



Spiritueel pad

Karma

Ayurveda

Bhoga-yoga

Salutogenese

Yoga en Magie



TIJDSCHRIFT VOOR

Koga

Voor
ont-wikkeling
van lichaam & geest



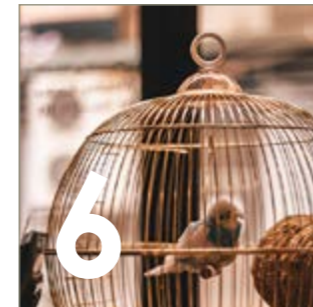
Neem nu een
abonnement:
**4 nummers voor
€ 32,00** of geef een
abonnement
cadeau

**Hét yogablad
met diepgang**



Ga voor een inblik-exemplaar naar de website
WWW.YOGA.NL

Inhoud Jaargang 43 • Nummer 3 | 2021



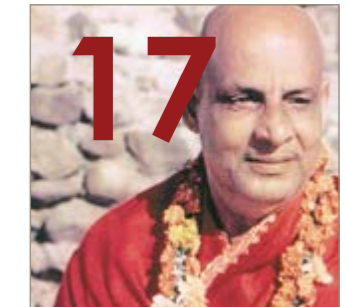
6



10



14



17



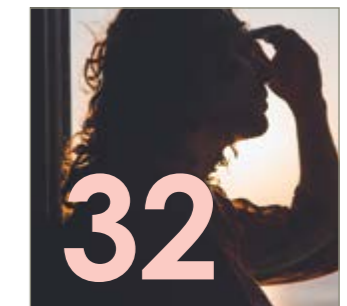
18



25



26



32

Yoga en verdieping	4	VZN.....	23
Passie en kennis.....	5	Even voorstellen	24
Karma	6	Bomen	25
Yoga en magie.....	9	Praatstokje	26
Ayurveda.....	10	Vraag aan Daniëlle.....	28
Yoga en meer.....	13	Weg naar binnen	29
Wijsheid.....	14	Erkenning.....	30
Spiritueel pad.....	17	Salutogenese	32
Vragen en antwoorden.....	18	Zijn	35
Nieuw BPO	20	Wim Hof Methode	36
Vacature voorzitter.....	21	Katha Upanishad	39
Oproep ondersteuning.....	22	Colofon.....	39

Yoga en verdieping



Het is steeds een feestje om dit blad te mogen maken. Om mooie bijdragen van de schrijvers als eerste te mogen lezen. Ik heb al eens eerder geschreven dat zonder dat er vooraf een thema wordt gesteld, zaken toch altijd op de een of andere manier passen en bij elkaar komen.

Deze keer is het wel heel bijzonder want zowel Henny Sol en Narayana hadden als kop: Vragen en antwoorden. Het lijkt op een quiz maar het is verre van dat. Het zijn wijze woorden en lessen die goed passen in ons thema 'Het spirituele pad'. Om niet twee keer mensen op het verkeerde been te zetten en nog meer vragen op te roepen dan antwoorden, ben ik zo vrij geweest op de titel van Narayana te veranderen in 'Lessen uit de Yoga Academie' want dat zijn het. Narayana beschrijft waardevolle en essentiële zaken uit de yoga beoefening, niet alleen voor beginners maar ook voor al meer ervaren yogabeoefenaars.

Dat geldt overigens ook voor alle andere auteurs.

Het is een verademing om weer bezig te zijn met yoga en verdieping en om weer zelf het heft in handen te kunnen nemen na alle corona ellende. Alles komt weer tot bloei en leven op ons spirituele pad langs welke de bomen van Johan Hoft makkelijk te visualiseren zijn. Laat je verrassen door dit mooie herfstnummer.

Veel leesplezier,

Met een zonnegroet,
Gerreke van den Bosch
redactrice

Uitdragen van passie en kennis



We lijken uit de Corona impasse te raken. De lessen zijn weer gestart en de herfst doet haar intrede. Alhoewel ik erg van de zomer houd, ben ik blij met herfstweer. Ik kan weer naar buiten en genieten van al het moois dat de natuur te bieden heeft. De zon die nog steeds verwarmt en de warme kleuren drijven de coronablues uit mijn ziel. Het was een heftige tijd en ik ben blij dat het achter me ligt.

Het is een cliché om te stellen dat elk nadeel zijn voordeel heeft maar het is wél waar. In de periode dat de yogalessen stillagen heb ik samen met andere bestuurs- en commissieleden me in kunnen zetten voor de vereniging.

We hebben nieuwe dingen in gang gezet en zaadjes geplant, stevig ingebed in het yogalandschap. We willen groeien en onze passie en kennis voor yoga verspreiden.

Zaadjes

We hebben het Basis Programma Opleidingen aangepast en geven de bij ons aangesloten opleidingen de kans om 200-uurs opleidingen aan te bieden met certificaat en een 200-uurs logo. We hebben nu dus een 200-uurs en een 500-uurs opleiding, elk met een ander logo. We hebben ook onze website vernieuwd en onze eerste ledendag gepresenteerd. We willen jullie als lid nog meer bieden en zijn in gesprek ZP Nederland om te kijken wat zij voor ons kunnen betekenen.

Toekomst

We willen ook meer gaan samenwerken met derden en verzekeringen. Er liggen plannen die verder uitgewerkt moeten worden en we staan open voor allerlei ideeën die ons als VYN verder omhoog kunnen stuwten zodat we nog meer kunnen betekenen voor onze leden. Maar daar is menskracht voor nodig. Lees verder in deze uitgave waar behoefte aan is en meld je aan.

Samen maken we de VYN sterk en goed zichtbaar!

Gerreke van den Bosch
voorzitter



OP DE VOORPAGINA

Steenmannetjes

Een steenstapel, ook wel steenmannetje markeert een pad. De steenmannetjes helpen oriënteren in dichte mist, bij ruig terrein of open vlaktes. Je komt ze overal ter wereld tegen. Onderzoek heeft uitgewezen dat steenmannetjes al eeuwenlang gemaakt worden. De stapels die je in de bergen tegenkomt kunnen vaak al enkele honderden jaren oud zijn. Het maken van steenstapels dateert uit de bronstijd. Echter was

de functie ervan toen wel anders. Men maakte de stapels om doods-kisten, as of botten van overledenen in te plaatsen. De stapels werden gebouwd boven het dorp waar de overledene had gewoond en kwamen op een opvallende plek te staan. Steenmannetjes hebben in iedere cultuur een andere betekenis. In het Boeddhisme zijn de stapels heilig.

MARIA CLITEUR

Karma Een vloek of een zegen?

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



UITNODIGING TOT BEWUST IN HET LEVEN STAAN!

Karma komt uit het Indische gedachtegoed, maar is dat zo? Ook in het Westen kunnen we de karma-gedachte terugvinden en gebruiken.

Wat je zaait zal je oogsten (zie de bijbel)

Karma is meestal verkeerd begrepen en wordt door velen gezien als straf voor wat je mispeuterde of als beloning voor wat je goed deed. Dit is slechts ten dele waar. De Kosmos is Liefde. Ze straft niet. De wet van karma is zelf-verbeterend. Het is een automatisch proces ingebouwd in de dharma.

Wat betekent het Sanskriet woord karma? Het komt van de wortel kr wat doen betekent. Karma betekent zowel doen, handeling, als de gevolgen daarvan. Als je met geweld tegen een ijzeren balk aanloopt

zal je een bult op je voorhoofd zien verschijnen. Dit is een natuurwet. Of je erin gelooft of niet de wet heeft zijn uitwerking. Evenzo de wet van karma. De Karmawet is een kosmische wet, behoort dus tot de dharma. De wetten werken feilloos of we het geloven of niet. Het is zoals de zwaarte kracht: een appel valt omlaag van de boom en niet omhoog of we in de zwaarte kracht geloven of niet. De wet van de zwaarte kracht is neutraal en zorgt ervoor dat dat waarvoor hij staat gebeurt. Evenzo de wet van karma.

'Zoals een kalf tussen 1000 koeien zijn moeder vindt zo vindt de daad de dader.'

De wet van Karma wordt ook vernoemd in vele teksten, religies en in de volksmond. In de bijbel staat: wat je zaait zal je oogsten, als iemand op je rechterwang slaat, biedt dan je

linkerwang aan. Dit laatste betekent: reageer niet door terug te slaan of je maakt nieuw karma aan. Het feit dat je geslagen wordt is een vereffening, oud karma dat uitwerkt, dus ondergaan en niet reageren of je verergert de zaak. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat je in alle omstandigheden moet laten doen. We dienen onszelf uiteraard te beschermen. Maar wanneer je onrecht aangedaan wordt, is het soms wijzer om niet te reageren. Het geeft innerlijke kracht. In de volksmond zijn er ook heel wat gezegden die wijzen op het bestaan van karma zoals:

*Wie wind zaait zal storm oogsten
Wie een put graaft voor een ander valt er zelf in
Zo je doet, zo je ontmoet
What goes around, comes around...*

UITNODIGING VERANTWOORDELIJKHEID OP TE NEMEN!

De wet van karma plaatst ons voor onze verantwoordelijkheid. We zijn maar beperkt vrij. We dienen goed te beseffen dat iedere handeling gevolgen heeft voor de ander, maar in de eerste plaats voor onszelf en dat we die gevolgen niet kunnen ontlopen.

Het is dus beter 7 keer de tong te draaien, goed te bezinnen vooraleer te handelen zodat er positief karma aangemaakt wordt.

Positief karma, of negatief karma, het blijft natuurlijk karma dat ons vastkluistert aan het rad van wedergeboorte, maar het leven is aangenamer met positief karma.

Het is echter een gouden kooi. Men zegt: kijk naar je leven nu als je je gedachten en daden uit het verleden wilt kennen, kijk naar je gedachten en daden nu als je je toekomst wenst te kennen.



Foto: Charles Postiaux op Unsplash

Bhagavad Gita

Het allerbeste is echter onthecht te handelen zoals in de Bhagavad Gita staat, dan wordt er geen nieuw karma aangemaakt en dit is de enige weg om vrij te komen van gebondenheid en wedergeboorte.

Het leven is een spel, een dans tussen vreugde en pijn. We denken dat dit het leven is, ons lot maar dat is niet zo. Het is ons geboorterecht gelukkig te zijn. Deze ups en downs worden maar als dusdanig beleefd zolang we ons ermee identificeren. Dan zijn we gelukkig als iets meevalt, maar depressief en ongelukkig als iets tegenvalt. Echter, alles is verandering (parinama), dus de afwisseling van pijn en geluk is eigen aan het leven.

Hoe kunnen we daarmee omgaan?

Diep in ons woont de Waarnemer, de Getuige die alles ziet en nooit verandert. Wanneer je vanuit de Waarnemer het spel van het leven kan bekijken dan word je niet meer aangedaan, dan kan je in je kern blijven. Dan is het alsof je dit spel van het leven met zijn aangename en onaangename kanten bekijkt vanuit een helikopter. Je hebt overzicht en kijkt neutraal, niet overgelukkig of diep in de put. Je ziet wat is op dat moment en leert ervan of je maakt er het beste van. Dan neem je verantwoordelijkheid in je leven voor wat je overkomt. Wanneer je dan vanuit die neutraliteit handelt maak je geen nieuw karma meer aan. Er is afstand tot het gebeuren in plaats van identificatie met.

Samskara

Meestal hebben we die afstand niet. We komen hier niet onbevlekt.

We hebben een rugzak mee. Daarin zit ons karma, onze Samskara, onze klesa, sat- urmi... We zijn een vat vol aangeleerde dingen, patronen en dat alles is zeer onbewust. Vandaar dat het ons gedrag bepaalt. Het is onze persoonlijkheid. We komen in een bepaalde situatie, er wordt op een van onze rode knoppen gedrukt (onbewuste trauma's en patronen) en we reageren, we spreken, handelen, of denken impulsief vanuit een klesa zoals bijvoorbeeld woede. Dit zijn handelingen dus ze hebben een gevolg. Het is een zelf bedruipend mechanisme. Als we handelen doen we ervaring op en die wordt opgeslagen in het geheugen. Was het een prettige ervaring dan willen we deze herhalen en handelen we opnieuw op dezelfde manier. Was het een onprettige ervaring, dan zal de conditionering in ons onbewuste misschien zo sterk zijn dat we telkens opnieuw weer op dezelfde manier reageren. Deze handelingen of gedragingen die telkens opnieuw herhaald worden versterken de bestaande Samskara of conditionering. Door dit verschillende keer te doen wordt de gewoonte (Samskara) zo sterk dat we niet anders meer kunnen handelen. De gewoonte neemt het over van ons en het wordt dwingend. We reageren op auto-matische piloot, totaal onbewust. Het is een vicieuze cirkel. En zo maken we voortdurend nieuw karma aan. Maar in tegenstelling daarmee kan je ook vanop een afstand naar jezelf kijken, jezelf bezig zien, in plaats van je te vereenzelvigen met de situatie en onbewust te handelen. Dan kom je die conditioneringen op het spoor en kan je ervoor kiezen om ze al dan niet verder te zetten. Zo word

je vrij. Je handelt nu bewust, zonder je te verbinden met je ego en je maakt geen nieuw karma meer aan. Als we onbewust handelen dan trekken we voortdurend nieuwe gelijkaardige situaties aan tot we de les geleerd hebben en tot inzicht komen. Zo werkt de wet van karma.

Waarom zijn we hier op aarde?

