



Vakblad voor yogadocenten

Yoga

Nr 1 | 2023
Jaargang 45

vizier



Purûsha - Prâkriti

Stillnessinyoga

‘Smelt in stilte met Yin Yoga’
met Anoshe & Nigam Overington

Yogini Vinyasa Flow

Flow Yoga met practices voor vrouwen

Start: 26 Mei 2023 – 3 Februari 2023 (in totaal 15 dagen)

125+ uur meridiaan gebaseerde Yang Yoga voor Yang Yin Yoga klassen

VYN 60 punten, Yoga Alliance 125 uur, 9.30 - 17.30 uur

Qi Gong Weekend

Leer 18 vorm-qi kung te doceren

20 & 21 Mei 2023, 10.30 - 16.30 uur
Zweiersdal 10 VYN punten

Met Anoshe Overington

AromaYin Module 1

2 daagse acupressuur, essentiële oliën in yin yoga houdingen

2 en 3 September 2023

VYN 12 punten, 10.30 - 17.30 uur

Yin Yoga, Mindfulness & Meditatie

Specialisatie 100 uur

Start: 22 September 2023 – 2 Februari 2024 (in totaal 12 dagen)

100 uur meridiaan gebaseerde Yin Yoga
VYN 60 punten, Yoga Alliance 100 uur, 9.30 - 18.00 uur

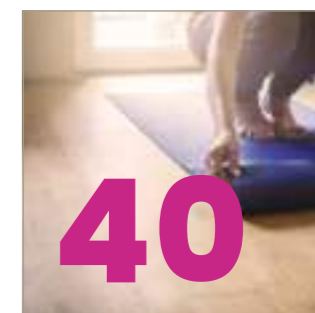
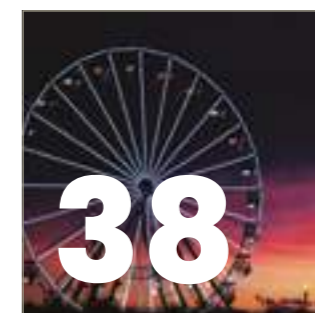
Meditatie training

Met Anand Nigam Overington

Start: 8 oktober – 16 juni 2024 (14 dagen)
9.30 - 17.00 uur

www.stillnessinyoga.com tel +31 (0)6 17 02 64 53

Inhoud



- 4 Werelden van verschil
- 4 Purûsha – Prākṛiti
- 5 Blijdschap
- 6 Ayurveda en de stervensprocessen
- 9 Collegiaal
- 10 De ziekte van Parkinson
- 11 Het licht en het donker
- 12 Dharma for one
- 15 Enquete over intervisie
- 16 Drie hindernissen op het yogapad
- 20 Yoga en cats
- 23 Yoga en meer...
- 24 Bestuurskatern:
- 24 Algemene Ledenvergadering (ALV) 2022

- 28 De vereniging en ontwikkelingen in yogaland
- 29 Uitnodiging Algemene Ledenvergadering mei 2023
- 30 Programma Yogafestival
- 32 Mening
- 34 Het praatstokje met Julie-Anne de Roeck
- 36 De Polyvagaaltheorie
- 38 Doelen verleggen
- 40 De weg van Yoga-instructeur naar Integraal Yogadocent
- 43 Met korting adverteren in het Yogavizier
- 43 Colofon

Werelden van verschil



als het transcendente alle denken te boven gaat.

Frank Wissink belicht andere kanten van de oosterse filosofie en stipt daarin tot slot het Darwische en Newtoniaanse denken aan dat de mens ziet als bij 'toeval ontstaan' zonder er een hogere bestemming aan toe te kennen.

Volgens Narayana is de aarde een bol onbezielde materie en voor de hindoes een Devie of Godin die met liefde en respect moet worden behandeld.

Wim van de Laar vraagt zich af hoe de wereld eruit zou zien als er geen onrecht, honger en strijd zou zijn.

Bovenstaand is slechts een greep uit het boeiende aanbod van artikelen uit deze eerste Yoga Vizier van 2023 dat niet anders dan als thema Prâkriti en Purûsha kan dragen.

Misschien opent het lezen van de pennenvruchten een nieuwe wereld voor je of nodigt het uit tot meer verdieping. Hoe dan ook, het zet je

zeker aan tot nadenken. Dat is wat wij met ons vakblad willen bereiken: verdieping maar ook vernieuwing. Wil jij ook graag schrijven en jouw wereld met ons delen? Schroom dan niet om een mail te sturen naar redactie@yoganederland.nl

Met een zonnegroet,
Gerreke van den Bosch
Eindredacteur

Dualiteit van bewustzijn en de wereld die middels hetzelfde bewustzijn ervaren wordt, vormt in veel filosofische stromingen het uitgangspunt. Dirk Ooijevaar zet in zijn artikel een aantal visies op een rij waarin ook de Yoga sutra's van Patanjali aan de orde komen met Purûsha als bewustzijn en Prâkriti als de wereld. Ook Robert Persaud noemt in zijn schrijven de kracht van de Prâkriti als de bestaande natuur en Purûsha dat

OP DE VOORPAGINA

Purûsha – Prâkriti

De natuur, haar drie kwaliteiten, sattva, rajas en tamas, en haar evoluties, de elementen, geest, zintuigen van waarneming en actieorganen, bestaan eeuwig om de ziener te dienen, voor plezier of emancipatie.

Sutra II.18, Licht op de Yoga Sutra's van Patanjali, BKS Iyengar



Blijdschap



*“Waar kom je vandaan?”
Chosa antwoordt: “Ik ben terug van een rondje door de buurt.”
“Waar ben je geweest?” vraagt de buurman.*

Chosa antwoordt: “Eerst volgde ik de geur van het gras, en op de terugweg volgde ik de afgewaaid bloemen.”

“Meester, je bent echt het hart van de lente”, zegt de buurman.

Chosa antwoordt: “Ja. En dat is beter dan de zevende hemel.”

Geurend gras

'Ik mag blij zijn': die woorden kwamen vorig jaar tijdens het congres bij me op in een workshop. Eén van de vele oefeningen daar was de volgende: zittend in diamantzit mocht een collega-docent proberen me omver te duwen. De eerste keer was dat denkend aan 'wat ga ik morgen doen' en ik lag vrijwel meteen omver. De keren daarna deed ik de test terwijl ik mezelf grondde en de borst opende. En als laatste keer liet ik me duwen terwijl ik de duwer in de ogen keek denkend aan het moment waarop mijn dochter als net geboren baby in mijn armen lag, wat kan

yoga beoefenen en samen met een collega oefenen toch mooi zijn! Meester Chosa vindt zijn weg door geurend gras en afgewaaid bloemen te volgen. We zwerven en er vormt zich een pad. Daarbij is er geen vaste routekaart, geen google-maps van ongemak naar verlichting. We mogen ons openen, onze zintuigen openzetten en volgen wat onze intuïtie brengt. We volgen de geur van het gras. Soms is het lastig die geur van het gras te ruiken. We zitten vast in onszelf, niet lekker in het lijf. Er is spierpijn, stijfheid, de benen zijn koud. Hiermee gaan we aan de slag. We openen ons voor ons ongemak. Dat ongemak heeft sporen achtergelaten in ons lichaam. Het voelt goed om dit spoor van geurend gras te volgen. Er hoeft geen keiharde discipline te zijn. Wel is er geduld, mildheid en het vertrouwen dat er na een vallen altijd weer een opstaan volgt. We oefenen, we beoefenen yoga.

Levenslust

De levenslust, de geur van het gras, zit in ons. Als we dit spoor volgen komen we net als meester Chosa altijd weer terug bij onze eigen voordeur, in ons eigen huis, bij ons eigen 'zelf'. Zo'n rondje zwerven maakt ons lichter. Hoe ziet zo'n rondje eruit? Soms is het letterlijk een rondje door de buurt. Het kan ook het volgen of het geven van een yogales zijn. Of het is een uur zitten op een meditatiekussen. Wat gebeurt er tijdens zo'n yogales, meditatie? Voor mij is het op dit moment: ik maak contact met de plek waarop ik zit, sta, lig of loop, en met mijn lichaam, gedachten en emoties. Ik adem in de gevoelige plekken, de gedachten, de emoties.

Ik adem tot diep in mijn bekken, stuitje, tegen het kussen aan waarop ik zit, naar mijn flanken en mijn borst. Ik voel ruimte in mijn lichaam. En op de uitademing laat ik los en voel ik nog steviger hoe de aarde mij draagt.

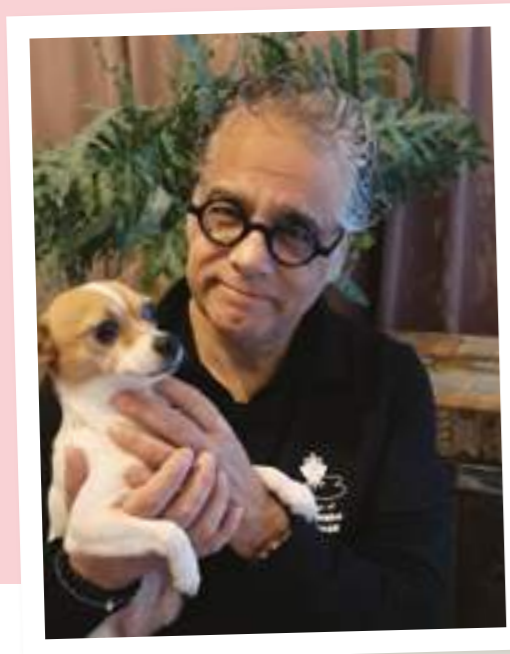
Licht

Steeds mag er licht schijnen op een stukje zelf, één van mijn gekkigheden, frustraties, gevoelige plekken in mijn lichaam. En wat zichtbaar en voelbaar wordt is de levenslust, het hart van de lente. Ik mag blij zijn, lachen en huilen, mijn intuïtie volgen, de tienduizend dingen om mij heen ervaren en daarin contact maken met anderen. Dit is nu voor mij de helende kracht van yoga. Voor een ieder zal de helende kracht van yoga er anders uitzien. Voel de vrijheid om op het komende festival te onderzoeken waarin voor jou de helende kracht van yoga schuilt. Het zou mooi zijn elkaar daarin te ontmoeten.

Met hartelijke groet,
Gert Slob
voorzitter@yoganederland.nl



Foto: Aniket Bhattacharya op Unsplash



ROBERT H. SWAMI PERSAUD

Robert H. Swami Persaud (1956) is in 's Gravenhage geboren uit een Nederlandse moeder en Indiase/Surinaamse vader. Sinds 1988 heeft hij een eigen praktijk als zelfstandig gevestigd Ayurvedisch geneeskundige in Nijmegen.



Foto: Jeremy Bishop op Unsplash

Ayurveda en de stervensprocessen

DEEL 5

In het vorige artikel werd geschreven over de verschillende voertuigen die allemaal deel uitmaken van onze persoonlijkheid. En hoe bij het sterven deze voertuigen, *sharira's*, *rupa's* en *kosha's*, langzamerhand uiteenvallen hetgeen in de mysteriegeschriften van Oost en West de 'tweede dood' genoemd wordt.

Reïncarnatie van de mens zoals dat in het algemeen wordt beschreven wordt, komt hiermee in een ander daglicht te staan. Niet wij reïncarneren, maar de *lipika* met haar kiem!

We beschreven dat de *lipika* als het ware een soort huis is, een etherische microkosmos met ontelbare afdrukken van ontelbare levens. Elk mens die geboren wordt is volkomen nieuw, maar zijn of haar *lipika* is oud. De kiem van de *lipika* draagt de Sanskrietnaam *aatman*. Ik spel het hier fonetisch maar in het algemeen wordt dat geschreven als *Ātman*.

Deze *aatman* ligt ingekiemd in onze *lipika*. Maar hierover later in dit artikel.

Wij identificeren ons met onze *lipika*; daarom is het te begrijpen dat wij menen dat wijzelf reïncarneren, dat wij spreken over 'onze' vorige en volgende levens. Het grote deel van de mensheid dat daarin gelooft kent talloze verhalen, mythen en legenden of scheidt religies waarin reïncarnatie een centrale rol speelt. Je kunt het bijna niet maken om een afwijkende visie hierop te hebben want dan lig je er meestal uit.

Vaak wordt de vraag gesteld wat het levensdoel is van de mens als zijn persoonlijkheid eindig is, wat is dan het doel van de *lipika*? Wat zou de mens moeten doen om zich te verenigen met de *aatman* zodat hij niet meegesleurd wordt in de tweede dood maar hierdoor juist een opstanding meemaakt?

Het antwoord ligt hem vaak niet in de handeling maar in het zich onthouden van de handeling. En dan praten we over de handeling die het *ahamkara*, het actieve ego, juist sterker maakt. Wij worden hierin voorgelicht door het 15e vers in het 1e deel van Patāñjali, waarin wij kennis maken met onthechting (*vairagyām*). Dit zijn bij lange

na niet de algemeen geëtaleerde vormen van onthechting zoals het kluzenaarsschap of het bewust in armoede leven of het karig eten enzovoorts. Patāñjali spreekt in dit vers over de *vishaya*, dat is alles wat je met je Ik kan ervaren of omschrijven. In de oudste Yogatradities spreekt men over de twaalf *nidana's* waarin elk mens gevangen zit. Voorbeelden van *nidana's* zijn het *sāmskara*: het scheppen van karma (je bindt daarmee de *lipika* aan een nieuwe geboorte), *shadāyatana*: je voornamelijk richten op de zintuiglijkheid en het denken en het verrichten van *trishna*: het verlangen naar persoonlijke ervaring.

Als iemand zegt naar verlichting te verlangen, naar God, naar *Samadhi* of wat voor geestelijke bevrijding dan ook, dan is deze mens gehecht hetgeen zichtbaar is aan de moeite die hij ervoor doet. Hij gaat mediteren, bidden, het lichaam trainen, heilige plaatsen of *guru's* bezoeken of wat dan ook. De afstand met de *aatman* blijft hierdoor intact omdat de *ahamkara* alleen maar sterker wordt. Binnen de *nidana's* vinden we daartoe het begrip *upādāna*: het stevig vast willen houden aan de eigen ervaring, de eigen overtuiging. Het is dan ook niet de oefening die ons tot de transcendentie van het bewustzijn voert. Het zijn überhaupt geen methoden want die zijn allen ikversterkend. Als wij de *darshans*, de geschriften, goed begrijpen dan zien wij dat het de onpersoonlijke

liefde is die elke mensziel die het bewustzijn omhoog duwt, tot samensmelting brengt met de *aatman*. Liefde vraagt geen oefening, het vraagt helemaal niets. Want gekunstelde liefde is gelijk aan een methode en daarmee ikversterkend.

We leven in een tijd waarin het kiezen of delen wordt: de oude mysteriën van Oost en West spreken over een transitie: er breekt een nieuw tijdperk aan waarin het de mens mogelijk gemaakt wordt een nieuwe weg in te slaan: die naar de *aatman*. Maar het is begrijpelijk dat de mens dan eerst zijn oude bagage dient weg te doen. In de zogenaamde *Treta* en *Dwapar*, de namen van de oude tijdperken die wij kunnen terugzien als de Stier en de Vissen, had de mens nog methoden nodig om zijn groei te bevorderen.

Het verklaart de zin van de *chakra's*. De roterende krachten van deze 'wielen' zouden de mens in de alleroudste tijden in staat stellen tot een zekere involutie in de stof want hij moest van onderop beginnen, vanaf de *muladhāra*, de wortel. In de vele eeuwen die voorbij gingen werden de *chakra's* in rotatie gebracht tot aan de *Sahasrara*, de bekroning. Maar nadat de *Dwapar* overging in de *Kali*, werd de mens een nieuwe missie gegeven; de oude methoden werd fossiel en zouden eerder een hindernis vormen dan een stimulans. Wij mogen de kracht van de *Prākṛiti* echter niet onderschatten; de *Prākṛiti* is de bestaande natuur waarin niets leven kan zonder dat dat het leven heeft gekost van een ander leven, de *Prākṛiti* is hiermee een soort doodsnatuur. Deze doodsnatuur heeft er geen enkel belang bij dat haar schepping, de mens, zich van haar losmaakt en een Lichtnatuur betreedt, de *Devachān* in de Hindoeleer, het *Nirvana* van de Boeddha of het Koninkrijk van de Christus. Maar de zoekende doch ongeschoolde mens richt zich op de ervaring en blijft zich daarom met de fossiele krachten der *chakra's* bezighouden.

