

Vakblad voor yogadocenten

Yogavizier

Nr 4 | 2024
Jaargang 46

Mystiek van Yoga



Stillnessinyoga

Gelukkig Nieuwjaar 2025

We wensen je Liefde, Transformatie, Stilte en Overvloed toe in 2025. De zegeningen van het Jaar van de Hout Slang

YIN 1

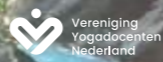
Specialisatie Yin Yoga, Meditatie & Mindfulness
7 februari – 27 juni 2025
100 uur meridiaan gebaseerde Yin Yoga
VYN 60 pt, Yoga Alliance: 100 uur
12 daagse training 9.30 – 18.00 uur
Kleine groep max 11 pers.
de Bronhoeve, Cothen

Qi Gong Training

'Finding your Inner Fountain'
10 daagse cursus 10 – 16 uur
15 maart – 22 november 2025
Hoofdstraat 260, Driebergen

YIN 3

'De Kunst van Privé-Sessies'
14 daagse training
Polsdiagnose, klassieke Chinese Geneeskunde
Transformatieve oefeningen
Yin Yoga sequenties voor kwalen
Hoofdstraat 260, Driebergen



www.stillnessinyoga.com

tel +31 (0)6 17 02 64 53

Inhoud



12



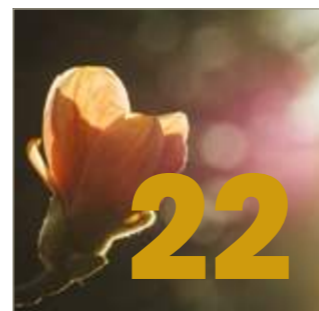
15



16



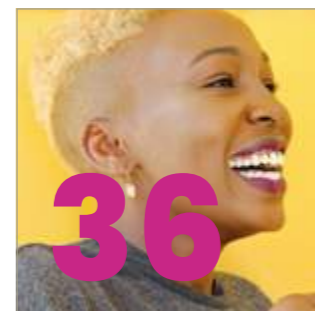
18



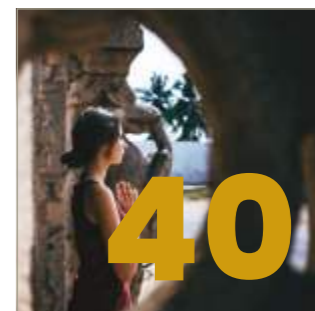
22



26



36



40

- 4 Mysterieuze eenheid
- 4 Mystiek van Yoga
- 5 Tussentijd
- 6 Vedische astrologie
- 8 Rijke menu van de open geest
- 10 Aanvaarding
- 12 Taboe rondom de bekkenbodem
- 15 De Vayu's
- 16 Verlichting
- 18 Meditatie in de yogales
- 21 Sport en yoga
- 22 Ontwaak het groeiende licht in jou
- 26 Helende kracht van de adem
- 29 De W's van Paula Jap Tjong
- 30 In het spoor der wijzen: Swami Maitreya
- 31 Gedicht
- 33 Column Bert Keizer
- 33 Mededeling van de penningmeester
- 34 Het praatstokje met Sonja Adriaansz
- 36 Kaken
- 38 Laat je energie stromen
- 40 Festivalcommissie in de schijnwerper
- 42 Yogaweekend Drongen
- 43 Meditatie innerlijke kracht
- 47 Colofon

Mysterieuze eenheid



op ieder willekeurig moment geopend worden door technieken als mantra's, meditatie en pranayama. Geen moment in de beleving van eenwording is hetzelfde, soms vang je een glimp op van innerlijke lichten of andere fenomenen. Dit maakt yoga ook tot een proces dat nooit ophoudt: een onuitputtelijke bron van inspiratie en leven.

Wij hopen dat deze kersteditie daar een goede afspiegeling van is. Er zijn interviews, gedichten, overpeinzingen, verhalen en zelfs de penningmeester doet een duit in het zakje met een wijziging inzake de collectieve verzekering. Maar we kijken ook weer verder... richting voorjaar met het artikel van Anoshe Overington met houdingen die passen bij de tijd van het jaar. Ook Tibetaanse Bönlama Geshe YongDong geeft concrete oefeningen die helend werken en innerlijke vrede realiseren. Wanneer je dit combineert met de meditatie

Het einde van 2024 is in zicht. In de nacht van 24 op 25 december is de middernachtmis: een bijzondere kerkdienst om de geboorte van Christus te vieren. Voor veel mensen over de hele wereld is Kerst iets magisch. De viering heeft een diepe spirituele en symbolische betekenis en geeft indirect een gevoel van heilige stilte en mysterieuze eenheid. In de yoga kan de deur waardoor de dualiteit van ik en de ander verdwijnt,

'Innerlijke kracht' heb je een mooie basis voor je yogales.

We hopen dat je veel plezier beleeft aan dit extra dikke kerstnummer en dat het je mag inspireren. We wensen je vanuit de redactie fijne feestdagen toe.

Met een zonnegroet,
Gerreke van den Bosch
Eindredacteur

OP DE VOORPAGINA

Mystiek van yoga

De mystiek van yoga wortelt in de diepere, spirituele en filosofische aspecten van de yogabeoefening. Het gaat verder dan de fysieke houdingen (asana's) en richt zich op het bereiken van een innerlijke balans, bewustzijn en verbinding met iets wat groter is dan het ego. In oude teksten zoals de Bhagavad Gita, de Yoga Sutra Yoga Sutra's van Patanjali en Upanishads lees je meer over de verbinding met geest en ziel en het goddelijke. Yoga overbrugt

de scheiding tussen het ego en het kosmische bewustzijn. De mystiek van yoga kan op veel manieren ervaren worden, bijvoorbeeld in de relatie tussen goeroe en sannyasin. Maar het is ook voelbaar in de klanken van de mantra's.



Foto omslag: iStock

Tussentijd



van mijn gezin en die op het werk in het zoeken naar die balans? Is mijn eigen klank voldoende tot haar recht gekomen? Heb ik de dingen vanuit mijn hart gedaan en kan ik daar met tevredenheid naar kijken?

Het is mijn voorbeeld hoe yoga verweven raakt in je denken en doen. Bewust heb ik de keuze gemaakt om een deel van mijn aandacht te besteden aan het doorgeven van de inzichten en wijsheden vanuit de yogatradities in de yogalessen, die ik geef. Bewust heb ik ook gekozen om deel te zijn van de maatschappij. Door de vakbekwaamheid van mensen, werkzaam in de asbestbranche, te stimuleren en te borgen, draag ik bij aan een veilige en schoner wereld.

Dharma

Ik houd van mijn gezin, mijn werk en alle activiteiten, waar ik aandacht en energie in steek. Zo lang het stroomt, vertrouw ik erop dat het is wat ik te doen heb. Mijn uitdaging is te blijven balanceren in die veelheid van zaken, waar ik mij in mijn enthousiasme in kan verliezen. Balans, voor mij een oefening op de mat en ook daar buiten.

Vakbekwaamheid is voor ons als VYN eveneens één kernwaarde, samen met verbinding, inspiratie en belangenbehartiging. Het dharma van de VYN: samen staan voor kwaliteitsyoga geworteld in de oude tradities vertaald naar de wereld van nu.

Ik ervaar dat het voor mij in al die werelden hetzelfde werkt. Met respect voor alle perspectieven tot één visie en uitvoering daarvan komen.

Continu in openheid de verbinding aangaan. Zuiver in woord en intentie. Met discipline en toewijding handelen en blijven onderzoeken of je het juiste doet. Natuurlijk, je herkent de yama's en niyama's.

Wanneer ik het even ook niet weet, een stapje terug, luisteren, voelen wat er is. Herken je het? Oefenen, op de mat en daarbuiten. Het valt samen. Yoga is in mijn lessen en yoga is daar buiten in al het andere. Herken je dat ook? Wij yogadocenten hebben echt het mooiste, allesomvattende beroep dat er is. Wat betekent yoga voor jou en hoe wil jij het doorgeven?

Ilse Anthonijsz
Voorzitter VYN



Foto: Mike Labrum op Unsplash

Vedische Astrologie als instrument voor zelfheling

Alle kennis van ons bestaan is vastgelegd in de heilige geschriften die de Veda's worden genoemd, waaronder de kennis en praktische toepassingen van Yoga, Vedische Astrologie en Ayurveda. Deze toepassingen zijn alle gebaseerd op universele principes en wetmatigheden.

Wat de Vedische astrologie betreft, kunnen we onze verbondenheid met het grotere geheel op een dieper niveau leren kennen door inzicht in de relatie van de hemellichamen met onszelf en haar afzonderlijke onderdelen (zie schema).

Planeet	Functies	Organen
Zon	Bewustzijn	Hersenen, Ogen
Maan	Geest, Gevoel	Hart
Mars	Bloedcirculatie	Gal, Bloed
Mercurius	Zenuwstelsel, Ademhaling	Longen
Jupiter	Immuunsysteem	Lever, Nieren
Venus	Reproductiesysteem	Voortplantingsorganen
Saturnus	Spierstelsel, Beenderen	Milt, Aderen, Beenmerg

Op basis van de Vedische geboortekaart en het overzicht van de levensperiodes kan de Vedische astroloog een diagnose geven van de gunstige en ongunstige periodes die zich in ons leven kunnen aandienen. Zoals bovenstaand schema aangeeft, is er een nauw verband tussen de planeten en onze geest, lichaam, bewustzijn en (sociale) omgeving. Daarmee kunnen we aan de slag.

We kunnen gebruik maken van specifieke astrologische remedies ter versterking van de goede, of ter afzwakking, ombuiging of neutralisatie

van minder goede indicaties. De hieronder genoemde middelen, die zowel preventief als curatief kunnen worden ingezet, hebben de test van de tijd ruimschoots doorstaan en worden met name in veel oosterse landen nog dagelijks toegepast. De belangrijkste zijn:

- Mantra's
- Yantra's
- Edelsteentherapie
- Kleurentherapie
- Weekdagen

Een ervaren Vedische astroloog kan daarnaast ook richtlijnen geven

met betrekking tot het gebruik van specifieke voeding, kruidenpreparaten, vastenperiodes, kleding en rituelen om de (half)goden gunstig te stemmen. In een land als India maken de priester-astrologen nog dagelijks gebruik van middelen voor zelfheling op basis van de Vedische geboortekaart en het overzicht van de levensperiodes.

Planetaire mantra's

Er is bijna niets zo effectief voor astrologische zelfheling als het gebruik van een specifieke mantra voor een planeet die correspondeert met iemands levensperiode. Elke planetaire mantra bestaat uit een combinatie van enkele Sanskriet klanken. Door het dagelijks gebruik van een mantra zal de invloed van de planeet beter in balans zijn, wat meer rust, goede energie en spirituele groei en meer harmonie in relaties geeft in een periode wanneer de invloed van de planeet het meest voelbaar is.

Yantra's

Een Yantra bestaat uit een combinatie van geometrische patronen.



Er zijn yantra's om de invloed van een planeet te harmoniseren, yantra's om de goden gunstig te

stemmen en yantra's om een huis of de inrichting van een huis in harmonie te brengen met de universele energie. Voor het doel waarvoor ze gebruikt worden stralen ze een bepaalde, krachtige energie uit. Ze werken als een natuurlijke antenne en functioneren als een instrument voor harmonie, succes, goede gezondheid en spirituele groei. De Shri Yantra (zie afbeelding) is de moeder van alle yantra's. Elke planeet heeft zo

zijn eigen specifieke yantra, zowel in een geometrisch patroon maar ook numerologisch.

Edelsteentherapie

Elke planeet is verbonden met een bepaalde edelsteen. De edelsteen voor Jupiter is bijvoorbeeld de gele saffier, voor de Zon de robijn en voor Mars de rode koraal. Het dragen van een bepaalde edelsteen, ter bescherming of om ongunstige effecten te neutraliseren, is al zo oud als de wereld. In vroegere tijden maakten de oude koningen, op advies van hun astrologen, hier veelvuldig gebruik van. De helende invloed van een edelsteen is heel krachtig, zowel mentaal als fysiek. Er bestaan Vedische richtlijnen hoe een bepaalde steen gezet en aan welke vinger of in een hanger gedragen dient te worden. Door een zorgvuldig geselecteerde steen op de huid te dragen kunnen minder gunstige planetaire invloeden worden omgebogen in een positieve richting.

Kleurentherapie

Ook astrologische kleurentherapie is al zo oud als de wereld. Elke planeet

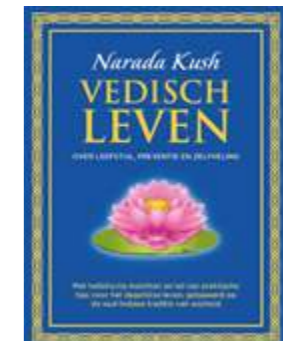
heeft een bepaalde kleur. De kleur van Mercurius is groen, van Mars donkerrood en van Saturnus donkerblauw. Als we bijvoorbeeld Saturnus gunstig willen stemmen, dan kunnen we op zaterdag, de dag van Saturnus, donkerblauwe kleding dragen. Op basis van de Vedische geboortekaart kunnen we nog veel meer met kleur doen, bijvoorbeeld een gunstige kleur voor onze auto bepalen, of bepaalde voor ons gunstige kleuren in ons huis gebruiken.

Planeet van de dag

Elke (hoofd)planeet is verbonden met een bepaalde dag van de week. De Zon voor de zondag, de Maan voor de maandag, Mars voor de dinsdag, enzovoort. De energie van de Zon is het sterkt op de zondag en dat geldt op dezelfde manier voor de andere weekdagen. Ook hier kunnen we mee werken. Op elke dag van de week kunnen we de energie van de heersende planeet extra aandacht geven en gunstig stemmen, bijvoorbeeld door kleding te dragen die overeenstemt met de planeet of door bloemen met die kleur in een vaas op ons altaar te zetten.

Zo zijn er nog veel meer mogelijkheden om met de energieën van de planeten te werken. Mocht dit je speciale belangstelling hebben dan worden al deze toepassingen uitvoerig beschreven in de publicaties 'Vedische Astrologie/Analyse en Praktische Toepassing' en in 'Vedisch Leven/Leefstijl, Preventie en Zelfheling' van Narada Kush. Er is niets zo helend dan kennis te nemen van en een diepgaand inzicht te hebben in de Vedische traditie van wijsheid en deze in je leven toe te passen.

www.naradakush.nl



NARADA KUSH

Narada Kush is een bekende en succesvolle internationale Vedische astroloog, leraar en schrijver van Nederlandse afkomst. Hij woont tegenwoordig aan de rand van de eco-gemeenschap Krishna-valley, in Somogyvámos, Hongarije. Narada is eveneens een ervaren consultant in de Vedische benadering van preventie, gezondheid en zelfheling.

Het rijke menu van de open geest

Aardappels, tulpen, koffie, tabak, tomaten en maïs – ze zijn ons zo vertrouwd dat we bijna vergeten dat al deze producten oorspronkelijk uit den vreemde komen. Over vijfhonderd jaar beschouwen we misschien ook sushi als een oer-Hollandse lekkernij, niet meer wetend dat het hapje ooit vanuit het verre Japan hier geïntroduceerd werd.



Foto: Marina Grynykhas op Unsplash

Boeddhistische oorsprong

In de klassieke yoga-filosofie is iets vergelijkbaars gebeurd. Zo plaatst men van oudsher de Yoga Sūtra van Patañjali, een van dé bronteksten van yoga, binnen het hindoeïstische gedachtegoed. Gekoppeld aan de sāmkhya-filosofie vormt yoga één van de zes tradities of zienswijzen (darshana's) van het hindoeïsme, net als vedānta overigens. We lijken daarbij te vergeten dat yoga (net als tantra) ook binnen het boeddhisme en jainisme gepraktiseerd werd en dat er allerlei raakvlakken tussen al deze verschillende vormen van yoga zijn. Hoe gescheiden zijn die filosofische systemen precies, en waar hoort welke vorm van yoga dan bij? Wat bijvoorbeeld heel frappant is, zo blijkt uit allerlei onderzoek, is dat een belangrijk deel van de Yoga Sūtra van boeddhistische oorsprong is.