Dit is een van de kernvragen. De teksten zoals onder andere yoga-sutra zeggen dat er twee doelen zijn voor prakti of de materie: bhoga en apavarga. Allereerst bhoga of ervaring opdoen. Dit kan aangenaam of onaangenaam zijn. We zijn hier om te leren van onze ervaringen. Bhoga behelst zowel sukha (comfortabele ervaringen) als dukkha (pijn en verdriet). Om ervaring op te doen is het echter nodig te handelen zodat we kunnen leren van onze fouten. Je kan niet niet-handelen staat in de Bhagavad Gita. Tenslotte brengt deze ervaring (misschien na veel herhaling en bezinning) ons tot inzicht en tot bevrijding (apavarga). We mogen nooit vergeten dat de materie er enkel is ten behoeve van de Purusa of de Waarnemer in ons. Dus wat we doen zal gevolgen hebben, karma voortbrengen maar dit alles dient enkel het doel van prakti namelijk bevrijding van de materie, door de materie ten behoeve van de Purusa. Maar dus via ervaring. De materie, onze geest, het denken, we hebben het nodig. Opstijgen naar de hemel is niet de bedoeling. We kregen dit leven om te leven en de hemel op aarde te brengen. Pas dan kunnen we wanneer we sterven alles loslaten in vrede en opgaan in de Ene. De karma-wet is een wet van

genade. Het brengt ons tot inzicht zodat we onze evolutie kunnen verderzetten. Dan kunnen we dankbaar zijn voor wat ons ten deel viel.

Krya-yoga

Daarom begint het tweede hoofdstuk van Patañjali 's yogasutra met krya-yoga. Het is allereerst noodzakelijk om in het leven een zekere discipline te hebben. Er niet zomaar op los te leven of het karma dat je opraapt is navenant. Dus tapas beoefenen. Daarnaast is er telkens opnieuw zelfonderzoek nodig (svadhyaya). In de avond je dag doornemen, of wanneer je in een situatie spanning en disharmonie hebt ervaren jezelf bevragen wat de oorzaak kan zijn. Het is goed om van elke moeilijke en aangename situatie te leren. Wat heeft het mij gebracht? Wat in mij is geraakt? Vraag altijd bij verdriet of angst: welke begeerte zit erachter? En dan leer je iets over jezelf. Dit is verantwoordelijkheid nemen voor je leven. Te dikwijls doen we aan zelfbeklag. We zijn niet bewust dat we zelf oorzaak zijn van onze moeilijkheden. En tenslotte: ik doe mijn best en God doet de rest. Als ik een goede intentie had, maar het viel tegen in de praktijk: loslaten. Isvara Pranidhana. 's Avonds al je moeiten aan Isvara of de Heer geven kan heel veel soelaas brengen. Het brengt vrede. De situatie die je door karma gecreëerd had heeft zijn functie vervuld en is niet meer nodig. Ze lost op.

Svadhyaya

De wet van karma is met ons kleine hoofdje niet te verstaan. Het is een gigantisch samenspel van krachten en tijdlijnen. Het is zeker 'not done' om bij andere mensen hun karma te

gaan onderzoeken, je zit dan in het oordeel. Je kan het wel in je eigen leven zien afspelen en dan leer je. Als je een vriendelijk woord over hebt voor je medemens zal je merken dat je vriendelijkheid ontmoet. Als je mensen helpt, word je ook geholpen als je in de problemen zit. En zo is het goed in iedere situatie svadhyaya te doen want toeval bestaat niet. Wat je overkomt, toe-valt heeft je iets te zeggen. Een voorbeeldje: Ikzelf kan moeilijk loslaten. Ik vergaar en stapel op, van alles en nog wat. Ook etenswaren. Twee maand geleden was het noodweer, de riolering op straat kon het niet slikken en mijn kelder is onder water gelopen. Karma??? Ja, zoals alles. Ik heb heel veel schade, heel veel moeten weggooien. Ik kreeg onmiddellijk het inzicht: nu word je gedwongen je teveel los te laten. Wat ik voorheen niet kon, weggooien, is mij opgelegd door dit voorval. Ik heb mezelf voorgenomen niet meer op te stapelen. Dus iets geleerd. Nu volhouden. Dus karma is niet goed of slecht maar een noodzakelijke kosmische wet net zoals de wet van aantrekking, de wet van resonantie, de zwaartekracht... enz

Dit wordt vervolgd.

Volgende keer over karma in yoga-sutra, in Bhagavad Gita en soorten karma.

Ondertussen :

het spel van karma proberen te zien in je dagelijkse leven.

Het wordt een plezante en interessante tijd.

shanti

COLLEGIAAL

DIRK OOIJEVAAR

d.p.ooijevaar-yoga@quicknet.nl



Yoga en Magie

„Een van mijn leerlingen vroeg of yoga iets te maken heeft met magie. Mijn antwoord was: 'Nee'. Maar eigenlijk weet ik niet wat ik me bij die relatie moet voorstellen.”

Het antwoord 'nee' is niet goed en of het antwoord 'ja' wel goed is, is de vraag. Het gaat natuurlijk wel over magie!

Het thema is wel bijzonder in deze tijd. Publicaties uit de vijftiger en zestiger jaren, die ik uit mijn archief kon toveren, geven een ander beeld van yoga dan het concreet technische beeld wat tegenwoordig sterk aanwezig is. Een essay van Saswitha over occultisme en een publicatie van Selva Rajan Yesudian met Elizabeth Haich met 'Einige Worte über Magie', geven aan dat er een reden was waarom deze grondleggers van de yoga in het westen zich over de materie meenden te moeten uitspreken!

Het probleem is wat je onder magie verstaat. Dat zou de door Zarathustra hervormde traditie uit het oude Perzië kunnen zijn, maar net zo goed de definitie waarbij de aanname dat een bepaalde (rituele) handeling noodzakelijkerwijze een bepaald gevolg moet hebben, zonder dat degene die dat uitvoert hoeft te begrijpen waarom dat zo is. Dit in tegenstelling tot wetenschappelijk (of gewoon technisch) bezig zijn, waarbij de werkwijze die gebruikt wordt, niet alleen een bepaald effect beoogt, maar ook begrepen wordt waarom dat zo is. Hier loopt magie vaak voor de wetenschap uit, want iets kan qua effect wel bekend zijn (ook al is dat in de vorm van een vermoeden bij een kleine groep), zonder dat daarvoor een aangetoonde bewijsvoering bestaat! Als je van de manier waarop je yoga beoefent om een bepaald doel te bereiken, niet weet waarom dat werkt, maar dat puur doet op gezag van een goeroe, is dat volgens bovenstaande definitie magie. Daartegenover staat yoga beoefend op grond van bepaalde aangetoonde effecten. In de medische praktijk wordt de uitdrukking 'Evidence based medicine' gebruikt, wat wil zeggen: Praktijken waarvan het effect is vastgesteld en

bewezen. Een opmerking van Coulter in de introductie van zijn 'Anatomy of Hatha Yoga' is wat dat betreft veelzeggend. Hij geeft aan, alleen uit te gaan van gegevens en principes die in de medische wetenschap als bewezen geaccepteerd zijn. Een soort 'Evidence based Yoga' dus!

Daarmee schuilt in bovenstaande vraag misschien wel een veel wezenlijker thema, te formuleren in de vraag: 'In hoeverre is yoga op weg van een traditie, waarin puur op gezag van de overdracht moet worden aangenomen dat het werkt, naar een traditie waarin met bewezen procedures wordt gewerkt, die voor ieder die zich daar serieus in verdiept te begrijpen zijn?' Maar Georg Feuerstein stelt in zijn 'Encyclopedic Dictionary of Yoga': 'De traditie van Yoga huisvest veel magische elementen en door de eeuwen heen zijn yogi's niet alleen gevierd als meesters van hun eigen zelf, maar ook gevreesd als bezitters van buitengewone machten' en 'Magische trekken zijn speciaal prominent aanwezig in de scholen van het Tantrisme.' 'Magie' expliciet in lessen aan de orde stellen is niet zo aanbevelenswaardig. De discussie kan de meest ongecontroleerde kanten op gaan! Mijn yogaleraar Indra Kamadjojo gaf ooit een tactisch antwoord op een dergelijke vraag: 'Daar kunnen we het een andere keer nog wel eens over hebben....'

Literatuur

H. David Coulter

Anatomy of Hatha Yoga

Georg Feuerstein

Encyclopedic Dictionary of Yoga

Saswitha

Occultisme

Yesudian-Haich

Yoga im heutigsten Lebenskampf/ Einige Worte über Magie

AYURVEDA ALS LEVENSKUNST



ROBERT H. SWAMI PERSAUD

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

Verbinding

Hoewel yoga en Ayurveda twee aparte wetenschappen zijn, delen ze sommige eeuwenoude bronnen toch samen. En soms is het ook praktisch dat een patiënt die Ayurvedisch behandeld wordt ook wat advies kan krijgen van een yoga-beoefenaar. Waar deze twee wetenschappen echter heel goed mee samen door één deur kunnen, is hun visie op 'verbinding'. 'Yoga' betekent niet alleen 'verbinding', haar hele wezen, haar hele aard is op verbinding gericht.

Wanneer wij ons echter op de verbinding richten, wanneer wij er naar streven, zijn we juist bezig met afgescheidenheid. We maken van de verbinding dan immers een concept. We geven het een naam, bijvoorbeeld advaita, we gieten het in een vorm, zoals meditatie, en kunnen ons niet vinden in de mens die dat allemaal niet doet of die iets heel anders zegt. Zo ontstaan er verschillende concepten met als gevolg splitsing en conflict.

Als wij ouder worden en yoga blijft onze richtlijn vormen, dan stijgt onze geest naar hogere yogische lagen, waaruit

elke afgescheidenheid is weggevoerd. Raken wij in de laag der Bhākti Yoga dan dragen wij geen kenmerken meer van ons yogi-zijn, want kenmerken vormen de oude ego-behoefte van de beginnende zoeker. Kleding noch kralen sieren ons dan, omdat wij weten dat dit alleen maar verschillen benadrukt en daarmee afgescheidenheid.

Bhūta Vidya

Hiermee raakt yoga de wetenschap der Bhūta Vidya, de oude tak van de Ayurveda die gaat over de geestgesteldheid van de mens. Bhūta verwijst naar elementaal-achtige krachten in de natuur. Het zouden etherische wezens zijn met een bewustzijn dat zich tussen plant en dier bevindt. In alle mythen en culturen van de mensheid komen zij voor met namen als nimfen, kabouters, serafim, jorka's enzovoorts. Deze bhūta's zouden als het ware 'plakken' aan elk mens, natuurlijk niet allerlei vormen tegelijkertijd en ook niet altijd veel. De oude natuurwet in de Ayurveda luidt: het gelijke trekt het gelijke aan. Met andere woorden: wij trekken die bhūta's aan wier trilling overeenkomt met onze gedachten en daden. Het vlees van een willekeurig warmbloedig dier dat wij nuttigen kent grove en degraderende trillingen. Zowel de yoga als de Ayurveda noemen de gevolgen daarvan tamas,

verduisterend, vertragend, onwetend. Het is dan natuurwetmatig niets meer dan begrijpelijk dat aan ons bhūta's zullen kleven met diezelfde aard, wij roepen ze als het ware op. Zo worden wij wat wij eten. Als wij deze wetenschap begrijpen dan zien we ook de gevolgen in van het gebruik van tabak en alcohol; bhūta's met een verdovende werking kleven dan steeds meer op ons dagelijks bewustzijn (manas).



Foto: Kirill Paliy op Unsplash

Ama

Niet alleen verliezen wij daarmee onze schoonheid en balans (sattva) maar ook onze mogelijkheden ons te verbinden. De verbinding waar we over spreken is de verbinding aan het geestelijke. Als wij bijvoorbeeld iemand begroeten met het woord 'namastè', dan zeggen we in feite dat we ons verbinden ('stè) met de 'naam van de Hoogste' ('nama') in de ander. Als wij deze groet hanteren terwijl ons bloed teveel belast is met ama (vervuiling als gevolg van onze vleesconsumptie of tabaksgebruik enzovoorts) dan kunnen wij die ander daarmee

op een negatieve manier beïnvloeden. In de Sūtra waarschuwt Patāñjali daar al tegen in II.40. In India ziet men om die reden vaak dat gevorderde yogi's zich terugtrekken uit de wereld; men zegt dan weleens dat zij vanuit hun mystieke behoefte ongestoord willen leven, maar de werkelijkheid is dat zij zichzelf willen beschermen tegen de fysieke contacten met anderen. Deze yogi's hebben helemaal niets tegen anderen, integendeel. Zij zijn zich echter bewust van de hoge staat van ama bij de mensen hetgeen hun eigen staat-van-zijn negatief kan beïnvloeden. Hun verbinding is een harte-verbinding; Patāñjali beschrijft dat in II.41 waarbij hij zegt dat sattvische reinheid uit een psychische zuiverheid ontstaat.

Elementen in Ayurveda

De bekende hedendaagse auteur Vasant Lad pleit er waarschijnlijk om die reden voor om eerst de Ayurveda te begrijpen voordat je aan yoga gaat beginnen. De Ayurveda vormt immers een holistische visie op menswording en geneeskunde, op spirituele groei en balans. Nooit een stilstaande balans uiteraard, wat dat is alleen de dood zoals gezegd wordt. Een balans kan en mag om die reden niet volmaakt zijn; leven bestaat bij de gratie van een spanningsveld.