Wij lezen in de mysteriegeschriften dat je 'nieuwe wijn niet in oude zakken moet gieten want dan gaan zij samen verloren,' dus giet de nieuwe geest, dat is de geest die zich voorbereidt het nieuwe tijdperk van de *Treta* te betreden, niet in oude zakken, niet in de *chakra's* die eens hun noodzakelijke functie hadden. Men vraagt vaak: maar zijn die *chakra's* vandaag de dag dan geheel overbodig? Vervullen ze geen enkele functie meer? Maar daarom spreken wij over transitie, verandering. De rotatie én de gebruikelijke volgorde van de *chakra's* verandert ook



Foto: Alex Block op Unsplash

geheel. Het verschil is echter dat deze verandering niet meer door het actieve Ik van de mens opgestart kan worden. Immers, het Ik, de *ahamkara*, het actieve ego, speelt in de Nieuwe Tijd geen eerste rol meer. Na het terugtreden van het actieve ego zal de eerste chakra niet langer de *Mūladhāra* zijn maar de *Anahatha*, de chakra van het hart. Deze staat voor de onpersoonlijke liefde, de liefde die geen onderscheid meer maakt. Net als de zon die geen onderscheid maakt op wie ze schijnt, ze schijnt op de goeden en de kwaden evenveel.

De rotatie van de *Anahatha* zal dan in omgekeerde vorm zijn en haar stroming is niet meer trapsgewijs (de fossiele richting) naar de *Sahasrara* maar gaat cirkelvormig. En elke chakra die aangeraakt wordt zal meewerken in de omgekeerde rotatie. Op het moment dat wij trachten dit proces met ons Ik aan te zwengelen blijft de rotatie fossiel en blijven we steken in de *Kali* en de voortgang niet meemaken. Een eerste voorwaarde is dan ook een volledige distantie tot de chakra's aan te nemen: er niet aan denken, laat staan er mee te werken. Het bewustzijn wordt dan juist gericht op de liefde voor al wat leeft. Patāñjali zegt in Sutra IV:30 daarover: *Tatah klesha-karma nivritti*: ofwel: dán pas ben je vrij van de *Klesha's* (lijden) en *Karma's* (bindingen daaraan).

De aatman, het ingekiemde centrum van onze lipika, maakt geen deel uit van de *Prākṛiti* maar van de *Purūsha*. Over dit laatste begrip is er zoveel gefilosofeerd en geschreven dat het niet eenvoudig is om haar betekenis



Foto: Darius Bashar op Unsplash

te omschrijven zonder iemand te verontrusten. Maar heel in het kort kunnen we zeggen dat de *Purūsha* het transcendente zou zijn, het Lichtrijk dat alle denken (want dat is weer *prākṛitisch*) te boven gaat. Wij hebben dus een aspect van het volledig Andere in ons. En het zou juist de Nieuwe Tijd zijn om dat bewust te worden. Maar zojuist werd al gezegd: we kunnen de krachten van de *Prākṛiti* niet onderschatten. Zij zal daarom alles in het werk stellen om een zódanige imitatie op te bouwen dat het niet eenvoudig is om het werkelijk bevrijdend Pad te onderscheiden van een doodlopend pad. Hoe we daarnaar kunnen kijken moeten we weer een ander keertje bespreken.

Vraagbaak Ayurveda

Het is te begrijpen dat de uiteenzetting van dit artikel niet eenvoudig is. Omdat artikelen in *Yoga Vizier* je willen helpen om steeds meer inzichten te krijgen, je stof willen geven tot nadenken, kun je mij gerust via de mail vragen stellen die ik dan ook zal beantwoorden. Zouden er meer vragen zijn dan kan ik deze ook in mijn volgende artikelen bespreken.

www.ayurveda-center.com
www.heerlijkyoga.nl

COLLEGIAAL

DIRK OOIJEVAAR
d.p.ooijevaar-yoga@quicknet.nl



“De tegenstelling tussen bewustzijn en de wereld is een terugkerend thema in de yoga. Maar hoe is de verhouding tussen beide?”

De dualiteit van bewustzijn en de wereld die door dat bewustzijn ervaren wordt, vind je in veel filosofische stromingen als uitgangspunt terug. Dat de vraag hoe je de tegenstelling moet zien, net zoveel antwoorden oplevert als er stromingen zijn laat zich raden. Om even niet te vervallen in het aanhangen van een visie, lijkt het mij goed een aantal, die voor ons als yogadocenten het meest relevant zijn, naast elkaar te zetten: de Yoga, de Samkhya, de Advaita Vedanta en de moderne (westerse) visie.

Voor wat betreft de yoga moet gezegd worden, dat de visie op de relatie al verschilt tussen verschillende yogavormen. Waar de aan de Samkhya gerelateerde (dualistische) klassieke yoga, zoals verwoord in de Yoga Sutra's van Patanjali, bewustzijn (*Purusha*) en de wereld (*Prākṛiti*) als twee zelfstandig bestaande domeinen beschouwt, wordt in latere aan de Advaita Vedanta gerelateerde yogavormen (zoals de *Jnana Yoga*) de materie als illusie (*Maya*) gezien binnen het bewustzijn.

De visie van de Advaita Vedanta is dat uiteindelijk alles één is. Dit op basis van de Vedic traditie. Omdat het gaat om het bewustzijn, moet daarmee het reële bestaan van de materie (natuur) ontkend worden. Uit het éénzijn vloeit ook het idee van een totaalbewustzijn voort. Uiteindelijk is er dus geen individueel bewustzijn. De Samkhya neemt een categorale andere positie in: de materie bestaat wel degelijk, maar wordt beïnvloed door 'de nabijheid van *Purusha*'. Verder heeft ieder een persoonlijk bewustzijn wat los staat van alle andere. Als de natuur (*Prākṛiti*) het doel om het bewustzijn zichzelf te laten ervaren bereikt heeft, treedt ze terug, zoals een danseres na de dans uit beeld verdwijnt. Dat in de hedendaagse hersenwetenschap het bewustzijn juist gezien wordt als een fenomeen binnen een neurologische (materiële) realiteit, markeert meteen de enorme tegenstelling met de Indiase stromingen. Samenvattend zou je kunnen

zeggen dat de dualistische Samkhya een compromispositie inneemt tussen het bewustzijnsmonisme van de Vedanta en het materiemonisme van de moderne wetenschap.

Specifieke yogaoefeningen, waarbij geprobeerd wordt alle inhouden in het bewustzijn te elimineren, om zo tot de kern van het bewustzijn (gewaardwording) te komen, maken de dualiteit tot fundament van de oefening. Het resultaat wordt door Patanjali verwoord in zijn derde Sutra: 'Dan is het ziende thuis bij zichzelf'. Met andere woorden: het gaat om het isoleren van het bewustzijn.

Waar yoga het individueel ervaren centraal stelt als het gaat om het vaststellen van waarheid (*Pramana*), is dat in de Samkhya, de logische gevolgtrekking. Dit fundamentele verschil in benadering was in de klassieke periode een van de redenen waarom Samkhya en Yoga los van elkaar als aparte stromingen verder gingen. Dit verschil in waarheidsvinding leidde er toe, dat yoga steeds meer als praktische weg gezien werd en Samkhya steeds meer als theoretische weg.

Misschien is het goed als we ons in de yoga oriënteren op de (subjectieve) ervaring van de tegenstelling in onze eigen waarneming. Wellicht moeten we daarbij het veld van de filosofie en neurologie verlaten. Dat onze ervaring anders is dan de (objectieve) registratie van hersenfuncties in de medische wetenschap, zegt wellicht meer over de benadering en uitgangspunten dan over het fenomeen van de tegenstelling zelf.

Literatuur
Gerald James Larsson
Classical Samkhya
Jogchum Dijkstra & Salvatore Cantore
Zien door Yoga

TIPS VAN DANIELLE

DANIELLE BERSMA

danielle@samsara.nl

Danielle geeft in deze column tips en beantwoordt vragen van lezers.

Danielle Bersma is coördinator van Samsara Yoga Bijscholing, yogadocent, (bekkenbodem-) fysiotherapeut en dierosteopaat.



De ziekte van Parkinson

Wat zijn de speciale aandachtspunten voor mensen met Parkinson?

De ziekte van Parkinson is een langzaam progressieve hersenziekte, waarbij een tekort aan het stofje dopamine de hoofdrol speelt. Hierdoor worden automatische bewegingen stijver, starrer en trager, terwijl het bewustzijn in tact blijft. Bij elke beweging moet steeds meer worden nagedacht, omdat het niet meer automatisch gaat. Mensen raken langzaam opgesloten in hun eigen lichaam. Er ontstaan tremoren, een maskergelaat en bewegen wordt met de tijd steeds moeilijker. Bij veel mensen ontstaan ook andere klachten, waarvan de meeste veroorzaakt worden door de bijwerkingen van de medicijnen. De medicatie is nodig om te blijven bewegen, maar is erg moeilijk om goed in te stellen. Door de bewegingsarmoede gaat het hele lichaam achteruit. De spierkracht wordt minder, de conditie van het lichaam slechter, de longen minder belucht, longontsteking ligt op de loer en ook hartfalen komt veel voor. Voor een beter begrip van Parkinsonisme (klachten van de ziekte) is de film *Awakenings* (1990) een aanrader! Een meesterlijke film van het waar gebeurde verhaal in 1969.

Het speciale aandachtspunt

Yoga kan veel betekenen. Het speciale aandachtspunt is hierbij het ondersteunen van de automatische bewegingen door visuele en/of auditieve steun. Het is name-

lijk verrassend hoe goed deze mensen dan wel kunnen bewegen. Het helpt als je recht voor de cursist zit en de oefening meedoet, zodat die zich kan spiegelen aan jou. Voorwerpen, kleuren, punten en lijnen in de ruimte helpen: 'Zet je voet op de rode stip' is voor mensen met de ziekte van Parkinson namelijk makkelijker dan 'Een stap naar voren'. En dan muziek en ritme; Bewegen op ritme is zoveel gemakkelijker. Denk daarbij aan rustige muziek met een duidelijk ritme. Sommige Afrikaanse muziek is hiervoor ideaal, door het stevige ritme. Maar heel simpel kun je zelf ook hardop een ritme maken door te tellen of in de handen te klappen.

Welke oefeningen?

Ademoefeningen zijn goed voor iedereen en is een centraal thema in de yoga. Voor deze groep dus extra van belang, door de verminderde beluchting van de longen. Yoga gaat ook over een stevige basis en in balans zijn. Bekkenbodemoefeningen en balansoefeningen zijn enorm ondersteunend en verminderen de valincidenten bij ouderen. Bewegen is fijn, onder andere voor het afvoeren van afvalstoffen (zuren) naar de lever en de nieren. Ontspanningsoefeningen voor de nek-schouderspieren en de iliopsoas spier zijn zinvol, omdat die gevoelig zijn voor het opslaan van (emotionele) stress (www.samsara.nl/de-musculus-iliopsoas-de-spier-van-de-ziel/).

Opbouw

Nu heb je waarschijnlijk nooit een groep met allemaal mensen met dezelfde ziekten, aandoeningen en/of klachten. Ook zijn geen twee mensen met de ziekte van Parkinson hetzelfde. Het vraagt daarom veel van een yogadocent om een les goed op te bouwen. Ik start altijd met een oefening die iedereen kan. Vervolgens ga ik die oefening uitbreiden; alleen die mensen mogen meedoen die de eerste variant makkelijk vinden. De andere blijven bij de eerste variant. Daarna nog een stapje verder, waarbij weer alleen diegenen mee mogen doen die de tweede variant makkelijk vinden, terwijl de anderen nog steeds doorgaan met de eerdere variant. Iedereen

oefent dan tegelijkertijd op zijn eigen niveau en ik hoef niet de verschillende varianten uit te leggen, terwijl andere toekijken en/of aan het wachten zijn. Ik doe dat ook in mijn gewone lessen, want ook daar zijn geen twee mensen hetzelfde.

Meer informatie:

www.yoga4parkinson.nl en

www.parkinson-vereniging.nl

CORINA VAN DOMMELEN
www.pranayogastudio.nl

Het licht en het donker

Foto: Nathan Jennings op Unsplash

Het donker zegt: ik probeer de mens te verleiden om tussendoor rust te nemen, naar binnen te gaan om de zaadjes van vreugde binnenin hem aandacht te geven. In de winterperiode net wat langer om orde op zaken te stellen. Ik houd niet zo van het donker, zegt het licht. Het maakt mij een beetje bang. Als ik 's nachts wakker word met een druk hoofd hoop ik altijd dat het snel licht wordt. Welke zaadjes bedoel jij dan, donker? Donker beweegt een beetje en zegt: ik begrijp je lief licht. Ook binnenin jou zitten er lichtpuntjes net als de sterren aan de hemel. Zal ik je helpen om deze te ontdekken? Dat wil ik wel zegt het licht en kan ik dan ook iets voor jou doen, donker? Jazeker,

ook als het licht is heb je tijd nodig om tussendoor de zaadjes in jezelf te voeden en dat doe je door het licht van aandacht naar binnen te brengen als je de ogen sluit. Oh, nu begin ik het te begrijpen, zegt het licht: ik heb het donker nodig net zoals ik het licht nodig heb. Vertel jij mij nu hoe ik het licht ontdek in het donker. Donker begint te vertellen: stel je voor dat er een lichtbundel boven je staat, heel hoog zo ver als je kunt kijken, hier maak je een verbinding mee zodat deze bij je kruin naar binnen kan stromen en dan laat je het licht in je hartruimte stromen, hier voedt het licht alle lichtpuntjes in jou binnenste. Laat het mij jou in alle rust vertellen, scan deze code dan hoor je mijn stem.



Frank is sinds 1983 werkzaam als yogadocent. Eerst in Rotterdam, maar sinds 1996 in Capelle aan den IJssel. Zijn meditatieve yoga combineert Boeddhistische aandachtsmeditatie met Hatha Yoga. Onderstaand het derde deel uit een artikelenreeks van vier delen welke eerder verscheen in het Tijdschrift voor Yoga.

Foto: Raimond Klavins op Unsplash



Dharma for one

Ofwel: hoe moet je het begrip Dharma duiden in een individualistische samenleving

DEEL DRIE

In het eerste deel beschreef ik wat de Bhagavad Gita is en ben ik ingegaan op de Gita als spiritueel boek. In het tweede deel heb ik beschreven hoe heilige boeken zijn ontstaan en heb ik de gelaagdheid verklaard die je in heilige boeken tegenkomt. Tevens heb ik handvatten gegeven hoe heilige boeken te gebruiken voor je spirituele ontwikkeling. In dit deel ga ik in op de verschillen tussen de oude Indiase samenleving en onze huidige seculiere maatschappij.

East is east...

En, terug naar de essentie van dit betoog. Stel dat de delen van de Gita, die wij vanuit onze yogabril

willen duiden, helemaal niet spiritueel bedoeld waren. Stel dat ze dienden om een toenmalige feodale heerser een alibi te geven om inderdaad 'Befehl ist Befehl' te kunnen roepen als zijn leger weigerde te strijden, omdat strijden nu eenmaal paste binnen de Dharma als je tot de krijgerskaste behoorde. Wat kunnen wij als yogabeoefenaars dan met het oude begrip Dharma? Een begrip dat ontstaan is binnen een andere cultuur dan de onze, en wellicht gebonden aan die cultuur en helemaal niet zo universeel als tot nu toe vaak verondersteld. Laten we die andere cultuur in deze paragraaf eens nader bekijken.

De Indiase cultuur is ontstaan vanuit een botsing van meerdere culturen waaruit uiteindelijk een samenleving tevoorschijn is gekomen waarin de overkoepelende religie het Hindoeïsme is geworden. Op zich is de naam 'Hindoeïsme' al een opvallende, want die naam werd gegeven door westerse veroveraars. Toen Alexander de Grote grote delen van Europa en Azië veroverde, sprak hij over een volk dat aan de overzijde van de rivier de Indus leefde. Hindoestanen dus. Het is van dit woord dat de naam Hindoeïsme is afgeleid. Het toenmalige India bestond uit een groot aantal koninkrijkes met ieder zijn eigen heerser. De invulling van de godsdienst van die koninkrijkes was divers, ieder koninkrijk kende aan een andere god binnen het Hindoeïstische godenpantheon de meeste invloed toe, maar er werd wel gebruik

gemaakt van een min of meer gemeenschappelijk begrippensysteem. Dit begrippensysteem is in de loop der eeuwen gegroeid.

De oorspronkelijke bewoners van India waren de Dravidiërs en Austro-Aziaten. De Dravidiërs hadden een hoog ontwikkelde, stedelijke cultuur die zich over het grootste deel van India had verspreid. Binnen de handelscultuur van deze bevolkingsgroep was het concept van bevrijding een belangrijke waarde. Het ging hier wellicht om bevrijding van de verstikkende stedelijke cultuur die in de loop der tijden een religieus tintje had gekregen. De Austro-Aziaten waren een meer in stamverband levende bevolkingsgroep. Hun religie stond dicht bij de natuur, en had waarschijnlijk sjamanistische trekken.