Barbaarse ridders

Zo'n tweeduizend jaar geleden kende India een heel vruchtbaar intellectueel en spiritueel klimaat. Er was een rijke, open uitwisseling van ideeën. De woorden van de Boedha werden vastgelegd op schrift, en in de Upanishads werd yoga als methodiek

aangedragen. Aan koninklijke hoven en woudkloosters werd volop gediscussieerd en onderwezen. Er waren rondtrekkende yogi's en asceten die bij allerlei leraren hun oor te luister legden. Ze getuigden van een grote bereidwilligheid tot leren. Een heel andere wereld dan die van de Lage Landen in diezelfde tijd. Daar keken een paar Romeinse uitkijkposten bij Nijmegen en Maastricht uit over een ontoegankelijk moerasgebied, waar wolven, zwijnen en ganzen leefden. Het hogergelegen land werd bezet door woeste Bataven, die vreemde bezoekers met bijl in de hand tegemoet traden. Barbaarse ridders, al stonden overigens vrij snel velerlei Romeinse gerechten op het Bataafse menu. De invloeden van buiten bleken voedszaam en verrijkend, en werden uiteindelijk van harte 'geassimileerd'.

Kernbegrippen Patañjali

Terug naar de Yoga Sūtra. Een van de opvallende dingen in de tekst is het boeddhistische jargon. Dat valt eigenlijk meteen al op in de beroemde tweede sūtra, waarin yoga zijn 'werkdefinitie' krijgt. Yoga-chittavritti-nirodha: 'Yoga is het stillen van de wervelingen van het denken.'

De laatste drie Sanskrietwoorden zijn eerst en vooral boeddhistische termen, die bijvoorbeeld in vedantische geschriften minder voorkomen. Natuurlijk waren veel termen – hoewel vaak met een andere betekenislaag – gemeengoed, maar de lijst van op het boeddhisme geënte woorden is behoorlijk lang. Klesha, dharmamegha, samāpatti, brahma vihāra, bhūmi, vitarka, bīja, vichāra, ritambharā, samskāra, bhāvana – het zijn kernbegrippen voor Patañjali. Bovendien worden algemene begrippen als dharma, sidhi, dukha en karma boeddhistisch 'ingevuld'. Het doet ook de vraag rijzen wie Patañjali dan precies was en tot welke richting hij behoorde.

Alaya-vijñāna

Over zaken als tijd (kshana) en verandering (parināma) wordt door Patañjali en boeddhisten in grote lijnen hetzelfde gedacht. In het eerste deel van de Yoga Sūtra worden verschillende stadia van meditatie benoemd, die vrijwel identiek zijn aan de dhyāna's (of 'jhāna's') van de boeddhistische traditie. In I.20 somt Patañjali de vijf deugden

of krachten (bala's) op – vertrouwen, geestdrift, aandachtigheid, meditatieve absorptie en inzicht – die direct afkomstig zijn van de boeddhistische meditatietraining. In het tweede deel (II.12) wordt gesproken over het reservoir van vroegere handelingen (āshaya karma), dat exact overeenkomt met het zogenaamde 'opslagbewustzijn' (alaya-vijñāna) van het yogācāra boeddhisme. Het belang daarvan – de invloed van onbewuste conditioneringen en de 'last van het verleden' – en de omgang ermee, krijgt eenzelfde soort aandacht. Wie het negeert, wordt erdoor bepaald.

Onwetendheid en illusie

Zo kan ik nog wel even doorgaan, maar daar gaat het niet zo om. Wat interessant is, lijkt mij, is dat we aardappels eten vanuit het idee dat die enkel en alleen in Nederland gepoot zijn, terwijl ze in oorsprong uit Midden-Amerika komen. Eigenlijk is ook dat maar ten dele boeiend. Het punt is – als we ons hier geen enkele rekenschap van zouden geven – dat ons het een en ander ontgaat aan de kennis die in de tekst wordt

overgedragen. Het onderkennen en begrijpen van de boeddhistische invloed kan heel vruchtbaar zijn, daar het licht werpt op wat de Yoga Sūtra zoal naar voren brengt. Hoe kijken bijvoorbeeld de yogācāra-school naar de werking van de geest, of naar het al dan niet bestaan van een zelf (of Zelf)? Wat zien ze als de werkelijkheid, en wat is dan onwetendheid en illusie? Hoe vaak is het niet zo dat een ander gezichtspunt helderheid schept in iets waar we al tijden op turen?

Purusha en prakriti

Als je de Yoga Sūtra op die manier benadert, blijkt de tekst nog veel rijker dan gedacht. Natuurlijk is een primaire ingang van en Yoga Sūtra de sāmkhya-filosofie. De fundamentele onderscheiding tussen de Ziener en het geziene, ofwel het Zelf (purusha) en Oermaterie (het niet-Zelf, prakriti), de ontleding van het 'bestaan' en de werkzaamheid van de hoedanigheden (guna's) zijn evenzo grote onderwerpen. Leg je beide naast elkaar, dan lijkt sāmkhya zorg te dragen voor de theoretische ondergrond, terwijl het boeddhisme zich meer toespitst op de praktische

beoefening. Dat laatste betreft dan niet alleen de stadia van meditatie die de yogi doorloopt, maar ook de 'gedragscode' die een spirituele weg vereist.

Proeven en waarderen

Al met al is het een rijke dis die de klassieke yoga-filosofie voorschotelt, één die met kleine happen genuttigd mag worden. Als je traag en aandachtig eet, onderscheid je de ingrediënten en proef je hoe de verschillende smaken elkaar aanvullen en versterken, hoe ze samen een rijk palet aan tong-sensaties presenteren. Vandaag de dag eten we voedsel van over de hele wereld, veel fastfood ook. Als je vroeger kennis tot je wilde nemen, moest je naar wijs iemand toe om het te horen. Het vroeg direct contact en de moeite daarvoor. Met de komst van boeken kon je dat alleen en op je eigen tijd doen. Tegenwoordig is er meer kennis beschikbaar dan ooit tevoren. Slik je het hapsnap door, dan is het zo weer weg. Neem je de tijd, dan ga je het werkelijk proeven, en waarderen.



WIM VAN DE LAAR

Wim van de Laar (1961) is yogaleraar en schrijver-vertaler. In 2015 kwam van zijn hand een vertaling van achttien Upanishads (De Upanishads, uitgeverij Nachtwind). In voorjaar 2024 verscheen bij Samsara Bronnen van Yoga, een vertaling van de Bhagavad Gita, De Samkhya Karika van Ishvarakrishna en de Yoga Sutra van Patañjali met het commentaar van Vyasa.

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 Bijscholingen, yogadocent, (bekkenbodem-) fysiotherapeut en dierosteopaat.



Danielle Bersma komt regelmatig in haar lessen tegen dat mensen iets 'willen' en dat ze daarmee eigenlijk zichzelf in hun groeiproces tegenhouden. In onderstaande tekst, vertelt Danielle er iets over en sluit af met een gedicht.

Aanvaarding

Yoga biedt ons, naast de fysieke houdingen, de weg naar verstilling en non-dualiteit. Het daagt ons uit om zonder oordeel te observeren. Vaak benaderen we onze yogabeoefening met een intentie of verlangen: we willen bijvoorbeeld rust vinden, kracht opbouwen, of meer balans ervaren. Hoewel deze intenties helpend kunnen zijn, kunnen ze ook subtiele vormen van 'willen' en daarmee 'oordelen' met zich meebrengen.

Wanneer we iets wensen of willen bereiken, oordelen we ongemerkt over het huidige moment: we zeggen eigenlijk dat het niet goed genoeg is zoals het is. Deze drang om te verbeteren of iets te veranderen kan spanning veroorzaken, precies het tegenovergestelde van wat yoga ons wil leren. Yoga nodigt ons daarom uit om niet te streven, maar simpelweg te zijn, zonder oordeel over wat we op dit moment ervaren.

Door de aandacht te richten op de ademhaling en onze houding, leren we waarnemen zonder direct te willen ingrijpen. Gedachten en emoties komen en gaan, maar we hoeven ze niet te labelen of te sturen. Wanneer we deze houding van niet-oordelen beoefenen, beginnen we te ervaren wat yoga bedoelt met non-dualiteit. We worden toeschouwer van zowel onze gedachten als onze intenties, zonder ons erdoor mee te laten slepen.

In deze staat van oordeelloze observatie ontdekken we een diepe innerlijke rust. Het maakt niet uit hoe sterk of flexibel we zijn, hoe kalm of onrustig onze geest is. Alles is precies zoals het moet zijn. Non-dualiteit en verstilling zijn immers geen doelen om te bereiken; ze zijn de natuurlijke staat die ontstaat wanneer we loslaten en simpelweg aanwezig zijn. In deze staat kunnen we tot werkelijke aanvaarding komen.

Aanvaarding betekent het loslaten van de drang om te verbeteren of te veranderen, en het toestaan van de huidige ervaring om er gewoon te zijn. Dit kan leiden tot innerlijke rust en een dieper begrip van jezelf en de wereld om je heen. Aanvaarding is dus niet passief; het is een actieve keuze om open te staan voor het leven zoals het zich aandient, wat ruimte creëert voor groei, herstel en innerlijke balans.

Danielle wenst je in 2025 een mooi yogajaar toe!

De Kunst van Aanvaarding
In de stilte van de mat,
daar waar adem rust vindt,
leren we te observeren,
zonder de drang om te veranderen.

Verlangen kleeft als schaduw,
een oordeel over wat is,
maar in deze zachte ruimte
verdwijnt de strijd om meer.

Laat gedachten komen en gaan,
verwelkom ze als gasten,
want in de kalmte van nu,
is alles al compleet.

Non-dualiteit omarmt ons,
verbonden met het geheel,
de natuurlijke staat van zijn,
is de essentie van de ziel.

Dus laat ons niet streven,
maar simpelweg aanwezig zijn,
in de rust van het moment,
vinden we de ware wijsheid.

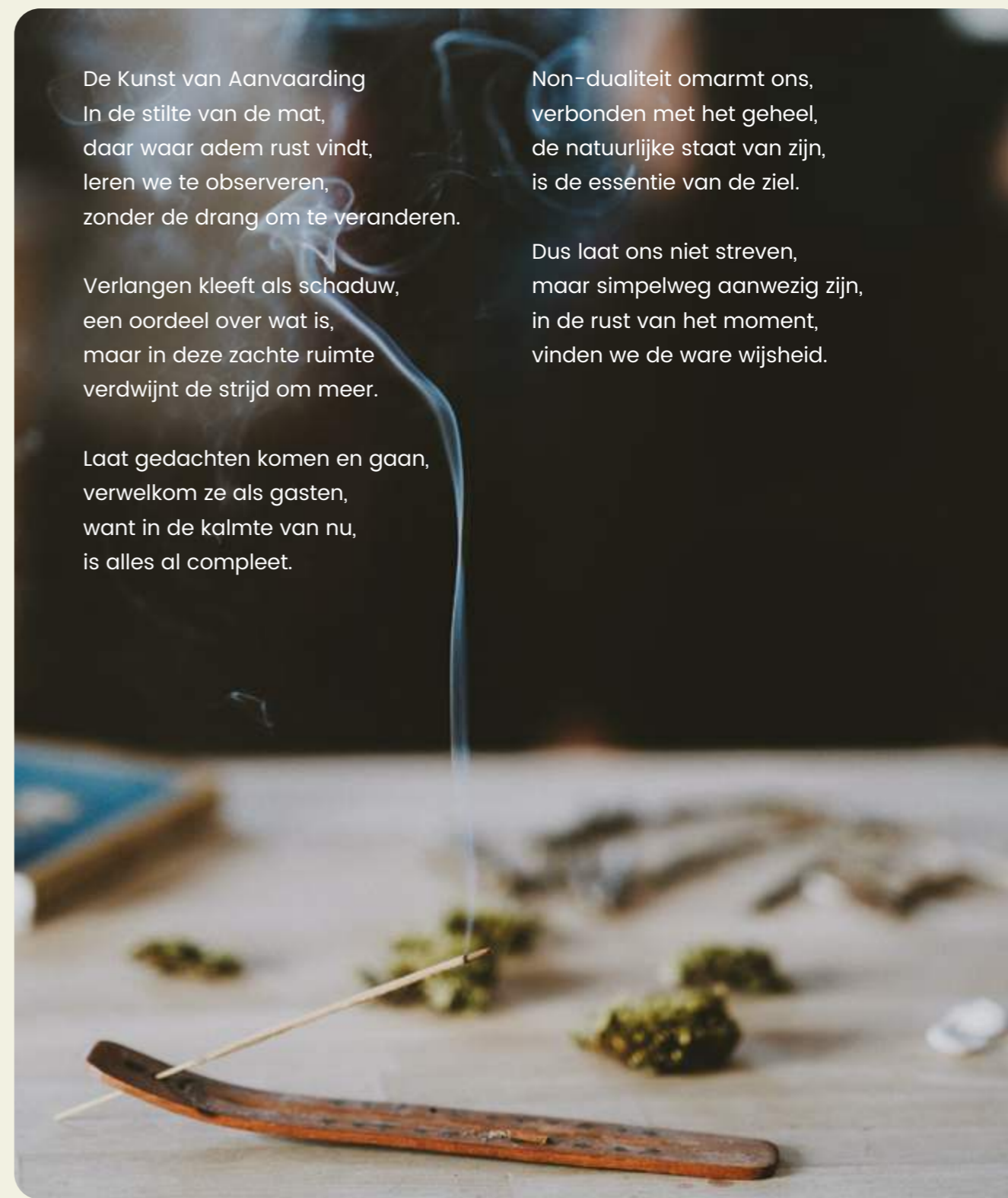


Foto: Annie Spratt op Unsplash



Janine Himpers doorbreekt taboe rondom de bekkenbodem

Docente Janine Himpers is ruim 10 jaar eigenaar van Stralen Yoga Centrum. Janine is opgeleid in en is yoga en meditatie en begeleid ook cliënten in één-op-één yoga-therapie sessies. Haar ambitie is om mensen weer autonomie te geven in hun zoektocht naar balans en herstel.

Naar schatting kampt meer dan de helft van vrouwen vanaf 45 jaar met bekkenbodembproblemen, waaronder ongewild urineverlies. Wereldwijd zijn dat meer dan 200 miljoen vrouwen. De kans dat er op z'n minst één vrouw is die zich tijdens de yogales hier ongemakkelijk over voelt is dus aanzienlijk. Yogadocente Janine Himpers besloot haar kennis in te zetten om hier iets aan te doen.

Janine weet waar ze over praat. "Ongeveer 12 jaar geleden raakte ik gefascineerd door de bekkenbodem. Tijdens pranayama oefeningen had ik moeite om de mula bandha op te trekken. Ik had echt geen idee hoe ik de signalen van mijn hersenen dáár kon laten landen. Vanaf dat moment ben ik bijscholing gaan volgen over de bekkenbodem. In eerste instantie voor mijzelf omdat ik toen nog dacht dat ik een uitzondering vormde. Direct na mijn geboorte belandde ik namelijk meer dan negen maanden in een spreidbroek vanwege heupdysplasie." Voor Janine maakt het niet meer uit of dat écht invloed heeft gehad. "Inmiddels weet ik dat ik hier niet alleen in sta. Ik ging er met veel vrouwen over in gesprek, ondanks het enorme taboe. Ik kwam erachter dat velen geen hulp zoeken. Het is iets wat erbij hoort. Van degenen die wel hulp zochten, hoorde ik dat behandelingen in de reguliere zorg hun probleem niet oploste. Het duurde te lang voordat ze resultaat zagen of ze konden



Joly-Eline in de psoas ontspanning; de koningin van alle ontspanningsoefeningen

de opgedragen oefeningen niet uitvoeren en gaven het daarom op."