De Ayurveda bestudeert dit nogal nauwgezet, vandaar dat zij bij de mens niet louter kijkt hoe het met hem gaat en wat hij allemaal wel en niet doet, maar wat zijn of haar exacte type is. Want in het zoeken naar genezing heeft de mens vanaf de vroegste tijden altijd naar de natuur gekeken. Genezing vind je in de natuur. Er werden krachten gezien met een zogenaamde anabolische aard, opbouwend en krachtig, het begrip 'aarde' werd daar het symbool van, net zoals er krachten waren die een metabole aard hebben, die letterlijk alles kunnen transformeren en 'vuur' werd daar het symbool van. Maar ook katabolische krachten, krachten die verwaaien, versnipperen, verstrooien. De 'lucht' werd daar een symbool van. Zo kregen alle elementen: aarde, water, lucht, sfeer en vuur een betekenis die tot op vandaag een centrale rol speelt binnen de Ayurveda.

Bhoga-yoga

Gaat de patiënt naar een in de Ayurveda geschoolde yogadocent, dan zal deze geen asana's voorschrijven die in strijd zijn met het type van zo'n persoon, net zoals dat ook geldt voor voeding, kruiden en levensstijl.

Verbinding en reinheid zijn daarom sterk met elkaar vervlochten. Hoe hoger het doel is waaraan zich men wenst te verbinden hoe meer de reinheid aandacht vraagt.

De bekende yogaleraar Iyengar hanteert niet voor niets de term bhoga-yoga: het beoefenen van yoga louter voor het plezier, voor een zekere zelfgenoegzaamheid. Het wezen der yoga (verbinding) dringt totaal niet door in het dagelijks leven. De 'yogi' blijft in conflict met die en gene, gewoon in gedachten en gevoel. Het mag als zeer waarschijnlijk worden geacht dat de bhoga-yogi's het grootst in aantal zijn.

Zelfbewustzijn

Moet je dan echt de Ayurveda bestuderen alvorens je met yoga begint? Zo strikt wordt dat niet bedoeld. Ayurveda betekent immers letterlijk 'inzicht' (veda) in het 'leven'

(ayur). En dan gaat het in de eerste plaats om jouw eigen leven. Een eerste stap is meestal je eigen verbeeldingen eens onder de loep nemen. En wel met behulp van de grondhouding van alle yoga die zo mooi in het Engels wordt weergegeven: practice what you preach. Voel je je aangetrokken tot een der oudste Indiase geesteswetenschappen die de verbinding nastreeft? verbinding met de goddelijke geestvank in jezelf? verbinding met een ieder die je daarom begroet met 'namastè'? En ga je in de praktijk toch tegen deze verbinding in? Zo ja (en meestal is dat een 'ja') word je er dan bewust van. Er zijn geen asana's tegen, alleen maar het jezelf bewust zijn van je ik (ahamkara). Dat is de eerste stap van Ayurveda.

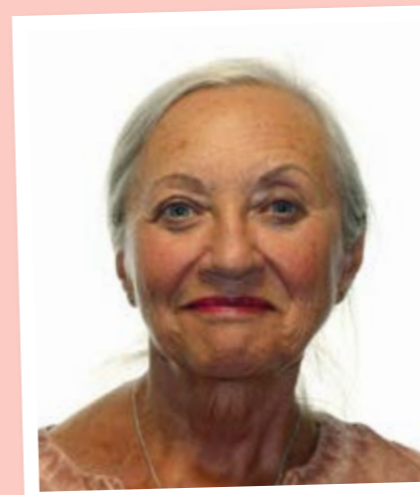
Robert Swami Persaud

www.ayurveda-center.com

www.heerlijkyoga.nl

Yoga en meer...

TRUDE MATLA-VAN DER VEER



Het is best even wennen. Langzaam komt het vertrouwde ritme bijna weer helemaal terug in het dagelijks leven. Verenigen, vrijwilligerswerk, familie en vrienden zien. Ook de yogalessen zijn weer begonnen; met inachtneming van de

voordeureregels en de 1,5 meter afstand, dat dan weer wel. Want Covid19 is nog niet voorbij en zal wellicht voor altijd blijven.

Met één van de twee intervisie groepen waaraan ik deelneem was de eerste bijeenkomst na de zomervakantie meteen een succes, ondanks dat het aantal leden drastisch was gereduceerd. We hebben voortdurend lief en leed gedeeld via een Whatsapp groep. In mei kwamen we éénmaal samen in een park in Oud Kralingen,

waarvan Gerreke, onze voorzitter, een leuk verslag schreef in de digitale nieuwsbrief. Echter, nu, plotseling, ongeveer een week voor de geplande datum begin september haakten er meerdere deelnemers af. Jammer, mensen die al lang meededen kiezen voor andere prioriteiten, terwijl we slechts 10 maal per jaar bijeenkomen. We gaan ze missen. En nu keurden we met algemene stemmen van de aanwezigen, een nieuwe ruimte (goed) voor de komende maanden. Helaas moesten er op het laatste moment nog mensen afzeggen. En een deelnemer met autopech moest te lang op de wegwacht wachten om er nog bij te zijn. Nadat iedereen was binnengedruppeld, hebben we eerst even bijgepraat. De collega die de ochtend zou verzorgen gaf ons een heerlijke yogales met aansluitende ontspanning. En de volgende keer ben ik aan de beurt. Ik blijf het zeggen: Yogacollega's ontmoeten? Ik wil het iedereen aanraden. Niet verzanden in je beroepsroutine, maar actief jezelf blijven ontwikkelen. Dat geeft zoveel meer plezier in het werk! Neem eens een losse les bij een collega, volg bijscholing (ook niet-VYN erkende), oefen thuis, lees, studeer! En intervisie! Dus! Mail gerust

trudematlaveer@gmail.com

Verdiep jezelf, verbreed jezelf, verrijk de wereld!

Energie tijdens een crisis - Lilian Kluivers

Een zwangere in je yogales? - Selle Postma

De vijf elementen tijdens de overgang - Jeanet Luth

Hara versterken - Maartje van Hooft

EHBO voor Yogadocenten - Daphne Schilder

Yoga met pijn - Zoe Rous

Omarm de kraamtijd - Marjan de Jong

Yoga & Dans (2-daagse) - Magda Samson

De Kracht van Mantra - Gauranga Hontelez

Bekijk het hele scholingsprogramma op www.zweiersdalbijscholing.nl

yoga & vedanta
docentenopleiding

erkend – verdiepend – inspirerend
opleiding yogadocent
bijscholing en workshops

www.yoga-docentenopleiding.nl
info@yogaenvedanta.nl – 030-2310911

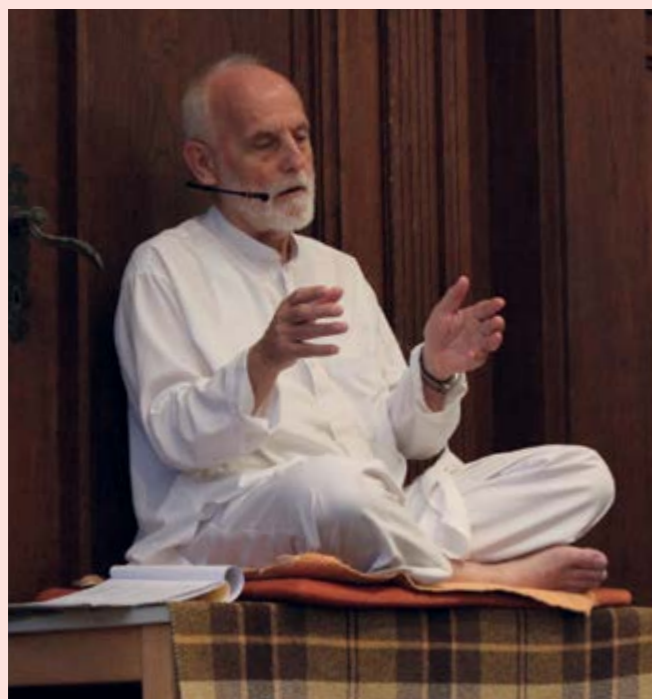
Yogabindu
centrum voor Satyananda Yoga

- * bijscholing & workshops
- * Satyananda Yoga boeken
- * schapenwollen matten, latex onderlaag
- * yogakussens
- * neuskannetjes - tongshrapers
- * yoga nidra cd's - chakra kaarten

Maaïke Chavanu * www.yogabindu.nl

Wijsheid uit de Yoga Academie

NARAYANA



hetzelfde antwoord: 'Mijn moeder deed dat ook. We zullen haar eens vragen waarom.' Ze gingen naar het bejaardentehuis en vroegen het aan meme. Die zei: 'Gebruiken jullie nog altijd dat kleine kommetje?' Laat ik enkele vragen beantwoorden. Ik doe dat in mijn lessen in de Yoga Academie, maar vele lezers zal het ook wel interesseren.

Hoe schikt men de leerlingen in een Yogales?

Sommige Yogaleraren laten de leerlingen kiezen hoe ze willen liggen. Dat is niet mijn stijl. Ik zie ze graag mooi in het gelid, omdat het overzichtelijker is en stukken beter aanvoelt.

En in de ontspanning, hoe legt men ze dan?

Ik leg ze altijd met het hoofd naar mij toe in overeenstemming met de Indiase traditie. Men ligt of zit in die traditie nooit met de voeten naar de leraar of naar het altaar toe. Dit wordt beschouwd als onbeleefd en als getuigend van gebrek aan respect. Je kunt het als westerling natuurlijk naast je neerleggen, maar zelf kan ik dat toch niet opbrengen. Daarvoor houd ik veel te veel van India en haar tradities. Maar er zijn nog meer redenen.

Ten eerste zullen de leerlingen je beter verstaan als ze met hun hoofd naar je toe liggen. Ten tweede als mensen met gespreide voeten naar je toe liggen kan dat doen denken aan andere bezigheden. En het is bovendien geen erg opbeurend gezicht.

Waar begint men met de ontspanning?

In de ontspanning begin ik altijd rechts. Ook dat doen niet alle Yogaleraren. Ze denken dat het geen belang heeft. Maar dat heeft het wel. Men begint altijd rechts, ook als men linkshandig is. De reden is eenvoudig. De mens heeft twee hersenhelften. Die hersenhelften hebben allebei een andere functie. De linkerhersen helft is bezig met logica, met de besommeringen van het

dagelijks leven, met de namen van mensen en dingen, met woorden en taal, met tobben en piekeren, met rekenen, plannen enz. Die helft moet dus eerst worden ontspannen. Het is vaak een molen die nooit stopt. Als je de linkerhersen helft ontspant, volgt de rest bijna vanzelf. Als iemand een beroerte krijgt door een bloedklonter in de linkerhersen helft vertoont hij aan zijn rechterzijde verlamingsverschijnselen. Dus als je de rechterkant van het lichaam ontspant, ontspan je de linkerhersen helft.

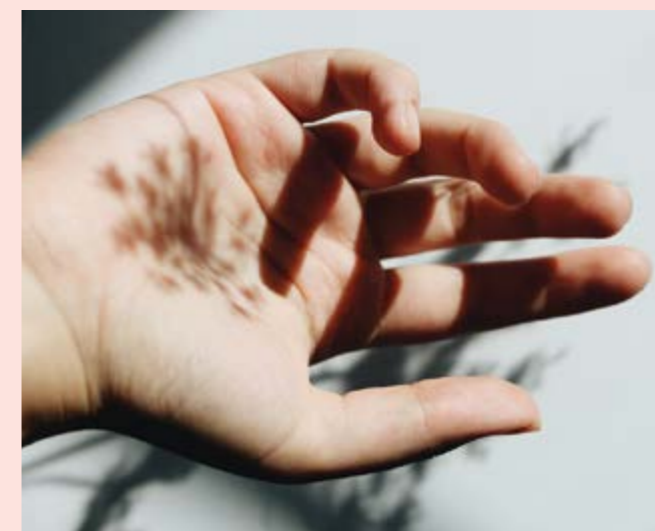


Foto: Jessica Delp op Unsplash

Met welk gedeelte van de rechterhelft begint men de ontspanning?

Men begint met de rechterhand, omdat dat het meest bewuste lichaamsdeel is onder de ledematen. Als je de vingers, de handpalm en de rug van de hand en de hele hand goed ontspant, ben je al een goed eind op weg. Je gaat dan stelselmatig door de hele rechterzijde naar de rechervoet. Daarna van de linkerhand door de hele linkerzijde naar de linkervoet. Dan van de onderrug over de hele rug, de nek, het hoofd, het gezicht, de borst en de buik. Daarna komt de binnenkant aan de beurt: de ogen, het inwendige van de oren, de verscheidene lichaamsholtes, de hersenen, het ruggenmerg en het gehele lichaam. Daarna kun je het energielichaam ontspannen door achtereenvolgens bewust te zijn van de

Chakras. Op zeker ogenblik slaakt het lichaam vanzelf een diepe zucht. Dit is het teken dat het ontspant en dat het de opgebouwde spanning loslaat.

Tenslotte kom je bij wat je in wezen bent. Hier stoppen woorden en gedachten.

Dit is de Yogasamaadhi.

Men zegt dat dit moet worden beoefend onder een leraar, omdat het lichaam en de geest reageren op de stem van de leraar. Dit is maar ten dele juist, want het lichaam en de geest reageren ook op jouw stem al spreek je de woorden maar in gedachten uit.

Een gouden raad

Oefen met geduld, zonder verwachtingen, met het vertrouwen dat de resultaten van de oefening moeten komen, maar dat ze maar zullen komen als de tijd rijp is en geen ogenblik eerder. De resultaten dragen zorg voor zichzelf.

