteit en intuïtie zijn daar vaak sterker. Bijzonder was de ervaring die ik bij het vasthouden van deze krissen had. Beide trilden in mijn hand. De eigenaar had niet veel belangstelling voor mijn sensaties. Zijn visie: De magie van krissen was van een lagere orde en aangezien hij met iets heel zuivers in aanraking was gekomen hield hij zich niet meer bezig met allerlei rituele zaken die op Bali toch zo gewoon zijn. Acht



Meester Tus

jaar daarvoor had hij Orhiba ontdekt. Inmiddels was hij zelf Orhiba leraar. Al zijn familieleden en vele dorpelingen had hij reeds de kunst eigen gemaakt en hij bood aan het mij te leren.

### **Buurmeisje**

Naast liefde is het ervaren van kracht belangrijk. Wayan kan snel in een bepaalde toestand raken waarin hij zijn spieren spant, zich sterk voelt en als vanzelf ontstaat er kippenvel op zijn lijf. Een goed teken want dan stroomt de kracht binnen. Dit gebeurt bij een ervaren “orhiber” al zonder de eigenlijke oefening.

Het buurmeisje van 17 jaar werd geroepen want haar Engels was iets beter. Zij vertelde hoe zij dankzij de Orhiba van epilepsie was genezen. Enthousiast wilden ze uitleggen hoe Orhiba positieve geesten aantrekt, dat deden ze door beiden in trance te gaan. Slechte geesten kunnen zich dankzij Orhiba niet meer in je nestelen.

Nadat hij mij de Orhiba had geleerd nodigde Wayan mij uit voor een Orhiba bijeenkomst.

### **Bijeenkomst**

De bijeenkomst vond plaats op een snikheet sportveld. Tussen de 300 en 400 mensen, man, vrouw, jong, oud tot zelfs zeer oud, waren in een zeer plezierige

sfeer bij elkaar. Daarna waren er diverse Belangrijke Toespraken o.a. van een plaatselijke journalist die eveneens door het Orhiba virus was gegrepen en iemand die een zwaar hartinfarct dankzij de Orhiba te boven was gekomen. Oudere mensen die de oefening niet goed konden doen draaiden rondjes met hun onderarmen of polsen en als je niet kon lopen dan liet je het opwippen met de voeten gewoon weg. Het gaat n.l. niet alleen om de lichamelijke oefening, het geestelijke aspect is even belangrijk. De meeste indruk maakte een jongeman op mij. Het bleek dat hij in het verleden vaak stal en te veel dronk. Nu kon hij op het moment dat hij die impulsen weer voelde opkomen de Orhiba oefening doen en zich weer zuiver voelen. Hij was erg blij dat hij uit het criminele circuit was gekomen. Zijn vrouw stond met hun jonge kind naast hem, al sprak zij slecht Engels, ze bevestigde zijn verhaal. Ik heb veel mensen ontmoet met evenzovele klachten die verdwenen, dan wel sterk verbeterd waren: migraine, maagzweren, reuma, bronchitis en astma. Maar het belangrijkste was nog dat Orhiba allen de mogelijkheid bood zelf verantwoordelijk te zijn voor en invloed te hebben op hun gezondheid. Heel veel mensen op Bali, of in de rest van Indonesië, kunnen niet of nauwelijks de dokter betalen en zelfs de veel goedkopere dukuns zijn voor sommigen te duur. Dankzij Orhiba waren heel veel kwalen verdwenen en was de algehele gezondheidstoestand en het welbevinden van degenen die het toepasten enorm toegenomen. Bovendien ervoer men de steun die ervan uit ging om niet langer “slechte” dingen te doen of te denken.

### **De oefening zelf**

Je staat op blote voeten op moeder aarde. Je ontbloot je lichaam voor zover

het gepast is. Je spant de spieren van je billen, gaat goed rechtop staan en houdt je hoofd zeer recht op je lijf, dit is de “levenspositie”. Je armen houd je langs je lijf. Je houdt je ogen open omdat je in het hier en nu moet zijn. Terwijl je dit doet is het belangrijk dat je je eigen gezicht visualiseert zoals je daar staat. Volgens Wayan is dat het moeilijkste van de hele oefening en had het hem een paar jaar gekost om dit te kunnen. Daarna visualiseer je het gezicht van degene die jou de Orhiba heeft geleerd, daarna probeer je je meester Tus voor te stellen en daarna het universum. Hierdoor ben je verbonden zowel met de aarde als met de kosmos. Iedereen die oprecht de Orhiba wil toepassen wordt door Tus geholpen. Orhiba brengt je in rechtstreeks contact met je goddelijke bron. Zodra je het zelf kan, hoeft Tus je niet meer te begeleiden. Je bent dus altijd vrij en onafhankelijk.