De yogadocente benadrukt dat zij vindt dat vrouwen met problemen altijd contact moeten opnemen met hun huisarts om wellicht doorverwezen te worden naar een bekkenbodempysiotherapeut of een gynaecoloog. Janine: "Maar ik wilde aanvullend nog iets anders aanbieden. Namelijk een holistisch programma bestaande uit vijf pijlers waarbij vrouwen weer vertrouwen krijgen en de autonomie gaan ervaren om zélf tot verbetering te komen. Geen 'quick fix': er moet wel degelijk hard gewerkt worden. Inmiddels deden veel vrouwen mee aan mijn workshop en

sterkten, door de behaalde resultaten, mij in de gehanteerde aanpak."

Bewustwording

Volgens ervaringsdeskundige Janine maakt dertig procent van de mensen niet bewust contact met de bekkenbodem. "Voelen of je de bekkenbodem aanspant of loslaat kun je dan niet of moeilijk. In onze hersenschors is meer ruimte voor het opvangen van signalen van bijvoorbeeld de ogen, mond, oren en neus dan voor het voelen van de bekkenbodem. In de workshop besteden we hier veel aandacht aan, want als dit niet goed gaat, kun je oefeningen niet goed uitvoeren en verlies je vertrouwen."

Herstel van de keten

"Om die bewustwording te ontwikkelen, maken we gebruik van het feit dat deze spiergroep onderdeel uitmaakt van een groter geheel. Het werk van Thomas Myers en zijn introductie van myofasciale ketens (anatomy trains) geeft ons inzicht hoe de bekkenbodem samenhangt met alle spieren in de zogenaamde 'deep front line'. We kunnen de adductoren, spieren aan de binnenzijde van de bovenbenen, bijvoorbeeld inzetten als hulpje om de bekkenbodem weer te gaan voelen. Als je de tenen naar buiten draait, span je andere delen van de bekkenbodem aan dan wanneer je ze naar binnen draait. Daar kunnen we mee spelen.

Grote winst in bewustwording halen we door de samenwerking tussen de verschillende diafragma's te benadrukken: mondbodem, middenrif en bekkenbodempier.

Janine geeft een kleine demonstratie: "Probeer dit maar eens uit: houd je lippen op elkaar en maak een grote kauwende beweging. Voel eens of en hoe de bekkenbodempier reageert elke keer als je die beweging maakt." Ze vervolgt: "De toestand van de spieren in deze keten geven ons ook inzicht in hoe het gesteld is met de bekkenbodempier. Daarom onderzoeken we bijvoorbeeld in hoeverre de adem, werking van het middenrif, functioneel verloopt. Maar we bekijken ook hoe veelvoorkomende verstoringen zoals bijvoorbeeld onderuitgezakt of met een gebogen bovenrug zitten of staan, de bekkenbodempier beïnvloedt. Daarnaast werken we aan herstel van de keten."

Ontspannen

Yogadocente Janine besteedt in de workshop veel aandacht aan verschillende pathologische klachten die kunnen optreden bij verstoringen in de keten. "Dat gaat veel verder dan ongewild urineverlies. Denk bijvoorbeeld aan rugpijn, spijsverteringsproblemen, aambeien, pijn tijdens of na het vrijen, blaasontstekingen, bekkenpijn, ademhalingsproblemen, gespannen kaken, schouders en nek of energetische/emotionele disbalans."

Volgens Janine staan veel symptomen in verband met een te gespannen bekkenbodempier. "Ontspannen is daarom misschien wel de belangrijkste pijler in de hele workshop. We doen yoga oefeningen om de spieren langs de hele 'deep front line' te ontspannen. Maar de koningin van alle oefeningen is de psoas

ontspanning. Deze oefening wordt daarom thuis veelvuldig uitgevoerd. In eerste instantie praat ik deelnemers er nog doorheen omdat er soms onrust is of emoties geuit willen worden, maar na verloop van tijd kunnen deze vrouwen de rust vinden om met aandacht twintig minuten in deze houding te blijven. Sommige vrouwen leer ik met behulp van Tension Releasing Exercises (TRE) een methode aan om structureel spierspanning in het lijf te ontladen zodat hun lichaam zich weer ontspannen en veilig voelt."

Kracht

Als de bekkenbodempier langdurig aangespannen is geweest, is de veerkracht er vaak uit, weet Janine uit ervaring. "In gevallen waarbij dat nodig is zoals bij springen, niezen en lachen ontbreekt de kracht om de buikdruk op te vangen. Daarom is onze vierde pijler kracht. Uiteraard werken we aan kracht langs de hele 'deep front line', waaronder de transversus, de houdingspijler in de buik. Maar uiteraard trainen we ook direct de spieren van de bekkenbodempier. Misschien ken je de term kegel-oefeningen, ontwikkeld door Dr. Kegel? Hij maakte bij zijn oefeningen gebruik van weerstand. Net zoals we bij het trainen van onze armspieren gewichten gebruiken, kunnen we bij kegel-oefeningen een zogenaamd yoni eitje gebruiken als weerstand. Het eitje wordt bevestigd aan een touwtje en ingebracht in de vagina. Als we de spieren aanspannen wordt tegelijkertijd licht getrokken aan het touwtje. De spieren proberen het eitje op z'n plek te houden. Deze methode blijkt zeer effectief."

Functieherstel

Deze laatste pijler geeft de deel-

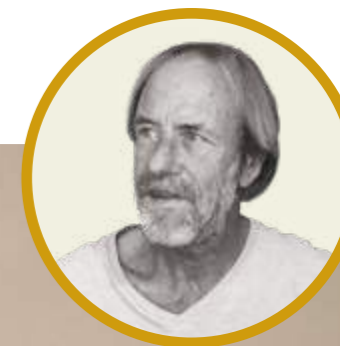
neemsters vooral veel inzicht in hoe westerse vrouwen door gewoontepatronen hun bekkenbodempier sabotereren. "In de oefeningen richten we ons daarbij vooral op het vrij kunnen bewegen van het bekken. Denk dan aan voorbereidende oefeningen voor de squat. We zitten namelijk teveel en vaak verkeerd en onze gewoontepatronen in staan en lopen kunnen funest zijn. We onderzoeken bijvoorbeeld hoe het dragen van schoenen met hakken doorwerkt in de keten. We gaan wandelen om te ervaren hoe belangrijk zaken als voetplaat-sing zijn in het gezond houden van je bekkenbodempier. Ik dank deze inzichten vooral aan Katy Bowman. Ik ben een groot fan van haar gedachtegoed en al jaren een voorstander van barefoot walking. Ik probeer een sprankje van mijn enthousiasme daarover over te brengen op de deelnemers." In 2023 ontwikkelde Janine een vijfdaagse specialisatie voor yogadocenten. "Hierin gaan we veel dieper en zit bijvoorbeeld ook een module over de polyvagaal theorie. Ik zag dat yogadocenten het geleerde meteen konden toepassen in de praktijk. Enerzijds om hun eigen klachten te verhelpen en anderzijds voor hun cursisten. Sommigen organiseren nu zelf bekkenbodempier-workshops. Dat maakt me trots en blij, want mijn missie is dat we het taboe doorbreken en iedere vrouw de autonomie mag voelen om klachten te voorkomen, verhelpen of verminderen."

In januari 2025 start bij Zweiersdal Bijscholingen (www.zweiersdalbijscholingen.nl) de bijscholing over de bekkenbodempier.

YOGA EN POËZIE

JOHAN HOFT

johanhoft@hotmail.com



De Vayu's

Adem, het kind van de wind
in vijfvoudige lagen gedragen
en geschraagd door prana als basis
vind het al stromend
verschillende lagen
van onder naar boven
van boven naar onder
van binnen naar buiten
van buiten naar binnen
Apana kalmeert
Samana balanceert
Udana declameert
Vyana groet hartelijk de zon
We buigen
We draaien
We zijn stil
We doen
We laten
We laten lichaam
ademrijk leven
We ervaren de vayu's
en varen er wel bij
De wind in de zeilen

Johan Hoft
november 2024

Foto: Daphne Richard op Unsplash

Verlichting

Over verlichting had je het vroeger vooral in woonwinkels en op meubelboulevards, maar met de opkomst van yoga en zen in het Westen is dat veranderd. Het zou je natuurlijk gewoon kunnen gaan om kracht en souplesse en wat meer rust in je hoofd, maar bij yoga en zen lijkt na die eerste horde het ultieme doel toch wel verlichting, satori, samadhi te zijn. Eindelijk tot rust komen in het nirvana. Maar wat en waar is dat precies?

Foto: Julia Florczak op Unsplash

Nirvana betekent uitgeblust, uitgedoofd, onbeweeglijk. Het vuur is geblust, gedoofd, geen verlangen meer want je bent er al. Of eigenlijk: het is en was al, want het ik, dat het probleem was, is opgelost. En dat is dan – volgens Wikipedia – ‘de hoogste staat die door een mens bereikt kan worden en waardoor heiligheid behaald wordt?’ Ik kan dat niet geloven. Hoog is altijd lager dan hoger; en het is natuurlijk andersom: die ‘hoogste’ staat wordt niet ‘bereikt’ maar ‘is’; als heiligheid, het heel-zijn, de onverbreekelijke eenheid die is, tot in je tenen gevoeld wordt. En daarvoor was het ook al.

Onverbreekelijke eenheid voelen is heel iets anders dan die eenheid bedenken; bij denken besef je het verbonden zijn met alles, maar al die

dingen waarmee je verbonden bent zijn nog wel niet-jij. Een verbinding kun je verbreken, doorknippen; met een onverbreekelijke eenheid lukt dat niet. Pas als alles jij is, is jij verdwenen. In nirvana stopt het lijden, want het ik dat lijdt – of plezier heeft – is niet meer. Het is ‘het einde van begeerte, aversie en verwarring’; alles wat onaangenaam is, is verdwenen. Blijft dan slechts het aangename over? Kun je de bovenkant van een blad papier pakken en de onderkant laten liggen? Saswitha zegt dan ook:

Nirwana = zich niets bewustworden. Waarvan? Van de moeilijkheden van het leven. Zou het Nirwana alleen ontheffen van de aangename kant van het leven, dan geloof ik dat het nog geen duizend volgelingen had gekregen. Het begrip tiert welig op de

‘vlucht’ der mensen uit de werkelijkheid. (blz. 157)

Nirwana hoeft van mij niet. Wel zou ik mijn verwarring willen ontrafelen, begeer ik van alles (o.a. wijsheid), en probeer ik te onderzoeken waarom ik iets mooi of lelijk vind, want dat vertelt mij iets over mijzelf.

Samadhi

Bij dat alles helpt het als ik mij goed kan concentreren, de gedachtestroom in de hand kan houden en willekeurig lang stil kan staan bij een gedachte, een gebeurtenis, een object. Samadhi – een begrip uit de yogafilosofie – is een concentratie die zo intens is dat het onderscheid tussen subject en object, tussen waarnemer en waargenomene, is verdwenen; het is de toestand

van een schouwspel zonder een toeschouwer. Zo'n toestand is niet per se ver weg of onbereikbaar; als je heel geconcentreerd met iets bezig bent kan het je overkomen. Of als je na uren dorst te hebben geleden een glas water krijgt aangereikt; dan drink jij niet het water maar ben je 'drinken'. Dat is een piepkleine, ultrakorte Samadhi.

Satori

Satori – een begrip uit het zenboeddhisme – betekent begrijpen. Niet als een geleidelijk proces maar meer als een plotselinge Aha-erlebnis. Het is ‘de ervaring van kensho, het zien van de eigen, ware aard’. Aard is de grond, de aarde, waaruit je bent opgebloeid en verwijst naar hoe en wat je in wezen bent. Satori ontstaat als je lang genoeg hebt gereikt onder het oppervlak naar dat wezenlijke. En natuurlijk zal naarmate je dieper graaft ook de resulterende satori dieper zijn.

Satori wordt ook wel omschreven als ‘een verlicht moment’. Het is een belangrijke stap op weg naar het Boeddhachap, naar de verlichting van de Boeddha, al staat de voor-

stelling als zou dat Boeddhachap aan het einde van een te volgen weg liggen natuurlijk haaks op het gedachtegoed van zen. Om die verlichting te realiseren, te beseffen, moet het satori inzicht vervolgens nog wel worden uitgedrukt, toegepast in het dagelijks leven. Dat kan een jarenlange oefening vergen. En ongetwijfeld zal zo'n jarenlange oefening het satori inzicht veranderen, verdiepen, want uiteindelijk blijft niets hetzelfde, dus ook satori niet. Satori is – net als al het andere – zowel eindpunt als beginpunt.

Satori omschrijven als een verlicht moment is heel verhelderend. Toen het nog duister was, was het net zo alleen zag je het niet. Om zenmeester Cruiff aan te halen:

‘Je gaat het pas zien als je het door hebt.’

Als het licht wordt, worden de dingen zichtbaar. Of eigenlijk: de weerkaatsing van de voor mij zichtbare straling op het vlak van mijn ervaring, geeft hoe de dingen aan mij verschijnen. Dat vlak van ervaring wordt gevormd door mijn fysieke en psychische

eigenaardigheden, die zelf weer de neerslag zijn van alle voorafgaande zichtbare straling. Door ervaring op te doen kan ik veranderen hoe de dingen aan mij verschijnen. Het ene licht is het andere licht niet. Een lamp van 100W maakt anders zichtbaar dan een lamp van 10W. Als ik verlicht wil worden moet ik het licht aandoen, hoe moeilijk het ook is om in het donker je weg naar het lichtknopje te vinden. En als je dan na lang zoeken het licht aan doet, zie je weliswaar iets nieuws maar het was er daarvoor ook al.

En tegenover licht staat ook zwaar. Verlicht kun je dan worden door de lasten die je draagt naast je neer te leggen, van je af te schudden. Ook als je je belastingpapieren hebt ingevuld en opgestuurd ben je dus een beetje verlicht. Lichtvoetig door het leven gaan is eenvoudig als je dat altijd al deed, moeilijk als je de dingen nog nooit licht hebt opgevat. Maar oefening baart kunst. En de dingen zijn echt altijd precies zo zwaar als jij ze laat wegen.

Saswitha – Swabhawat De korte weg tot wijsheid – Wetensch. Uitgeverij 1972
Wikipedia: Satori, Samadhi en Nirvana



HENNY SOL

Henny Sol volgde zijn yoga-opleiding bij Saswitha Yoga. Zijn podcast LOS is te beluisteren bij Apple, Google en Spotify en gaat over denken en doen, over vastpakken, vasthouden en loslaten. Kijk op quintyoga.nl voor meer informatie.

Meditatie in de Yogales



Foto: iStock

Dit is het laatste artikel uit een drieluik over meditatie in de yogales. De eerste twee waren gericht op de theorie van meditatie. Dit laatste artikel behandelt praktische meditatie als onderdeel van je yogales. Daarvoor beschrijft Marc Jager kort twee yogalessen.

DEEL 3

De eerste les betreft een les die ik gaf op 6 oktober bij de Balans academie in Deurne. Deze les was aangekondigd als een special over yoga en meditatie. Omdat ik hier als gastdocent kwam, konden de deelnemers met 'beginners mind' deelnemen. De les bestond uit een staande, zittende en liggende serie van klasieke hatha houdingen. Het yoga

gedeelte van de les werd als pittig omschreven. Ik noem dit specifiek om het vooroordeel weg te nemen dat een meditatieve yogales vooral langzaam en zacht zou moeten zijn. Mijn opzet was om eerst goed het lichaam neer te zetten en daarmee het aspect van de āsana volledig recht te doen. Daarnaast had ik tijd ingelast voor het bewust navoelen van de serie aan het einde van het staande en zittende gedeelte. Dit gaf de deelnemers tijd

om naast de actieve beoefening de aandacht naar het eigen lichaamsgevoel te richten, en dus ook naar binnen.

Verstilling

De liggende serie sloot ik af met de Savāsana. Omdat de docent hierbij over de deelnemers waakt, was het mogelijk om op een natuurlijke manier te observeren wat er gebeurde. De ene deelnemer plaatste het lichaam hierbij iets breder dan de ander, maar eenmaal in rust, had de houding bij iedereen een ontspannen uitdrukking en werd het aspect van verstilling steeds duidelijker zichtbaar. Vanuit de Savāsana liet ik de deelnemers opkomen tot de meditatiehouding met minimum aan gesproken instructie om de verstilling te



Foto: iStock

behouden. We hielden de meditatiehouding iets minder dan tien minuten aan. Hierbij werd een veel grotere variatie in de houding zichtbaar. Schouders konden wat naar voren komen, het handgebaar in de dhyāna mudra, kon in de schoot zakken, de oprichting naar de kruin raakte bij veel deelnemers kwijt. Toch was er meditatie.