Als je geest voelt dat hij zijn meesterschap over jou verliest, is het mogelijk dat hij zijn trukendoos opentrekt. Dit betekent dat hij een of ander gevoel oproept. Dit kan zijn iets aanlokkelijks, iets tobberigs, een angstgevoel, wat ook.

Als je dit gevoel probeert weg te drukken en te bestrijden, ben je de verliezer, want dan geef je het kracht. En het kan maar de kracht hebben die je het zelf geeft.

Wees de getuige. Geef zelfs geen naam aan het gevoel. Wees de getuige zonder voorkeur of afkeer, zonder oordeel. En voer iets positiefs in. Het negatieve smelt dan als sneeuw voor de zon.

Wat is dat eigenlijk iets ontspannen?

Het betekent dat je van dat wat je wil ontspannen een ervaring maakt. Bijvoorbeeld de rechterhand. Ze leidt zoals alles een eigen bestaan. Als ze wil reuma krijgen doet ze dat ook. Het enige wat je kunt doen, is ze goed behandelen en haar niet stiefmoederlijk behandelen. Laat ze over aan zichzelf of met andere woorden, maak er een ervaring van. De ervaring verandert dan zeer spoedig in een ervaring van ontspanning.

Jezus zei: 'Zalig de armen van geest.' Hij bedoelde: zalig degenen die van niets voelen: 'Dat is van mij.' Als je van de hand niet voelt: 'Het is mijn hand. Ze is een ervaring', dan is dit al een stukje zaligheid, dat zich uitdrukt in de

vorm van ontspanning. Je denkt nu misschien dat dit vergezocht is, maar neem de proef op de som. Beoefen dit alles ervaringsgericht. Dit is wijze van de Yogi. Probeer niet alleen te groeien in kennis. Groei vooral in wijsheid en verwerkelijking.

De Vishnoemoedraa

Bij het wisselend ademen gebruikt men een Moedraa, de Vishnoemoedraa, om de neusgaten om beurten te sluiten. Men gebruikt daarvoor de rechterhand. Vishnoe betekent: de Aldoordringende. Moedraa betekent: zegel. In het Hindi is een Moedraa een bankbiljet. Het papier is schier waardeloos, maar het heeft de waarde van het getal dat erop staat, omdat het gewaarmerkt is met het zegel van de staat. Sommige Moedraas verzegelen de energie in een bepaalde plaats van het lichaam. Andere Moedraas, zoals de Vishnoemoedraa, verzegelen de geest in een bepaalde staat. De eerste van de 107 strofen van de Vishnoe Sahasranaama (Hymne van de Duizend Namen van de Aldoordringende Werkelijkheid) uit het Mahaabhaarata luidt als volgt:

OM Vishvam Vishnoer Vashatkaaro
Bhoeta-bhavya-bhavat-prabhoeh
Bhoeta-krit Bhoeta-bhrit Bhaavo
Bhoetaatmaa Bhoeta-bhaavanah.

Vishvam: Hij is het heelal.

Vishnoeh: Hij is de Aldoordringende Werkelijkheid.

Vashatkaarah: Alle offers gaan naar Hem

Bhoeta-bhavya-bhavat-prabhoeh: Hij is de Heer of de Getuige van het verleden, het heden en de toekomst.

Bhoeta-krit: Hij is de schepper van alle wezens.

Bhoeta-bhrit: Hij is de instandhouder van alle wezens.

Bhaavah: Hij is Absoluut Bestaan.

Bhoetaatmaa: Hij is het Zelf van alle wezens.

Bhoeta-bhaavanah: Hij is de verwekker van alle wezens.

De naam van de Moedraa geeft vaak aan wat het doel is van de oefening. Dit is ook hier het geval. Vishnoe is de bron van alle energie. Of met de woorden van de Oepanishads: „Hij is op een ongemantefesteeerde wijze in alles aanwezig, zoals vuur in hout, boter in melk, olie in zaad, intelligentie in het brein.”

Men sluit met de duim van de rechterhand het rechterneusgat, met de rechteringvinger en de rechterpink sluit men het linkerneusgat. De wijsvinger en de middenvinger buigt men in de handpalm.

De wijsvinger verzinnebeeldt het ego. De middenvinger verzinnebeeldt gierigheid of hebzucht en wellust: men telt zijn geld met de middenvinger en het is ook een seksueel heel actieve vinger. In onze tijd kreeg hij ook een agressieve betekenis.

Dat men die vingers in de handpalm buigt, betekent dat men het ego, wellust en agressiviteit in toom houdt.

Als men wisselend ademt begint men dan met het linkerneusgat en niet met het rechter. Waarom?

In de Moelaadhaara Chakra aan het onderend van de wervelkolom ontspringen onder andere twee Nadies of energiekanaalen, namelijk de Idaa en de Pingalaa. De Idaa Nadie mondt uit in het linkerneusgat, de Pingalaa Nadie in het rechterneusgat. Idaa is de vrouwelijke energie, die wordt verzinnebeeld door de maan. Pingalaa is de mannelijke energie, verzinnebeeld door de zon. In de hindoeïfilosofie komt het vrouwelijke altijd eerst. Men zegt: Sietaa Raama, Raadhe Shyaam, Lakshmie Naaraayana enz. en nooit omgekeerd.

Het mannelijke is het gevende. Het vrouwelijke is het ontvangende, het transformerende. Geef een vrouw sperma, ze baart je een kind. Geef haar etenswaren, ze kookt je een maaltijd. Geef haar een huis, ze geeft je een thuis. Geef haar je hart, ze maakt je een hemel. Dit was het oude ideaal. Het is nu grotendeels passé. Maar toch blijven we tijdens het wisselend ademen beginnen met het linkerneusgat. Het verleden laat zich immers niet gemakkelijk uitwissen. Een voorbeeld dat ik vaak geef, is het volgende. Bij een man staan op zijn hemd de knoopjes rechts en de knoopsgaten links. Bij een vrouw is dat juist andersom. Vrouwen werden aangekleed door hun meiden en slavinnen. Als je iemand anders moet aankleden is het gemakkelijker als de knoopjes links staan en knoopsgaten rechts. Mannen moesten zich blijkbaar zelf aankleden in de dagen van weleer.

Het spirituele pad

DOOR GERREKE VAN DEN BOSCH

Hoe fijn is het om in deze prachtige nazomerse dagen weer te mogen beginnen met yoga!

Ik vond het laatste anderhalf jaar niet echt verheffend en ik denk dat dit voor de meeste mensen geldt. De cursisten zijn ook blij dat ze weer op de mat kunnen ontspannen.

Een aantal yogabeoefenaars is in de lockdown doorgedaan maar velen konden de energie hier niet voor vinden.

Degenen die volhielden vertelden dat yoga en meditatie hen steunde en rust bracht. Daarbij ervoeren ze geestelijke groei en meer mentale kracht. Dat leverde natuurlijk de nodige vragen op.

Wat is het spirituele pad en hoe weet je dat je op de goede weg bent?

Volgens Swami Sivananda Saraswati is vooruitgang niet meetbaar aan siddhis of helderziende krachten maar aan de diepte van je gelukzaligheid in meditatie.

De ervaring van vrede, vrolijkheid, tevredenheid, onverschilligheid, onbevreesdheid en een ongestoord bewustzijn onder alle omstandigheden geeft aan dat je vorderingen maakt op het spirituele pad.

Onderstaand vind je indicatoren van spirituele vooruitgang.

Neemt je interesse in innerlijke spirituele activiteit en uiterlijke sadhana (spirituele beoefening) met de dag toe?

Is geestelijk leven een zaak van grote vreugde voor je bewustzijn? Overstijgt

dit het genot van de wereld van materiële genoegens?

Is je persoonlijke bewustzijn een gevoel van vrede en kracht die niet-aspiranten niet vinden in hun dagelijks leven?

Ben je er zeker van dat je vermogen tot onderscheid en het licht van het denken gestaag is gegroeid?

Word je leven geleidelijk geleid tot ervaringen die de werking van een intelligentie andere dan de jouwe en een almachtige aanwezigheid onthullen?

Merk je in jouw dagelijks leven een andere invalshoek van visie, een nieuw perspectief en een sterk gevoel van zelfbewustzijn?

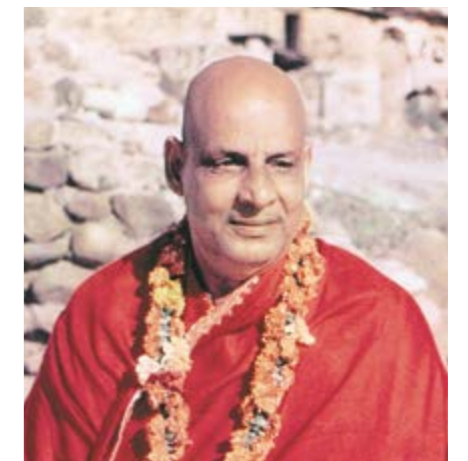
Is jouw antwoord op alle of een van deze vragen bevestigend dan kun je er absoluut zeker van zijn dat je snel

vorderingen maakt op het spirituele pad.

Sadhana

Sadhana of spirituele beoefening moet je altijd vrolijk, evenwichtig, vredig, tevreden, onbevooroordeeld, onbevreesd, meelevend, verlangenloos en egoloos laten zijn.

Sadhana moet je een rijk innerlijk leven geven, een introspectieve innerlijke visie en een onverstoorde staat van geest onder alle levensomstandigheden. Deze zijn de tekenen van je spirituele groei.



Swami Sivananda Saraswati

Swami Sivananda Saraswati, geboren als Kuppaswami, was een hindoeïstische spirituele leider op het gebied van yoga en vedanta. Hij leefde het grootste deel van zijn leven in Rishikesh. Hij is de oprichter van de Divine Life Society en schrijver van meer dan 200 boeken. Geboren: 8 september 1887, Pathamadai, India. [Wikipedia](#)



HENNY SOL

Henny Sol is andragoloog en freelance logistiek consultant en rondde in 2018 zijn yoga-opleiding bij Saswitha af. Kijk op quintyoga.nl voor meer informatie.



Foto: Josh Calabrese op Unsplash

Vragen en antwoorden

*Een mens is een koning wanneer hij droomt,
een bedelaar wanneer hij denkt
en een God wanneer hij zich verbaast
Verwondering opent de nieuwe leefruimte*

Verwondering is het begin. Antwoorden bezegelen, sluiten af. Vragen openen, brengen je verder. Waarom gebeurt dat? Waarom doe ik dat? Waarom doet de ander dat? Als ik dat al weet, of denk te weten, zal ik die vragen niet stellen. En zal mijn begrip zich ook niet verdiepen. En dat is jammer want wat op het eerste gezicht eenvoudig lijkt, blijkt bij nader inzien toch ingewikkelder. Er is geen uiteindelijk begrip. Waarover het gaat doet er niet toe: er kan altijd nog een vraag gesteld worden.

De mens scheidt zijn eigen wereld. In verbeelding. We zien onze ervaring. Dat waar we geen ervaring mee hebben zien we niet. We zien de werkelijkheid nooit. Een kleurenblinde ziet een zwart-wit universum tot aan de einder. En ik zie tot de einder iets anders. Wat is dan de echte werkelijkheid? En de mens scheidt zijn eigen wereld ook in handeling. In de keuzes die we maken, in wat we wel en wat we niet doen. In waar we ja en waar we nee tegen zeggen. En dat heeft altijd gevolgen.



Foto: Ranadeep Bania op Unsplash

Niets blijft hetzelfde, alles verandert. Waar is dan degene die verandert, of datgene wat verandert? Die is er niet, dat is er niet. We kijken zowel naar binnen als naar buiten in een

spiegel waarin we onze eigenaardigheden, onze beperkingen weer- spiegeld zien. Onze beperkingen leveren het beginpunt, creëren het ding dat dan verandert. Onze ogen die niet alles zien. Onze oren die niet alles horen. Ervaring waar het ons aan ontbreekt. Dan kun je gaan beginnen.

Verandering is het enig onveranderlijke. Het wordt groter of kleiner, beter of slechter, blijft nooit hetzelfde. Het is altijd onderweg. Dat geldt voor alles dus zeker ook voor je begrip. En je handelen, dat wat je doet komt voort uit je begrip, uit hoe je denkt. Dus wat denk je? En klopt dat wel? En hoe kun je dat bepalen?

Een wetenschapper formuleert hypothesen en test die. En zolang de hypothese stand houdt is dat de voorlopige waarheid. In theorie gaat dat zo. In de praktijk zijn veel wetenschappers die hun tijd ver vooruit waren

door hun tijdgenoten en collega's verguisd, beschimpt en belachelijk gemaakt. Het valt niet mee om dat wat je geleerd hebt opzij te zetten en open te staan voor iets nieuws. En waarom zou je ook als alles toch prima gaat?!

Vasthouden aan wat je geleerd hebt. Doorgaan met hoe je het altijd gedaan hebt. Alles verandert en jij wil stil blijven staan? Dat kan niet. Hoe dan ook verander je mee. Je kunt je verzetten, proberen niet mee te gaan. Maar tegen de stroom in roeien schiet niet echt op.

Beter begrijpen, vooral ook jezelf beter begrijpen, zodat je beter kunt handelen is niet eenvoudig. Sowieso is aandacht vaak meer naar buiten dan naar binnen gericht. En meelopen met de kudde geeft toch een veiliger gevoel. Willen we eigenlijk wel weten hoe ons binnenste eruit ziet? Je denker gaat liever zijn

eigen gang en als je even niet oplet doe je toch weer die dingen die je niet wilde doen. En denk je niet na over waar je eigenlijk eens goed over na wilde denken. En stel je uit tot morgen wat je eigenlijk vandaag had willen doen. Je denker wil alles bij het oude laten.