Rond het 2e millennium voor onze jaartelling trok een derde belangrijke bevolkingsgroep India binnen,

bestaande uit Indo-Europese stammen. Zij noemden zichzelf Arya's dat 'de zuiveren' betekent. Hun religie kenmerkte zich vooral door op de juiste manier rituele offers brengen aan hun Goden, zodat de kosmische cyclus, zoals zij die ervoeren en die zij Rta of Dharma noemden, niet verstoord zou worden. De uiteindelijke versmelting van deze drie culturen vormden de basis van het denken over religie en samenleving van het toenmalige India. De samenleving die uit deze versmelting ontstond was een theocratisch klassensysteem. De heersende priesterklasse had het begrip Dharma, dat oorspronkelijk de afwisseling van dag en nacht en de seizoenen betrof, vertaald naar hoe de samenleving opgebouwd diende te worden. Zij deed dit door het kastensysteem te introduceren. In dit model bestond de samenleving uit vier kasten; de priesterkaste, de krijgerskaste, de handelaarskaste en de ambachtsmankaste. Dan was er nog een laag

binnen de bevolking die tot geen enkele kaste behoorde en een zeer lage positie in de samenleving had, de onaanraakbaren.

Het kastensysteem werd gezien als de maatschappelijke ordening zoals die eeuwig moest blijven. Zou deze ordening verstoord worden, dan zou de samenleving, wellicht zelfs de kosmos, ineensstorten. Werd je geboren in een bepaalde kaste, dan bleef je tot je dood in deze kaste. Wellicht dat je na je dood kon reïncarneren in een andere kaste, maar zelfs dat was nog maar de vraag. Lid zijn van een bepaalde kaste betekende dat je rol in de samenleving, je Sva-Dharma vaststond. Was je bijvoorbeeld geboren in de krijgerskaste, dan betekende dat, dat het voeren van strijd om de samenleving te beschermen je rol diende te zijn. Van daaruit is de oproep van Krishna aan Arjuna om vooral toch strijd te leveren te duiden.

Kort door de bocht gezegd is het een meesterzet geweest van de heersende klasse om het kosmische begrip Dharma te projecteren op de samenleving. De priesterkaste, de Brahmanen, had er alle belang bij deze maatschappelijke ordening in stand te houden. Dit garandeerde dat hun bevoorrechte positie zoveel mogelijk veilig gesteld kon worden.

Als je voorgaande paragraaf nog eens overdenkt, dan merk je dat je dus ook heel anders naar de Bhagavad Gita kunt kijken. Niet alleen als een spiritueel boek, maar als een boek waarin vooral gepleit wordt om een samenleving op zo'n manier in stand te houden dat de heersende klasse zijn privileges kan behouden. En dan kom ik weer terug op de opmerking van de cursiste zoals ik die in deel 1 van dit artikel beschreef: "Je kunt Dharma dus ook zien als 'Befehl ist Befehl!'"

Opmerking: Het kastensysteem heeft in India eeuwenlang standgehouden. Officieel is het pas in de jaren '40 van de vorige eeuw onder invloed van Mahatma Gandhi afgeschaft, maar binnen de huidige Hindoestaanse cultuur speelt het, ook in Nederland, impliciet nog vaak een rol.

...and west is west

Als we naar onze samenleving kijken is dat een compleet andere samenleving dan waarin het begrip Dharma ontstond. Voor de tweede wereldoorlog speelde het milieu waarin je geboren was nog wel een tamelijk grote rol in hoe je eigen leven er uit diende te zien. Dat was de tijd van de verzuiling. Was je katholiek, dan las je de Volkskrant, luisterde je naar de KRO, deed je boodschappen bij de Katholieke kruidenier en trouwde je met een degelijk Katholiek meisje.

Was je sociaal-democraat, dan las je Het Vrije Volk, luisterde je naar de VARA etc.. Hoewel veel minder verstrekkend dan het kastensysteem in India was in de tijd van de verzuiling het individu min of meer ondergeschikt aan de groep waartoe het behoorde.

Na de tweede wereldoorlog begon de samenleving te seculariseren, de invloed van de kerk werd minder en de mogelijkheden tot scholing werden groter. Dit had tot gevolg dat grote delen van de bevolking op een andere, meer kritische manier naar de samenleving gingen kijken. Die samenleving bleek niet zo vanzelfsprekend te zijn als tot dan toe werd gedacht. In plaats van het in stand houden van de samenleving door braaf binnen je eigen zuil te blijven, kon je je ook als individu ontwikkelen. In de jaren zestig van de vorige eeuw raakte deze ontwikkeling in een stroomversnelling en uiteindelijk kunnen we stellen dat we momenteel in een gesecculariseerde en individualistische maatschappij leven. De maatschappij is nodig om een

aantal basiszekerheden te kunnen garanderen, maar zodra daarin voorzien is staat de individuele ontplooiing centraal. Dit heeft voor- en nadelen, en er zijn in de samenleving genoeg regressieve bewegingen te zien die weer terug willen naar de spruitjeslucht van de vijftiger jaren van de vorige eeuw, maar in de kern staat in onze samenleving het individu centraal.

De psycholoog Maslow (1908-1970) beschrijft hoe er in deze tijd naar samenleving en individu wordt gekeken aan de hand van zijn bekende piramide, waarin zelfontplooiing centraal staat. Alle eerdere stappen binnen dit piramidemodel, zoals dat hiernaast is afgebeeld, dienen om die zelfontplooiing mogelijk te maken.

Bladen als 'Psychologie' en 'Happinez' spelen ook in op deze behoefte. Ook slimme producenten gebruiken, dan wel misbruiken, dit individualistische denken binnen hun marketing en reclame. Je wordt pas echt jezelf als je zus en zo gebruikt, en dat zus en



Foto: Jen Theodore op Unsplash

zo gebruik je dan omdat je het waard bent. Door de begeerte naar uniciteit en spiritualiteit aan te wakkeren schiet het individualisme door naar ego-bevrediging, een gevaar dat

ook binnen yogakringen bij tijd en wijle op de loer ligt. De Tibetaanse, overigens omstreden, Boeddhistische leraar Chögyam Trungpa Rinpoche (1939-1987) heeft dat in één van zijn

boeken ooit benoemd als 'spiritueel materialisme' waarbij we onze status niet meer langer ontleen aan materieel bezit maar aan het hebben van bijzondere spirituele ervaringen.

Wat betreft de ontwikkeling van het wetenschappelijk denken: Binnen de westerse wetenschap is het idee dat de kosmos een goddelijke bedoeling zou hebben, en dat er dus sprake moest zijn van een ordening, sinds het tijdperk van de verlichting losgelaten en binnen de hard-core materialisten van deze tijd leeft dat idee nog sterk. Ondanks dat er sprake is van een tegenbeweging, viert het Darwinistische en Newtoniaanse denken, waarin oorzaak en gevolg geen hoger doel dienen en evolutie een zaak is van toeval, nog steeds hoogtij. Binnen deze opvattingen is ook de mens door toeval ontstaan en kent zijn bestaan daardoor geen hogere bestemming.

Enquete over intervisie

De VYN wil je graag steunen bij de uitoefening van je beroep. Daarom worden er dit jaar regionale intervisiegroepen opgezet en gefaciliteerd. Om dit goed en passend vorm te geven wordt jouw hulp gevraagd via een korte enquête.

Het bestuur wil graag weten of ook jij interesse hebt voor deelname aan een intervisiegroep, of misschien al deel uitmaakt van een groep. En of er leden zijn die interesse hebben om een intervisiegroep te leiden en/of een

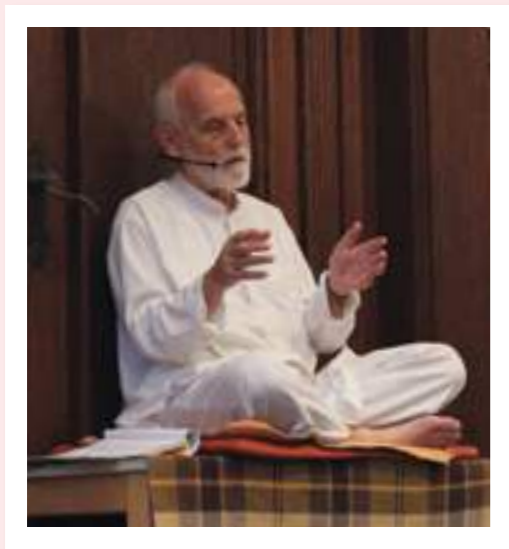
locatie beschikbaar te stellen.

De VYN verzorgt de coördinatie van dit nieuwe intervisienetwerk. Denk aan een korte training voor wie een groep wil begeleiden. Je leert daarin bijvoorbeeld verschillende methodes om de groep in jouw stijl te kunnen begeleiden. En er is ook een vergoeding beschikbaar voor locatiekosten en voor begeleiding van de intervisiebijeenkomsten.

www.yoganederland.nl/nieuws/enquete-intervisie/



Foto: Anupam Mahapatra op Unsplash



Narayana stichtte Yoga Vedanta, afdeling Aalst van The Divine Life Society, Rishikesh India einde 1962.

Hij richtte in 1970 de Yoga Academie Aalst op, de oudste vormingsschool in Vlaanderen, die honderden Yogaleraren vormde uit Vlaanderen en Nederland.

Hij is verantwoordelijke uitgever en redacteur van het Yoga Magazine Licht van Sivananda, dat in 2022 zijn 59ste jaargang ingaat.

Hij was gedurende jaren lid van het vijfkoppig comité dat de Europese Yoga Unie bestuurde.

Drie hindernissen op het yogapad

VERVOLG

De onzuiverheid van de persoonlijkheid

De eerste hindernis op het Yogapad is mala, de onzuiverheid van de persoonlijkheid. Het lichaam en de geest zijn jada of niet-intelligent. Ze schitteren met het licht van Bewustzijn dat erachter staat, zoals de maan schittert met het licht van de zon. In het voorbereidende ritueel van de meditatie of in de beoefening van Yoganidraa (diepe ontspanning) noemt men het anganyaasa en karanayaasa, het plaatsen van de lichaamsdelen en de ledematen in Bewustzijn. Alles is Bewustzijn en als het lichaam zich dat herinnert, ontspant het vanzelf.

Als je in gezelschap zit en je voelt je slecht dan kun je zeggen: "Het is door al die kwibussen hier dat ik me slecht voel." Maar als je alleen bent en je nog slecht voelt, dan ben je in slecht gezelschap. Daar verandering in brengen, is Yoga. Volgens de Bijbel ben je geschapen naar Gods beeld en gelijkenis. Maar voel je dat ook? Neen, het zijn maar woorden en het is geen ervaring. Degenen die het ons hadden moeten leren, wisten het zelf niet. Ze maakten van ons gelovigen en geen zoekers. Als ze het ons door meditatie hadden leren ervaren dat we

Gods beeld en gelijkenis zijn dan zouden we toch zingend en dansend door het leven zijn gegaan.

Vereenzelviging

In Yoga is er een belangrijk begrip. Het heet in het Sanskrit abhimaana, vereenzelviging. Nederlanders gaan meer voor dure stadhuiswoorden en noemen het identificatie. Maar ook dit is eigenlijk een goed woord. Het probleem manifesteert zich immers tijdens de identificatie, het ontwikkelen van het gebit of de tanden. Kinderen zeggen: "Mietje moet plassen. Jantje heeft honger." Zo rond de achttiende levensmaand zeggen ze: "Ik moet plassen. Ik heb honger." En dit 'ik' is het begin van al hun moeilijkheden. Wat is Yoga? Yoga is het ont-ikken van de persoonlijkheid.

Het ego is de vereenzelviging met het lichaam en de geest. Dit zegt Patanjali in de Yoga Soetra in soetras 2, 3 en 4: "Yoga is het beheersen van de golven in de geest. Dan rust de Ziener in zichzelf. Anders vereenzelvigd hij zich met de golven in de geest." Hij gebruikt het woord beheersing (nirodha), omdat het de vrucht is van veel oefening. In de Bhagavad Gietaa (II 48) zegt Krishna: "Samatvam Yoga oechyate. Gelijkheid is Yoga." Is er iets gelijk in jou?



Foto: Matt Paul Catalano op Unsplash

Niet je lichaam en niet je geest. Ze veranderen voortdurend. Dat wat je bent is altijd gelijk. En daarin rusten is Yoga.

De barbarij

India werd onder de voet gelopen door de Islam in de twaalfde, dertiende eeuw. Het had een hoogontwikkelde beschaving. De grote universiteiten werden vernield. Later werden de Indiase wetenschappelijke werken vertaald in het Perzisch en het Arabisch en van daaruit in het Latijn zonder bronvermelding. Veel van de Griekse en de Westerse bijdragen tot de wetenschap zijn gewoon plagiaat. Onze cijfers bijvoorbeeld komen uit de Vedische wiskunde. Ze werden door de Arabieren ingevoerd in het Westen en daarom worden ze ten onrechte Arabische cijfers genoemd.

Daarna werd India bezet door de Engelsen, die het ontbosten, het dierenbestand grotendeel uitroelden, die het leegzogen en verarmden. Hitler doodde zes miljoen Joden in vier jaar tijd. Churchill presteerde hetzelfde in één jaar tijd in Bengalen. Hij vreesde een inval van de Japanners. Hij liet alle transportmiddelen vernielen en verscheepte het voedsel naar het oorlogsgebied in Europa.

Als men iemand tot slaaf maakt, verandert men zijn naam. Bhaarat werd India. Sanaatana Dharma werd Hindoeïsme. Sanaatana Dharma betekent: de eeuwige wet. Wetten moeten in elke generatie worden besproken en aangepast, maar er is een wet, die nooit verandert en dat is het Sanaatana Dharma of het Svadharma, de eeuwige wet of dat wat je bent. De Indiase beschaving is de enige die de islamisering en de kerstening overleefde, omdat het

een beschaving van Bewustzijn is. Hindoes zijn geen gelovigen, maar zoekers. De monotheïstisch godsdiensten zeggen: "Dit is de waarheid. Dit moet je aanvaarden of je bent dood." Denk maar aan de gruwel van de inquisitie. De Indiase wijzen van weleer zeiden: "Je hebt een wonderbaarlijke geest. Je had miljoenen levens nodig om hem te ontwikkelen. Je moet hem zuiver en sterk maken en dan moet je vragen stellen en uiteindelijk moet je hem overstijgen en uitschakelen en dan kom je in een staat waarin de hele schepping haar geheimen prijsgeeft. Dit is het pad van Yoga."

De tweede hindernis op het pad van Integrale Yoga

De tweede hindernis op het pad van Integrale Yoga is vikshepa, de rusteloosheid van de geest. Mensen leven in hun hoofd en hebben geen innerlijkheid. Ook dieren hebben een geest, maar ze hebben geen intellect. Ze kunnen geen kwaad doen en ze kunnen geen goed doen. Ze worden geleid door hun instincten. Mensen hebben een intellect. Ze kunnen wél kwaad en goed doen. Het intellect kan maken en het kan breken. Geld op je bankrekening en in je zak is prettig en geeft je wat zekerheid. Seks manifesteert zich bij tijd en wijle in het lichaam. En dat is oké, maar als geld en seks in je hoofd gaan zitten, worden ze een torenhoog probleem dat van het hoofd een heksenketel maakt. En dat is wat er met ons gebeurde.

Wat de oude wijzen van weleer voorschreven om deze hindernis te overwinnen is oepaasanaa, letterlijk aanbidden. Het is meditatie over dat wat zonder naam en vorm is, maar wat men ter wille van de meditatie bekleedt met naam en vorm.

Een koe heeft melk in haar lichaam, maar dat geeft haar geen kracht. In India maken ze van de melk geklaarde boter (ghie). Als de boer wat van die ghie aan zijn koe geeft, dan geeft dit haar veel kracht. Naaraayana, de Werkelijkheid of dat wat nooit verandert en dat zijn plaats heeft in ieder wezen, of Bhagavaan, de Bezitter alle heerlijkheden, zoals Hij ook wordt genoemd, is in jou als jou, maar dat geeft je geen kracht, tenzij je Hem gunstig stemt. Hoe doe je dat? Door zijn Naam te herhalen en over Hem te mediteren. Dit is Mantra Japa.