Satya

De les besprak ik met een aantal deelnemers na. Hieruit bleek dat zelfs een korte meditatie behoorlijk indruk had gemaakt. De stilte gaf ruimte gewaar te worden van de eigen geest. Bij een aantal mensen bleek de geest behoorlijk druk te zijn. Het is goed om hier bewust van te zijn: het gewaarworden van wat er is (Satya) speelt een belangrijker rol in een meditatieve houding dan in een ontspanningshouding.

In dezelfde maand kreeg ik toevallig van een kennis de tip dat in Delft twee docenten te weten Rosanne Tuynman en Luis Nils Hallstrom, yogales geven die recht doet aan drie aspecten: houding, adem en meditatie. Om de kant van de leerling weer eens te ervaren nam ik een paar keer deel.

Ook Rosanne en Luis kiezen voor een lesopbouw met een actieve hatha serie aan het begin en een meditatie

in de meditatiehouding aan het eind. De meditatie is een geleide meditatie. De verwoording ondersteunt de deelnemers in de concentratie. Tussen beide onderdelen plaatsen ze een aantal prānāyāma. De les wordt hierdoor uiteraard wel wat langer: ook hier is de totale lestijd al snel 75 minuten.

Voor mij als deelnemer ontstond door deze opbouw een heel complete ervaring van yoga. Ook andere deelnemers ervoeren de les als bijzonder prettig. Eén van hen vertelde dat het zijn eerste yogales was. Ik vermeld dit, om aan te geven dat een dergelijke les kennelijk nog steeds wel laagdrempelig kan zijn. Opmerkelijk vond ik dat een andere deelnemers geen nabespreking wilde van de les: hij wilde de stilte van de meditatie mee naar huis nemen. Dus ondanks de iets andere vormgeving van de les, speelt ook stilte een belangrijke rol in en na de meditatie.

Conclusie

Aan het einde van het drieluik wil ik een aantal conclusies trekken over de rol van meditatie in de yogales.

In het eerste artikel stelde ik de vraag waarom je meditatie onderdeel zou maken van je yogales. In het kort is het antwoord dat meditatie een natuurlijk onderdeel is van yoga. Ik verwijs hiervoor naar Patañjali, Yoga Sutra 2.29: Yama, niyama, āsana, prānāyāma, pratyāhāra, dhāranā, dhyāna, samādhyo' stāv angāni. Beteugeling, zelfbeteugeling, houding, beheersing van de adem, inkeer, concentratie, meditatie, samadhi, zijn de acht leden van de yoga.

Meditatie is één van de acht aspecten die Patañjali noemt over yoga. Als yogadocent onderwijs je in

ieder geval āsana. Maar het is niet meer dan logisch dat je iets overbrengt van de andere aspecten, inclusief meditatie.

Meditatiehouding als startpunt

In het tweede artikel gaf ik uitdieping van het begrip meditatie door de rol van meditatie in Zen Boeddhisme te beschouwen. In Zenboeddhisme bleek houding en adem eveneens centraal te staan in de beoefening. Deze twee aspecten maken een andere toegang tot de eigen geest mogelijk, waardoor aandachtige waarneming van het zelf ontstaat. Dit is de theoretische verwoording van meditatie (dhyāna). Het stelt de beoefenaar in staat te ervaren dat de geest leeg is. Meditatie kan in principe in elke houding plaatsvinden, maar de meditatiehouding is bij uitstek geschikt. De reden is dat de meditatiehouding rust en activiteit combineert: het vraagt aandachtige beoefening in het moment om de houding vorm te blijven geven. Het is dus een voorwaarde dat je als docent voldoende vertrouwd bent met de meditatiehouding om deze te kunnen onderwijzen. Dat geldt voor de meditatiehouding evenzeer als voor elke andere āsana. Als je dus meditatie onderdeel wilt maken van je yogales, dan ligt het startpunt hiervoor dus in de eigen beoefening.

Wat betreft uitvoering lijkt het afsluiten van de les met de meditatiehouding een natuurlijke keuze. Maar als het doel van de les is om af te sluiten met een ontspanningshouding, dan is de Savāsana geschikter. In dat geval zou de meditatiehouding ook halverwege de les plaats kunnen vinden.

Verder blijkt een meditatie niet heel lang te hoeven zijn. Sterker nog, vanuit mijn ervaring als leraar en leerling zou ik aanbevelen om de beoefening



Foto: Madison Lavern Unsplash

vorm van gedachten. Aangezien deelnemers in Nederland doorgaans in dezelfde drukke maatschappij leven, zal het 'stilleggen van de wervelingen van de geest' waar Patanjali, over spreekt, niet plaatsvinden na minuut 1 en meestal ook niet na minuut 10. Wordt daardoor niet ontmoedigd. Houding, adem, de aandacht naar binnen richten en gewaar blijven van de eigen geest is meditatie, ongeacht welke gedachten er al niet langs komen.

Tenslotte kan ik ook niet anders dan aanbevelen hier je eigen wijsheid in te vinden. Als je meditatie onderdeel wilt maken van je les, droom er dan niet van, maar doe het; uiteraard met de noodzakelijke voorbereiding zoals hierboven besproken. De praktijk wijst uiteindelijk de weg.

Dit artikel is mede tot stand gekomen met medewerking van Roos Jegerings van Balans academie in Deurne; en van Rosanne Tuynman en Luis Nils Hallstrom van Yoga en Adem in Delft. Ik ben hen erkentelijk dat ik in dit artikel iets mag delen van het lesgeven in hun yogaschool.

van andere āsana de volle ruimte te geven in de les. Met een meditatie van tien minuten is het dan nog wel mogelijk om de lestijd binnen 75 minuten te houden.

Kracht van stilte

De belangrijkste conclusie tot nog

toe is, dat het nodig is je als docent bewust te zijn van de kracht en impact van stilte. Zelfs in een geleide meditatie is stilte nog steeds essentieel om te komen tot meditatie. Maar stilte is ook behoorlijk confronterend, omdat dit juist ruimte biedt aan de geest om zich te laten horen in de



MARC JAGER

Marc Jager (1974) heeft in 2024 de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte afgerond met een scriptie over de meditatiehouding. Op uitnodiging schrijft hij over de plaats van meditatie in de yogales.

Email: mjager513@gmail.com

COLLEGIAAL

DIRK OUIJEVAAR

d.p.ooijevaar-yoga@quicknet.nl



“Is yoga als een vorm van sport te beschouwen?”

Nee. Dat is te zeggen: als we de hele yogatraditie beschouwen. Het bestaan van op yoga gebaseerde trainingen, die heel goed als sportbeoefening gezien kunnen worden, doet daar niets aan af. Het is overigens wel goed om eens naar de verhouding tussen sport en yoga te kijken.

Waar sport een kern heeft van wedstrijd (winnen) en verbetering van resultaten (records) heeft yoga als oorspronkelijke kern persoonlijke groei (ervaren) en bewustwording (inzicht). Dat deze twee motivaties niet zomaar een kopie van elkaar zijn is duidelijk.

Het idee van popularisering van de yoga door de associatie met sport, speelt al heel lang, wat blijkt uit de titel van het boek 'Sport en Yoga' van Selva Rajan Yesudian, waarmee ik ooit in de zeventiger jaren mijn yogabeoefening begon.

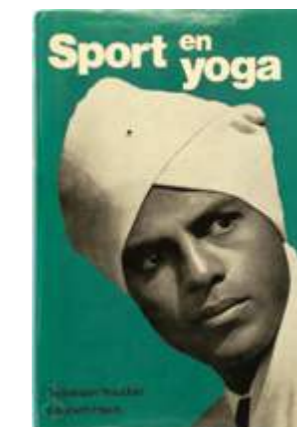
De basis van deze vraag komt mogelijk vanuit de tendens dat yoga nu vaker dan voorheen in meer fysieke vormen wordt aangeboden. Echter als het gaat om yoga als traditie is de conclusie duidelijk. Als het fysieke deel van yoga in de vorm van houdingen als sport gezien wordt, moet toch gesteld worden dat dit, als we de klassieke basis beschouwen, wel erg smal is. In de Yoga Sutras van Patanjali zijn maar twee van de 196 sutras gewijd aan houding (Asana). Voor de Hatha Yoga liggen de verhoudingen weliswaar anders, maar voor diegenen die zover gaan om de Hatha Yoga te beperken tot de praktijk van houdingen is het goed zich eens te verdiepen in de Hatha Yoga Pradipika. Ook daar betreft het aantal concreet genoemde houdingen slechts een zeer klein deel van het geheel. De delen over Pranayama, Mudra en Samadhi zijn alle drie groter dan het deel over Asana. Niets over het winnen van wedstrijden en records behalen.

Vaak werden mijn cursussen in periodieken, zoals bijvoorbeeld gemeentegidsen, gerangschikt onder het sportgedeelte of ook wel het (para)medisch deel. Het probleem is natuurlijk dat je iets ergens in een categorie moet plaatsen om het vindbaar te maken,

maar het moet natuurlijk niet zo zijn, dat die categorieën de verwachtingen gaan bepalen van mensen die je cursus willen volgen. De kamer van Koophandel meldde onlangs per post dat yoga voortaan, in plaats van onder 'Overige recreatie', onder de noemer 'Overig sport- en recreatieonderwijs' gezet werd. Een beetje persoonlijke groei en bewustwording zou de Kamer van Koophandel goed van pas komen, denk ik dan.

Het presenteren van yoga als sportbeoefening om een grotere groep mensen te bereiken en enthousiast te maken, is commercieel goed te begrijpen. Geen yoga-docent wil zijn leven slijten in een lege yogazaal. Deze tendens kan echter zover gaan, dat er in de praktijk steeds meer fundamentele yoga-elementen gaan ontbreken.

We kunnen de vraag ook omkeren: "Is sport een vorm van Yoga?" Bepaalde sporten kunnen, wanneer het concentratie-element een grote of zelfs dominante rol speelt, wellicht als een vorm van yoga gezien worden. Maar bij de associatie die mensen hebben met yoga als sport, gaat het vaak niet in de eerste plaats om schaken of biljarten! Toch kan concentratie in de sport en zeker in de topsport een heel grote rol spelen. Hierin een reden zien voor een vergelijk tussen yoga en sport, anders dan op grond van fysieke training, lijkt mij een beter uitgangspunt



Literatuur

Swami Muktibodhananda
Hatha Yoga Pradipika
Selva Rajan Yesudian
Sport en Yoga

Ontwaak het groeiende licht in jou

VAN WINTER NAAR LENTE, VAN BINNEN NAAR BUITEN



“Er zijn ritmes binnen ritmes binnen ritmes. Deze trommelslagen weerklinken overal om ons heen en in ons. We zijn geen buitenstaanders van het proces; we maken er deel van uit, kloppend op de hartslag van het universum.”

Deepak Chopra

Foto: Aaron Burden op Unsplash

De Grote Yin Tijd

De Winterzonnepunt, op 21 december is de kortste dag van het jaar, en markeert de tijd van wat we ‘de Grote Yin-periode’ noemen. De natuur beweegt nu weer richting het licht. Het hoogtepunt van het Water Element is bereikt, maar is nog niet voorbij. Er zijn nog een paar weken tijd nodig om in ‘the unknown’ te rusten; het niet hoeven weten of te begrijpen.

In de Oosterse kalender wordt december aangeduid als de ‘Lichte Koude’, en januari staat bekend als de ‘Grote Koude’.

December

Tijd van ‘de Lichte Koude’: water met galblaas

Net zoals bij ieder seizoen bepaalde orgaansystemen horen, zo hoort bij iedere maand, of jaar maar ook bij ieder tijdstip van de dag, een bepaald orgaanstelsel.

Dit bio-ritmische systeem noemen we ‘de lagen van organen of meridianenklok’.

Het Waterseizoen van de orgaansystemen nieren en blaas loopt van november tot eind januari. Bij december hoort ook de galblaas meridiaan, die Yang Hout vertegenwoordigt. Dit laat ons zien dat in de diepe wintertijd, in de kern van het onder de aarde verborgen zaadje, langzaam beweging ontstaat. Deze kiem van nieuw leven is straks klaar om te ontspruiten. Yang wordt immers geboren uit Yin.

De galblaas, die als enige meridiaan langs de zijkanten van het lichaam loopt, kunnen we nu langzaam door twists en laterale strekkingen in de yoga practice gaan open strekken. Denk aan houdingen zoals de duif of liggende twist; Yin Yoga poses zoals de Lateral Shoelace, Lying Twist, Banana-asana en Swan Pose kan je naast je Water poses ook gaan beoefenen.



Foto: Marvin Zettl op Unsplash

Januari

Tijd van ‘de Grote Koude’: water met lever

Januari is de maand van ‘de Grote Koude’ en is naast Water, ook de maand van de lever, die als Yin orgaan bij het Hout Element behoort. De dagen worden nu langer. De lever zorgt ervoor dat alle energie weer vrij kan stromen. Zorg ervoor, dat je in deze periode water poses doet én poses voor de levermeridiaan. Hierdoor integreer je niet alleen de rust van de winter, maar begin je haar ook langzaam te doorbreken. Terwijl de sneeuwklonken onder de grond openbarsten, komt er beweging in jouw hout-element. De levermeridiaan loopt langs de binnenkant van de benen naast de niermeridiaan, en loopt naar de zijkant van de romp.

Praktiseer water en lever Yin poses, zoals de libelle, voorwaartse vlinder, de kikker, maar ook zadelpose.

Jaar van de Houten Slang

Op 29 januari start het jaar van de Houten Slang. Dit luidt het houtseizoen in, waarbij galblaas en lever volledig centraal staan maar ook zal er dit hele jaar een ‘under-current’ zijn van hout. De slang is een diep symbolisch dier in yoga en Taoïsme. Het afwerpen van de oude huid, symboliseert transformatie en wedergeboorte. Wanneer we iets ontgroeid zijn, kunnen we het afwerpen als een oude huid, en nieuwe inzichten integreren. Een slang trekt



Foto: Liza Golyarchuk op Unsplash

zich terug in dit proces, en wanneer de groei voltooid is, komt de slang weer naar buiten.

De slang is een vuurteken in een houtjaar en we zullen onder invloed staan van dit samenspel. Dit betekent een jaar waarin vernieuwing, doorbraak, groei en overvloed prachtig samengaan met diepe wijsheid, introspectie en transformatie.

Februari

Het Hout Element

Laat het Hout Element je helpen om je ware richting in het leven te vinden en obstakels te overwinnen. Net zoals een zaadje openbreekt en zich een weg baant door de aarde, zo nodigt dit element jou uit om door zowel je persoonlijke als externe obstakels heen te breken. Het helpt je om vanuit je diepste Zelf, je creativiteit in de wereld neer te zetten. Dit vraagt om kracht, standvastigheid en souplesse als bamboe.

De lever speelt een belangrijke rol in het reinigen van het lichaam. Het is nu een prachtige tijd om te ontgiften, op te ruimen, en je te bevrijden van beperkende overtuigingen en alles wat je tegenhoudt.

Ben jij in staat om je te laten zien in de wereld? Durf jij vanuit moed te gaan staan voor wie je werkelijk bent? Hoe houd jij jezelf klein?



Laterale zijligging met Galblaas-43



Yin Pose de Zwaan



Yin pose Libelle met Lever-3 punt



Zadel Pose

Ontkiemde zaden van groente, en groene (blad)groentes kunnen je houtelement ondersteunen en helpen bij deze processen, om gezond door de lente te gaan. Ook artisjok, zuurkool, grapefruit, radijs, appel, cranberry, blauwebes, spelt, rogge, groene thee en paardenbloem kunnen de lever en galblaas versterken. Ontlast je lever en help je lichaam met ontgiften door suikers te beperken en de koffie- en alcoholinname voor dit seizoen te verminderen. Het toevoegen van een klein beetje zuur aan de voeding kan de lever ondersteunen.