Begin. Doe het. Niet morgen of straks. Nu. In beweging komen. Dat is heel moeilijk, maar als je gaat zien dat je de dingen beter aanpakt is er een kans dat je dat in-beweging-zijn gaat vasthouden en dan kom je wel ergens. En als je dan denkt 'Ah nu begrijp ik het' dan zul je als je nog eens goed kijkt weer nieuwe dingen ontdekken die je niet begrijpt. Dan opent je verwondering de volgende nieuwe leefruimte.

Henny Sol

Saswitha, Dood gaan Dood zijn (blz 9), Wetenschappelijke Uitgeverij (1974)



BPO

In de ledenvergadering van 15 mei jl. is het nieuwe Basis Programma Opleidingen (BPO) goedgekeurd. Het BPO bevat toelatingscriteria voor opleidingsinstituten die erkend willen worden door de VYN. Het programma kwam in 1994 tot stand na een besluit van de Algemene Ledenvergadering van de Vereniging Yogadocenten Nederland.

Het basisprogramma maakte ruimte voor een open erkenningsbeleid. Om de kwaliteit van de yogalessen te waarborgen en te verhogen nemen wij om de vijf jaar het BPO onder de loep en stellen het bij waar nodig. Dit garandeert dat de erkenning van de yogaopleidingen waardevol blijft.

Onze Toetsingscommissie boog zich de afgelopen jaren over het BPO. Achter de schermen werd er hard gewerkt aan de formulering van het BPO2020. Intentie was recht doen aan de toenemende professionaliseringsbehoefte binnen de samenleving en van de erkende opleidingen in het bijzonder.

Marjolein Kwaastaniet, voorzitter van de Toetsingscommissie, gaf in de ledenvergadering uitleg over het besluit om het BPO aan te passen en ook 200-uurs opleidingen toe te laten. Zij vertelde over de veranderingen in het opleidingslandschap en de ontwikkelingen waarin steeds meer instituten 200-uurs opleidingen aanbieden. Om hierop in te spelen hebben wij als VYN ons BPO aangepast. Dit maakt dat onze huidige erkende aanbieders ook een 200-uurs opleiding met certificaat kunnen aanbieden.

De minimale duur van de 200-uurs opleiding is 1 jaar. Het nieuwe BPO is ondertekend op 1 juni 2021 dus een certificaat voor een 200-uurs opleiding kan nooit voor 1 juni 2022 afgegeven worden.

Het uiterlijk van de diploma's is gewijzigd zodat duidelijk wordt of het om een 200-uurs certificaat of 500-uurs diploma gaat. De oude diploma's blijven gewoon geldig. De nieuwe diploma's worden in een register bij de erkende instituten bijgehouden. Om een duidelijk verschil te maken tussen een 200- en 500-uurs opleiding is gekozen voor de termen Yoga-instructeur (200 uur) en Yogadocent (500 uur).

Het nieuwe BPO beslaat 28 pagina's en is te vinden op onze nieuwe website: https://www.yoganederland.nl/assets/pdf/VYN-BPO-2020_110921.pdf

Vacature voorzitter Vereniging Yogadocenten Nederland

FUNCTIE: VOORZITTER

FUNCTIE OMSCHRIJVING:

Samen met de secretaris vormt de voorzitter het dagelijks bestuur van Vereniging Yogadocenten Nederland. Binnen het bestuur is de voorzitter verantwoordelijk voor de dagelijkse leiding en daarmee de vereniging. De voorzitter leidt de bestuursvergaderingen en de Algemene Ledenvergadering en is samen met de secretaris verantwoordelijk voor de agenda, delegeert werkzaamheden naar de bestuursleden en neemt samen met de andere bestuursleden beslissingen en toetst deze aan het verenigingsbeleid. De voorzitter heeft affiniteit met yoga en is bekend met het yogalandschap. Hij of zij heeft een visie op de toekomst van de vereniging, heeft bestuurlijke ervaring en is in staat bestuurlijke besluiten om te zetten in adequate acties. De voorzitter vertegenwoordigt Vereniging Yogadocenten Nederland zowel in- als extern.

TAKEN VOORZITTER :

- Aansturen en coördineren van het dagelijks en algemeen bestuur van de Vereniging.
- Leiding geven aan en verantwoording afleggen over de vereniging aan de Algemene Ledenvergadering van de vereniging.
- Bevorderen van de samenwerking met externe stakeholder zoals VYSN, VZN, ZZP NL, en EYU.
- Meebepalen van het verenigingsbeleid en bewaken van de voortgang en kwaliteit van bestuurlijke onderwerpen zoals die zijn vastgelegd in het visiedocument van Vereniging Yogadocenten Nederland
- Vertegenwoordigen van de vereniging zowel intern als extern.
- Zorgen voor de navolging en de opvolging van de Statuten, het Huishoudelijk reglement en de besluiten van het verenigingsbestuur.

- Signaleren van problemen en oplossingen aandragen of deze beleggen bij het juiste bestuurslid.

COMPETENTIES:

- Goede communicatieve vaardigheden (goed kunnen spreken én kunnen luisteren).
- Financieel inzicht en ervaring met besturen.
- In staat zijn zowel intern als extern de vereniging te vertegenwoordigen en de visie van Vereniging Yogadocenten uit te dragen.
- Flexibele instelling en stressbestendig.
- Leiding kunnen geven en kunnen delegeren.
- Conformereren aan het beleid en de visie van de vereniging.
- Samen kunnen werken en kunnen verbinden; goede omgang met leden en vrijwilligers.

TIJDSBESLAG:

- Het bestuur vergadert minimaal zes keer per jaar.
- Eenmaal per jaar is er een Algemene Ledenvergadering.
- Eenmaal per jaar vindt het yogacongres plaats waarbij de voorzitter beide dagen aanwezig is.
- Geschatte tijd per week is 8 uur.

De voorzitter ontvangt voor zijn/haar werkzaamheden een bestuursvergoeding en kan te maken reis- en onkosten declareren.

Reacties kunnen uiterlijk 1 oktober gestuurd worden aan secretariaat@yoganederland.nl. De eerste gespreksronde vindt plaats in december, de tweede in januari, aanvaarding maart 2022 met een overdrachtsperiode van twee maanden met de huidige voorzitter.

BESTUURSMEEDEDELINGEN

WIE DENKT ER MET ONS MEE?

Zoals jullie misschien weten is vanuit de VYN sinds 13-3-2021 een 'Denktank yoga, preventie en herstel' opgericht dat zich bezighoudt met een aantal onderwerpen.

Eén van de taken die de denktank zich stelt is yoga in de belangstelling krijgen bij zorgverzekeraars. Hiervoor zijn volgende doelen geformuleerd om te onderzoeken:

- verduidelijken dat yoga en meditatie iets anders zijn dan sport (met behulp van o.a. wetenschappelijke onderbouwing): zingeving, stressreductie, bewegen, bewustwording, concentratie, herstel, preventie, gezonde levensstijl, holistisch;
- yoga presenteren als complementaire zorg in het aanvullend pakket van ziektekostenverzekeraars;
- vergoeding door zorgverzekeraars van yoga op basis van richtlijnen voor specifieke doelgroepen zowel preventief, curatief en ondersteunend aan reguliere zorg;

- Leden VYN betrekken met de vraag wie contacten heeft met verschillende grote zorgverzekeraars.

De Denktank is op zoek naar yogadocenten/leden VYN die op vrijwillige basis hierin mee willen denken en inhoudelijke input kunnen leveren.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Marjolein de Kwaasteniet: yogasunya.eu@gmail.com of 06 - 27 12 85 01.



Foto: Anthony Indras op Unsplash

Deel je kennis en ervaringen

Allemaal delen wij dezelfde passie in ons vak.

En ieder van ons heeft weer zijn eigen

specialisme, werkwijze en bijzondere talent.

De VYN is geïnteresseerd in wat jou beweegt en wat jij belangrijk vindt om met collega's te delen.

Wij nodigen je van harte uit onderwerpen, eigen artikelen of nieuws uit de media aan te dragen. Hiermee voeden we elkaar, houden we elkaar alert en motiveren we elkaar. Wij helpen je er graag bij. Onze

media; de papieren Nieuwsbrief, de digitale tweewekelijkse nieuwsbrief en onze sociale media (Facebook en Instagram) worden veel gelezen. Daarnaast onderging onze website een metamorfose waarmee we onze nieuwsberichten helder en zichtbaarder kunnen weergeven.

Deel wat je beweegt! Onze communicatiecommissie is blij met je verhaal. Stuur je bijdrage of idee naar Jeanette van Ree, bestuurslid PR, via info@denhaagyoga.com.

BESTUURSMEEDEDELINGEN

VZN maakt aanspraak op SER titel

De Vereniging Zelfstandigen Nederland waar wij als VYN lid van zijn, maakt aanspraak op een zetel in de Sociaal-Economische Raad (SER). Aan de uitspraak van de Tweede Kamer dat zelfstandigen een eigenstandige en gelijkwaardige positie in de SER verdienen, kan invulling worden gegeven door een zetel aan VZN toe te kennen. VZN is een onafhankelijke, representatieve zzp-organisatie met 100.000 aangesloten zelfstandigen.

Onlangs heeft de SER maatschappelijke organisaties uitgenodigd om zich te melden als zij aanspraak menen te maken op een SER-zetel. VZN heeft in een brief aan de SER laten weten aanspraak te maken op zo'n zetel. Als onafhankelijke organisatie van zelfstandige ondernemers meent VZN een constructieve bijdrage te kunnen leveren aan vernieuwende oplossingen voor de arbeidsmarkt en het sociaal stelsel met een breed draagvlak onder de 1,3 miljoen zelfstandigen in Nederland.

Met de vorig jaar breed aangenomen Tweede Kamer-motie van Tielen/Palland/v. Weyenberg voor een eigenstandige en gelijkwaardige plek van zelfstandigen binnen de polder verwacht VZN dat haar aanspraak op een eigen SER-zetel zal worden gehonoreerd.

„Wij hebben VZN opgericht met het doel om gezamenlijk met andere belangenorganisaties op het landelijke politieke toneel meer mee te kunnen spelen. Om inhoud te geven aan de wens om meer invloed te hebben binnen de politieke besluitvorming is een positie in het formeel overleg een voorwaarde. De aanspraak die VZN nu maakt op de SER-zetel is daar een uitgelezen voorbeeld van. Stichting Zzp Nederland is daar dan ook zeer over te spreken”, is het commentaar van stichting Zzp Nederland, partner van VZN.



Foto: Ignacio R. op Unsplash



de Blikopener
yoga opleidingen

OPLEIDING TOT
YOGA
DOCENT(E)

de 4-jarige opleiding start in sep:
Hatha/Raja yoga, filosofie, chakras, hara-ontwikkeling, anatomie, Yoga Nidra, meditatie en pranayama. instroom is mogelijk t/m eind okt

VERVOLGOOPLEIDING
HATHA
RAJAYOGA

8 x per jaar op vrijdag
nascholing
maandelijks instappen

MEDITATIE
OPLEIDING

10 x per jaar op vrijdag
maandelijks instappen

BIJSCHOLINGEN

Kriya yoga, Mantra yoga, meditatie, chakra's, Yoga Nidra en pranayama

Erkend door:
VYN en de
Europese
Yoga Unie

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

Iris Lekkerkerk

VOORZITTER CONGRESKOMMISSIE



Hallo, mijn naam is Iris Lekkerkerk en sinds begin dit jaar ben ik lid van de congrescommissie. Bij de ledenvergadering bleek dat er een vacature was. Omdat ik wat voor de vereniging wilde doen en het leuk vind om dingen te organiseren, heb ik me aangemeld. Het is een fijn team.

Toen ik op de middelbare school zat, kwam ik in contact met yoga en ben dat af en aan blijven doen totdat ik in 2003 met de Samsara yogadocentenopleiding begon. Een erg goede opleiding waar ik veel aan heb.

Ik woon in in het bos in Driebergen samen met mijn man Erik, die een massagepraktijk heeft, onze zoon die informatica studeert (altijd handig een IT'er) en twee yogakatten. De yogalessen geef ik hier in huis of buiten in de tuin. Dan komen de poezen er vaak bij. Ze zitten niet alleen goed in hun vel maar zijn ook meesters in genieten en leven in het hier en nu. Een voorbeeld voor mijn leerlingen en mijzelf. Alleen met hun hobby 'muizen loslaten in huis' ben ik niet zo blij.

Verder heb ik een kinderboek geschreven. Het heet: Cas en de karbonkels. Het is een humoristisch voorleesboek met prachtige tekeningen en gaat over een onhandig groen draakje. Binnenkort komt het uit. Erg spannend! Meer informatie staat op:

www.cashetgroenedraakje.nl

Daarnaast houd ik van lezen, wandelen, zingen, zwemmen, eten, dansen, dingen ontdekken, lol maken en rondreizen met het busje dat mijn man tot camper omgebouwd heeft. En vang ik muizen.

Tot ziens bij het congres!

Anouk van Ham

VOORZITTER CONGRESKOMMISSIE



Hoi! Ik ben Anouk van Ham en woon samen met mijn man Douwe en twee zoontjes in Groningen. Douwe en ik runnen het kleine restaurant 'Buurman en Buurman'. Na het afronden van de 4-jarige Hatha Yoga docentenopleiding bij de YAN ben ik begonnen met yogalessen geven.