Mantra Japa of Japa Yoga

Wat is een Mantra? De klassieke definitie is: Mananaat trayate iti Mantrah, dat wat de geest beschermt is een Mantra. Mantras werden ons gegeven door de rishis of zieners uit een lang vervlogen tijd. Een Mantra heeft een

devata of godheid, een rishi of ziener, die hem ons gaf, een chanda of metrum, een biejā of zaadklank, een shakti of de energie die erin sluimert en een kielakam of pin, de kracht of shakti van de Mantra die de zoeker een rust diepe rust geeft.

De kracht van de Mantra moet worden vrijgemaakt door hem te herhalen. De geest komt dan in contact met hogere energieën en komt tot rust. De herhaling van de Mantra is Mantra Japa of Japa Yoga.

God is onmeetbaar, maar Hij is zijn-baar

De vele godenbeelden in India zijn de picturale voorstelling of de voorstelling in vorm en kleur van de Mantra. Leg op een opgespannen vlies zandkorrels. Zing Mantras over dat vlies tot het begint te trillen. De zandkorrels beginnen dan te dansen. Als je ze fotografeert, verschijnen de devata's van de Mantras.

In de oude traditie kreeg men een Mantra van zijn Goeroe. Men kan er ook zelf een kiezen. Ik begon met Mantra Japa in 1963 nadat ik Swami Sivananda's boek Japa Yoga had gelezen. Toen Swami Satchidananda, één van zijn vele discipelen, ons in 1966 bezocht, wijdde hij me in in de Mantra die ik drie jaar eerder zelf had gekozen. Ik ben er ondertussen ononderbroken mee doorgaan.

Er zijn Mantras waarvan de onderliggende filosofie is dat men de Schepper moet vereren in en door zijn schepping. Er zijn Mantras voor mensen die de wereld willen verzaken. Er zijn Mantras die een synthese zijn van wereldaanvaarding en wereldverzaking. Er zijn Mantras die God zien als Moeder. Er zijn Mantras voor alles en nog wat. Voor ons westerlingen is de aarde een bol onbezielde materie, voor hindoes is de aarde een Devī of Godin, die men met liefde en respect moet behandelen.

Werktuigen

Het verschil tussen mensen en dieren is het gebruik van werktuigen. Alleen mensen gebruiken werktuigen.

Het werktuig van de Yogi is zijn maala. Een maala is een snoer met 108 kralen. Dit is om de tijd te meten. Om medicijnen in poedervorm of in vloeibare vorm correct te gebruiken, levert de fabrikant er een maatbekertje bij. Dit is dezelfde methode.

108 is in de Vedische wiskunde een harshaadgetal. Dit is een getal dat vreugde schept. Het verzinnebeeldt een gemeenschap, een gezin enz. waarin iedereen zijn plaats heeft. Er zijn geen losse eindjes. Een harshaadgetal

is een getal dat deelbaar is door de som van zijn cijfers. De som van de cijfers van 108 is 9. $108:9=12$. 1 staat voor God bekleed met naam en vorm. 0 is het Absolute. 8 is de lagere natuur (Bhagavad Gietā VII 5: de vijf elementen, de geest, het intellect en het ego). Een man heeft 9 lichaamsopeningen. Een vrouw heeft er 3 meer. $9+3=12$; $12 \times 9=108$. In de Aayoerveda zijn er 107 drukpunten of marmas. De 108ste is de Heer van het leven zelf.



Foto: Susanna Marsiglia op Unsplash

Een van de kralen is gemerkt met een pluisje. Dit is de meroe of het centrum, het begin en het einde van de maala. De maala wordt vastgehouden met de rechterhand. Hij ligt tussen de ringvinger en de middenvinger. Met de duim trekt men de kralen naar zich toe terwijl men de Mantra herhaalt. De hand wordt ter hoogte van de keel gehouden zodat hij vrij neerhangt en geen enkel gedeelte van het lichaam aanraakt, zodat de geest niet wordt afgeleid.

De geest gaat natuurlijk op de loop terwijl je de Mantra herhaalt. Na een tijd voel je de meroe tussen je vingers en dit wekt je uit je eventuele verstrooidheid. Je keert de maala om en herbegint met een van- kraal- tot-kraal-bewustzijn. Zolang de kralen verschuiven ben je goed bezig, als ze stilvallen ben je niet goed bezig. Geleidelijk wordt je geest rustig en verwerf je concentratie. De Mantra wordt eerst een tijd luidop herhaald, later wordt hij gepreveld en uiteindelijk wordt hij herhaald in gedachten. Je kunt hem langzaam of snel of ergens daartussenin herhalen. Als de geest erg onrustig is, kun je de snelheid opdrijven, zodat de geest geen tijd heeft om te tobben. Mettertijd herhaalt de Mantra zichzelf, vervaagt de notie van binnen en buiten en heb je een eenheidsbeleving. Daardoor manifesteert zich een grote zaligheid en mettertijd ervaar je dat je die zaligheid bent.

De vruchten dragen zorg voor zichzelf

Wees nooit doelbewust bezig. Concentreer je op de methode. Doe zoals een boer. Een boer ploegt, harkt, zaait en wiedt het onkruid. Over de vruchten moet hij zich geen zorgen maken, die dragen zorg voor zichzelf. Ook over de vruchten van je oefening moet je niet bezorgd zijn. Zij zullen komen en moeten komen, maar alleen als de tijd rijp is en geen ogenblik eerder. Belangrijk is dat je niet overdrijft en dat je oefent op dagelijks basis in een vaste zithouding. Om dat mogelijk te maken zijn aasanas en praanaayaamas (Yogahoudingen en -adem oefeningen) op een lege maag van groot belang.

De derde hindernis op het pad van Integrale Yoga

De derde hindernis is Aavarana, de sluier (van onwetendheid) of de Zelfvervreemding. De methode is Gnyana Yoga, de Yoga, die vertrekt van de vraag: "Wie ben ik?"

In het Raamaayana moet Raama door het gekonkelfoes van een van zijn twee stiefmoeders in verbanning gaan in de jungle samen met zijn vrouw Sietā en zijn broer Lakshmana. Ze zoeken op zekere dag om te overnachten een toevlucht in een Aashram. 's Avonds is er Satsang. De mannen en de vrouwen zitten apart. De vrouwen weten dat Sietā een man heeft en ze vragen haar wie het is, maar de etiquette laat niet toe dat ze hem rechtstreeks aanwijst. Als ze een man aanwijzen, schudt ze telkens van neen. Als ze uiteindelijk Raama aanwijzen, zwijgt ze. Dit is neti neti (neti is een woordsamenstelling van na iti, niet dat). Dit wordt negatief en positief mediteren genoemd. De Ultieme Werkelijkheid of Brahman wordt uitgedrukt door stilte. We hadden ooit Swami Chidananda



Foto: Monika Kozub op Unsplash

op bezoek. Hij zei tegen een jonge man, zijn spirituele naam was Shankara: "Straks mag je gedurende een kwartier de Satsang toespreken." Shankara schrok, want hij was schuchter en niet goed van de tongriem gesneden. Hij zei toen zijn beurt kwam: "Ik ga spreken over Brahman. Brahman kan alleen worden uitgedrukt door stilte. Daarom zal ik een kwartier zwijgen."

Negatieve meditatie is: "Ik ben niet dit lichaam, niet deze individuele persoonlijkheid..."

In de Satsang doen we soms vier-groepenkiertan.

De eerste groep vraagt: "Koham koham? (Wie ben ik? Wie ben ik?)"

De tweede groep antwoordt: 'Dehonaaham. Ik ben niet dit lichaam.'

De derde groep voegt eraan toe: "Jievonaaham. Ik ben niet deze individuele persoonlijkheid."

De vierde groep antwoordt: "Soham soham. Ik ben Hem." Het gaat cirkelvormig rond op de top van de stem diep vanuit de buik.

Wordt vervolgd

Yoga en cats

Yogadocente Maria Clicteur uit België begon haar opleiding bij Bernard Bouanchoaud, leerling van T.K.V. Desikachar, zoon van Sri T. Krishnamacharya. Haar yogalessen worden gegeven in de traditie van Sri Krishnamacharya.



De kerstvakantie is voor mij altijd een bijzondere vakantie. Je weet niet wat voor je voeten valt en het beste is om je over te geven, in een flow te komen. Het is een tijd met en voor familie en dit kan heel deugdzaam en vruchtbaar zijn.

Ik heb deze keer ruimschoots de tijd gehad om het gedrag en de persoonlijkheid van 'de kat' te observeren. En katten, net zoals de mens, hebben hun eigen specifieke trekjes. Wat ik vooral meende te zien is dat ze bijzonder intelligent zijn, onaanraakbaar en doortastend. Daarbij weten ze wat ze willen en hoe ze het aan boord moeten leggen om daarin te slagen. Ze observeren. Het zijn ware Purushas. Ze observeren als geen ander en kunnen heel inactief zijn, maar... ondertussen kijken ze de kat uit de boom en treden in actie op het juiste moment.

Mijn eerste ervaring was met kerst-avond. Eén van mijn kinderen heeft een partner met Senegalese roots en naar jaarlijkse gewoonte komt de

hele familie die woonachtig is in Parijs samen. Deze keer was het in Brugge. Het was een zeer gezellige bedoe-ning. Ik denk dat we met vijfendertig personen waren, heel wat kinderen en er was stemming, plezier en lawaai. Dat vond de huiskat echter maar niks. Ik wist niet dat ze er was. Als een Purusha zat ze onder de radiator van de verwarming te observeren. Ze is de hele avond, en waarschijnlijk ook al in de dag, maar ik was er toen nog niet, niet van plaats veranderd, maar ze was wel aanwezig en heeft alles gezien. En ze zorgde ervoor om niet op te vallen en niet gestoord te worden.

Ik moest denken aan een aforisme uit het derde hoofdstuk van de yogasûtra:

Jezelf onzichtbaar kunnen maken kan een voordeel zijn

Bijvoorbeeld wanneer je een glaasje teveel gedronken hebt en er politie- controle is op oudejaarsavond...

YS.III.21 zegt:

Door samyama op de lichaamsvorm en wat deze beïnvloedt leer je in de omgeving op te gaan en zo stop je de mogelijkheid om waargenomen te worden door een waarnemer. Onzichtbaarheid ontstaat. (N.B. Samyama betekent langdurige meditatie op eenzelfde object.)

Iedere vorm emaneert energie of licht. Door kennis te hebben van die wetten kan men ervoor zorgen dat deze energie het oog van de ander niet bereikt en zo onzichtbaar blijven.

De fysieke kenmerken van een persoon zijn herkenbaar door het verschil met de omgeving. Het is als met een zandkorrel die niet opvalt op het strand maar wel op het glas van een bril.

Door onze lichaamsvorm en wat deze beïnvloedt waar te nemen, kunnen we ervoor zorgen dat we niet opvallen tussen mensen,

dus ongezien zijn of omgekeerd, juist héél goed opgemerkt worden indien nodig. Het is het principe van de kameleon en andere diersoorten die zich perfect kunnen aanpassen aan hun omgeving zodat zij onopgemerkt blijven.

Ook onze emotionele toestand helpt mede onze zichtbaarheid bepalen. Een kalme persoon valt niet op, een geagiteerd iemand maakt zoveel drukte dat iedereen deze persoon ziet. Onopgemerkt blijven heeft dus ook te maken met het klein houden van je ego.

Soms is het nodig ongezien te blijven, soms is het nodig gezien te worden, afhankelijk van de situatie. (uittreksel uit boek YS III en IV van Maria Clicteur)

Voor een mens kan het dus zeker in bepaalde omstandigheden heel interessant zijn deze siddhi (vermogen) te beheersen.

Maar ik zag dus dat bepaalde dieren, in dat geval de kat deze eigenschap nog bezitten en daar heel vaardig in zijn. Ze hoeven niet te mediteren, of ze mediteren constant, want bij een dier speelt het denken geen parten.

De tweede kat die ik kon observeren was Toulouse. De kat van een vriendin en als zij er niet is, ben ik soms cat-sit. Ik mocht dus een weekje naar zee, in Knokke om de kat wat aanwezigheid en voedsel te bezorgen.

Wat mij altijd verwondert is hoe intelligent ze is. Denkt een kat of niet, ik weet het niet maar ze kent mij behoorlijk goed en weet perfect hoe ze mijn trucs kan omzeilen. Ze heeft een zeer goed geheugen, weet wat ze wil en drijft haar wil door.



Foto: Matheus Queiroz op Unsplash

Weeral ongenaakbaar, onafhankelijk en ongrijpbaar maar volhoudend. Ze hebben een feilloos vermogen om dingen aan te voelen. Ze weet wanneer ik aankom, buiten voor de deur sta en ook wanneer ik terug naar huis vertrek. Ik vraag me altijd af hoe ze het doet. Yoga beoefenaars kunnen veel leren van dieren door ze te observeren. Het is een feit dat ze enkel kijken met diepe ondoorgronde-lijke ogen, denken doen ze niet, dus dit zal poezen-meditatie zijn.

Het omgekeerde is ook waar. Dieren die samenleven met mensen worden gemakkelijk ziek. Dieren in het wild veel minder. Dus ze nemen emoties en gedrag over van de mens.

Mijn dochter had al ettelijke jaren een poes, maar sinds zes maand heeft ze ook een hondje. Dit vraagt heel veel van haar aandacht, vooral nu in het begin. He is een geadopteerd hondje uit Roemenië dat nog volledig moest wennen aan haar nieuwe situatie.

De poes is ernstig ziek geworden. Ze heeft zich verstoken gevoeld van aandacht en zoals Dr. Bach wist: alle ziektes beginnen in de psyche. Dus daar waar dieren in het wild geen last van hebben: wel door het samenleven met de mens. In het wild speelt vooral het overlevingsinstinct, maar in een familie hebben de dieren blijkbaar ook last van de klesha.

Dieren als model

In de yogasûtra staan in hoofdstuk III een aantal aforismen die de mens kunnen helpen om zich via medi- tatie vaardigheden eigen te maken die dieren nog bezitten. Het volstaat om ze te observeren en dan op hun gedrag te mediteren.

Zoals wordt gezegd in af YS.III.24: *Door samyama op de kracht van een olifant verkrijg je de kracht van een olifant, enzovoort. (enzovoort betekent andere eigenschappen of andere dieren met specifieke eigen- schappen, zoals vb. de kat.)*

Dit aforisme zegt: als je een kwaliteit wil verwerven, mediteer op een model dat deze kwaliteit bezit. Ook in het aforisme ervoor (YS.III.23) wordt dit principe aangehaald: wanneer je samyama doet op een model verkrijgt je zijn kwaliteiten. Hier in dit aforisme gaat het over meer fysieke kwaliteiten.

Het gaat niet zozeer om de vorm waarop je mediteert maar om de kwaliteit van die vorm. Bijvoorbeeld: wanneer je mediteert op een tijger dan krijg je de kracht van een tijger, enzovoort. (Enzovoort betekent hier: je kan focussen op andere kwaliteiten van de olifant of op andere dieren.) Het moet wel een positieve kwaliteit zijn, iets wat je verheft, wat je kracht geeft.

Een olifant heeft verschillende kwaliteiten maar als je één positieve kwaliteit uitkiest, is het precies deze kwaliteit die je zal verwerven want in meditatie krijg je de kwaliteit van de focus.

Je moet dus niet alleen op de olifant (vorm) mediteren maar op de vorm én de kwaliteit (functie) en die kwaliteit. Bijvoorbeeld kracht, voelen.

Deze sūtra opent mogelijkheden: iedere kwaliteit waar we op focussen kunnen we verwerven.

Kies dus niet voor een gemakkelijke focus maar voor een focus die nuttig is voor jou en je verheft. (uit YS.III en IV van Maria Clicteur)

Dus als je de ongenaakbaarheid van een kat wil, die volledig onafhankelijk is en baas over zichzelf en over wat ze wil: mediteer op een kat.

Hoe weet Toulouse dat ik met mijn fiets voor de deur sta, niettegen-



Foto: Kartik Iyer op Unsplash

staande dat ze boven in de living ligt te slapen?

Hoe kan ze feilloos opmerken dat ik naar huis terugkeer en het verschil zien met een ordinair uitstapje naar de zee? Ik sta altijd verwonderd.

Af. III.36 zegt hoe wij ook die vaardigheid kunnen bekomen.

YS.III.36: Dan begint men een uitzonderlijk vermogen van waarnemen te ontwikkelen wat resulteert in grote intuïtieve vermogens zoals helderhorendheid, heldervoelendheid, helderziendheid, verfijnde geur en smaak.

Door samyama ontstaat intuïtieve kennis. Je neemt waar op een ander niveau. Je gebruikt daarvoor niet meer de zintuigen, maar je neemt waar via de zintuiglijke functies of tanmātra's.