Net zoals het plantje geworteld moet zijn in de aarde, om de voedingsstoffen op te nemen en te kunnen groeien, is het belangrijk dat jouw ideeën en verlangens ook geworteld zijn. Wanneer ideeën, verlangens en plannen ontstaan uit overmatige zorgen of angst, dan kun je van alles creëren, maar heeft dit geen voedingsbodem. Dat wat geen

voedingsbodem heeft, stopt uiteindelijk met groeien. Is dat wat jij naar buiten wilt brengen in de wereld, geworteld in jouw bestemming en gevoed uit je diepste Zijn, dan kan het ontspruiten, bloeien en vruchten brengen. Wanneer het houtelement in balans is, kan je bestemming, die diep in jou verborgen ligt ontwaken en naar de oppervlakte komen. Zichzelf laten zien, om je nieuwe wegen te wijzen met flexibiliteit en moed om ze te volgen.

Laterale zijligging met Galblaas-43

Gebruik deze pose vanaf december tot en met april. In het vrouwenlichaam bedruk je de linkervoet, bij de man de rechervoet. Breng je wijsvinger glijdend tussen de kleinste teen en de teen ernaast en voel de webbing van de huid; net daarachter ligt Galblaas-43 en bedruk dit punt voor 1-3 min. Dit punt is goed voor de gewrichten en pezen. **Niet gebruiken** tijdens de zwangerschap.

Kom in de pose: leg de bolster tegen de linkerheup en breng je taille op de bolster. Breng dan jouw linkerarm omhoog of parallel aan de bolster. Strek je linkerbeen naar voren en breng het andere been gestrekt in de lijn van de romp, zodat je de hele rechterzijde van je lichaam van top tot teen strekt. Ontspan je spieren. Vraag jezelf: wat wil er in mij ontwaken deze lente? Luister diep naar de fluisteringen van jouw hart en ziel. Blijf hier 3-6 minuten en switch naar de andere zijde.

Yin pose Libelle met Lever-3 punt

Van januari tot half februari kun je Lever-3 punt toevoegen aan deze pose. Als vrouw bedruk je dit punt op de rechter- en als man op de linkervoet. Laat je wijsvinger glijden tussen de grote teen en de teen ernaast. Voel dat je in een grotere holte komt tussen de beide middenvoetsbotjes. Daar bevindt zich Lever-3, bedruk dit punt 1-3 min. Gebruik dit punt niet tijdens de zwangerschap. Spreid nu beide benen uit tot 70% van je kunnen. Loop je handen naar voren en rol de rug rustig af. Geef waar nodig ondersteuning achter knieën, onder de heupen, romp of het hoofd met kussens, bolster of blokken. Verblijf 3-6 minuten in deze houding, ontspan al je spieren en geef je over aan de strekking. Deze pose voedt Water en Hout tezamen.

Yin Pose de Zwaan

Kom naar een neerwaartse hond en leg kussens klaar. Breng het rechterbeen omhoog en op een uitademing buig je rechterknie, rond de rug en breng het been onderlangs. Leg de knie achter de rechterpols indien mogelijk.

Loop je linkervoet naar achter en leg het linkerbeen op de grond. Buig de knie, indien mogelijk, anders plaats een kussen onder de rechterheup van het gevouwen been, als die de grond niet aanraakt. Breng onder buik en borst een bolster om de strekking te modificeren. Zoek 70% van je strekking. Als de binnenkant van de knie pijn doet kom dan naar de 'Oog van de Naald'-pose. Na 3 minuten switch naar de andere kant.

Zadel Pose

Half januari tot half februari

Kom met gevouwen knieën zitten met een deken onder je. Breng de voeten onder je bekken of ernaast. Breng de knieën uit elkaar voor 60% van je kunnen, als dit goed voelt. Breng achter je kussens of bolster met blokken eronder, om ondersteuning en verzachting te geven. Voel de strekking in de bovenbenen, onderbuik en compressie in de onderrug. Bij pijn in de onderrug span je beide bilspieren licht aan. Als na 2 minuten de pijn niet verschuift, kom uit de houding, en verhoog de kussens onder de rug. Als je schouders het toelaten, breng dan je armen naar achteren en flex je handen op de grond of op twee geplaatste blokken met je vingers daarop. Flex deze voor 1,5 minuut. Ontspan dan je handen. Na 5 minuten kom je rustig uit de houding. Neutraliseer in de kinderpose met de bolster tussen je benen en leg je romp hierop.



ANOSHE OVERINGTON

Anoshe is een internationale yogadocente die haar yoga-, meditatie- en Qi Gong-reis begon in 1982 in Amsterdam. Terwijl ze 20 jaar in Australië woonde, onderging ze jaarlijks stilte retraites in India. Met haar werk, diep geworteld in Indiase filosofie en verrijkt door Chinese geneeskunde, Yin Yoga, Qi Gong en Taoïsme, biedt zij vervolgoopleidingen voor yogadocenten.

De helende kracht van de adem

Tibetaanse Bönlama Geshe YongDong biedt met zijn boek 'Helende kracht van de adem' een fascinerende introductie in de bon-traditie en haar eeuwenoude kunst van ademhalings technieken. De eenvoudige, directe en diepgaande oefeningen met de adem verbeteren het welzijn van lichaam, energie en geest op verschillende niveaus.

Middelste en lagere ademhalingsoefeningen

*Als ik bang ben, is mijn adem oppervlakkig.
Als ik ontspannen ben, is mijn adem diep.
Als ik geliefd en aardig gevonden word,
glimlacht mijn adem naar mijn hart.*

Foto: Ivan Dostal op Unsplash



Er zijn drie niveaus van ademen: een hoge, middelste en lage ademhaling. De hogere ademhaling beperkt zich tot het hogere borstgedeelte. Het is een oppervlakkige ademhaling met als gevolg een slechte luchtuitwisseling voor het lichaam en een vluchtige, oppervlakkige kwaliteit van geest. Mensen zijn geneigd om op deze manier te ademen als ze depressief, angstig, nerveus, bang of gestrest zijn. Er staan dan ook geen oefeningen voor een hoge ademhaling in dit boek.

Bij de middelste ademhaling adem je je hart- en longgebied in. Deze manier van ademen is goed voor je

interne organen en zal helpen om je geest te stabiliseren. Bij de lagere ademhaling adem je in je buik of het gebied onder je navel. Dit is goed voor de spijsvertering en de lagere organen. Het is ook goed voor de huid en de vijf zintuigen.

Zowel de middelste als de lagere ademhaling kan gebruikt worden voor zuivering en het in balans brengen van grove lung. Ze worden voornamelijk gebruikt voor het welzijn van het fysieke lichaam. Hieronder volgen enkele eenvoudige ademhalings-oefeningen die snel en gemakkelijk aangeleerd kunnen worden.

Middelste-ademhalingsoefening

Bij de middelste-ademhalings-oefening visualiseren en richten we de adem aandachtig naar het hart- en longgebied. Het is een diepere manier van ademen die nodig is voor een sterk, gezond hart en gezonde longen. Er zijn drie varianten van de middelste-ademhalingsoefening. Door de oefening te blijven herhalen raak je vertrouwd met de middelste adem. Dit bevordert tevens de genezing van longen die vanaf de geboorte of door een ziekte, roken of andere vormen van luchtvervuiling zijn verzwakt.

Middelste-ademhalingsoefening 1

- Ga met gekruiste benen op een meditatiekussen zitten, of op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Zit met een rechte rug, het hoofd licht gebogen en de armen/handen in een ontspannen positie.
- Adem langzaam en rustig in door je neus.
- Visualiseer dat je de adem naar het gebied waarin je hart en longen liggen stuurt.
- Adem nu door je neus uit.
- Vergeet niet om volledig in en uit te ademen. Bij deze oefening houd je de adem niet vast in het gebied rond je hart.
- Doe dit negen keer en neem dan een korte pauze.

Neem op zijn minst vijftien seconden of enkele minuten pauze. Gebruik deze tijd om te ontspannen en je van je lichaam bewust te worden. Je kunt in totaal drie sets doen als je wilt.

Middelste-ademhalingsoefening 2

Doe dezelfde oefening, maar na een volledige inademing houd je de adem zo lang je kunt vast voor je weer uitademt. Het aantal herhalingen

en sets is hetzelfde als bij de eerste oefening.



Middelste-ademhalingsoefening 2

Middelste-ademhalingsoefening 3

Adem zo volledig mogelijk in en uit, maar veel sneller dan je normaal doet. Dit is een pompende beweging die je kunt horen en voelen terwijl je de adem naar binnen trekt en naar buiten duwt. Het aantal herhalingen en sets is hetzelfde als bij de eerste oefening.



Middelste-ademhalingsoefening 3

Lagere-ademhalingsoefening

De lagere adem richt zich op de navel of de buik. Hij bevordert de algehele gezondheid, genezing en balans, en is met name een effectief middel tegen stress en negatieve emoties. Fysiek ondersteunt de lagere ademhaling de lever, maag en nieren.

De oefeningen die bij de middelste ademhaling beschreven staan, kunnen ook worden gebruikt voor de onderste ademhaling.

Lagere-ademhalingsoefening 1

Begin met diep, ontspannen ademen naar en in de buik.



Lagere-ademhalingsoefening 1

Lagere-ademhalingsoefening 2

Adem in, houd de adem zo lang mogelijk in de buik vast, en adem uit.



Lagere-ademhalingsoefening 2

Lagere-ademhalingsoefening 3

- Adem snel en pompend in en uit, gericht op de buik.
- Knijp je buikspieren tijdens de uitademing samen om alle lucht naar buiten te persen. Hierdoor komen de romp en schouders licht omhoog. Ontspan je buikspieren tijdens de inademing en laat je buik uitbollen. Hierdoor zakken de romp en schouders terug naar beneden.



Lagere-ademhalingsoefening 3

Lagere-ademhalingsoefening 4

- Ga op een kussen of stoel zitten. Adem volledig in.
- Buig vanaf je middel voorover met je hoofd zo ver mogelijk naar de grond. Tegelijkertijd knijp je je buikspieren samen en pers je zo veel mogelijk lucht door je neus naar buiten.
- Blijf je buik samenknippen zonder in te ademen terwijl je weer rechtop gaat zitten.
- Ontspan met je handpalmen op je knieën en blijf zo lang mogelijk in deze houding zitten.
- Als je niet langer op je gemak kunt zitten zonder in te ademen, adem je langzaam diep in door je neus.



Lagere-ademhalingsoefening 4

Herhaal dit drie tot negen keer voor één set. Je kunt meer sets doen als dit goed voelt. Vergeet niet om tussen de sets minstens vijfenveertig seconden pauze te nemen om je lichaam in de innerlijke stilte te laten rusten.

Opmerking: Forceer je niet bij het niet inademen. Het moet niet onaangenaam worden, dus zonder stress of pijn. Te lang niet inademen helpt niet en kan meer kwaad doen dan goed, met name bij beginners.

Helen met de middelste en lagere ademhaling

Als dagelijkse beoefening zijn de middelste- en lagere-ademhalings-oefeningen een heel goed hulpmiddel voor mensen die lijden aan verschillende soorten aandoeningen, zoals astma, orgaanproblemen, maagproblemen, of problemen met de spijsvertering.

De wereldwijde populariteit van Indiase yoga en Chinese Qi Gong heeft geleid tot een nog altijd toenemende interesse in energie

gerelateerde oefeningen, waaronder de oefeningen die ik zojuist beschreef. Vele generaties lang werden deze oefeningen in Tibet geheimgehouden. Tegenwoordig is de geheimhouding verbroken en worden de oefeningen door steeds meer mensen gebruikt voor een betere gezondheid en heling. Ik raad je aan om deze eenvoudige oefeningen iedere dag te doen en niet alleen als je ziek of gestrest bent, of emotionele problemen hebt. Zoals bij alles in het leven, hoe meer je oefent, hoe gemakkelijker het gaat. Doe de oefeningen en ontspan. Laat alle spanningen die zich in je hebben opgehoopt los en voel wat er overblijft: innerlijke vrede. Dit is de plek van heling en gezondheid.

Uitgeverij Samara, 2024

Prijs: € 24,99

ISBN 9789493301856

www.samsarabooks.com

GESHE YONGDONG LOSAR

Geshe YongDong Losar (1969) is een Tibetaanse Bönlama, ook wel spiritueel leraar, in de yungdrung bönltraditie, die haar wortels heeft in de Himalaya. Hij woont in Canada en geeft les in centra en universiteiten over de hele wereld.

De W's van Paula Jap Tjong

Stoelyogagoeroe Paula Jap Tjong bracht onlangs haar tweede boek op de markt: 'Stoelyoga voor iedereen! Deel 2 Tien themalessen vol wijsheid.' Een aanrader voor docenten die stoelyoga geven. Waarom? Dit laten we Paula zélf vertellen.



Wat is jouw drijfveer voor stoelyoga?

Yoga voor echt iedereen haalbaar maken. Het is zo mooi om te zien hoe senioren en mensen met ziektes als reuma, artrose, Parkinson, hersenletsel, dementie en ook rolstoelgebruikers weer kunnen genieten van beweging en ontspanning. Daarnaast is het een geweldig rustmoment of energizer in de klas. En geeft een 20 minuten durende yogales in de lunchpauze medewerkers nieuwe energie en focus.

Wanneer wist je ... ik ga een tweede boek over stoelyoga schrijven?

Deze wens kwam van docenten die ik heb opgeleid. In 2018 bracht ik het boek: Stoelyoga voor iedereen! Voor jong en oud, gezond en fysiek beperkt uit. Hierin staan 150 houdingen en series. In mijn hoofd heb ik wel 250 houdingen en docenten vroegen mij deze eens uit te werken in een 2e boek.

Waarin verschilt deel 2 van deel 1?

Deel 1 geeft mensen een heel mooie basis over stoelyoga. Deel 2 is een aanvulling op deel 1 met 100 nieuwe houdingen die ik verwerkt heb in tien themalessen. Hierin heb ik wijsheden uit de yogafilosofie, het Boeddhisme en de psychologie verwerkt. Je hoeft niet eerst deel 1 gelezen te

hebben om te kunnen genieten van deel 2. Echter als je wilt lesgeven in Stoelyoga is het raadzaam om eerst deel 1 te lezen en als extra aanvulling deel 2. Met beide boeken kan je als docent eindeloos nieuwe lessen samenstellen.

Waarom zouden mensen 'Stoelyoga deel 2' moeten aanschaffen?

Wat ik terugkrijg van mijn docenten die het boek kochten, is dat zij het een inspirerend boek vinden met heel veel fijne houdingen en mooie wijsheden waar ze wat aan hebben. Ik wil mensen vooral laten ervaren dat je altijd en overal even kunt bewegen en ontspannen, en dat gewoon op een stoel.

Welke oefening(en) springen er voor jou uit en waarom?

Les 8 heet: 'Samen genieten'. Dit is een les met allemaal duo-houdingen waar onze twee kinderen model voor wilden staan, wat ik ongelooflijk leuk vind. De houdingen werken heel verbindend.

Wat zie je nog aan kansen en mogelijkheden?

Wat betreft kansen en mogelijkheden zie ik vooral een groeiende vraag naar inclusieve en toegankelijke vormen van beweging. Er zijn steeds meer

mensen die behoefte hebben aan oefeningen die hun welzijn kunnen verbeteren, vooral in een tijd waarin stress en spanning veelvoorkomende problemen zijn. Ik ben ook enthousiast over een live online yogastudio waar diverse docenten lesgeven. Helaas is de vraag naar stoelyoga docenten nog steeds groter dan het aanbod. Ik moet veel mensen teleurstellen die graag stoelyoga willen volgen maar op onze website geen les bij hen in de buurt kunnen vinden. Zij kunnen dan in ieder geval live online meedoen.

Info:
www.stoelyoga-nederland.nl/3-stoelyoga-boeken-meer-weten-bekijk/



IN HET SPOOR DER WIJZEN

Swami Maitreyi Saraswati

Halverwege augustus werd in Zinal het 51ste congres gehouden van de Europese Yoga Unie. Journalist en eindredacteur Gerreke van den Bosch had ontmoetingen met gastsprekers Siddharta Krishna en Swami Maitreyi Saraswati. In deze Yoga Vizier het interview met Swami Maitreyi Saraswati.