Dit doe ik vanuit mijn yoga studiootje boven ons restaurant. Naast het geven van Hatha Yogalessen blijf ik cursussen en bijscholingen volgen van al het moois wat Yoga te bieden heeft. Niet alleen scholing vanuit de yogatraditie overigens... drie jaar geleden startte ik met de opleiding Boeddhistische psychologie bij het Mind Only instituut. Deze heb ik bijna afgerond.

Ik vind het heel bijzonder dat ik de mogelijkheid heb om het moederschap te kunnen combineren met mijn twee grote passies: Yoga en horeca.

Toen ik mij begin dit jaar aanmeldde bij de VYN had ik aangegeven iets voor de vereniging te willen doen. Want wat is er nou leuker dan van dichtbij zien hoe Yoga zich in Nederland blijft ontwikkelen, en evenementen te kunnen organiseren waar yogadocenten door heel Nederland samen komen om ervaringen uit te wisselen en samen yoga te doen.

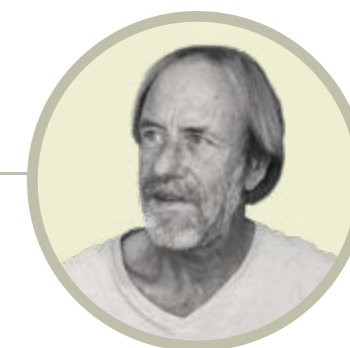
Doordat ik nog geen ervaring had met verenigingen, maar wel met horeca en het organiseren van kleinschalige evenementen kwamen Anja en ik uit op de congrescommissie. Ik ondersteun Iris, Kirsten, Brenda en Marina de komende congressen waar nodig en heb er nu al erg veel plezier in.

En... ik kijk er naar uit jullie binnenkort in levenden lijve te kunnen ontmoeten.

Yoga en Poëzie

JOHAN HOFT

johanhoff@hotmail.com



Bomen

Bomen over bomen
Filmisch sprekend over komen en gaan
van zaad tot staan
Boommysterie zwijgt geheimzinnig
maar groeit, geurt en kleurt
in oeroude talen
Draden door levendige grond
zwammen in het rond
Nietige nadi's van moeder aarde
Stemmen stammen
tot in de kruinen
Houden hout gezond
Internet avant la lettre
The wood wide web
Luister maar mens
Luister naar ons
Leer van ons
Laat aarde ademen
Ontdek ons
Vind de rust
Vind de balans
Het is ook in vrks asana
te beleven.

Johan aug. 2021

Naar aanleiding van de film The Hidden Life of Trees



Het praatstokje

met

LIESBETH DE BEURS

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?

Mijn naam is Liesbeth de Beurs en ben 1 december 1968 in Utrecht geboren. Ik ben getrouwd met Michel de Beurs en moeder van twee kinderen en oma van twee kleinkinderen. Het familieleven vind ik denk ik wel de allerleukste en belangrijkste rol in mijn leven.

Ik ben opgeleid als gastvrouw in de horeca, daarnaast HBO operationeel manager en directiesecretaresse en heb tot 2010 gewerkt in de horeca en daarna in het bedrijfsleven. In 2005 volgde ik de Intensieve Yoga Scholing en slaagde in 2009 als yogadocent. In 2010 startte ik met Yoga Maarssen en werk ik volledig in de rol als eigenaresse van Yoga Maarssen en Yoga Scholing.

Zelf geef ik veel yogalessen in de yogastudio en bij bedrijven. Daarnaast coach ik mensen tijdens lastige vraagstukken in het leven. Jaarlijks organiseer ik yogareizen naar India en Sri Lanka. Ieder jaar start er een erkende 4-jarige Yoga Scholing waar ik vooral de lessen geef. Mijn grootste uitdaging is balans houden tussen inspanning en ontspanning, mijn eigen yoga beoefening helpt hierbij.

Hoe is de liefde voor Yoga in jou ontvlamd?

Eigenlijk ging ik al vanaf mijn 20ste jaar naar paranormale beurzen. Ik las zelf ook tarotkaarten en handlijnen. Ik zei dan vaak dat God met mij op deze manier kon praten. Later las ik in de bijbel dat God dit soort activiteiten als Godslastering ziet, mijn intuïtie zegt hier nog steeds iets anders over.

Yoga vond ik in die tijd voor mensen met geitenwollen sokken en zweverig.

Op een dag was er een nieuw winkeltje in Maarssen geopend. Dit was een spiritueel winkeltje en achter de winkel was een kleine yogastudio gemaakt. Er werd een gratis proefles yoga aangeboden. GRATIS werkt bij mij. Ik was gelijk verkocht. Dit is fantastisch, dit is wat ik nodig heb om bij mezelf te komen. De zachtheid, de discipline, de ontmoeting met het zelf. Ik was er gelijk. Zitten en ZIJN. Ik hoorde een paar weken later dat hier een opleiding in is en ben gelijk op onderzoek gegaan. Ik wilde meer. Want ik voelde aan alles dat yoga me bracht naar wat ik zocht. Mezelf! En mijn warme sokken.

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

Ik heb de VYN erkende 4-jarige opleiding bij Yogacentrum Utrecht bij Rob Obermeijer gevolgd. Tegelijkertijd ging ik naar Santosh Puri Ashram in Haridwar in India en volgde daar de meeste trainingen. Hierdoor ontving ik de 500-uur Vinyasa Teacher diploma erkend door Yoga Alliance. Bij Samsara volgde ik de bijscholing zwangerschapsyoga. Daarnaast heb ik vele andere trainingen gedaan, maar vooral heel veel zelfstudie. Dit werkt voor mij het allerbeste.

Wat is volgens jou de basis van een goede yogales?

Een goede yogales brengt de leerling bij zichzelf en de reis is ontdekken. Los van oordeel en verwachtingen. Er zijn volgens mij een paar basisregels die de leraar altijd in acht zou moeten houden.

1. Creëer veiligheid voor jezelf en de leerling
2. Zorg voor flexibiliteit en vertrouwen
3. Werk vanuit onvoorwaardelijke liefde
4. Zorg voor heldere communicatie
5. Wees HET licht ZELF

Volg je de Indiase Yogatraditie?

Door mijn regelmatige bezoeken in India ben ik heel enthousiast geworden van de tradities. Ik ben het heel erg gaan waarderen en integreren in het leven in Nederland. Ik lees graag dagelijks de Bhagavad Gita en reciteer mantra's in het Sanskriet, ik kook graag op de



Indiase Ayurvedische manier. In ons huis hangen prachtige yantra schilderijen van goede vriend Pieter Weltevrede die opgeleid is door Harish Johari. Harish heeft prachtige boeken geschreven waar ik veel van heb geleerd. Ook de boeken en de leraren van de Bihar school volg ik graag.

Ik denk niet dat je in India hoeft te zijn geweest om de tradities te volgen. Volgens mij helpt het wel omdat de zintuigen de sensaties van de geuren en de kleuren registreren in het geheugen wat je helpt bij je eigen yoga beoefening. In India blijf ik vooral in de ashram omdat ik juist deze herinneringen wil opslaan. Ik zet de juiste herinneringen altijd in om het denken tot rust te laten komen.

Hoe zie je de toekomst van de Yoga in Nederland?

Het is fijn dat yoga meer en meer integreert in Nederland en dat het image van zweverig veranderd is naar mensen die bewust leven. Dat was het destijds natuurlijk ook al, maar ik was in ieder geval toen onwetend. Doordat mensen veel bewuster willen leven en yoga zoveel aan populariteit wint, verwacht ik dat we het straks niet meer weg kunnen denken in het dagelijkse bestaan.

Wees jezelf!

Aan wie geef jij dit stokje door?

Ik geef het stokje door aan Marieke Tiesinga.

HEB JE EEN VRAAG? MAIL DANIELLE!

DANIELLE BERSMA
danielle@samsara.nl

Danielle beantwoordt in deze column vragen van lezers.

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

TENSOR FASCIA LATAE SYNDROOM

Ik heb pijn in beide heupen, aan de buitenzijde. Wat kan dat zijn? Met deze vraag kwam docent xx tijdens een online Samsara bijscholing.

Er is een groot verschil wat in de Nederlandse taal onder 'heup' verstaan wordt en wat (para)medici onder 'heup' verstaan. Wij kunnen het 'op onze heupen krijgen' of een kind 'op de heup dragen'. Hiermee wordt dan de bovenrand van het bekken bedoeld.

Een (para)medicus duidt met het woord 'heup' het heupgewricht aan, wat zich in de lies bevindt.

In dit geval heeft xx pijn rondom het tuberculum major. De grote knobbel op het bovendijbeen aan de buitenzijde. Dit is een veel voorkomende klacht, vaak gerelateerd aan een irritatie van de onderliggende bursa (slijmbeurs).

De bursa bevindt zich tussen het bot (femur) en de spier (musculus tensor fascia latae) die eroverheen loopt. Teveel druk op deze bursa geeft een irritatie en daarmee een bursitis (slijmbeursontsteking).

Een irritatie/ontsteking genereert veel afvalstoffen, die een verzuring en dus pijn geeft ter plekke en in het weefsel eromheen.

Wat nu te doen?

De druk op de bursa verminderen:

- Niet erop liggen.



- De knieën niet tegen of over elkaar doen, daardoor drukt de spier tegen de bursa aan.
- Wanneer je het eenzijdig hebt en dus wel op de andere zij kunt liggen, kun je een dik kussen tussen de knieën leggen, zodat je been niet schuin ligt.

Doorbloeding verbeteren om afvalstoffen af te voeren

- Huid losplukken.
- Dagelijks wrijven, knijpen en masseren van buitenzijde knie tot de bovenrand van het bekken.

Niet teveel en niet te weinig masseren: teveel op de bursa geeft nog meer irritatie en te weinig heeft nauwelijks effect. De gouden regel hierbij is dat je het stevig doet, zonder jezelf echt pijn te doen! Je mag het zeker voelen, maar geen blauwe plekken maken, zodat je het met plezier dagelijks 10 minuten doet.

Vrijheid en de weg naar binnen

CORINA VAN DOMMELEN

Het beperken van vrijheid zal je laten zoeken naar vrijheid. Ook zal het beperken van plezier en het genieten van het leven je ernaar laten zoeken en de behoefte alleen maar groter maken. Opgekropte beperkingen zullen er uiteindelijk uitkomen als frustraties en excessen, wanneer je niet de weg naar binnen zoekt, maar gaat strijden tegen de buitenwereld.

De enige weg naar verandering is de weg naar binnen. Het is nu tijd om de zoektocht naar binnen te maken. Zet je hart weer op de eerste plaats en probeer te ontdekken wat je fijn vindt om te doen. Ga dit in jezelf en je gezin stap voor stap ontwikkelen. Wat kun je doen om je weer te verbinden met wie je werkelijk bent? *Luister naar jezelf, vertrouw je hart.*

Bevrijding

Op universeel niveau zie je nog steeds dat we allemaal gevangen zitten in het hoofd, het denken. Liefde is de volgende stap na het denken. Om de wereld te kunnen veranderen, moeten we daarnaar toe. De verbinding met je ziel/liefde als belangrijkste bron van je handelingen. Dit is uiteindelijk de manier om ons van de beperkingen te bevrijden. Vrijheid heeft te maken met een

innerlijk gevoel. Het is dan ook voor iedereen verschillend. Iemand die bijvoorbeeld in de gevangenis zit opgesloten, kan zich heel vrij voelen. Maar iemand die zo vrij is als een vogeltje kan zich helemaal gevangen voelen.

Liefde

De liefde in de mensen zal uiteindelijk tevoorschijn komen. Een nieuwe wereld vanuit het hart van alle mensen. Dat is mijn droom en misschien dat deze hartoefening het begin kan zijn:

Ga gemakkelijk zitten of liggen en leg je linkerhand op het borstbeen en de rechterhand laag tegen de onderbuik. De handen liggen losjes. Sluit je ogen of kijk schuin naar beneden. Stel je nu voor dat je de inademing ontvangt in je borstruimte

en de uitademing naar beneden laat zakken in je buik/ bekkenruimte. (Dit doe je met je voorstellingsvermogen).

Voel de ruimte in je borst en adem heel subtiel ruikend door je neus in. De uitademing daalt naar beneden en gaat vanzelf, voel ook hier de ruimte binnenin. Blijf de adem zo laten stromen en zeg zachtjes in jezelf de 2 volgende zinnen: ik adem ruimte in, ik adem rust uit. Probeer een paar minuten in deze oefening te blijven en luister dan naar de innerlijke signalen, geluiden of stilte in je borst/ hartruimte.

Je mag meer gaan vertrouwen op je innerlijke stem, het is je innerlijke wijsheid die gevoeld wordt door het grote geheel. Jij bent een levend wezen en je bent een onderdeel van het hele universum. Als je hiervoor opent kun je kracht en steun ervaren.

Corina van Dommelen,
www.pranayogastudio.nl

Erkenning

JEANETTE VAN REE

Of je nu wilt of niet, het leven leert je steeds dezelfde les. Net zo lang tot je het door hebt. Dat kan soms best lang duren en je kunt er af en toe ook goed moedeloos van worden. Onlangs viel bij mij het kwartje. Gelukkig viel het samen met een flinke dosis humor. Ik kon heel hard lachen om de poets die het leven mij had gebakken. Het bord voor mijn kop was verdwenen en eindelijk had ik het door. Er was zeg maar, bewustzijn ontstaan.