We hebben fundamenteel allemaal dit vermogen maar doen er geen beroep op want het is bedekt. Avidyā neemt over.

Iemand die de ervaring van purusha (ervaring van het Zelf) heeft, heeft een uitzonderlijke kennis (prātibha). Dit vertaalt zich in uitzonderlijke vermogens voor wat betreft de zintuiglijke functies.

Door samyama wordt de geest sattvisch, maar purusha is verschillend van de sattva geest (zie aforisme III.35). De sattva kwaliteit wordt echter verward met purusha, maar het gevolg is wel dat de zintuigen anders werken als er sattva is. We zullen zaken horen, ruiken, zien, voelen, smaken die we vooraf niet konden waarnemen. We worden helderhorend, helderziend, enzovoort. We zien andere kleuren, ruiken andere geuren enzovoort. Dit zijn bovennatuurlijke vermogens. (uit YS.III en IV van Maria Clicteur)

En een kat is inderdaad een heel sattvisch dier vind ik. Ik wens iedereen veel observatievermogen en tijd om dieren gade te slaan. We kunnen van hen leren.

TRUDE MATLA-VAN DER VEER



Yoga en meer...

Mijn yogacursisten weten dat ik al heel lang geen vlees of vis eet. Een deelnemer vroeg mijn advies en hulp. Zij wilde een kookworkshop organiseren voor haar tuinclub, waarin ze zouden kennismaken met 'koken zonder vlees'. Enkele van hen maken namelijk nog vrij traditioneel dagelijks aardappels, groenten en vlees met als enige variatie weleens nasi of macaroni.

Een aantal kennen mij als yogacursist. Brainstormend ontstond het idee van een proeverij met drie salades, drie soepen en drie hoofdgerechten. Wanneer we de gerechten voor zes personen zouden laten klaarmaken kon iedereen 1/3 portie proeven! Water en matses op tafel om de smaak te neutraliseren, maar natuurlijk ook een glaasje wijn erbij voor de liefhebbers. Zo kwamen we op leuke ideeën.

Eén van de achttien stelde haar zeer ruime keuken beschikbaar. Die bood voldoende ruimte om op negen werkplekken alles met de kookinstructies erbij klaar te zetten. De voorbereidingen konden starten. De berekening van de hoeveelheden voor een indrukwekkende boodschappenlijst en het uitwerken van de recepten kostten wel wat tijd.

Bakken en koken is van huis uit mijn hobby. Met onder meer eigengemaakte appeltaart en zelfs paté en Yorkshire Pie - toen ik nog niet vegetarisch at - kon ik mijn familie imponeren. Uit belangstelling heb ik vaak kookcursussen

gevolgd. Van gewone Hollandse pot en de Fijne keuken tot Indiase en Ayurvedische gerechten.

De nu gebruikte recepten betroffen items die ik regelmatig klaarmaak en varieer, maar nu pas op papier heb gezet. Het dessert werd een smaakvolle verrassing, verzorgd door één van de deelnemers. Toen de groep aan het eind van de middag binnenkwam voor een welkomstdrankje stond alles al klaar en gingen we allemaal al snel aan de slag.

De gastvrouw en ik liepen rond en hielpen het enthousiaste team hier en daar een handje. En dankzij hun inzet lukte alle gerechten. De kooksters bleken creatief: een verzorgde presentatie werd voorbereid. De proeverij aan een grote feestelijk gedekte tafel - dankzij de mensen die minder graag in de keuken wilden helpen - was dan ook een succes. Elk gerecht werd uitgeserveerd en toegelicht door degenen die eraan hadden meegewerkt.

Een perfecte samenwerking! Hieronder staat mijn lievelingsgerecht uit deze proeverij.

Wil je het hele Kookschrift? Mail gerust.

Witlofschotel

Voor twee personen: 2 struikjes witlof (400 gram) of 4 kleine; 1 ui; 1 peer; handje walnoten; puntje blauwe kaas (90 gram) verkruimeld of in blokjes; olijfolie. Dressing: Lekkere azijn (balsamico?) met honing roeren tot een sausje.

Ovenschaal invetten. Ui, witlof en peer snijden, in partjes als een sinaasappel of in ringen (peer in stevige blokjes, de ui dun).

Leg alles in de schaal, door elkaar gemengd. Strooi de noten en 2/3 van de kaas ertussen. Houd 1/3 van de kaas achter om erop te strooien als het klaar is. Besprenkel met wat olijfolie.

Ik laat het gerecht 60 minuten op 160 graden gaar stoven in de oven, zonder voorverwarmen. Houd het in de gaten...

Af en toe even kijken... Het gaat lekker ruiken! Garneer met de dressing op het bord: een beetje erover of rondom druppelen en strooi er een paar blokjes blauwe kaas op. Boodschappen: witlof, ui, peer, blauwe kaas, walnoten, olijfolie, azijn. Klaarzetten: ovenschaal, plank, messen, oliekwastje, azijn, (peper, zout)

Tijd: klaarmaken 25 min. + oven 1 uur

Tip: uitbreiden? (zoete) aardappelschijfjes, en/of in vieren gesneden (kastanje) champignons.

Algemene Ledenvergadering (ALV) 2022 Vereniging Yogadocenten Nederland

14 mei 2022 om 9.15 uur – 10.45 uur



V.l.n.r.: Dorien Pool, Anja Dekker, Gerreke van den Bosch, Anja Wiersma, Jeanette van Ree en Gert Slob.

1 Opening door de voorzitter

Gerreke van den Bosch opent de vergadering heet iedereen welkom bij de ALV op de tweede dag van het VYN Yogacongres 2022. Zij deelt mee dat zij na deze vergadering afscheid zal nemen als voorzitter. Haar zittingstermijn is verstreken en zij is statutair niet herkiesbaar. De (aspirant)bestuursleden stellen zich voor. Dorien Pool is een bekende binnen de vereniging. Sinds zes jaar verzorgt zij de ledenadministratie. Sinds mei 2021 vertolkt zij de functie van aspirant bestuurslid 'Events'. Anja Dekker is lid sinds 1993. De afgelopen tien jaar was zij actief in de Commissie voor bijscholen. Begin 2022 solliciteerde zij voor de functie van penningmeester bij de VYN vanwege het vertrek van Yvonne Voogdt. Anja Wiersma is nu drie jaar bestuurslid. Zij nam vorig jaar het stokje over van René Tol in de functie van Voorzitter Commissie voor bijscholen. Jeanette van Ree nam in 2021 het voorzitterschap op zich van de PR-Commissie. Zij volgt Annelies Bakker op.

Congrescentrum Mennorode – Elspeet.
Aanwezig namens het bestuur: Gerreke van den Bosch (Voorzitter), Gert Slob (Kandidaat-Voorzitter), Anja Dekker (Aspirant Penningmeester), Anja Wiersma (Bestuurslid Commissie voor bijscholen), Dorien Pool (Aspirant Bestuurslid Events) en Jeanette van Ree (Aspirant bestuurslid PR) Afwezig van het bestuur (met afmelding) Sandra de Jager (aspirant bestuurssecretaris) Notulist Afke Pricker (freelance, geen bestuur)

Gert Slob is nieuw bij de vereniging. Hij stelt zich kandidaat voor het voorzitterschap van de VYN nu Gerreke van den Bosch haar taak neerlegt. Sandra de Jager is bestuurssecretaris van de VYN. Zij is afwezig bij deze ALV.

2 Agenda

De agenda is vastgesteld.

3 Ingekomen stukken

In de week voor de ALV stuurden Jan Faasen en Anne Bjørndal een brief naar het bestuur over onder andere de termijn van uitnodigen voor de ALV, de nieuwe huisstijl, de financiële situatie van de vereniging, met oog op toegenomen kosten voor PR. Ook Sas Breeuwsma stuurde een brief met vragen over kostenbesparingen. Beide brieven zijn voorafgaand aan de vergadering schriftelijk beantwoord.

4 Notulen ALV 15 mei 2021

Op een typefout in een naam na (Judith Bouwhuis, punt 7.a.) zijn de notulen van de Algemene Ledenvergadering van 15 mei 2021 goedgekeurd met dank aan de notulist voor het opstellen ervan.

5 Jaarverslag secretaris

Reacties: Kees van den Bos spreekt allereerst zijn waardering uit voor het werk van de vereniging. Hij merkt vervolgens op dat met de komst van de 200-uursopleidingen (pag. 5 en 6) het toegenomen ledenaantal van 35 (pag. 3) laag is. Hij vraagt zich af of het goed is te onderzoeken waarom afgestudeerden aan erkende opleidingen géén lid worden. Het bestuur neemt dit mee in haar marketingcommunicatie strategie. Dorien Pool merkt op dat alle afgestudeerden een promotiepakket van de VYN toegestuurd krijgen. Anne Bjørndal vraagt zich af wie de 5 overledenen zijn (pag. 3). Het bestuur noemt geen namen in deze vergadering.

6 Bestuur

De volgende bestuurswijzigingen worden gepresenteerd: • Anja Dekker volgt Yvonne Voogdt op als penningmeester. • Dorien Pool wordt Aspirant Bestuurslid Events • Anja Wiersma Bestuurslid Commissie voor Bijscholen • Jeanette van Ree, Aspirant Bestuurslid PR • Gert Slob volgt Gerreke van den Bosch op en wordt de nieuwe voorzitter van de vereniging. De ALV stemt hiermee unaniem in. Mede namens het bestuur dankt Gerreke Yvonne voor haar werk en inzet en wenst alle bestuursleden succes in hun functie. Gert Slob roept Gerreke van den Bosch naar voren om haar in het zonnetje te zetten. Zij treedt statutair af en is niet herkiesbaar.

"Gerreke heeft zich zeer bevlogen en met tomeloze energie ingezet voor de VYN in moeilijke coronajaren. Zij is de kartrekker geweest achter het transitieproces dat de VYN het afgelopen jaar heeft ingezet. Voorbeelden hiervan zijn onder andere het lenteoefensief 'Spring op je mat', het aanbieden van de petitie aan de Tweede Kamer, de invoering van een nieuwe huisstijl en het rapport 'Yogadocenten willen een andere houding'. Gert dankt Gerreke voor haar mooie werk en overhandigt haar namens de VYN een kunstwerk.



7 Financieel verslag penningmeester

Het bestuur verwelkomt Anja Dekker na haar sollicitatie als penningmeester vanaf maart 2022. Inmiddels heeft zij na diverse gesprekken met Yvonne de zorgvuldig bijgehouden financiële administratie, overgenomen. Zij benadrukt dat zij na een paar maanden werkzaam te zijn als aspirant penningmeester nog geen volledig overzicht heeft en dat zij haar uiterste best doet de zaken zo spoedig mogelijk op orde te hebben. Het bestuur is uiteraard op de hoogte van alle financiële zaken. Quirine Lensvelt merkt op dat de kosten voor de website hoger zijn dan eerder werd aangegeven. Op verzoek van Gerreke legt Afke Pricker (freelance PR & Marketing) dit uit. De nood was hoog om de nieuwe website, die al drie jaar in ontwikkeling was, medio 2021 live te brengen. De 'oude' website functioneerde niet meer. De website waaraan het administratiesysteem is gekoppeld, is immers het hart van de organisatie. Het bleek dat er nog behoorlijk wat gesleuteld moest worden bij de implementatie en dat bracht extra kosten met zich mee. Verder vraagt Quirine of de ledenadministratie nu op orde is. Dorien antwoordt dat deze voortdurend in beweging is en dat deze al flink is opgeschoond. Margriet van Kampen vraagt of het wachtwoord bij inloggen is veranderd. Dorien geeft aan dat dit het geval is, dat dit is meege-deeld en dat zij Margriet wil helpen bij het inloggen. Jan Faasen merkt op dat de kosten omhooggaan en dat de inkomsten dalen. Dat baart hem zorgen voor de toekomst van de vereniging. Anja Wiersma legt uit

Van het bestuur

dat er in 2021 veel is uitgegeven omdat de vereniging in het licht gezet moest worden. De uitgaven zullen de komende jaren minder zijn. Jan vraagt of er sprake was van een noodgreep. Het bestuur beaamt dit en legt uit dat er sprake was van een 'transformatiejaar'. Alle punten zijn behaald en er is een basis gelegd voor de toekomst. Marleen Knoppert verbaast zich over invoering van een nieuwe huisstijl, ze vindt dit niet nodig. Jeanette van Ree antwoordt dat het wel nodig was. In het huidige en veranderende yogalandschap moeten we ons beter en moderner profileren om jongere mensen aan te trekken lid te worden. De VYN heeft volgens haar een 'dinocultuur'; de gemiddelde leeftijd van onze leden is tussen de 55 en 60 jaar. Daarnaast was het oude logo technisch niet goed te verwerken in digitale media. Ook moest er een variant op het logo komen voor de 200- en 500- uursopleiding. Jeanette geeft aan dat het logo zeer goed ontvangen wordt en geeft Karina Delfos complimenten voor haar ontwerp. De aanwezige leden steunen dit met een applaus. "Met onze nieuwe huisstijl zorgen we voor een frisse wind en daar doen we goed aan." Jan Faasen vraagt of het al bekend is dat er een nieuw logo is. Het logo is zichtbaar in de zaal en is in maart 2022 gelanceerd. Guus van den Ekart vraagt zich af wat er onder de post 'onvoorzien' valt. Anja Wiersma legt uit dat dit onder andere de kosten betrof voor het digitale congres (waar geen inkomsten tegenover stonden omdat we het gratis hebben aangeboden). Anne Bjørndal vraagt waarom er meer geld is uitgegeven aan PR. Jeanette antwoordt dat het nodig is dat de VYN nieuwe leden krijgt anders houdt het bestaansrecht van de vereniging op. "We leven in een wereld waarin geld wordt uitgegeven. We zijn hard aan het werk om de VYN professioneler te profileren. Dat kost geld. Ook hebben we jullie (leden) nodig. Met elkaar zijn we de vereniging, dus als je ideeën hebt, deel ze met ons of sluit je aan bij de PR-commissie." Janine Himpers (ontwikkelde enkele jaren geleden de 'Ledenreis') staat op en spreekt uitdrukkelijk haar dank uit voor de nieuwe profilering van de VYN en moedigt de vereniging aan hier vooral mee door te gaan: "Er moet nog veel meer uitgegeven worden aan de profilering en PR!" De zaal applaudiseert. "Het geeft ons ook een gezicht in Den Haag."

8 Kascommissie

Mirjam Broekhoff en Marleen Knoppert hebben penningmeester Yvonne Voogdt een aantal keren bezocht en namen uitgebreid de tijd de administratie steekproefsgewijs te controleren. Bij afwijkingen werd de penningmeester verzocht bonnen te laten zien. Zij concludeerden dat de administratie perfect op orde is. Er is veel en nauwkeurig werk verzet. • Er zijn vijftig leden die hun contributie niet betalen. Dat geeft veel werk voor een penningmeester. • Een opvallende post was die voor Mennorode waar het congres in 2021 zou plaatsvinden maar door corona digitaal werd georganiseerd. Boekhoudkundig had het al betaalde bedrag teruggestort moeten worden. In verband met ook de lastige tijd voor het hotelwezen is besloten het bedrag te laten staan voor het congres in 2022. • De verhoging van de kosten voor Yoga Vizier bleken verklaarbaar door verhoogde portokosten door het gebruik van zwaarder papier. De kascommissie spreekt haar dank uit voor het harde werk van de penningmeester. Jan Faasen biedt desgevraagd aan de taak van Marleen over te nemen en samen met Mirjam de kascommissie te vormen voor 2022. Sas Breeuwsma vraagt waarom de VYN nog steeds een papieren nieuwsbrief uitgeeft en deze niet aanvullend digitaal uitbrengt. Het bestuur geeft aan dat het een vakblad betreft en dat zij haar leden de vraag binnenkort zal voorleggen. Leden die de Yoga Vizier alleen digitaal willen lezen, kunnen dit doorgeven aan de administratie.

9 Begroting 2022

De begroting wordt goedgekeurd. Voorzitter Gerreke legt voor de contributie per 1 januari 2023 te verhogen naar € 115,- per jaar. Jarenlang is er geen contributieverhoging geweest. Alles wordt duurder en het prijs/indexcijfer moet jaarlijks aangepast worden. De ALV stemt in met de contributieverhoging. Bestuur merkt op dat leden voor wie de contributieverhoging problemen geeft, zich te melden bij de penningmeester.