Daarna ga je heel veel liefde voelen voor je lichaam. Je streelt jezelf (zie het schema voor de affirmaties en de volgorde). Je zwaait je armen 210 keer, al hippend op je voeten. Ik ben er niet achter gekomen waarom juist 210 keer. Lukt dat niet dan stop je eerder. Doe zoveel als je kunt, de intentie is het belangrijkste. Tijdens de oefening probeer je universele liefde te voelen. Deze liefde mag je in jezelf opnemen en ook uitstralen naar je familie en vrienden en tot slot naar de mensheid en de natuur. Als je moe bent of niet in staat tot staan mag je de oefening ook zittend doen. Dit houdt in; recht de rug en span de spieren en zeg in jezelf de gezondmakende formules.

Mijns inziens is het hippen en zwaaien heel goed voor de doorbloeding, zowel in de benen als in het hele lichaam. Bovendien versterkt het je aardebinding. Het zwaaien van de armen opent het hartchakra en verder versterkt en versoepelt het nek, schouders en rug. Veel Orhiba deelnemers lieten zien dat hun schouders breder waren geworden.

Het aanspannen van de billen en het zwaaien van de armen heeft volgens mij het effect dat de kundalini energie naar boven wordt gestuwd. Op deze manier gaat de geestelijke ontwikkeling sneller en worden ook de chakra's geactiveerd met zowel geestelijke als lichamelijke verbetering tot gevolg.

### Eigen ervaring

Direct nadat ik de Orhiba ging toepassen had ik een ervaring alsof ik een lichtflitsje zag. In de dagen daarna kreeg ik allerlei vreemde pigmentvlekken op mijn benen. Volgens Wayan was dat negativiteit die loskwam. Een sleutelbeenblessure die geregeld pijn opleverde is ongeveer 3 weken manifest geweest om daarna geheel te verdwijnen.

Wayan nam me mee naar de zoon van Tus, een allerliefste oude heer uit Denpassar met een leuke, praktische vrouw. Ze hadden een feestmaal voor ons gemaakt, helaas was hun Engels niet geweldig. Deze heer legde veel uit en ging ook in trance. Hij liet Tus doorkomen. Ik was erg vereerd. Ik heb helaas niets opgeschreven van wat Tus gezegd heeft. Maar de kern is dat ik beloofd heb om Orhiba naar het westen te brengen en in Nederland mensen deze prachtige methode te leren. Dat heb ik inmiddels al een aantal keren gedaan.

Afgezien van enkele dagen spierpijn in kuiten en schouders is het heel goed te doen.

Ook wandelend kun je het doen: rug en nek rechtop en inwendig je “mantra”: “gezond, sterk, levend, veilig” opzeggen. Je voelt meteen een weldadig bad van zachtheid en ruimte. Dank-

Het beste kun je Orhiba doen op blote voeten, met ontbloot bovenlijf of kleding die niet knelt.

1. Breng je lichaam in een ontspannen positie, maak je geest leeg.
2. Neem de “levenspositie” in: Span je billen aan, trek je buik in, maak je borst groot en zet je nek rechtop je rug. Zie je eigen gezicht voor je, dan je leraar, dan Tus, dan de hemel/universum. Besef dat de goddelijke kracht in je komt.
3. Houd van je lichaam en betast je hele lichaam, zeg: “Dit is mijn lichaam waar ik altijd van hou. Ik wil dat mijn lichaam altijd gezond, sterk, levend en veilig is”.
4. Neem de levenspositie weer in en zie opnieuw je eigen gezicht, dat van je leraar, meester Tus en de hemel voor je en zeg vanuit je hart: “Ik wil ORHIBA doen omdat ik wil dat mijn lichaam altijd gezond, sterk, levend en veilig is”. Zwaai in een vloeiende beweging je armen 210 keer (of meer of desnoods minder) voorwaarts omhoog en laat ze zijwaarts zakken. Hip bij de opwaartse beweging met de hakken van de grond en zet ze weer neer bij de neerwaartse beweging. Na 210 keer stop je, blijf met gespreide armen nog even staan in de levenspositie en laat vervolgens je armen langzaam zakken.
5. Nog steeds in de levenspositie zeg je in jezelf: “Ik ben! Ik wil pure natuurlijke substanties aantrekken, kosmische energie en magnetische kosmische kracht uit hemel en aarde, omdat ik wil dat mijn lichaam altijd gezond, sterk, levend en veilig is, om altijd jong te zijn en lang te leven. Herhaal deze zin 3 maal.
6. Houd van je lichaam, zie punt 3.
7. Zeg dank aan God en wandel langzaam weg.

zij het orhiben ben ik fitter geworden en duidelijk sterker in mijn rug en nek. Dit gebied leverde vroeger veel klachten op. Ik kan dus uit eigen ervaring zeggen dat Orhiba een zeer positieve uitwerking op je gezondheid heeft. Ook het gevoel van “geïnspireerd zijn” is toegenomen. ∞

Anitsa Kronenberg, 035-694 79 15