Foto: Katrina Wright op Unsplash

Ik weet nog goed dat ik in 1998 mijn diploma tot Hatha Yoga docent had behaald. Ik was blij met het papiertje. Toch zat er een 'maar' aan dit diploma, het werd niet erkend door de VYN. Er volgden nog een aantal opleidingen en het leven ging door zonder erkenning. Dat ging trouwens prima, er was geen haan die er naar kraaide.

Ondertussen hield ik me bezig met

waarom ik zo graag erkend wilde worden, door wie ik erkend wilde worden en het vinden van erkenning in mijzelf. Ook al weet ik dat alleen ik degene ben die mijn ik-in-de-wereld erkenning kan geven, het was nog steeds belangrijk voor mij om in mijn vakgebied erkend te worden door een overkoepelende organisatie.

Omdat ik niet vanaf de zijlijn wilde



mopperen dat ik er niet bij mocht, besloot ik de persoonlijke leerroute te volgen bij Samsara, zodat ik me via die weg toch als lid kon aanmelden. In 2019 was het zover, ik had eindelijk die fel begeerde erkenning door de VYN.

Het leven ging zoals altijd door. Nu met erkenning, maar zonder dat dit werkelijk een verandering betekende in wie ik ben en wat ik te bieden heb. Ik had mooie lessen geleerd bij Samsara en dit voegde ik toe aan wat ik toch al deed, les geven, nadenken over les geven en schrijven over les geven.

Een paar van deze stukjes deelde ik in de Nieuwsbrief. Al snel volgden het lidmaatschap van de PR commissie, werd ik voorzitter van deze commissie en daarmee ook (aspirant) bestuurslid.

En toen zag ik de enorme grap van de hele situatie. Waar ik al die jaren de erkenning van buitenaf nodig dacht te hebben, ben ik als (aspirant) bestuurslid nu zelf die erkenning van buitenaf geworden. In feite erken ik door mijn lidmaatschap van de VYN

en de rol die ik binnen de Vereniging mag vervullen mezelf.

Wat een grap. Al die moeite om uiteindelijk uit te komen bij de erkenning van mijzelf.

Wat hoopte ik toch al die jaren te bereiken? Wat is het dat het zo lang geduurd heeft dat het kwartje kon vallen?

Nu zou ik kunnen denken: „Oké, wanneer ik mij zelf erken, wat heeft het lidmaatschap van de VYN dan nog voor zin“. Het mezelf zichtbaar maken, was de laatste stap in het proces naar erkenning van het ik-in-de-wereld. Het oude is voorbij en iets

nieuws heeft tot bloei mogen komen. Nu deze ego-structuur zichzelf doorziet, heb ik geen erkenning meer nodig van de vereniging. En precies hier ligt de transformatie. Nu ik geen erkenning meer nodig heb van de vereniging ervaar ik de vrijheid om in openheid mijn visie en ideeën over de ontwikkeling van de yogabeoefening in Nederland te delen met het grotere geheel. Of er nu erkenning of afwijzing komt, maakt niet zoveel meer uit. De vraag ligt voor mij niet langer in wat ik nodig heb van de vereniging. De vraag ligt nu bij hoe ik mij kan inzetten voor het grotere geheel.

In gedachten ga ik terug naar 1998, naar mijn eerste levende leraar, Bernadette Fretz. Ik denk terug aan het lange proces van zelf-erkenning dat ik bij haar ben gestart en alle lessen die ik daarna bij andere docenten heb mogen leren en nog steeds leer. Transformatie is een doorgaand proces van dat wat in onszelf tot bewustzijn mag komen. Net als dat de ontwikkeling van bewustzijn een doorgaand proces is van dat wat in onszelf tot transformatie mag komen. Tot alle kwartjes zijn gevallen, soms met een flinke dosis humor.



Yoga voor iedereen: van beginnende tot ervaren yogi's
Online abonnement met yoga, meditatie en filosofie

INCLUSIEF 125 OPNAMEN SEIZOEN 2020/2021

LEES MEER OP WWW.YOGA-SASWITHA.NL/SASWITHA-YOGA-ONLINE



Salutogenese & yoga

Salutogenese is een 'nieuwe' richting die steeds meer aandacht vraagt juist in deze tijd waarin de gezondheid van ieder mens niet meer zo vanzelfsprekend is. Met pathogenese, het concept waarbij de oorsprong van ziekte wordt bekeken, zijn wij het meest bekend en binnen de westerse geneeskunde mee opgegroeid. In dit artikel een kennismaking met salutogenese en het belang hiervan binnen de yogalessen.

GONNIE VAN DE LANG

Coronavirus Covid-19 en pathogenese

Al enkele jaren, staat de hele wereld op zijn kop door corona wat genadeloos toeslaat en zorgt voor veel besmettingen, ziekten, ernstig lijden en wanorde. Ons stress- en afweersysteem wordt flink op de proef gesteld. Wetenschappers zoeken medicijnen om het virus te bestrijden, en vaccins worden ontwikkeld. Allemaal elementen van de pathogenese (patho = ziekte, genesis = oorsprong) de hedendaagse geneeskunde. We gaan veelal de strijd aan tegen ziekten, pijnen en gebreken omdat we dat als een bedreiging zien. Door óók te kijken naar de oorsprong van gezondheid zie je andere aspecten van gezondheid. Juist daar richt de salutogenese zich op. Deze zoekt de reden waarom sommige mensen juist geïnfecteerd worden, ziek worden en anderen niet. Wat heeft niet zieke mensen beschermd, welke oerbronnen van gezondheid boorden zij aan?

Salutogenese

Deze term is door de Israëliische arts-socioloog Aaron Antonovsky geïntroduceerd. Tijdens zijn onderzoek onder overlevenden van de Duitse concentratiekampen vroeg hij zich af hoe het komt dat de ene mens gezond blijft en de andere mens ziek wordt onder dezelfde omstandigheden? Zijn belangrijkste conclusie was dat er een sterke verbinding tussen lichaam en geest moet zijn. Er moet een zekere overtuiging aanwezig zijn dat het leven zin heeft en dat de mens er invloed op heeft. Hierdoor kan hij zelf verantwoordelijkheid nemen voor de kwaliteit van zijn bestaan. Deze visie is nieuw binnen de westerse gedachte.

Binnen de salutogenese (oorsprong van gezondheid) zijn vragen hoe gezondheid bevorderd kan worden met leefstijl, voeding, beweging, stresshantering, bioritme en gebruikmaking van de natuur van belang.

En daarnaast de rol die voedingssupplementen spelen bij het versterken van de weerstand ter voorkomen van ziekte en besmetting.

'Salutogenese heeft tot doel de mensen op de oerbronnen van individuele en sociale gezondheid en genezing attent te maken.'

Salutogenese maakt gebruik van drie pijlers:

- 1: begrijpen wat er speelt;
- 2: invloed uitoefenen op iets;
- 3: betekenis geven en zingeving.

Het belang daarvan inzien motiveert om aan de slag te gaan en inspanning te leveren om de gezondheid te bevorderen. Kijk naar mogelijkheden én kansen en ga na wat echt de moeite waard is!

Salutogenese en inzicht

Inzicht in de oorzaken van gezondheid zijn binnen de salutogenese van belang. Bijvoorbeeld bij hoofdpijnklachten nagaan op welk moment dit is, welke rol leefstijl en voeding daarin spelen, de rol van de emoties, innerlijke wensen, de hormoonbalans, bioritme, voeding, de rol van stress, ademhaling en beweging. Als acupuncturist bespreek ik deze elementen bij anamnese. Ayurveda werkt vanuit hetzelfde principe. Bij een uitgebreide anamnese kijk je tevens naar de sterke eigenschappen van degene (kenmerkend binnen de salutogenese). Dit in tegenstelling tot de westerse geneeskunde, pathogenese waarbij je als eerste naar de huisarts gaat met een gezondheidsklacht. Deze heeft doorgaans tien minuten de tijd om de ziekte vast te stellen, zijn protocollen daarop na te slaan en de therapie vaak in de vorm van een medicijn voor te schrijven of een onderzoek aan te vragen.

Sleutelwoorden

Wat zijn je sterke kanten?

- Hoe in het verleden omgegaan met tegenslagen en ongemakken en wat heeft toen geholpen om deze te overwinnen.
- Welke sterke eigenschappen hebben daarbij geholpen?

Salutogenese en veerkracht

Salutogenese kijkt zowel naar de lichamelijke gezondheid als mentale veerkracht. Bijna alle westerse aandoeningen hebben een basis verstoring van stress en afweer. Daarbij is het nodig om te kijken naar mentale-, immunologische- en metabole flexibiliteit. Dit ligt momenteel aan de basis van onze gezondheid en is nu juist aan de orde in deze coronatijd.

Salutogenese is zeer actueel. Bij een lezing van LVNT therapeuten vertelde Birgit Spoorenberg over haar missie mensen bewust te laten worden van wat ze zelf aan hun gezondheid kunnen doen. In het verleden werkte ze als huisarts en had het gevoel alleen maar 'brandjes aan het blussen te zijn'. Het belang van de oorzaak van de brand voorkomen kwam amper aan de orde.

Onderwerpen binnen de yogalessen

Salutogenese valt binnen de visie en doelstelling van yoga. Als yogadocent kan je een bepaald thema behandelen, tips gevens en thematisch asana's behandelen.

Thema's vanuit de salutogenese:

- Immuunsysteem versterken met weerstand verhogende tips en oefeningen
- Gezonde voeding
- Leefstijl
- Stress reduceren
- Bioritme
- Hormoonbalans
- Ademhaling
- Beweging
- Electrostress verminderen
- Hoe om te gaan met angsten
- De waarde van de natuur.

Tips voor de yogadocent

Inzicht krijgen in de werking van het immuunsysteem. Kijk hoe je dit kunt versterken door gezonde voeding, leefstijl, balans tussen activiteit en rust, beweging, ademhalingsoefeningen, yoga, de natuur en stressvermindering. Tips om de weerstand te versterken: vitamine c en d, zink, resveratrol, quercetine en omega-6-en-3-vetzuren.



Foto: Matteo Vistocco op Unsplash

De tweede grote uitdaging is reductie van psychosociale stress. Kijk niet de hele dag naar coronanieuws of ander negatief nieuws. Plan activiteiten waar je van geniet. Angst is de grootste weerstandverlager en verzwakt je barrière. Het verhoogt de cortisolspiegels in je lichaam en veroorzaakt stressklachten. Bespreek samen met de cursisten naar omgaan met stress en welke middelen daarbij kunnen ondersteunen.

Daarnaast speelt bioritme een grote rol bij het immuunsysteem. Dat houdt in voldoende rust nemen, na 20.00 uur niet meer eten, zorgen voor voldoende slaapuren, op vaste regelmatige tijden eten, voldoende drinken en bewegen.

Electrostress verminderen, Vermijd elektrische apparaten in de slaapkamer en schakel op tijd de computer, telefoon en televisie uit 's avonds.

Gezonde voeding consumeren. Vermijd pakjes en kant-en klare maaltijden. Kies voor verse gezonde voeding, liefst onbespoten, verse kruiden en weinig dierlijke eiwitten.

Energie opbouwen en ontspannen door yoga, tai chi en qigong. Deze oefeningen laten de energie stromen en ontladen stress. Mindfulness reguleert stress en yoga nidra brengt rust. Ook adem oefeningen zijn van essentieel belang.

Besteed ook aandacht aan de hormonale balans. Welke elementen de cortisolspiegels in het bloed verhogen en hoe je de hormoonhuishouding herstelt.

Als je als yogadocent passie hebt en uitstraalt krijg je vertrouwen van je cursisten. Heb als yogadocent compassie voor de cursisten. Verplaats je in de ander. Wat werkt goed, wat heeft degene zelf gedaan om gezond te worden, wat zijn de sterke eigenschappen van de persoon en hoe deze te gebruiken. Bespreek ook de verleidingen op het gebied van voeding en hoe daarin andere keuzes gemaakt kunnen worden. Door bijvoorbeeld in plaats van snoep te kiezen voor gezonde tussendoortjes, te variëren met voeding en zeker een paar keer per week een warm ontbijt te nemen. Je kunt ook een gezond en lekker recept uitwisselen in de groep of voedingtips geven passend bij de seizoenen. De natuur is een heel belangrijk element om het zelf-genezend vermogen te stimuleren. De natuur balanceert en brengt tot rust. Weer oog krijgen voor het belang daarvan is essentieel. Kijk naar beweegkansen (geen lift maar trap te nemen, fietsen, wandelen) en daag de cursisten uit om daar gebruik van te maken.

Tot slot

Als yogadocent kan je samen met de yogacursisten zoeken naar interne en externe hulpbronnen in het leven van de cursisten. Salutogenese kan een grote meerwaarde betekenen binnen de yogalessen.

Literatuur

De oerbronnen van gezondheid, Michaela Glockler, centrum sociale gezondheidszorg.
LVNT Lezing van Birgit Spoorenberg
www.vandelang.nl

Zijn

Leven gebeurt zomaar, het ontpopt zich als vanzelf, varend op een eigen impuls. Het leven doorgronden is minder makkelijk.

Het duizelt me als ik probeer te begrijpen wat leven of zijn is, wat er aan ten grondslag ligt, hoe het zich voltrekt. Denk eens aan een zonnebloemzaadje. In dat kleine zaadje zit alle informatie om een twee meter hoge plant te worden, met een bloem waarin opnieuw honderden zaadjes zitten, die weer diezelfde informatie bevatten. Het zaadje kan zelfs een hele poos droog in een zakje zitten, en dan nog houdt het alle kennis die erin verborgen vast. Je kunt het zaadje ook opeten. Waar blijft die informatie dan? Blijft iets zich dat herinneren? Mijn hart klopt buiten mijn wil om. Als ik slaap, blijf ik ademen. Het is alsof wat ik ben tegelijkertijd aan mij gebeurt. Ik ben zijn, ik kom eruit voort. En alles wat ik doe en zie is een vorm van zijn. Maar begrijpen wat zijn is lukt me niet. Het glipt als zand tussen mijn vingers.