10 Commissies

Toetsingscommissie. Marjolein de Kwaasteniet legt uit dat het werk in de commissie te omvangrijk is voor vijf medewerkers. Zij roept leden, die vóór het behouden van kwaliteit zijn, zich aan te melden bij de commissie: "een hele leuke club mensen! Het ledenaantal van de

Van het bestuur

VYN moet echt omhoog. Er zijn 200 opleidingen aangesloten bij Yoga Alliance. Natuurlijk willen we hen bij de VYN krijgen." Commissie voor bijscholen. Anja Wiersma deelt mee dat de commissie in transitie is. De commissie denkt na over een andere werkwijze voor het accorderen van bijscholingen en het controleren van opgevoerde punten. Anja roept leden op mee te denken en zich aan te sluiten. Klachtencommissie. Jan Jaap Klok deelt mee dat er geen klachten zijn binnengekomen. "Een ode aan de dino's!"

Raad van Advies. Anja Wiersma legt uit dat er een nieuwe wet is (Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen - WBTR) die aangeeft 'goed bestuur' te formuleren. Voor de VYN zijn de leden het orgaan van toezicht. Omdat een extra klankbord voor het bestuur zeer gewenst is, wil de VYN graag een Raad van Advies instellen. Dit is overigens niet verplicht. Quirine Lensvelt vraagt of een dergelijk orgaan niet een 'blok aan het been' zou zijn voor het bestuur. Anja antwoordt dat het juist gewenst is omdat een toezichhoudend orgaan ontbreekt.

11 Statuten

Anja Wiersma vraagt de ALV in te stemmen met het concept van de nieuwe statuten. Leden kunnen tot 31 mei hun op- en aanmerkingen aan haar doorgeven. Na eventuele aanpassingen gaan de statuten naar de notaris waarna het terugkomt bij de ALV voor definitieve vaststelling. Daarbij wordt ook het Huishoudelijk Reglement meegenomen om er goed op elkaar afgestemde stukken van te maken.

12 Rondvraag

Janine Himpers zou graag het marketingcommunicatieplan dat in concept klaar is willen lezen. "Ik wil graag weten waar de vereniging naar toe gaat en daar mijn klap op geven." Het bestuur zegt haar dit toe zodra het definitief is. Janine biedt indien gewenst op den duur haar hulp aan. Peter Haima stelt dat het yogalandschap verandert. Wat hij mist in hetgeen besproken is in deze vergadering als relatieve nieuwkomer: de gezondheidsnetwerken. "Er moet meer erkenning komen voor yoga in begeleiding bij ziekten. De therapeutische waarde van yoga dus." Marjolein de Kwaasteniet antwoordt dat de Covid-commissie zich op long covid

gefocust heeft. Dat er een richtlijn is opgesteld ook wat betreft stressreductie en yoga. Peter antwoordt dat wat hij mist in deze vergadering is het netwerken met de gezondheidszorg. Hij vindt dat er een aparte commissie voor therapeutisch yoga moet komen: "erg belangrijk!". Gabriëlle Bruhn vraagt hulp van de VYN een netwerk op te zetten voor leden die het internationale yogacongres Zinal willen bezoeken. "Het zou fijn zijn om bijvoorbeeld samen te reizen of een appartement te delen." Afke Pricker zal contact met haar opnemen en dit uitwerken.

13 Slot

Gerreke van den Bosch dankt allen voor de aanwezigheid en inbreng bij deze ALV. Zij overhandigt de voorzittershamer aan Gert Slob.



Van het bestuur

De vereniging en ontwikkelingen in yogaland

Een nieuw bestuur trad in mei 2022 aan bij de vereniging. Hoe kijkt het bestuur aan tegen de ontwikkelingen in yogaland en wat is er de afgelopen acht maanden vanuit de vereniging allemaal ondernomen? Het bestuur geeft een kort overzicht.

Over de afgelopen tien jaar kan de groei van het aantal yogabeoefenaars geschat worden op tien procent en is het aantal yoga-ondernemingen verdrievoudigd. Verspreid over heel Nederland zijn er ruim veertig yoga-studio's die zich ook presenteren als opleidingsplek voor yogadocenten. Hierbij zijn opleidingen die gedegen zijn, die een goede begeleiding bieden, die aandacht hebben voor meditatie en innerlijke groei. Binnen de gezondheidszorg komt steeds meer aandacht voor de helende werking van yoga. Als vereniging willen we een brug slaan naar deze mooie ontwikkelingen.

De jaarlijkse bijeenkomst van de VYN in mei is dé gelegenheid om elkaar te ontmoeten, kwaliteiten binnen de VYN naar boven te laten komen en te vieren. Om die reden spreken we nu van een festival en nodigen we als deelnemers ook nadrukkelijk docenten en geoefende yogi's uit die de VYN nog niet kennen. Als we met ons festival beoefenaars kunnen inspireren een VYN-gelieerde opleiding te gaan volgen, kunnen we onszelf blijven vernieuwen. We zetten onze deuren open met een eigentijds festivalthema en een gevarieerd aanbod van workshops en we rekenen voor festival-deelname dezelfde tarieven bij yogi's die wel en yogi's die niet lid zijn van de vereniging.

We zijn blij dat de afgelopen anderhalf jaar vijf yoga-opleidingen – Samsara, Yoga Academie Nederland, Yogaroots Parkstad, Saswitha en Yogascholing Maarssen – erkenning voor een VYN-gelieerde 200-uurs-opleiding hebben aangevraagd. De eerste 200-uurs-gekwalificeerde yoga-instructeurs zijn inmiddels afgestudeerd. De vereniging kent nu ook yoga-instructeurs als lid. Een warm welkom voor hen!

Door de toename van het aantal aanbieders van yoga-docentenopleidingen neemt de zichtbaarheid van de VYN-geaccrediteerde opleidingen af. Om de instroom van nieuwe VYN-leden met een VYN-gecertificeerd diploma te bevorderen dienen de door de VYN geaccrediteerde opleidingen zichtbaarder gemaakt te worden. Als vereniging leveren we een bijdrage hieraan. Op de website is de tekst over 'yogadocent worden' geactualiseerd en worden nu ook de data van de open dagen gepubliceerd. Verder is er geadverteerd in de Yogakrant.

Als stappen op het gebied van de public relations mogen verder genoemd worden: actualiseren van teksten op de website over 'lid worden' en over 'kwaliteitsyoga'; bestuursbezoeken tijdens afstudeerdagen van gelieerde opleidingen om te feliciteren en afgestudeerden te interesseren voor VYN lidmaatschap en het actualiseren van de informatiebrieven voor afgestudeerden.

We willen verbinding en community creëren. Binnen de vereniging is er een rijk palet aan deskundigheid en vaardigheden. De kunst is om elkaar hierin te vinden. In november vond voor het eerst een dag plaats waarop alle voor de VYN actieve docenten – alle vrijwilligers binnen de vereniging – elkaar konden ontmoeten en konden uitwisselen. De dag was een succes en zal herhaling krijgen eind 2023.

Voor yogadocenten die het afgelopen jaar lid zijn geworden van de VYN organiseerde het bestuur een online bijeenkomst om kennis te maken met de vereniging. De belangen van yogadocenten behartigen en hen ondersteunen in het verder ontwikkelen van hun kennis en vaardigheden: dat is het doel van de vereniging. En dus publiceren we iedere maand een mooi overzicht van bijscholing die te volgen zijn. Verder zijn we er trots op dat we in september de 'Handreiking Yoga: van spanningsklachten tot burnout' konden publiceren. Zes leden van de vereniging hebben hun deskundigheid ingezet en een handreiking ontwikkeld over yoga bij spanningsklachten en burnout.

Van het bestuur

Rond de belangenbehartiging van docenten heeft er in augustus voorlichting plaats gevonden over de aftrekbaarheid van studiekosten, en in september over de gevolgen voor yogadocenten van het Coronabeleid van het kabinet. Verder heeft het bestuur via de Vereniging Zelfstandigen Nederland bij de politiek aandacht gevraagd voor de negatieve gevolgen van de STAP-studiekostenregeling voor kleinere opleidingsaanbieders, zoals de bij de VYN aangesloten docentenopleidingen.

Nieuw in de vereniging is de zogenaamde Raad van Advies. Het bestuur heeft drie leden bereid gevonden hierin plaats te nemen en de raad is nu twee keer bij

elkaar gekomen. Uit één van de adviezen is de al eerder genoemde online bijeenkomst voor nieuwe leden voortgekomen. We hopen dat nog menig vruchtbaar advies mag volgen.

Tot zover onze update. We vertrouwen erop weer vele leden te mogen ontmoeten tijdens het festival in mei in Mennorode, en de ledenvergadering op zaterdag 13 mei.

Tot ziens en met hartelijke groet,
Gert Slob, Anja Wiersma en Anja Dekker

Uitnodiging Algemene Ledenvergadering mei 2023

Het bestuur nodigt alle leden van de Vereniging Yogadocenten Nederland uit om deel te nemen aan de komende Algemene Ledenvergadering (ALV). De vergadering vindt plaats op

ZATERDAG 13 MEI 9.00 – 10.45 UUR
in Mennorode te Elspeek

Aan de orde komen: het bestuursverslag, het financiële verslag, de begroting, de statuten en het huishoudelijk reglement. De volledige stukken zullen eind april langs digitale weg beschikbaar zijn.

Verenigingsleden die niet in staat zijn de informatie langs digitale weg tot zich te laten komen, kunnen een verzoek tot toezending per post insturen. Stuur je verzoek aan: Vereniging Yogadocenten Nederland, t.a.v. **Anja Wiersma, Roderweg 7, 9321 AA, Peize.**

Online via Zoom aan de vergadering deelnemen kan ook. Als je hiervan gebruik wenst te maken: stuur dan een email met je verzoek, naam, emailadres en mobiele nummer naar secretariaat@yoganederland.nl

	de Blikopener yoga opleidingen MEDITATIE ~ YOGAWEEKENDEN SPECIALISATIES ~ BIJSCHOLINGEN
OPLEIDING TOT YOGA DOCENT(E)	de 4-jarige opleiding start in sep: Hatha/Raja yoga, filosofie en sutra's, chakra's, hara-ontwikkeling, antomie, yoga nidra, mantra, pranayama en meditatie. Instroom is mogelijk
MEDITATIE OPLEIDING	10 x per jaar op vrijdag nascholing - maandelijks instappen
VERVOLG OPLEIDING	6 x per jaar op vrijdag nascholing - maandelijks instappen
BIJSCHOLINGEN	kriya yoga - mantra yoga - chakra's - yoga nidra - pranayama - meditatie
Erkend door: Vereniging Yoga- docenten Nederland en de Union Européenne de Yoga.	voor info en studiegids: T: 013-5356137 (Tilburg) E: yoga@blikopener.info I: www.blikopener.info

Programma yogafestival

12 EN 13 MEI 2023

Locatie hotel Mennorode Elspeet

WORKSHOPS VRIJDAG

Vrijdagochtend 11.00 – 13.00 uur

- | | |
|---------------------|---|
| 1 Maartje van Hooft | Diepe stabiliteit als sleutel naar heelheid |
| 2 Anneke Sips | Yogatherapie |
| 3 Helen Purperhart | Kinderyoga |
| 4 Petra Verhoef | Tibetaanse Meditatie |

Vrijdagmiddag 15.30 – 17.30 uur

- | | |
|--------------------|---------------------------------------|
| 1 Johan Noorloos | Yoga van de mat af |
| 2 Annerie Verploeg | Yoga bij stressklachten en burn-out |
| 3 Sanne Mees | Yoga en Seksualiteit |
| 4 Anke Wijnja | Persoonlijke Natuur-
Mandala maken |

Vrijdagavond 20.00 – 21.30 uur

- | | |
|--------------------------|------------------|
| 1 Irene Pool | Klank-Ligconcert |
| 2 Mariëtte en Erik Wijma | Mantra Meezing |
| 3 Satishkoemar Mathan | Indiase dans |

WORKSHOPS ZATERDAG

Zaterdagochtend 11.00 – 13.00 uur

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1 Anoshe Overington | Vinyasa Yogini Workshop |
| 2 Catherine Vandepitte | Duizend wegen, één Thuis |
| 3 Peter Haima | Helende Herstel-Yoga |
| 4 Jaap Schaap | Tai Chi |

Zaterdagmiddag 15.00 – 17.00 uur

- | | |
|--|--------------------|
| 1 Diana van der Gaast | Restorative Yoga |
| 2 Tom Verlaan | Raja Yoga |
| 3 Ester Gieles en
Cynthia Collet-van Dijk | Long Covid en Yoga |
| 4 Conchita Scheffer | Lachyoga |

TIJDSHEMA

Vrijdag 12 mei

- | | |
|---------------|---------------------|
| 09.30 – 10.15 | aankomst |
| 10.15 – 10.45 | opening |
| 11.00 – 13.00 | workshops |
| 13.00 – 14.00 | lunch |
| 15.30 – 17.30 | workshops |
| 18.00 – 19.00 | diner |
| 20.00 – 21.30 | avondprogramma |
| 21.30 – ???? | samenzijn in de bar |
- Overnachting voor wie twee dagen blijft

Zaterdag 13 mei

- | | |
|---------------|----------------------------------|
| 06.45 – 08.15 | yogawandeling |
| 07.00 – 08.00 | ochtendyoga |
| 08.00 – 09.00 | ontbijt |
| 08.30 – 09.00 | ontvangst deelnemers zaterdag |
| 09.00 – 10.45 | Algemene Ledenvergadering |
| 11.00 – 13.00 | workshops |
| 13.00 – 14.00 | lunch |
| 13.00 – 15.00 | inloop bij bijscholingscommissie |
| 15.00 – 17.00 | workshops |
| 17.00 – 18.00 | afsluitende borrel |

Meer informatie op www.yoganederland.nl/festival



Voor
ont-wikkeling
van lichaam & geest



Neem nu een
abonnement:
4 nummers voor
€ 36,75 of geef een
abonnement
cadeau

Hét yogablad
met diepgang



Ga voor een inblik exemplaar naar de website

WWW.YOGA.NL

Mening

Wat me opvalt in Yogaland Nederland is dat er zoveel meningen zijn over wie 'goed' is en wie dat niet zou zijn. Wat vooral aan me blijft kleven is als een mede yogadocent beweert: "Ja maar dát is geen yoga" of: "Dit is (wij zijn) de beste opleiding" of "Een yogadocent zou dit toch moeten weten." Ik hoor een oordeel waar ik geen oordeel had verwacht. Kennelijk leeft in mij de overtuiging dat een yogadocent dit soort opmerkingen niet zou mogen maken, juist omdat één van de oefeningen op het yogapad is je oordelen te onderzoeken en daarmee het geven van je mening los te laten. Maar is dit zo?



Foto: Andrej Lisako op Unsplash

Wanneer is de yogabeoefening van een ander goed of niet goed? Is het niet zo dat we tegen alles wat zich voordoet als een vorm van yoga-beoefening kunnen zeggen: 'Ook dat is yoga?' Wanneer ik het over yoga heb, heb ik het over de oefening om het jezelf zijn te doorzien en te ervaren dat wat overblijft het Zelf-zijn, het Hogere Zelf of de zielsverbinding is. De yoga beoefening is een methode om tot deze verbinding met het grotere geheel te komen. De manier waarop je dit doet, bepaalt welke

ervaring je al doende (of juist zijnde) onderweg op jouw yogapad doorleeft.

Van oudsher waren er verschillende manieren waarop de ervaring van yoga bereikt kon worden. Bhakti-, Raja-, Jnana-, en Karma Yoga kwamen aanwaaien vanuit India evenals de oude Vedische geschriften, de Bhagavat Gita en de Yoga Sutra's. Hatha yoga werd 'losgekoppeld' van de Raja Yoga en de oude tradities zijn de laatste decennia uitgebreid met nieuwe invalshoeken

en inzichten in zowel Oost als West. Zo is er in de 20ste eeuw een samensmelting ontstaan van het beste van beide werelden als je naar de praktische toepasbaarheid van yoga kijkt. En die praktische toepasbaarheid van yoga is dat waar wij in het hier en nu mee oefenen. Er zijn wat mij betreft net zoveel manieren van yogabeoefening als er mensen zijn die het praktiseren en er zijn net zoveel yogastijlen als er docenten zijn die lesgeven.

De opleidingen tot yogadocent kiezen ieder een eigen vorm om de methode die yoga is aan te bieden. Zo kan ieder persoonlijk kiezen wat beter bij hem of haar past. De vorm bepaalt de inhoud van de opleiding en op welke ontwikkeling de nadruk wordt gelegd. Dat maakt dat we gaan vergelijken en ons van elkaar (willen) onderscheiden op de schaal van goed, beter, best. Waar we voor moeten oppassen is, dat we onze opleiding als de enige weg naar de waarheid neerzetten door dat wat anders is als minder te betitelen.