Swami Maitreyi Saraswati is een innemende vrouw en goed benaderbaar. Ze vertelt enthousiast: "Voor mij is het de eerste keer, maar mijn leraren kwamen hier al in het begin van de jaren '70. Ik heb natuurlijk over het congres gehoord maar ben zelf nog nooit op een congres geweest waar meerdere tradities vertegenwoordigd zijn. Het is veel meer dan ik had verwacht. Ik vind het met alle verschillende federaties die hier aanwezig zijn erg inspirerend. Ik had hier helemaal geen weet van. De verbindingen zijn

belangrijk en inspirerend om te delen. Ik heb helaas geen tijd om andere lessen te volgen. De sessies die ik zelf geef zijn namelijk heel intensief. Daarbij vind ik deze plek erg mooi en wil ik er ten volle van genieten. De wandelingen die ik maak, zijn een goede voorbereiding op mijn lessen en geven mij de gelegenheid om in mijn eigen gedachterein te blijven. Ik heb overigens nog wel deelgenomen aan het ronde tafel gesprek en vond het goed om dingen met anderen te delen."

Einde aan zoektocht

Swami Maitreyi Saraswati is Zweedse van geboorte. "Het was in Upsala in 1985 dat ik met yoga begon. Ik was toen 21 jaar en in het eerste jaar van mijn universiteitsstudie 'Landschapsarchitectuur'. Ik was eigenlijk helemaal niet aangetrokken door yoga. Ik was er niet naar op zoek, het vond mij. Ik woonde destijds in een studentflat. Op een bepaald moment raakte ik met iemand in gesprek in de gezamenlijke ruimte waar de wasmachines stonden. Ik zei zomaar zonder enige aanleiding dat ik was geïnteresseerd in yoga. Hij deed al aan yoga. Pas na een jaar besloot ik dat het moment daar was om het eens te proberen. Gelijk na de eerste les voelde ik dat er iets in mij tot leven was gewekt. Ik had het gevoel dat ik had gevonden waar ik al die tijd naar op zoek was geweest. Zonder dat ik dat beseft had."

Sannyasin

Swami Maitreyi Saraswati was gedurende zeven jaar nauw betrokken bij het werk van het Satyananda Yoga Centrum in Zweden. Daar volgde ze een opleiding tot yogadocente en gaf ze algemene lessen in het centrum, bij particuliere bedrijven en in behandelcentra voor drugsverslaafden. Maitreyi Saraswati: "In 1992 vertrok ik naar India naar de Bihar School of Yoga, Munger. Ik wilde een opleiding van zes maanden volgen maar toen ik er eenmaal was realiseerde ik mij: dit is mijn leven. Ik ben een sannyasin."



'Het is alsof je verliefd wordt, maar het is meer dan dat'

Inwijding

Ze onderging in de ashram een intensieve training onder de directe leiding van haar goeroe. In 1993 werd ze ingewijd in Poorna sannyasa en nam ze het besluit om haar leven te wijden aan sannyasa en aan de missie van haar goeroe. Vijftien jaar lang werkte ze hard in de ashram om haar goeroe te dienen en haar eigen spirituele groei en begrip na te streven. "Het is moeilijk om de relatie tussen een goeroe en sannyasin uit te leggen. Het is alsof je verliefd wordt, maar het is meer dan dat. Het is niet fysiek of emotioneel. Het is een diepe, diepe spirituele verbinding. Wanneer je je goeroe ontmoet weet je dat. Mijn goeroe is in alles in mijn leven mijn gids."

'Als sannyasin verspreidt je yoga voor het welzijn van de mensheid'

Missie

Swami Maitreyi Saraswati leefde van 2009 tot 2019 in Bogota Colombia. Ze was verbonden aan de Satyananda Yoga Academy waar ze haar tijd verdeelde tussen het geven van lessen en seminars in Bogota. "Colombia is een mooi land, net als de mensen die er wonen. Ik maakte deel uit van het docententeam van Yogic Studies en reisde in Zuid-Amerika naar Brazilië, Uruguay, Argentinië en Chili. Ook in Zweden gaf ik seminars en in-service training voor leraren. Als Sannyasin draag je je hele leven op aan je goeroe en zijn missie om yoga te verspreiden voor het welzijn van de mensheid. Alles wat je als sannyasin hebt aan kennis en geluk, is om te delen met anderen. Ik was in de gelegenheid om dit te doen. Het gaf mij voldoening en inspiratie." De swami brengt nu haar tijd door in de ashram in India, evenals in Zweden en Europa, waar ze deel uitmaakt van het docententeam van Satyananda Yoga Academy Europe. "Ik ga terug naar Zweden om mijn familie te zien en yogaprogramma's aan te bieden. Sinds de Covid uitbraak heb ik meer programma's in Zweden en Europa. Ik ben echter nog nooit in Nederland geweest maar zou het wel graag willen."

Merk je in een verschil tussen de Indiase en Europese studenten? "Ik zie zeker een verschil tussen de

landen en de studenten. Het verschil zit in de mentaliteit. De Westerse studenten zitten meer in hun hoofd terwijl de studenten uit Zuid Amerika en India meer vanuit hun hart leven."

Satyananda-yoga is een yogaschool die werd opgericht door Swami Satyananda Saraswati. In India en internationaal staat de school nu onder leiding van Swami Niranjanananda Saraswati. De school heeft de hoofdvestiging in Munger in India en draagt in het herkomstland de naam Bihar School of Yoga.

Mocht je het ook zien

*Het vallen van de sneeuw
De wereld witter en dichter
De stilte intens stil*

De twinklende kristallen

*Weerkaatsen
Elk sprankje licht*

*Het schittert in je ogen
Straalt door naar je hart*

Weerspiegelt jezelf

SuZoN



Yoga en meer...

TROUWCOLUMN BERT KEIZER

Trude Matla stuurde in plaats van haar persoonlijke column onderstaande tekst in van columnist Bert Keizer. Trude: "Deze tekst is mij uit het hart gegrepen. Ik heb toestemming van dokter Bert Keizer en de Trouw redactie om deze in Yoga Vizier te plaatsen."

Voordat ik geneeskunde studeerde deed ik filosofie. Ik was nog jong en in het kader van een langspeend zelf-verbeteringsproject dacht ik dat er nog heel wat aan mij verbouwd moest worden. Niet door te gaan sporten, want ik haat sport. We keken toen graag naar India als bron van wijsheid dus werd het yoga oefeningen. Daar zou ik een gezonde geest aan overhouden in een al even gezond lichaam.

Toen ik overstak naar geneeskunde dacht ik in die studie al gauw te ontdekken dat die oefeningen geen enkele zin hadden. Want ik keek naar geneeskunde als de bron van ware kennis over lichaam en geest. Vandaar dat mensen die lichamelijk of geestelijk ziek zijn door artsen genezen

kunnen worden. Yogaoefeningen zijn binnen die wetenschappelijke sfeer als kaarsenbranderij, niks op tegen, maar het gaat nergens over.

Eenmaal binnen de citadel werd het me heel geleidelijk duidelijk hoe naïef mijn verwachting was. Het kan aan mijn traagheid liggen of aan de complexiteit van het medische universum, maar het duurde even voordat ik in de gaten kreeg waar ik mij bevond als arts tegenover zieke mensen. Geneeskunde is een niet zo makkelijk te doorgronden amalgaam van biochemie, doodsangst, fysica, medelijden, machtsstreven, mechanica, cynisme, godsdienst, bijgeloof, geldhonger, naastenliefde en hoop. Ik hoop dat ik nu alle bloempjes wel heb uit het boekje, met wat doorns er bij natuurlijk.

En ik meen dat het door deze rare mix komt dat het zo moeilijk is om de boel een beetje te sturen. In Trouw las ik op 26 september een Commentaar op de noodzaak iets te doen aan de zorgkosten: 'Verder moet binnen de beroepsgroepen vaker kritisch gekeken worden naar de aangeboden behandelingen. Wat heeft zin, wat niet? Niet iedere behandeling voegt iets toe, zeker niet aan het einde van het leven.'

Men gaat er terecht van uit dat er behandelingen worden aangeboden waarvan we weten dat ze zinloos zijn. Recent schreef Jim Reekers over zo'n behandeling in zijn boek De Medische Omerta, over horen, zien en zwijgen in het zorgstelsel. Het ging om de behandeling van vleesbomen. De gynaecoloog doet dan een operatieve baarmoeder- verwijdering. De interventieradioloog lost het probleem op door selectieve afsluiting van bloedvaten. Bij de gynaecoloog gaat het om een ingrijpende operatie met ziekenhuisopname waarbij je na afloop je baarmoeder ook nog kwijt bent. Bij de interventieradioloog is er geen operatie, men werkt via een bloedvat in de lies, je behoudt je baarmoeder, de nasleep is veel lichter en je bent zo weer thuis. Je zou denken dat de gynaecologen na deze publicatie van feiten die ze heus wel kenden maar uit de weg gingen, collectief hun welgemeend excuus zouden aanbieden aan de vele duizenden vrouwen die ten onrechte aan een te zware en enigszins verminkende ingreep werden onderworpen. Geen sprake van. Ze protesteerden! In deze krant nog wel. U mag zelf kiezen of het hier om biochemie, geldhonger, machtswellust of cynisme ging.

Wat er zo speciaal is aan geneeskunde als een terrein waar we wetenschappelijke kennis toepassen ontdek je als je oversteeft naar andere gebieden van toegepaste kennis. Ik denk aan het bouwen en onderhouden van vliegtuigen en auto's. Hier vind je geen alternatief circuit waarin men een haperende auto of sputterend vliegtuig zou besproeien met wijdwater, kersenbloesem of bij volle maan geoogst sesamzaad onder het prevelen van heilige teksten.

We zeggen van een falende auto dan ook niet dat hij ziek is. Omdat er geen voelend mens of dier in zit. Je doet ook geen extra olie of benzine in die kapotte auto. Maar als iemand ziek is blijven we aan de gang met eten. 'Je moet eten hoor, anders enz.'

Kortom, de wetenschappelijke analyse van wat er aan de hand is in een ziek menselijke lichaam is maar een onder-

deel van geneeskundig denken en handelen. Uw bloed-druk, longfoto of kalium zegt niks over uw doodsangst of geldzorgen. Geneeskunde heeft dan ook niets te melden over de zin van mijn yoga-oefeningetjes. Die ik na vijftig jaar nog altijd trouw uitvoer. Nu niet meer in het kader van verdere persoonlijke opbouw. Nee, nu om de glijbaan naar het graf een iets flauwere helling te geven. En geen dokter die me dat uit mijn hoofd praat.

"Bert Keizer (1947) is een Nederlandse arts, filosoof en schrijver. Hij groeide op als jongste van zeven kinderen in een katholiek gezin in Amersfoort. Na de hbs-B studeerde hij in 1968 filosofie in het Engelse Nottingham. In 1972 keerde hij terug naar Nederland voor een studie geneeskunde in Amsterdam."

trudematlaveer@gmail.com

BELANGRIJKE MEDEDELING VAN DE PENNINGMEESTER

Voor degenen die vanuit het lidmaatschap meedoen met de speciaal voor yogadocenten/leden van de VYN opgestelde aansprakelijkheidsverzekering vindt een belangrijke wijziging plaats. Onze tussenpersoon SAA verzekeringen liet ons weten dat de eerdere overname door Nationale Nederlanden van Reaal met de daaraan verbonden Difference in conditions clause tot 1 januari 2025 een herordening geeft van betreffende verzekering per 1 januari 2025. Dit betekent dat Nationale Nederlanden de verzekering alleen op de volgende wijze per 1 januari 2025 wil voortzetten:

- de opgenomen meeverzekering van Cranio Sacraal therapie komt te vervallen.
- de jaarpremie voor 2025 gaat € 42,- bedragen.
- de werelddekking is meeverzekerd met een eigenrisico van € 2.500,- per zaak.

Al het overige verzekerde blijft gehandhaafd en de huidige voorwaarden van Nationale Nederlanden blijven van kracht.

Als bestuur zijn wij akkoord gegaan met deze aanpassing, omdat dit nog steeds ten opzichte van andere maatschappijen voor ons yogadocenten/leden van de VYN de meest gunstigste verzekering is. Als je aan deze verzekering deelneemt hoeft je verder geen actie te ondernemen. Actuele gegevens worden op de site bijgehouden of kunnen bij ondergetekende opgevraagd worden. De contributie voor 2025 is gelijk gebleven aan die van 2024, namelijk € 100,- per jaar. Incasso van contributie en verzekering zal omstreeks eind februari 2025 plaatsvinden.

Anja Dekker
penningmeester@yoganederland.nl

Het praatstokje

met

SONJA ADRIAANSZ

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.



Wil je jezelf voorstellen aan de lezers?

Ik ben Sonja Adriaansz, 62 jaar oud, en sinds 1995 geef ik les in mijn eigen yogastudio in Zoetermeer. Yoga is een groot onderdeel van mijn leven en ik ben dankbaar dat ik mijn passie kan delen met anderen.

Hoe is de liefde voor Yoga in jou ontvlamd?

Mijn liefde voor yoga begon toen ik 17 jaar was. Wat mij vooral aantrok, was het feit dat yoga niet prestatiegericht is. Op school had ik een hekel aan gymlessen, maar dansen vond ik heerlijk. Destijds was er in Zoetermeer geen plek om yogalessen te volgen, dus reisde ik naar Den Haag, waar ik les kreeg bij Studio Visie. De rust tijdens de lessen, de oefeningen, en de leraar Peter, die altijd klassieke muziek draaide wanneer je binnenkwam, gaven me een gevoel van thuiskomen. Elke zaterdagochtend kon

ik de drukte van de week achter me laten en fit het weekend in gaan.

Na enkele jaren wilde ik meer leren over de filosofie achter de yoga en de asana's goed kunnen uitvoeren. Zonder het idee om les te geven, begon ik een yogaopleiding. Maar het lesgeven kwam op mijn pad, en ik heb het met beide handen aangepakt.

Welke yogaopleidingen heb je gevolgd en wat voor soort Yoga geef je?

Mijn eerste opleiding volgde ik bij Studio Visie, dezelfde plek waar ik mijn yogalessen volgde. Dit was in de jaren '80 van de vorige eeuw, toen erkende opleidingen nog schaars waren. Nadat ik die opleiding had afgerond, begon ik als invaller voor verschillende docenten en ontdekte ik hoe leuk het lesgeven is.

Daarna volgde ik de opleiding zwangerschapsyoga bij Sylvia Ekkers in Den Haag en diverse bijscholingen bij Yogaopleiding Hara; meditatieopleiding bij Anandajay; Yoga Nidra bij Arhanta en BackMitra bij Guy Haemakers. Momenteel volg ik regelmatig bijscholingen bij Samsara. De laatste specialisatie was Yogadanza bij Ria Suyderhoud.

Yogadanza brengt mij terug naar mijn liefde voor dans, wat zorgt voor een mooie balans in mijn lessen. Helaas is Ria deze zomer onverwachts overleden, wat een groot verlies is voor de yogagemeenschap en voor mij persoonlijk. Haar werk en energie blijven echter voortleven in haar leerlingen en in alles wat ze heeft nagelaten.

Ik geef niet één specifieke vorm van yoga. Door alle bijscholingen heb ik mijn eigen stijl ontwikkeld. Aangezien

we het lichaam gebruiken, noem ik het een zachte vorm van hatha yoga.

Wat is volgens jou de basis van een goede yogales?

De basis van een goede yogales bestaat voor mij uit de vier A's: Ahimsa (geweldloosheid), aandacht, adem en asana. Deze vier pijlers leerde ik van Janna Wingelaar tijdens de bijscholingen bij Yogaopleiding Hara. Ahimsa staat voor het liefdevol omgaan met jezelf; je lichaam geen geweld aandoen wanneer bijvoorbeeld een houding niet mogelijk is. Het gaat om zachtheid en respect voor je eigen grenzen. Liefdevolle aandacht voor jezelf is cruciaal, net als het bewust ervaren van de adem, die je helpt ontspannen. In de asana's komen Ahimsa, aandacht en adem samen. Het is ontzettend waardevol om deze kennis en ervaring te delen met mijn leerlingen en te horen hoe zij de lessen ervaren.