Het Sanskriet heeft legio woorden om allerlei aspecten van zijn aan te duiden. Zo zijn er as en bhu. As betekent 'zijn'. Sat, 'werkelijk', 'het zijnde' is het tegenwoordig deelwoord van as.

Het zit in woorden als satya, 'waarheid', of sattva, 'lichtheid', 'zuiverheid'. Bhu betekent ook 'zijn', maar dan meer in de zin van 'ontstaan', 'tevoorschijn komen', 'verblijven in'. Het komt terug in bhava, 'wording', 'toestand', 'geboorte'.

Zo lijkt zijn twee dimensies te hebben. Er is het wezen van iets, dat wat maakt dat iets er kan zijn. En er is het 'feitelijke' gebeuren van zijn, het zich voltrekkende bestaan in tijd en ruimte.

Om deze tweeheid te verhelderen gebruikt men in de Indiase filosofie het voorbeeld 'klei'. Klei bestaat op allerlei manieren. Je hebt een homp klei, maar bijvoorbeeld ook een vaas van klei. De vaas kan breken en dan heb je scherven. Scherven kunnen 'vergaan' tot gruis. Het zijn allemaal vormen van klei, maar de klei zelf ken je eigenlijk niet. Ze bestaat wel, maar dat weet je alleen omdat je het zo noemt en omdat de klei zich uitdrukt in vormen. Klei als zodanig noemt men de essentie – Patañjali noemt haar in de Yoga Sutra de 'vormdrager' (dharmin) of

'oersubstantie'. De verschillende manifestaties – homp, vaas, scherf, gruis, stof – zijn de vergankelijke, maar karakteristieke toestanden daarvan, het dharma.

De Upanishads noemen de onderliggende essentie satyasya satyam, het 'werkelijke van het werkelijke'. Ze is 'voorbij dat wat is'.

Het zijn en het zijnde gaan samen. Het is moeilijk het een voor te stellen zonder het andere. Het wordende zijn is tijdelijk. De vaas was er ooit niet, toen een poos wel en daarna weer niet. De klei is er steeds.

Zo is er ook de mens, en zijn er de mensen die worden geboren, leven en sterven. Het ongrijpbare 'mens zijn' blijft hetzelfde, terwijl je peutert en pubert en verder ijvert, en ook als de eerste rimpels verschijnen. Je identificeert je makkelijker met het zijnde, met wat gaande (bhava) is, maar ware vervulling, zegt men, huist in het onderliggende zijn.

Ik ken een dame van 101. Ze zei laatst: 'Als ik stil zit, voel ik mijn leeftijd helemaal niet. Dan ben ik er gewoon.' Zou dat een ingang zijn om het mysterie te doorgronden?

Een fragment uit een Upanishad ter besluit. In het zesde deel van de Chandogya Upanishad onderwijst Uddalaka Aruni zijn zoon Shvetaketu. Het onder-richt betreft, zoals hierboven, het zijn dat, ongezien, alle bestaan draagt. De vader vraagt zijn zoon wat zout in een kom water te doen. De volgende morgen vraagt hij zijn zoon waar het zout is. Het blijkt onvindbaar, opgelost. Uddalaka vraagt Shvetaketu vervolgens het water te proeven, zowel aan het oppervlak als van de bodem. Shvetaketu merkt dat, waar hij ook van het water proeft, het zout er steeds is.

'Zoals je het zout niet ziet, mijn jongen, zo kun je het zijn niet waarnemen. Maar toch, het is er steeds! Dát, die subtiele essentie, is het Zelf van deze wereld. Dat is het Werkelijke. Dat is het Zelf. Dat ben jij (tat tvam asi), Shvetaketu.'

Wim van de Laar

Recensie

DOOR GERREKE VAN DEN BOSCH

Titel: De Wim Hof methode

Auteur: Wim Hof

Genre: Gezondheid & Psychologie, Psychologie algemeen

Uitgeverij: Kosmos Uitgevers

Pagina's: 256, paperback

ISBN: 9789021578422 , 9789021578415

Prijs: € 20,90 euro

Auteur Wim Hof(61), de legendarische 'Iceman' is vermaard om zijn verbazingwekkende prestaties zoals het weerstaan van extreme temperaturen en blootsvoets marathonlopen door woestijnen en ijsvelden.



Hof maakt gebruik van de Aziatische meditatietechniek Tumo, die volgens hem helpt "Om vanuit je zenuwstelsel warmte te genereren door middel van je wil en ademhaling". Daarmee zou er meer zuurstof in het bloed opgenomen worden, wat het

centraal zenuwstelsel beïnvloedt. De zuurstof komt in het hele lichaam terecht en maakt deze alkalisch.

Verborgen potentieel

In het boek ontvouwt zich het levensverhaal van Iceman. Wim was al vanaf zijn twaalfde jaar geïnteresseerd in yoga, hindoeïsme, boeddhisme en psychologie. Zijn eerste kennismaking met de kou stammen uit zijn jeugd. Op zijn 7de en 11de jaar viel hij in slaap in de sneeuw. "Het vreemde aan onderkoeling is dat je niet wakker wilt worden, je wilt gewoon slapen." Toen hij zes was kreeg hij de ziekte van Weil, een gevaarlijke bacteriële infectie. Hij schrijft dat deze gebeurtenissen een voorbode waren van wat hem te wachten stond.

"Mijn methode, die ik in de loop van bijna veertig jaar heb ontwikkeld en verfijnd, is gebaseerd op drie eenvoudige natuurlijke pijlers blootstelling aan kou, bewust ademen en de kracht van de geest. Ik ben geen goeroe, superheld of genetische

freak en heb deze technieken ook niet zelf bedacht. Blootstelling aan kou en bewuste ademhaling worden al duizenden jaren beoefend. Alles wat ik kan, kan jij ook! Je kunt de Wim Hof methode op een veilige manier beoefenen in je eigen tempo en binnen het comfort van je eigen huis. Het enige wat je nodig hebt is jezelf en een verlangen om het verborgen potentieel van je lichaam te ontsluiten. Het boek kun je daarbij als gids gebruiken. Ik vertel het verhaal van de weg die ik heb afgelegd, van mijn kleine Nederlandse geboortedorp tot het wereldtoneel waarop ik inmiddels verblijf."

Drie pijlers

In het boek worden alle ins en outs van zijn methode uitgelegd, evenals de filosofie en wetenschap die eraan ten grondslag ligt. Daarnaast beschrijft hij over het contact maken met je ziel, het beïnvloeden van je nervus vagus, genezing van ingrijpende ziektes en over innerlijke rust. Tijdens het lezen neemt hij je ook mee in zijn eigen unieke kijk op het leven. Naast het boeiende persoonlijke verhaal introduceert hij ook zijn methode. In grijze vakken staan de oefeningen die voor iedereen toegankelijk zijn met logische opbouw en heldere uitleg. Het daagt je uit om aan de slag te gaan en te ervaren of zijn theorie overeenkomt met jouw eigen ervaring.

WHM protocol

Op bladzijde 47 begint hij met WHM protocol: blootstelling aan kou voor beginners. Op pagina 110 worden de drie pijlers uiteengezet in duidelijke taal en heldere opdrachten die voor iedereen haalbaar zijn. De laatste

oefening is op pagina 223: Eén met het licht: de 'stroboscoop'-oefening, een meditatie oefening. In zijn nawoord geeft Hof aan dat de echte geest, de echte ervaring van je geest en je lichaam een ervaring is van geluk, kracht en gezondheid. "Met behulp van mijn methode kun je controle krijgen over je onbegrensde geest, die je bewuste oog opent en licht brengt waar het thuishoort, in het hier en nu in al zijn pracht. Dat is wie jij bent. Zo zul je niet alleen rust vinden, maar ook gelukzaligheid. Ja, de ademhaling is een deur. Maar de liefde laat je binnen. De uitdrukking van de ziel overstijgt ons concept van tijd en ruimte. Hij is hier, op dit moment."

Kanttekeningen

Ter afsluiting vind je een hoofdstuk met meest gestelde vragen en een verklarende woordenlijst. Ik vond het een interessant boek en het triggerde mij om me wat verder te verdiepen in de meditatietechniek Tumo. Het is zeker de moeite waard om te lezen maar of de technieken die voor Wim werken ook voor jou effectief zijn is natuurlijk de vraag. In artikelen in Het Parool (mei 2016 en juli 2016) werd melding gemaakt van het overlijden van een viertal beoefenaars van de Wim Hofmethode. Dat dit overlijden door verdrinking kwam, werd in enkele gevallen bevestigd in autopsierapporten. Nabestaanden vermoeden een verband tussen het doen van de oefeningen en het verdrinken, en waarschuwen hiervoor. Wim Hof adviseert de oefeningen op een veilige manier en locatie te doen.

Hof is bekritiseerd om zijn uitspraken. Hij beweerde dat mensen met reuma, multiple sclerose en zelfs kanker baat zouden kunnen hebben bij zijn methode. Zijn onderzoekers Pickkers en Kox hadden hem gewaarschuwd voor het postuleren van dergelijke gezondheidsclaims die volgens hen niet gerechtvaardigd zijn. Tevens vertelde Hof aan de media dat onderzoek uitwees dat zijn lichaam bacteriën eerder kon uitschakelen, hoewel dit geen conclusie van wetenschappelijk onderzoek was.



Foto: Tobias Oetiker op Unsplash

Ademtechniek volgens de Wim Hof Methode (WHM)

1. Haal zittend of liggend dertig tot veertig keer volledig bewust adem adem volledig in naar de buik en de borst, en laat de adem vervolgens weer los, zonder iets te forceren.
2. Laat bij de laatste uitademing de lucht eruit en probeer dan zo lang mogelijk te wachten met inademen, maar zonder dat het ongemakkelijk voelt. Luister naar je lichaam en forceer niets!
3. Als je de drang voelt om weer in te ademen, haal dan diep adem en houd je adem tien tot vijftien seconden vast. Laat de lucht er vanzelf weer uitgaan en ontspan je.
4. Herhaal de bovenstaande stappen nog twee of drie keer, let op hoe je je voelt en pas je ademhaling aan als dat nodig is.

5. Rust in deze verhoogde staat uit tot je klaar bent om verder te gaan met je dag. Of gebruik de energie die je net hebt opgewekt voor je ochtend-work-out of yogaoefeningen. Experimenteer met wat voor jou goed voelt.

Volgens Wim Hof vergroot deze methode de focus en vitaliteit, vermindert stress en het aantal ontstekingsfactoren in je lichaam. Het versterkt daarbij het immuunsysteem.



Stillnessinyoga

'Smelt in stilte met Yin Yoga' met Anoshe & Nigam Overington

Chi Gong Training for Women

4 oktober 2021 - 18 december 2021
Met Anoshe Overington

Spiralling Deeper

7 oktober 2021 - 16 december 2021 (4 days)
Met Anoshe Overington & Gita Perrotti-Schuit
VYN 25 pt in aanvraag Yoga Alliance 16 uur

Secret of the Golden Flower

A ten week study with meditation (ZOOM Live Online)
7 oktober 2021 - 21 december 2021
With Anand Nigam (English)

Yin Yoga & Meditatie Specialisatie (Yin 1)

28 januari 2022 - 20 mei 2022
100 uur meridiaan gebaseerde Yin yoga
VYN 60 punten Yoga Alliance 100 uur



Yin 2a

Bijscholing Yin Yoga Advanced studies
30 januari 2022 - 10 juni 2022
VYN 42 punten Yoga Alliance 52 uur

Yogini Vinyasa Flow(meridian based)

Specialisatie 125+ uur
12 maart 2022 - 13 november 2022
VYN 60 punten Yoga Alliance 125 uur

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



Spiritueel pad

Er is het pad van wijsheid en het pad van onwetendheid. Zij liggen ver uiteen en gaan in verschillende richtingen...Onwetend en in de waan dat ze wijs en geleerd zijn, dolen dwazen doelloos rond als blinden die door blinden geleid worden. Wat voorbij het leven ligt, heeft geen glans voor hen die kinderachtig of zorgeloos of door rijkdom verblind zijn.

Katha Upanishaden



Foto: Alexander Milo op Unsplash

Colofon

De Nieuwsbrief van Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) is voor aangesloten leden en verschijnt in een oplage van 1250 exemplaren per jaar. Opzegging kan alleen via de administratie via administratie@yoganederland.nl. Adres: Roderweg 7, 9321 AA Peize.

Secretariaat

Telefonisch spreekuur op woensdagen van 13.00 - 16.00 uur, tel. 06 - 53 78 83 80, secretariaat@yoganederland.nl

Redactie

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

Opmaak en vormgeving

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

Drukwerk en postale afwerking

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

Sluitingsdata voor kopij en advertenties

Yoganieuwsbrief jaargang 43 2021
7 november verschijnt in week 51 2021

Kopij sturen naar redactie@yoganederland.nl.

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

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

Gegevens en tarieven 2021 t.b.v. advertenties
Kijk op www.yoganederland.nl/nieuwsbrieven

Zetspiegel 176 mm breed x 238,5 mm hoog

Advertentievoorwaarden

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