Een mening is een gedachte die gaat over iets dat buiten jezelf plaatsvindt

omdat je de focus op het andere legt. Het lijkt of je iets zegt over dat andere maar in feite heeft iedere mening een onuitgesproken tegendeel dat iets zegt over hoe je jezelf ervaart ten opzichte van het andere. In het voorbeeld: 'dat is geen yoga', leg je de focus bij de ander, maar wat je eigenlijk (niet) zegt is: 'voor mij houdt yoga iets anders in, dan wat ik hier voor mij zie.' Je zou nu jezelf de vraag kunnen stellen wat yoga voor jou (dan) wel is. Dat wat yoga voor jou wel is, zegt iets over waar jij je op het yogapad bevindt en wat voor jou de volgende oefening zou kunnen zijn.

Al denkend hierover las ik afgelopen week over de oerstof waar wij allen uit zijn opgebouwd en die ons

bezielt. Prakriti en Purusha kregen opeens handen en voeten in mijn overwegingen. Een mening kan een vurig betoog zijn (rajas), een onverschillige houding (tamas) of alles wat daar tussenin ligt (meer of minder rajas of tamas). Feit is dat een mening een uiting is in het stoffelijke (Prakriti). Vanuit het standpunt waar de observatie van dat wat stoffelijk is plaatsvindt vormt zich een oordeel. Het doorzien dat jouw mening over jezelf gaat, kan een opening geven naar het waarnemen en het doorzien van wie jij zelf bent ten opzichte van al het andere. Er ontstaat inzicht (sattva), een moment van realisatie dat je meer bent dan wat stoffelijk plaatsvindt. Als de drie guna's het weefsel zijn

waaruit de wereld en wijzelf zijn opgebouwd, kan ik nu door mijn meningen te ontleden de ingang openen naar de realisatie van dat wat altijd was, is en zal zijn. Wanneer ik een mening uit, bestaat mijn oefening eruit de aard van Prakriti te doorzien en me te realiseren dat ik Purusha ben.

Vorm dus vooral je mening in dat wat je tegenkomt, bepaal je standpunt, je observatie en je oordeel. En weet dat in het herkennen van dat wat ongezegd, blijft de sleutel naar jouw persoonlijke groei en ontwikkeling op het yogapad ligt.

SASWITHA YOGA ONLINE

Een **online abonnement** met meer dan 200 video's Saswitha Yoga (door Anneke, Diana e.a.) en audio's van ontspanningen, meditaties, filosofielecturen.

NIEUW: PODCASTS met en over oude geluidsopnames van Saswitha en Jos Plenckers

Yoga en wijsbegeerte voor iedereen van beginnende tot ervaren yogi's

75 JAAR SASWITHA OPLEIDING



SASWITHA



JOS PLENCKERS



ANNEKE VERWEIJEN

DIANA PLENCKERS



WWW.YOGA-SASWITHA.NL/SASWITHA-YOGA-ONLINE

Het praatstokje

met

JULIE-ANNE DE ROECK

ESTAFETTE INTERVIEW

In deze rubriek vertellen yogadocenten iets over zichzelf en beantwoorden zij een aantal vragen. De geïnterviewde geeft vervolgens het stokje door aan een collega.



Mijn naam is Julie-Anne de Roeck, geboren in Hilversum. Yoga heeft voor mij de basis gelegd voor het pad waar ik nu op voortga. Gaandeweg heb ik geleerd om uit mijn verhaal te stappen en me daar niet meer mee te blijven identificeren. Ik merkte namelijk dat het 'verhaal', mijn groei in de weg stond. Nu leef ik meer vanuit een groter perspectief, waar ik me meer een onderdeel voel van een groter geheel. Dat maakt mij dankbaar en het houdt mij meer in de ervaring van het moment. En dat maakt ruimte voor mijn intuïtie.

Hoe is de liefde voor yoga in jou ontvlamd?

De lessen van Gerold Guthman hebben mij een enorme prettige basis meegegeven, waarin de synchro-niteit van beweging en adem altijd in een heerlijke kalmte samenvielen. Meditatie in beweging, juiste timing en heerlijk relaxed. Er was iets aan hem

dat zo pretentieloos en easy voelde dat ik daar voor het eerst in jaren mijn ontspanning kon vinden. Door zijn lessen ben ik uiteindelijk naar de yogaopleiding gegaan.

Een hersenschudding/burn-out (het beestje moet maar een naam hebben) maakte dat ik na tien jaar uit het onderwijs ben gegaan. Dit bracht mij in een kolk van emoties waar ik niet meer omheen kon. Paul van Veen (destijds onze leraar psychologie) zei dan: 'Je hoeft de emoties niet te begrijpen, nodig ze uit, heet ze welkom en wees niet bang.' Deze woorden zal ik nooit vergeten. Wat heb ik daar veel van geleerd! Bewust ervaren zonder oordeel of iets in woorden of hokjes te vangen. Ik ging ook lessen bij Ans Krietemeijer volgen. Zij leerde mij hoe je intuïtief een vloeiende les kon neerzetten. Lesgeven in yoga werd steeds leuker voor mij. De lessen gingen nu stromen. Vanaf 2008 geef ik met

heel veel plezier les bij Ananda in het yogacentrum van Ans.

Welke yogaopleiding heb je gevolgd en wat voor een soort yoga geef je?

Ik heb de YAN (Yoga Academie Nederland) gedaan en in 2008 afgerond. Ik geef met name hatha yoga en mindfulness-yoga. Deze liggen het dichtst bij mij. Ik gaf een aantal keren een cursus voor mensen in een burn-out-situatie. Ook heb ik een paar jaar lesgegeven aan mensen met een verslaving. Ook doceerde ik een jaar lang met heel veel plezier aan toekomstige yogadocenten op de HIN in Amsterdam, een opleiding die helaas stopte.

Hoe ziet voor jou een goede yogales eruit?

Voor mij is een goede les gebaseerd op ruimte creëren, zodat een ieder daar op zijn of haar wijze een weg in

vindt om in de oefeningen tot yoga te komen. Voor de een is dat ver voor de grenzen blijven die het lichaam aangeeft, maar een ander blijft er zover vóór dat hij/zij juist wat verder erin zou kunnen gaan...

Het afstemmen op dat wat er is en ook stiltes toelaten. Hoeveel tijd heb je nodig om een instructie te verwerken? Dat is per persoon verschillend, maar ik blijf me verwonderen hoe de tijdsdruk en prestatiedruk toch bij veel mensen nog het voelen in de weg staat. De basis is steeds weer luisteren naar het lichaam en de adem als ingang. Echt luisteren kan alleen zonder oordeel of invulling. Dat is de kunst. Dan volgt het 'zijn' in het moment, in de houding en het loslaten. Als docent mag je naar mijn idee niet invullen wat de ervaring is van de yogabeoefenaar, ook al zou je ze graag laten ervaren wat jij ervaart. Lesgeven in yoga vraagt van mij dat ik me goed kan open stellen en vooral dat ik zelf ook echt in yoga ben tijdens de les. Mijn aanwezigheid gaat geleidelijk aan tijdens de les naar de achtergrond. Wel is het natuurlijk zo dat je als docent geconcentreerd bezig bent. Bewust zijn van de veranderingen per moment, dan kun je intuïtief lesgeven en dan loopt de les ook vanzelf. Een les ontstaat ook door de mensen die komen, het is een wisselwerking. De energie die er is op dat moment, vraagt om bepaalde oefeningen en richting. Ergens is er dus toch altijd een interactie.

Volg je de Indiase yogatraditie?

Ik leef niet volgens tradities, richtlijnen of thema's. Thema's uit de yoga-traditie of andere thema's komen vanzelf langs in je leven. Op het



moment dat het zich aandient dan ga ik daar bewust mee om. Een organische groei zeg maar.



Foto: Alexey Demidov op Unsplash

Hoe zie je de toekomst van de yoga in Nederland?

Door yoga te beoefenen kunnen we ons lichaam en geest in balans brengen en kunnen we fysieke en mentale klachten verminderen.

Dit maakt de toekomst van Yoga in Nederland van groot belang voor onze geestelijke en fysieke gezondheid.

Steeds meer mensen vinden een weg met een bewuste grondhouding. Dat vind ik zelf wel heel mooi. Vooral als daardoor meer de kwaliteit voorop komt te staan.

Graag geef ik het stokje door aan Karin Camper.

MIEKE DE BOCK

Mieke de Bock (1947) rondde haar yoga-opleiding bij Truus Boulogne af in 1978 en bij de Saswitha Stichting in 1990. Zij schreef verschillende boeken, gaf diverse bijscholingen en geniet nu van de paar yogalessen per week die zij geeft.



De Polyvagaaltheorie

In Vizioer 1 schreef Danielle Bersma een artikel met de titel: Polyvagaaltheorie in een notendop. Het is haar gelukt om een korte, uitstekende samenvatting te geven van een ingewikkeld onderwerp. Het wekte mijn interesse en inspireerde me om boeken over dit onderwerp te gaan lezen. Toen ik me voorbereide op een les hierover aan de intervisiegroep waar ik deel van uitmaak, vulden de pagina's zich al gauw. Het resultaat is dit eerste deel van een artikel dat door nog drie afleveringen zal worden vervolgd.

Het zenuwstelsel

Het zenuwstelsel bestaat uit het autonome en het willekeurige zenuwstelsel. Het autonome zenuwstelsel bestaat uit een sympatisch (gaspedaal) en parasympatisch deel (rem). Er zijn tien hersenzenuwen waarvan de belangrijkste de Nervus vagus of zwerfzenuw is (denk aan het woord vagebond) die van de hersenstam

tot in de buik door het lichaam zwerft. Hij reageert op stress, aanval en schrik en fungeert als een antenne die de omgeving screent op signalen van gevaar of veiligheid. Werkt de Nervus vagus goed, dan kunnen we snel herstellen van stress.

Wat doet deze zenuw?

Wanneer de Nervus vagus positief

wordt geactiveerd versterken we lichaam en geest. Hij werkt ontstekingsremmend in de cellen, hij stimuleert het immuunsysteem, beïnvloedt alle spijsverteringsorganen, de adem, de stem en verhoogt de productie van belangrijke neurotransmitters. De Nervus vagus laat de denkracht van het hoofd samenwerken met de warmte van het hart en het onderbuikgevoel, het instinctief weten of iets klopt.

De Nervus vagus begint in de hersenstam en heeft vezels die de spieren in de oren, keelholte, het zachte gehemelte, de stembanden en het strottenhoofd aansturen. Een ganglion in de ogen is verbonden met de Nervus vagus. Hij zwerft naar het hart, de ademhalingsorganen en alle spijsverteringsorganen: slokdarm, maag, dunne darm, lever, alvleesklier, milt,

dikke darm. Via de Nervus vagus worden hoofd en nek dus uiteindelijk verbonden met de darmen, ook wel buikhersenen genoemd, zoals in de volgende oefening goed te ervaren is.

Zit:

- Neem een gemakkelijke, rechte houding aan en ontspan de schouders.
- Draai je hoofd en ogen zo ver mogelijk rechtsom en onthoud tot waar je komt door een herkenningpunt te zoeken. Doe dit ook linksom en kom terug in het midden.
- Masseer met beide handen je buik door je vingertoppen er stevig in te drukken, rondjes te draaien en de buik los te schudden. Wrijf niet over de huid, ga zo diep mogelijk totdat je handen moe zijn.
- Draai opnieuw je hoofd en ogen en kijk of er iets veranderd is.

Neurotransmitters

Wanneer de Nervus vagus actief is, is er sprake van hartcoherentie. Dit is meetbaar in een goede HRV (Heart Rate Variability). Dat wil zeggen dat het hart het vermogen heeft zich aan te passen aan het dagelijks leven en reageert op gedachten, gevoelens en de adem. Het slaat iets sneller tijdens de inademing dan tijdens de uitademing; bij een spontane adem duurt de uitademing iets langer dan de inademing. Als we naar een spannende film kijken, bang zijn of blij slaat het hart sneller. Hierbij spelen neurotransmitters een belangrijke rol. Belangrijke neurotransmitters zijn endorfine, het gelukshormoon dat ook pijnstillend werkt; serotonine dat kalmerend werkt; dopamine, het 'beloningshormoon' dat een voldaan gevoel geeft; oxytocine, het 'knuffelhormoon' dat het verlangen om verbindingen met anderen bevordert

en acetylcholine (vagusstof) dat vooral belangrijk is voor de werking van de Nervus vagus. Hoe we ons voelen wordt enerzijds bepaald door deze neurotransmitters, anderzijds door stresshormonen.

Acetylcholine

Acetylcholine is erg belangrijk voor het autonome zenuwstelsel en de orgaansystemen die hiermee samenhangen: spijsvertering, stofwisseling, uitscheiding, de werking van hart, longen, nieren. Het zorgt voor herstel, bloeddrukdaling en ontspanning.

Evolutie

De Nervus vagus heeft zich in de loop van de evolutie ontwikkeld en bestaat nu uit de dorsale vagus, de sympaticus en de ventrale vagus die het belangrijkste deel van het parasympatisch zenuwstelsel is. Deze reageren allemaal anders op gevaar. De *dorsale vagus* reguleert de organen onder het diafragma. De *sympaticus* reguleert de bloedsomloop, lichaamstemperatuur en het hartritme. De *ventrale vagus* beïnvloedt vooral de organen boven het diafragma, controleert het autonome zenuwstelsel door de dorsale vagus en de sympaticus in harmonie te laten samenwerken. Is de ventrale vagus overbelast, dan zijn we eerder geneigd te (bek)vechten of stil weg te kruipen.

Dorsale vagus

Het dorsale deel is het oudste, primitiefste deel van het zenuwstelsel. Wordt dit getriggerd dan is de primaire reflex om te bevriezen zoals wanneer een konijn stil blijft zitten in het licht van koplampen, een schildpad onder zijn schild wegkruipt en een struisvogel zijn kop in het zand steekt. De verbinding



Foto: Caleb Woods op Unsplash

wordt verbroken. Wij zijn bij schrik, schaamte en schuldgevoel geneigd om de handen voor ons gezicht te slaan om ons te verstoppen. Bij hevige stress kunnen we flauwvallen of een black-out krijgen. Bij seksueel en ander geweld zullen veel mensen verstijven in plaats van zich te verdedigen. Als iemand te water is geraakt en er staan mensen als bevroren te kijken in plaats van een ander te hulp te schieten, is dat een dorsale reactie. Het is zelfs mogelijk dat iemand in shock raakt of zich doodschrikt.

Als in het dagelijks leven de dorsale vagus erg actief is hebben we moeite om in beweging te komen, zijn niet alert en helder aanwezig. Stilvallen is een onderdeel van ons verdedigingsmechanisme en dat moedwillig doorbreken door actief te worden is behulpzaam om uit de lethargie te komen. Onzichtbare aanvallen zoals door een pandemie activeren de dorsale vagus. Wie dan steeds naar het nieuws kijkt kan bevroren in een angstige verstijving.

Wordt vervolgd in de volgende Vizioer.

Bronnen:

Luc Swinnen

Activeer je N. vagus.

Deb Dana

De polyvagaaltheorie in therapie.

Doelen verleggen



Foto: Kieran White op Unsplash

In de oude Indiase samenleving leefde de mens zijn leven naar vier vooraf gestelde levensdoelen, de purushārtha's. Zo althans is de overlevering. Die levensdoelen zijn genot (kāma), rijkdom of voorspoed (artha), plicht (dharma) en bevrijding (moksha). Het eerste geldt daarbij als het minste doel dat een mens kan nastreven, het laatste als het ultieme. De vervulling van dat doel, vrijheid, vraagt dan ook het loslaten van de drie voorafgaande. Overigens is de 'mens' hier bedoeld naar diezelfde traditie een mannelijk iemand uit een van de hoogste kasten, een brahmaan dan wel een nobel (ārya) man. Priesters en krijgers, ofwel mannen met macht, zowel op spiritueel als wereldlijk terrein.

Levensdoelen worden verwerkelijkt via het doorlopen van de āshrama's, de vier levensfasen, zijnde die van leerling, gezinshoofd, kluzenaar en bedelmonnik. In zijn vroege jaren verblijft de 'uitverkoren' jongeling in het huis van een leraar, die hem onderwijst in de belangrijke aspecten van het leven. Hij leert wat te doen en hoe zich te gedragen. Want ieder leven, zo zegt zijn leraar hem, is ondergeschikt aan de kosmische ordening der dingen, het Wiel van Brahman. Dan, goed voorbereid en van volwassen leeftijd, neemt hij zijn plek in de wereld in, vestigt een gezin en vervult zijn plichten naar de gemeenschap. Elke dag prijst hij de goden en houdt hij het Wiel draaiende.