Volg je de Indiase Yogatraditie?

Niet specifiek. Door de verschillende bijscholingen die ik volgde, kwam ik in aanraking met diverse vormen van yoga, zoals Yoga Nidra, Yogadanza maar ook qigong en de vijf elementenleer. Deze elementen verwerk ik in mijn lessen. Vroeger zocht ik vooral naar complexe yogahoudingen, maar daar miste ik uiteindelijk de essentie van yoga in.

Dankzij de opleidingen bij Anandajay en Janna Wingelaar heb ik mijn kijk op yoga volledig veranderd. Voor mij is yoga de verbinding tussen lichaam, geest en ziel, en toegankelijk voor iedereen, ongeacht leeftijd, lichaamsbouw of beperkingen. Ik heb



mijn eigen stijl ontwikkeld, gebaseerd op de vier A's. Het gaat niet meer om ingewikkelde houdingen, maar om eenvoudige oefeningen die iedereen kan doen, met aandacht voor adem en ontspanning.

Ik geef twee privélessen. De ene is voor een dame met MS, bij wie ik al tien jaar lesgeef. Ze is helaas steeds verder achteruitgegaan, van lopen met krukken naar een rolstoel. De andere les is voor een meneer die sinds zijn geboorte een hersenverlamming heeft. Hij is spastisch en loopt met krukken. Beiden hebben ze hun eigen lichamelijke beperkingen, maar toch kunnen ze zoveel doen. Ik baseer hun lessen vaak op de groepslessen, met de nodige aanpassingen. Het blijft me verbazen hoeveel mogelijkheden er zijn, zelfs met beperkingen.

Hoe zie je de toekomst van de Yoga in Nederland?

Ik zie een mooie toekomst voor yoga in Nederland. Er zijn inmiddels zoveel verschillende vormen van yoga, van Power Vinyasa tot Nidra en Yin, dat er voor iedereen wel iets is. Mijn wens is dat yoga toegankelijk blijft voor iedereen, ongeacht hun financiële situatie. Het is belangrijk dat mensen met een smalle beurs ook de kans krijgen om yoga te beoefenen. De kosten voor yogalessen stijgen, net zoals de kosten voor alles en yogadocenten moeten ook leven maar ik hoop dat we manieren kunnen vinden om yoga breed beschikbaar te houden.

Aan wie geef jij dit stokje door?

Ik geef het stokje heel graag door aan Carin Weerink.



Kaken

Foto: Gabrielle Henderson op Unsplash

De kaken lijken een grote rol te spelen in ons omgaan met angst, woede en agressie. Ze horen dan bij het derde chakra waar vurigheid de boventoon voert. Het kaakgewricht is het enige echte bilaterale scharniergewricht in het lichaam.

Onze kaken hebben veel taken. We kauwen ermee, gebruiken ze bij praten, lachen, huilen, zuigen, zingen, schreeuwen, bijten, slikken, zoenen, knagen en gapen en wellicht nog meer. Ongelooflijk hoe veelzijdig dit deel van ons gezicht is. En dan heb ik nog niet eens het onderste deel van de kaak genoemd, de kin die wel als wilskrachtig wordt gezien, die we trots omhoog kunnen steken en die zo zielig kan trillen als we huilen.

De bovenkaak zit vast aan de schedel, heeft drie holtes die vocht en slijm produceren om indringers terug te dringen. De trilhaartjes dirigeren samen met het vocht stofdeeltjes, virussen en bacteriën naar buiten. De onderkaak kan in alle richtingen bewegen: op en neer, heen en weer en naar voren en weer terug.

De kaakspieren zijn zeer krachtig en stressgevoelig. Mensen die knarsetanden in hun slaap weten daar alles van.

Hanuman

In de Ramayana wordt verteld over Hanuman, de aapgod die een trouwe helper is van Rama. Hanu is Sanskriet voor kaak; de oorspronkelijke naam van Hanuman was Hanumat, hij met de stevige kaak, schrijft Sjoerd de Vries in Hindoeïsme voor beginners.

Gezegdes

Er bestaan in de Nederlandse taal gezegdes over de figuurlijke taak van de kaken: de kiezen op elkaar zetten (volhouden, zwijgen), het voor de kiezen krijgen, ergens een tijdje op kauwen, doorbijten, de tanden laten zien, zich verbijten. De kaken lijken een grote rol te spelen in ons omgaan

met angst, woede en agressie. Ze horen dan ook bij het derde chakra waar vurigheid de boventoon voert. Wanneer we een probleem ervaren is het goed om er eerst bij stil te staan, een tijdje op te kauwen, zonder oordeel waar te nemen, uit te spugen wat niet bij ons hoort en door te slikken wat verteerd mag worden. Pas na de situatie te hebben omarmd kan wat niet te verteren is, worden losgelaten in een natuurlijk proces. Herfstbomen doen het ons moeiteloos voor. Hier staat tegenover dat we kunnen gapen van verveling. Gapen activeert het parasympatisch zenuwstelsel, ontspant en maakt loom. Mijn cursisten gapen graag en vol overgave tijdens onderstaande ontspanningsoefening.

Gaapoefening

- Ga op de rug liggen en zorg daarbij dat er ruimte is boven het hoofd.
- Leg de handruggen tegen de buitenzijden van de bovenbenen en laat ze inademend rustig omhoog glijden langs de flanken, over de schouders tot boven het hoofd waar je een aangenaam rekkende beweging maakt.
- Uitademend gaan de handen dezelfde weg terug.
- Tijdens de inademing wek je de gaapreflex door achter in de keel ruimte te maken, zo groot mogelijk.
- Gaap ongegeneerd en vol overgave zodat de tranen in je ogen springen en ga hier in je eigen tempo een paar minuten mee door.
- Als het genoeg is veeg je de tranen uit je ogen. Voel wat de oefening voor je gedaan heeft.

De kaken hebben een relatie met het bekken. De kaak- en heupgewrichten

bevinden zich allebei aan de zijkanten van het lichaam. Jeff Rockwell schrijft in Het geheugenpaleis van onze botten: "Het kaakgewricht is het enige echte bilaterale scharniergewricht in het lichaam. Het enige andere gebied van het lichaam dat op een vergelijkbare manier werkt is het bekken. (...) Het heiligbeen correspondeert met de kin van de kaak, de SI-gewrichten met de hoeken van de kaak en de twee darmbeenderen met de rami. En we zien dat deze twee gebieden met elkaar communiceren: als er een probleem is in het kaakgewricht is er bijna altijd een vergelijkbaar probleem in de SI-gewrichten en vice versa."

Hieruit kunnen we concluderen dat het niet alleen voor de kaakgewrichten maar ook voor het bekken belangrijk is om symmetrisch te kauwen. Verbeteren van de mobiliteit van de kaken kan het bekken verlichten en omgekeerd.

In hetzelfde boek legt David Lauterstein uit dat de onderkaak zelfs een rol speelt bij het horen: "Het kraakbeen waaruit de onderkaak ontstaat vormt ook twee botten van

het binnenoer – de hamer en het aambeeld."

Ontspanning van de kaakspieren. Zit:

- Leg vingertoppen naast de oorleletjes, op de kaakgewrichten, en open en sluit de mond langzaam. Voel de beweging onder de vingertoppen.
- Laat de onderkaak hangen en beweeg deze voorzichtig naar links en rechts en vervolgens in brede ovalen. Leg de handen neer.
- Als de onderkaak zich weer recht onder de bovenkaak bevindt kan je de onderkaak zover naar voren brengen dat de ondertanden voor de boventanden komen en terug. Herhaal een paar keer.
- Maak trage, happende bewegingen zoals een slome vis. Observeer terwijl je dit een poosje blijft doen of deze pulseerende beweging elders in het lichaam een reactie geeft. Stop je vingers in de oren en voel wat de happende beweging doet in de gehoorgangen.
- Laat de onderkaak hangen en masseer met kleine cirkeltjes het

bot van de onderkaak vanaf de kaakgewrichten tot en met de kin. Ontspan de handen.

- De mondbodem voelt breed en zacht aan. Dit werkt ontspannend door naar de kringspierketen.*
- De tong rust breed op de mondbodem. Laat ook het achterste van de tong zacht worden.
- Terwijl je inademt voel je het geheimelste een fractie breder worden, de kiezen lijken iets naar buiten te wijken. Tijdens de uitademing wordt het weer smaller.
- Deze adem ontspant het gebied van de neuswortel en werkt zelfs door naar waar de nekspieren zich aan de schedelrand hechten.
- Neem waar hoe de ontspanning zich verder in het lichaam uitbreidt.

* In tegenstelling tot de meeste spieren, die verticaal lopen, bestaan de mondbodem, het middenrif en de bekkenbodem uit dwarslopende spieren, net als de handen en voeten.

Literatuur:
David Lauterstein en Jeff Rockwell – Het geheugenpaleis van onze botten.
Sjoerd de Vries – Hindoeïsme voor beginners.



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 bijscholing en geniet nu van de paar yogalessen per week die zij geeft.

Laat je energie stromen

Een kijkje achter de schermen van
VYN Ledendag 2025

Foto: iStock

De Vereniging Yogadocenten Nederland organiseert op 26 januari 2025 een bijzondere Ledendag met als thema 'Laat je energie stromen'. We spraken met de drie enthousiaste leden die deze dag organiseren: Kelly Merrington, Natascha Soares en Ginny Toes. Zij vertellen over hun motivatie, de totstandkoming van het thema én wat we kunnen verwachten van deze inspirerende dag.

Buiten je comfortzone

Ginny, al jaren lid van de VYN, raakte tijdens de Ledendag vorig jaar betrokken bij de organisatie. "Ik stond gezellig te kletsen toen ik spontaan gevraagd werd te helpen. Ik heb meteen ja gezegd," vertelt ze enthousiast. "Het is een leuke instelling om gewoon ja te zeggen tegen iets wat misschien buiten je comfortzone ligt. Zo leef je de yoga, toch?"

Voor Ginny is het een kans om de vereniging beter te leren kennen én om iets terug te doen. "Het is leuk om te zien wat er allemaal achter de schermen gebeurt. En natuurlijk is het zelf ondergaan van een les tijdens de Ledendag een extra cadeautje!"

Resonerend thema

Kelly legt uit hoe ze tot het thema 'Laat je energie stromen' zijn gekomen.

"Tijdens mijn opleiding mantra yoga merkte ik dat alles je in beweging kan zetten met jouw energie in jouw lijf. Als de energie in jou in balans is, voel je dat je deze trilling naar buiten stuurt. Alles is energie."

Het thema sluit volgens Kelly dan ook goed aan bij de VYN: "Als yogadocent moet je eerst bewust zijn van je eigen energie. Pas wanneer je goed voor jezelf zorgt, kun je er ook zijn voor je yogaleden."

Verbinding en inspiratie

Natascha is net lid van de VYN, zij ziet de Ledendag als een kans om te verbinden. "Het is een mooie gelegenheid om andere leden te ontmoeten, zowel ervaren docenten als docenten in opleiding zoals ik. Ik kijk ernaar uit om mensen te ontmoeten en van elkaar te leren."



Van links naar rechts: Ginny Toes (foto: Nick_Luypen_Fotografie), Natascha Soares en Kelly Merrington

Daarnaast is het een mooie locatie om workshops te mogen volgen." Ginny vult aan: "Voor de hele community is het goed om voor elkaar te zorgen en elkaar naar een hogere frequentie te tillen. Door te netwerken kunnen we elkaar vinden en inspireren. Erg belangrijk vind ik dat. Het is fijn dat er een vereniging is waar je dan ook nog eens op zo'n dag als de Ledendag elkaar kan ontmoeten."

Een gevarieerd programma

De drie hebben hard gewerkt aan een gevarieerd programma. Kelly: "We zijn gaan brainstormen over manieren waarop we tijdens een yoga-ledendag bij iedereen de energie kunnen laten stromen. Zo zijn we tot passende workshops gekomen. Ik ben heel trots op ons programma!"

Ginny kijkt vooral uit naar het begin van de dag: "We starten met de Dixhoorn-methode, waarbij we gezamenlijk de adem ervaren. Dat lijkt me een prachtig begin! Maar ik verheug me ook op de lunch, als ik zie dat iedereen tevreden iemand heeft

gevonden en die energie-uitwisseling mag stromen."

Meer dan alleen yoga

De organisatoren willen het thema 'energie' vanuit verschillende invalshoeken benaderen. Ginny: "We willen energie in een groter licht plaatsen, niet alleen door de koker van de yogadocent. Er is zoveel kennis in huis bij onze collega's, dus het is best een uitdaging om voor iedereen een aanvulling te zijn."

De Ledendag vindt plaats in klooster 'Zin', een locatie die vorig jaar al in de smaak viel. Ginny: "Het klooster heeft een mooie boodschap die aansluit bij waar de VYN voor staat. We kunnen ons weer onderdompelen in een prachtige omgeving met groen en historie."

Dromen van de perfecte Ledendag

Als we vragen naar hun droom voor de perfecte Ledendag, lacht Ginny: "Ik denk dat we het perfecte mogen loslaten. Ik hoop vooral dat er veel wordt uitgewisseld, gelachen en genoten. Dat er nieuwe connecties worden gelegd, dat oude bekenden

elkaar weer vaker mogen gaan zien, dat er open geluisterd is naar elkaar. En dat de energie voelbaar van hart tot hart stroomt, dat gun ik iedereen"

De VYN Ledendag 2025 belooft een dag vol inspiratie, verbinding en positieve energie te worden. Een dag waarop yogadocenten elkaar ontmoeten, van elkaar leren en nieuwe inzichten opdoen. Kortom, een niet te missen evenement voor iedereen die betrokken is bij yoga en persoonlijke groei.

Kijk op www.yoganederland.nl/ledendag-2025 voor alle informatie. Fijn als jij er ook bij bent!

Festivalcommissie in de schijnwerper

Dit jaar staat het VYN festival in het teken van 'Mystiek van yoga'. Noteer 9 en 10 mei 2025 in je agenda want dit wil je niet missen! De voorbereidingen zijn in volle gang en wij stellen graag twee nieuwe hardwerkende commissieleden aan je voor.

DOOR GERREKE VAN DEN BOSCH



Evelien Denessen heeft het stokje overgenomen van Iris Lekkerkerk. Evelien bezocht in 2022 voor het eerst het festival en genoot van de sfeer en de workshops. "Wat ik ook heel erg leuk vond, was het contact met de collega's. Een jaar later ging ik natuurlijk wéér. De goede vibe bleef hangen dus meldde ik mij na het festival aan voor de commissie. Op dat moment was Iris nog voorzitter en wilde eigenlijk stoppen. Uiteindelijk bleef zij nog een jaar om mij en nog een ander nieuw commissielid in te werken. In mei namen Iris en nog twee andere commissieleden afscheid. Dorien Pool, Brenda Put-Carstens en ik bleven over. Dorien en Brenda hebben hun handen vol aan hun eigen taken binnen de commissie. Daar Iris mij veel van haar taken had geleerd was het een logische

stap dat ik het over zou nemen. Inmiddels zijn ook Natanja van den Brink en Wendy Schreur toegetreden tot de Festivalcommissie."

Evelien is al sinds haar 20ste bezig met yoga. "Destijds zocht ik een vorm van beweging die low-impact was in verband met mijn te lage bloedsuikerspiegel. Zo kwam ik bij yoga terecht. Meteen vanaf de eerste les vond ik het heerlijk om te doen. Pas na een paar maanden voelde ik dat het méér was dan alleen maar een rustige vorm van beweging. De aandacht voor lichaam en geest was een weldaad. Jarenlang werkte ik in een drukke winkel met het idee: dit is het niet, ik wil iets anders. Maar ja, wat moet dat dan zijn?"