Foto: Nikhil Singh op Unsplash

Als hij ouder wordt, trekt hij zich meer en meer terug uit het maatschappelijke leven. Zijn zonen zijn goed terechtgekomen en doen wat hij eens deed. Ook zijn vrouw en eventuele dochters blijven niet onbemiddeld achter. De wereld kan verder zonder hem en hij gaat zich wijden aan louter geestelijke zaken. Hij heeft de drie eerste levensdoelen volbracht en richt zich nu op het hoogste doel, vrijheid, de ontdekking van het Zelf.

Aanvankelijk betekent dat een kluzenaarsbestaan in het woud, weg van alle mensenverkeer, bezittingen en wereldlijke verleiding. Hij leeft in stilte en eenzaamheid, hij oefent zich in innerlijke beheersing en zuiverheid, hij schoont zich van zijn verleden. In de laatste fase van zwerfende bedelmonnik (sanyassa) is de blote hemel zijn thuis. Een oude man is hij nu, want elke fase telt zijn vaste jaren. Het wereldlijke houvast is verdwenen, er is niet meer van over dan de schamele inhoud van zijn bedelnap. Hij valt terug op zijn innerlijk kompas en het licht van het Zelf, dat hem op zijn

heilige zwerftochten leidt. Er is een glans in zijn ogen gekomen, ze stralen een eeuwenoude vreugde uit. Hij heeft niets meer en op een dag legt hij zijn lichaam neer, die oude, afgedragen jas, en gaat hij heen van hier. Hij is nergens meer, of misschien, zo zegt men, is hij overal.

Op ieders levenswandel werd scherp toegezien. Er waren vaste rituelen, die met precisie en toewijding dienden te worden verricht. De omgang met anderen was, omwille van het behoud van zuiverheid, streng gereguleerd. Ieder speelde zijn rol, ieder kreeg zijn deel. Er werd niet gerommeld met de levensdoelen. Wie zijn plicht naar de wereld verzaakte en vroegtijdig vertrok om zijn onstuitbare verlangen naar vrijheid na te jagen, kon niet rekenen op een warm onthaal als hij teleurgesteld en vol berouw op zijn schreden terugkeerde. Hij was niet de welkome verloren zoon, maar werd een uitgestotene, een paria. Vanuit ons eigentijdse oog vinden wij het onvoorstelbaar en benauwend dat je hele levensloop al bij de geboorte vastligt, of dat het leeuwendel van de mensen is uitgesloten van een levensvervulling 'naar keuze'. Hoe kan het dat een maatschappij die vrijheid zo hoog in het vaandel heeft staan, zo onvrij is georganiseerd? Niettemin kan het oude India een spiegel zijn voor ons, schepsels van het 'vrije' Westen, die het tegendeel lijken te leven. Onze mogelijkheden zijn ongekend, maar onze strevingen niet veel anders dan toen daar, heel lang geleden.

Als je de levensdoelen nader bekijkt, behoren de eerste twee, genot

en rijkdom, tot de doelen van het persoonlijke zelf. Ze zijn volgens de traditie niet per se zelfzuchtig. In de Upanishads worden ze geroemd, als in een liefdesverklaring aan het bestaan. Genieten is niet vies, maar juist een beamen van het leven. Een mens is geslaagd als hij roem en aanzien heeft, beschikt over landerijen en grote kuddes vee, opgaat in allerlei sensuele verrukkingen en veel zonen weet te verwekken. Tegelijkertijd worden deze doelen geassocieerd met geweld, in de zin dat de verwerkelijking ervan altijd ten koste gaat van anderen. Geweldloosheid (ahimsā) is daarom voor Patañjali de voornaamste discipline voor de beheersing van het zelf en het afleggen van valse hebbelijkheid.

Bij het derde doel, plicht of verantwoordelijkheid (dharma), verschuift de gerichtheid op jezelf naar zorg voor de ander. De Bhagavad Gītā acht dharma zelfs belangrijker dan moksha, bevrijding. Een wijs mens heeft het welzijn van de wereld voor ogen. Zijn eigen welbevinden is van weinig betekenis. Want hoe kun je van vrijheid genieten als mensen naast je lijden? Het doet denken aan de gelofte van de bodhisattva in het boeddhisme, die alle levende wezens van hun lijden wil verlossen en daarvoor zijn eigen verlichting terzijde legt.

Het vierde doel, vrijheid, onttrekt zich aan dit alles, want de werkelijkheid is teruggebracht tot het Zelf. De aard van de wereld is doorzien, ze doet er niet langer toe. Dat klinkt meedogenloos. Wie vrijheid wil, maakt zich los van alles, ook van de drie eerder gestelde doelen. Toch zie je 'in de

praktijk' de verlichte mens meestal louter goed doen, meer dan menig ander. Hij doet dat heel natuurlijk, zonder een gevoel van plicht. Hij is wie hij is, vanzelfsprekend, belangeloos gevend.

In onze huidige ontzuilde, geïndividualiseerde samenleving lopen de levensdoelen nogal eens door elkaar. Sommige zijn achterop of uit zicht geraakt. Vrijheid en genot worden verward en op elkaar geplakt. We verplichten ons niet graag tot iets en kijken minder naar de ander om. Ieder is verantwoordelijk voor zijn eigen leven. Je hebt al zoveel af te vinken in je hoofd.

Hoe zouden wij mensen zijn als de wereld helemaal goed was, zonder onrecht, honger en strijd? Hoe zouden we denken, wat zouden we doen? Je zou niets hebben om tegen te ageren, niets om voor te vechten, geen frustratie, jaloezie of wrok. Saai misschien, maar toch. Wat als je die vredige, welwillende mens nú zou zijn, terwijl de wereld her en der in brand staat? Wat zou je bijdrage zijn? Ik dacht dat laatst, voor een rood stoplicht, zomaar terloops, onderweg naar...



Foto: Mor Shani op Unsplash

MARJOLEIN DE KWAASTENIET

De weg van Yoga-instructeur naar Integraal Yogadocent

Foto: IStockphoto

In Nederland bestaat bij sommige door de VYN erkende yoga opleidingen de mogelijkheid om te starten met een 200-uurs opleiding tot Yoga instructeur en daarna door te groeien naar Integraal Yogadocent (500-uurs opleiding). De ledenvergadering van de Vereniging Yogadocenten Nederland heeft in mei 2021 ingestemd met het erkennen van 200-uurs opleidingen voor yoga-instructeur. De VYN is in gesprek gegaan met twee studenten die deze route volgen. De één is derdejaars student bij de yogadocentenopleiding van Samsara en volgde in het verleden een 200-uurs opleiding Vinyasa yoga; de ander is nog in opleiding van de 200-uurs opleiding bij de YAN. Wat motiveert hen en welke ontwikkelingsweg bood/ biedt de 200-uurs opleiding voor hen?

Karen Kerkhoven, 56 jaar, is ruim 10 jaar geleden begonnen met bewegen in haar leven: hardlopen en bootcamplessen speelden hierin een belangrijke rol. In sporten en bewegen kan zij haar energie kwijt. Via een pilates docentenopleiding en gecombineerde lessen yoga/pilates kwam ze in contact met yoga. De yoga-studio van Rita Schrama (directeur YAN) opende voor haar de mogelijkheid om de 200-uurs opleiding bij de YAN te gaan volgen.

Nancy Santbergen, 50 jaar, liefhebber van wandelen in de natuur en koken, studeert aan de opleiding van Samsara. Na een diepe ervaring van voelen en loslaten tijdens een yogaretraite ontstond de wens de verdieping in haar yogabeleving op



Foto: Logan Weaver op Unsplash

te zoeken en antwoord te krijgen op de vraag 'wie ben ik?'. Vanwege de visie en grondslag van Samsara 'je bent goed zoals je bent' besloot zij de 500-uurs opleiding van Samsara te volgen.

Door Nancy en Karen dezelfde vragen voor te leggen ontstaat er een rijk beeld welke rol yoga voor de persoonlijke ontwikkeling van een student kan betekenen. Ik leg beide studenten onderstaande vragen voor.

Wat is/was je uitdaging tijdens de opleiding; wat is/was je belangrijkste leerproces?

Nancy: Mijn uitdaging is mezelf te kennen en te laten zien. Echter, wie ben ik dan? De visie en grondslag van Samsara: 'je bent goed zoals je bent', is voor mij bij iedere docent en mijn medestudenten voelbaar. Het geeft mij de vrijheid en veiligheid om mijn binnenwereld te ontdekken en mijn ware zelf zichtbaar te laten zijn. Door de opleiding en hieraan inherent verbonden mijn

yoga-beoefening (wat zowel een fysieke yogapraktijk is, alsook stilzitten, het lezen van boeken/literatuur en reflecteren), zie ik in dat het antwoord op de vraag 'wie ben ik' besloten ligt in mijzelf. Het is aan mij, mezelf te ontdekken en mijn ware zelf hervinden, wat een continu leerproces is naar bewustwording en bewustzijn.

Karen: Yoga heeft mij vooral geleerd om ontspanning te zoeken in het bewegen en hierbij de adem te gebruiken. Yoga gaat niet over vergelijken of over competitie of snelheid. Door mijn yoga beoefening geef ik het bewegen in mijn leven nu anders vorm. Ik ben stressgevoelig en dat werkt door op mijn adem, die dan als het ware 'vast' komt te zitten. Door ademtechnieken te leren kan ik tijdens het bewegen tegelijkertijd ontspannen. Bepaalde yogahoudingen ervaar ik als lastig door het vele sporten (verkorte spieren) en mijn bouw (stijve bovenkant wervelkolom); achteroverbuigingen

zijn een hele uitdaging! Het was een leerproces om mezelf niet langer te vergelijken met anderen, maar te leren bewegen en voelen vanuit mijn eigen kwaliteiten.

Wat vind/ vond je het meest waardevol aan de opleiding?

Karen: De opleiding geeft mij de mogelijkheid als mens te groeien; de interactie met medestudenten is waardevol. Ook al wisselt de groep met elke nieuwe module, er is in elke module een positieve energie met andere cursisten. De docenten hebben veel deskundigheid: ze weten veel en kunnen emoties bij studenten goed opvangen.

Filosofie was voor mij een heel nieuw stuk en heeft een verschuiving gegeven van mijn beeld van de werkelijkheid. Ik kijk nu milder en met meer compassie naar mijzelf, naar mijn yoga beoefening en naar andere mensen. Binnen de filosofie vind ik belangrijke universele waarden; voor mezelf zie ik het als een begin van een ontwikkeling; hoe deze ontwikkeling verder zal gaan... dat weet ik nog niet...

Nancy: Bijzonder waardevol in wat ik de afgelopen jaren geleerd heb, is het inzicht in de oorsprong van mijn innerlijke strijd. Ik heb leren begrijpen wanneer ik mij vastzet en vastgrijp aan iets waar ik mij aan hecht en hierdoor leer ik mijn verlangen naar dat het anders moet, los te laten. Ik ben mij nog meer bewust geworden van mijn drang naar controle, het voldoen aan de verwachting, het behalen van resultaten of eigenlijk de hechting hieraan. Ik heb geleerd anders waar te nemen; met nieuwe ogen te kijken, maar ook met nieuwe ogen bekeken te worden. Ik heb nog meer verbinding, liefde en dankbaarheid leren voelen: ik heb leren 'spelen'!



Foto: Logan Weaver op Unsplash

Welke verdieping wens je nog voor jezelf?

Nancy: De beweging van dualiteit naar non-dualiteit leren begrijpen. Ik kan nog steeds over van alles oordelen... maar mogelijk liggen mijn duale gedachten van goed of fout in mijn eigen persoonlijke onmogelijkheden, overtuigingen of belemmeringen? Hoe verhoud ik mij daartoe en wat zegt dat over mij?

Karen: Ik wil meer weten van anatomie en fysiologie en hoe ik die kennis kan gebruiken in mijn overdracht van yoga oefeningen. De verdieping van de 500-uurs opleiding geeft mij ook de kans om modules te volgen over restorative yoga en yoga nidra; dat lijkt mij erg interessant.

Welke weg wil je gaan na de opleiding? Wil je yogadocent worden?

Karen: Binnenkort start ik met de module Yoga Lesgeven en ga ik stage lopen in de yogastudio van Rita. Ik ben erg nieuwsgierig naar de ervaringen die dat gaat opleveren; ik wil mijn 'teacher's eye' verder ontwikkelen. Er zijn verschillende invalshoeken om yoga te beoefenen: filosofie, chakra-psychologie...; nu ervaar ik en ben ik leerling... maar welke yogadocent wil ik worden?

Nancy: Die weg laat ik volledig open. Ik heb niet zo sterk een doel of zogenaamde 'stip op de horizon'. Het yoga docentschap is een ambacht waar ik mij steeds meer toe aangetrokken voel en waarin ik toch heel graag

zichtbaar wil worden. Het was echter bij aanvang van de docentenopleiding niet mijn intentie. Op dit moment zit ik mijn derde studiejaar van de 500-uur opleiding; het vooruitzicht dat ik mij nog zo'n anderhalf jaar mag 'onderdompelen' in mijn leer- en bewustwordingsproces voelt erg fijn.

Zie je een meerwaarde in de VYN, de beroepsvereniging voor yogadocenten?

Karen: Ik kende de VYN niet, maar ik vind het logisch dat er zo iets is als een beroepsvereniging; andere beroepen hebben dat ook. Als ik op zoek ga naar bijvoorbeeld een osteopaat of een fysiotherapeut zoek ik op internet naar keurmerk en reviews; de VYN kan aankomende studenten attenderen op de erkende opleidingen in Nederland en een database zijn om een erkende yogadocent te vinden. Een diploma uitreiking kan een mooi eerste contact zijn tussen de VYN en aankomende yogadocenten!

Nancy: In de opleiding heb ik al van de VYN gehoord en het is belangrijk dat erkende yogadocenten zich profileren zodat iedereen een goede yogadocent krijgt die bij hem/haar past!

Ik wil Romania en Rita bedanken voor hun medewerking om beide studenten met mij in contact te brengen en ik bedank Nancy en Karen voor hun inzet tijdens de interviews en wens hun een mooie voortzetting van hun opleiding!

MET KORTING ADVERTEREN IN HET YOGAVIZIER

Wil je jouw bedrijf promoten of je opleiding voor het voetlicht brengen in ons mooie vakblad? Dan is daar nu een mooie gelegenheid voor.

Speciaal voor VYN-leden is er nu 25 procent korting bij adverteren in elk van de komende vier YogaViziers.

Vier keren een hele pagina: van € 880,- voor € 660,-.
 Vier keren een halve pagina: van € 440,- voor € 330,-.
 Vier keren een kwart pagina: van € 240,- voor € 180,-.
 Vier keren een achtste pagina: van € 152,- voor € 114,-.

Neem contact op via: pr@yoganederland.nl



COLOFON

De YogaVizier is een uitgave van de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) voor aangesloten leden en verschijnt vier keren per jaar in een oplage van 1250 exemplaren.

Secretariaat

De contactgegevens van de VYN vind je op www.yoganederland.nl/contact/. Het mailadres is secretariaat@yoganederland.nl. Als je telefonisch contact wilt kun je een boodschap inspreken op 06 - 53 78 83 80. Je wordt binnen enkele dagen teruggebeld. Gegevens en tarieven 2023 t.b.v. advertenties. Kijk op www.yoganederland.nl/nieuwsbrieven-2/. Opzeggen lidmaatschap voor 1 december van het lopende jaar.

Redactie

Gerreke van den Bosch, redactie@yoganederland.nl (06 - 28 31 86 22)

Opmaak en vormgeving

Karina Delfos, karina@yoga-den-haag.nl

Drukwerk en postale afwerking

Koppelaar MixMedia b.v. (0187 - 471 026)

Sluitingsdata Yogavizier

Vrijdag 12 mei
 Vrijdag 1 september
 Vrijdag 10 november

Kopij sturen naar redactie@yoganederland.nl.

Kopij voor de activiteitenkalender door leden VYN volgens vast formaat sturen naar pr@yoganederland.nl

Advertenties sturen naar pr@yoganederland.nl. Graag uw advertentie insturen onder vermelding van het gewenste formaat in mm en publicatienummer nieuwsbrief.

Gegevens en tarieven 2022 t.b.v. advertenties. Kijk op www.yoganederland.nl/nieuwsbrieven

Zetspiegel 176 mm breed x 238,5 mm hoog

Advertentievoorwaarden

- pdf-bestand - resolutie: 300 dpi - tekst, afbeeldingen en foto's in CMYK
 - zonder snijtekens en kaders
- Over plaatsing van artikelen, brieven en advertenties beslist het bestuur van de VYN.