Wat dat was, werd pas na een verhuizing duidelijk. "Ik kwam bij een andere yogadocente terecht. Na twee lessen vroeg ze mij waarom ik niet iets met yoga ging doen. Op dat moment ging er bij mij pas een lampje branden. Een paar maanden later meldde ik mij aan bij 'yogaroots Parkstad' dat toen nog bekend stond als Tsondru. Het bleek een schot in de roos: dit paste echt bij mij."

Evelien begon niet alleen met de opleiding maar ook met een oefengroepje en slaagde in 2020. "Een lastige periode om iets op te bouwen vanwege de Coronapandemie. Het bleef dus nog een tijdje bij dat ene groepje. Nu we een paar jaar verder zijn heb ik negen groepen."

Wat is de grootste uitdaging in het organiseren van dit festival?

"Ik wil graag dat iedereen het naar zijn zin heeft op het festival maar ja... elke bezoeker wil en verwacht iets anders. Jong en oud verbinden, dat is best een uitdaging! Wij streven er als commissie naar om een festival neer te zetten waar iedereen zich thuis voelt en na afloop naar huis gaat met nieuwe ideeën en inspiratie. Om dit te realiseren kunnen wij nog nieuwe leden in de commissie gebruiken. Er moet veel geregeld worden en hoe meer mensen, hoe betere verdeling van de werklust. Alle beetjes helpen dus ookal heb je niet heel veel tijd tot je beschikking, er is altijd wel een klusje voor je te vinden dat bij je past."



Wendy Schreur

Wendy zag eerder al de oproep voor de Festivalcommissie voorbij komen en voelde 'JA!' vertelt zij in eigen woorden. "Het (mede)organiseren van het VYN Festival geeft me veel energie" De in Winterswijk wonende yogadocente krijgt ook energie van de Yoga & Nature Belevingen die zij organiseert binnen in de yogaruimte én buiten in de natuur. "Ik ontdekte de yoga toen ik in 2005 in het buitenland verbleef om de Spaanse taal te leren. Toen ik terugkeerde naar Nederland volgde ik de opleiding Bedrijfseconomie en ging aan het werk als financieel medewerkster. In 2014 was ik in het buitenland waar ik, in 1999, de Engelse taal leerde en volgde daar gedurende twee weken onbeperkt yogalessen. Na terugkomst deelde ik mijn ervaringen met de yogadocente. Zij vroeg of de opleiding iets voor mij zou kunnen zijn. Het kwartje viel en diezelfde avond meldde ik mij aan voor de open dag bij Samsara in Bunnik. De open dag voelde als een warm bad en tijdens het kennismakingsgesprek die dag voelde ik mij gezien. Bij Samsara mocht ik zijn voor de yogadocentenopleiding. Stap voor stap ontdekte ik - vanuit het bekken - voelen-derwijs te ontspannen."

SAVE THE DATE: 9 EN 10 MEI

VYN Festival 2025: Ontdek de mystiek van yoga



Yogaweekend Drongen



Evelien Denesen van de Festivalcommissie nam in november deel aan een inspirerende dag van het yogaweekend van de Belgische yogafederatie, in de abdij van Drongen.

De serene sfeer van de prachtige abdij zorgde voor een ideale setting om even helemaal los te komen van het dagelijks leven en me volledig te richten op verdieping in yoga. De zondagochtend begon met een workshop dynamische bekken yogaflow van Jochen Snick. Een pittige sessie maar enorm inspirerend met uitdagende oefeningen. Deze neem ik graag mee om toe te passen in mijn eigen yogalessen.

Boeiende workshop

Na de workshop was het tijd voor een gezellige lunch. Een ideaal moment om even te ontspannen en met andere deelnemers ervaringen uit te wisselen.

's Middags volgde ik een boeiende workshop van Luc Bael over yoga en de nervus vagus. Het begon met uitleg over het zenuwstelsel en ging dieper in op de nervus vagus en de toepassingen van de polyvagaaltheorie. Vervolgens legde Luc uit hoe de polyvagaaltheorie in de praktijk kan worden toegepast, bijvoorbeeld door ademhalingstechnieken en meditatie.

Uitdagingen en inzichten

Het yogaweekend in Drongen was een prachtige ervaring, zowel inspirerend als verdiepend. De workshops waren gevarieerd en boden uitdagingen en inzichten die ik kan meenemen in mijn eigen yogabeoefening en -lessen. De omgeving, de fijne groep mensen en de goede organisatie zorgden ervoor dat deze dag een bijzondere ervaring was.

Meditatie innerlijke kracht

Kom in een comfortabele houding, je rug recht, je handen ontspannen in je schoot. Sluit je ogen en richt je aandacht op je adem. Neem een paar diepe, langzame ademhalingen in en uit, voel elke inademing energie brengen en elke uitademing spanning loslaten. Visualiseer nu een warm, stralend licht dat vanuit het universum recht naar beneden schijnt en jou omringt. Dit licht symboliseert de kracht, het vertrouwen, doorzettingsvermogen en moed die in jou schuilen.

Voel hoe dit licht zich als een warme deken om je heen wikkelt, elke cel van je lichaam doordringt en een gevoel van rust en kracht brengt. Adem diep in en laat dit licht je vullen.

Stel je nu voor dat je je in een vertrouwde omgeving bevindt op een rustig pad, omgeven door de weelderige natuur. Je voelt de stevige ondergrond als je je voeten neerzet en kijkt naar de heldere, blauwe lucht boven je. Terwijl je op dit pad loopt, besef je dat het jouw levenspad vertegenwoordigt.

Zie in gedachten het pad zich voor je uitstrekken en voel de energie van vertrouwen onder je voeten terwijl je elke stap zet. Herken dat deze kracht in jou aanwezig is en weet dat je kunt vertrouwen op je innerlijke wijsheid en intuïtie.

Terwijl je verder loopt, kom je obstakels tegen op je pad. Dit kunnen uitdagingen, meningen van anderen of zelfs je eigen angsten zijn. Maar herinner jezelf eraan dat je beschikt over doorzettingsvermogen. Visualiseer hoe je deze obstakels met vastberadenheid en moed overwint. Zie jezelf groeien en sterker worden met elke hindernis die je overwint.

Sta even stil en voel de kracht in je hart. Voel de warmte en moed die daar huizen. Je bent vrij om je eigen keuzes te maken, los van de verwachtingen van anderen. Laat de meningen van anderen als bladeren

in de wind voorbijgaan, terwijl jij stevig staat op je eigen levenspad.

Breng nu je aandacht terug naar het stralende licht dat je omringt. Voel hoe dit licht niet alleen jouw lichaam, maar ook je geest heelt. Laat het licht eventuele spanning, twijfel of angst wegstralen.

Jij bent krachtig. Jij bent moedig. Jij bent vrij om je eigen weg te kiezen.

Adem diep in en uit, en open langzaam je ogen. Neem deze kracht, dit vertrouwen, doorzettingsvermogen en moed mee in je dagelijkse leven. Je bent in je kracht, en je levenspad ligt helder voor je. Wees vol vertrouwen en leef vanuit je eigen innerlijke kracht. Voel de stoel onder je, beweeg je tenen en vingers. Wrijf met je handen over je benen, je armen, romp en gezicht. Rek je even heerlijk uit en open rustig je ogen.

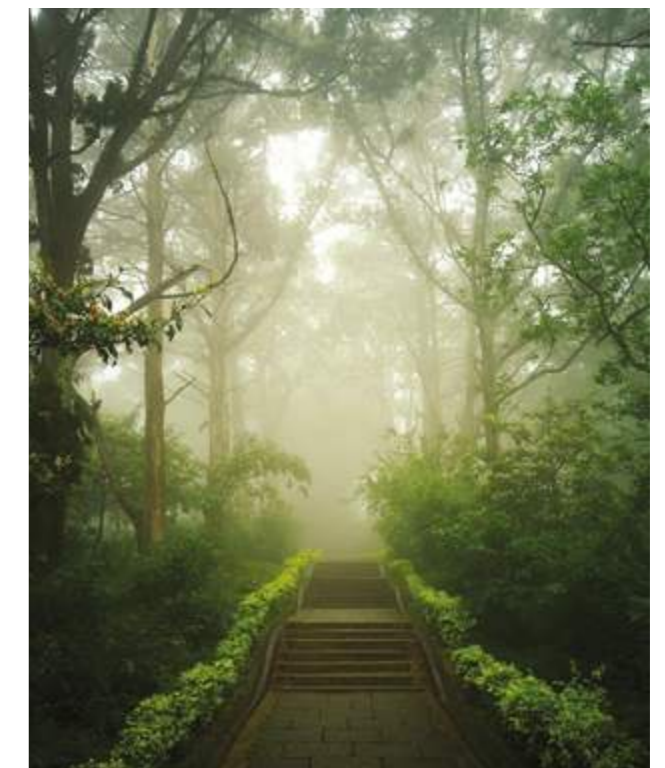


Foto: Sebin Thomas op Unsplash

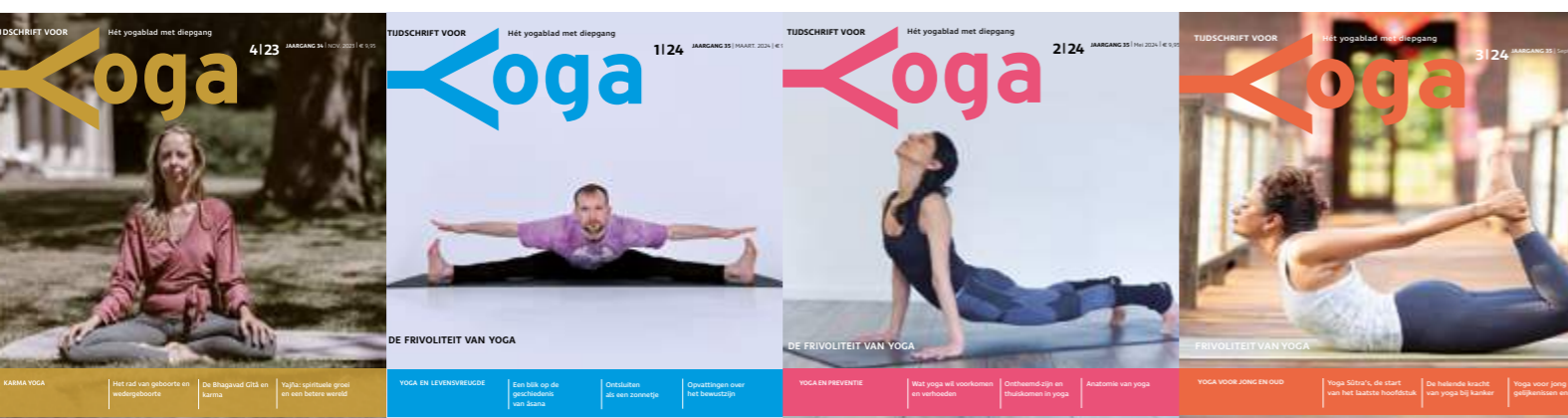
Kogga

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 inblikxemplaar naar de website
WWW.YOGA.NL



Verdiep jezelf, verbreed jezelf, verrijk de wereld!



- **15 februari**
Bekkenbodembodem yoga
olv Janine Himpers, vijfdaagse cursus
- **16 februari**
Do-In, psoas en oosterse geneeswijzen
olv Lilian Kluivers, één-daagse cursus
- **22 en 23 februari**
Herstel-Yoga bij kanker
olv Peter Haima, tweedaagse cursus
- **1 maart**
Meditatie en het ontwikkelen van een persoonlijke yogastijl olv Klaas-Jan van Velzen en Ank Brandsma, driedaagse cursus

Kijk op: www.zweiersdalbijscholing.nl




Yoga Retraite

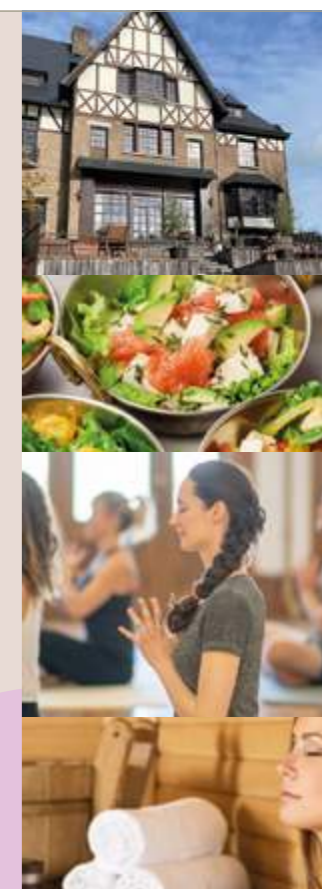
CHATEAU FRANDEUX, 13-17 JUNI 2025

Volledig verzorgd extra lang yogaweekend in de Belgische Ardennen. Geniet van de luxe accommodatie, prachtige natuur en rustige omgeving om te doen wat écht goed voelt!

Kijk voor meer informatie op
yogamaarssen.nl/yoga-retreatweekend

ERKEND ALS BIJSCHOLING VOOR YOGADOCENTEN (15 UUR)

Yoga scholing   



SASWITHA YOGA ONLINE
voor meer yoga, inspiratie en verdieping

- Saswitha Yoga Podcasts
- Yogavideo's
- Audio's meditatie en ontspanning
- Filosofie lezingen
- 40 x nieuwe content

Hét yoga-abonnement voor 2025

Meer dan 300 items voor:
€ 49,95 per maand of
€ 395,- per jaar (1 jan-31 dec)

yoga-saswitha.nl/saswitha-yoga-online

Yogakerk te huur voor workshops

Je bent welkom in onze Yogakerk. Fijn, sfeervol en voorzien van alle yogamaterialen, zelfs CAY en Aerial. Een grote zaal en 'n kleinere. Gelegen in het pittoreske centrum van Weesp (A'dam). Trein op 5 minuten lopen + goed en voordelig parkeren. Bel of mail ons gerust voor informatie: 06-215 72 555 | of kijk op www.yogatoday.nl

de Blikopener
yoga opleidingen

OPLEIDINGEN ~ BIJSCHOLINGEN

OPLEIDING TOT YOGA DOCENT(E)
Start in sep: Hatha/Raja yoga, filosofie en sutra's, chakra's, hara-ontwikkeling, anatomie, mantra, didactiek, yoga nidra, pranayama en meditatie. Instroom is mogelijk t/m okt.

MEDITATIE TRAINING
10 x op vrijdag - praktische nascholing maandelijks instappen

OPLEIDING
Mantra opleiding - Vervolgopleiding

BIJSCHOLING
mantra yoga - yoga nidra
chakra's - pranayama - meditatie

Info:
T: 013-5356137 (Tilburg)
E: yoga@blikopener.info
I: www.blikopener.info

Erkend door:
Vereniging Yoga-docenten Nederland en de Union Européenne de Yoga

YOGA / RETRAITE CENTRUM TE KOOP

Slechts
€295.000

Kenmerken:

- Yoga Zaal 100 m2
- Keuken, woonkamer en 2 terrassen
- Tuin 600 m2,
- Woonoppervlak 450 m2
- 12 Slaapkamers, 11 Badkamers
- Genoeg Plek voor 25 personen

Meer Info:
Groepsaccommodatie-duitsland.nl

De redactie van Vizier wenst je fijne feestdagen en een gelukkig 2025!

COLOFON

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

Ledencontact

De contactgegevens van de VYN vind je op www.yoganederland.nl/contact/
Opzeggen van lidmaatschap voor 1 december van het lopende jaar via ledenadministratie@yoganederland.nl
Als je telefonisch contact wilt, kun je een boodschap inspreken op 06 - 53 78 83 80. Je wordt binnen enkele dagen teruggebeld.

Redactie

Gerreke van den Bosch, redactie@yoganederland.nl

Opmaak en vormgeving

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

Drukwerk en postale afwerking

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

Sluitingsdata Yogavizier 2025

Vrijdag 18 januari
Vrijdag 16 mei
Vrijdag 5 september
Vrijdag 7 november

Kopij voor het vakblad sturen naar

redactie@yoganederland.nl.

Kopij voor de digitale Nieuwsbrief 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 2025 advertenties

www.yoganederland.nl/advertieren/

Zetspiegel 176 mm breed x 220,5 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.

MIX
Papier | Ondersteunt verantwoord bosbeheer
FSC® C017135