



## Wijsheid

Guru's

Karma

Verlichting

Krishnamurti

Ligh(t) concerts





# Stillnessinyoga

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

**Silent meditation retreat (english)**

6 (of 3 dagen) met Anand Nigam  
30 december 2021 – 4 januari 2022

**Aroma Yin Training 2022**

Leer acupressuur in Yin Yoga met aroma's  
Module 2: 23 januari & 19 februari 2022  
Module 3: 27 maart & 28 mei 2022

**Yin Yoga & Meditatie Specialisatie**

**100 uur**  
28 januari – 21 mei 2022  
Meridiaan gebaseerde Yin Yoga  
VYN 60 punten Yoga Alliance 100 uur



**Yin 2a**

Bijscholing Advanced Yin Yoga  
Wondermeridianen en 6 divisies  
11 maart – 30 september 2022  
VYN 42 punten Yoga Alliance 52 uur

**Yogini Vinyasa Flow**

Specialisatie Meridiaan Yoga 125+ uur  
10 September 2022  
VYN 60 punten YA 100 uur

[www.stillnessinyoga.com](http://www.stillnessinyoga.com) tel +31 (0)6 17 02 64 53



## Inhoud Jaargang 43 • Nummer 4 | 2021



|                                     |    |                                       |    |
|-------------------------------------|----|---------------------------------------|----|
| Wijsheid.....                       | 4  | Traditie van kaarsen aansteken .....  | 26 |
| Verlichting .....                   | 5  | Wie weet .....                        | 27 |
| Ayurveda en stervensprocessen ..... | 6  | Realistisch zijn.....                 | 28 |
| Yoga en meer: dementie .....        | 9  | Meditatie Helder licht .....          | 29 |
| Viloma en bekkenbodem .....         | 10 | Praatstokje met Elsje Konings .....   | 30 |
| De tong .....                       | 12 | Dat wat is: Krishnamurti.....         | 32 |
| Bhagavad Gita.....                  | 13 | Recensie Zhongheji.....               | 35 |
| Ontwikkeling van Hatha Yoga .....   | 14 | Ledendag .....                        | 36 |
| Karma .....                         | 16 | Himalaya Mantra's.....                | 37 |
| Guru's .....                        | 19 | Diafragmale adem bij Long Covid ..... | 38 |
| Ligh(t) concerts .....              | 20 | Chronisch vermoeidheidssyndroom ..... | 38 |
| Weten .....                         | 23 | Yin yoga met acupressuur .....        | 39 |
| Bestuurskatern:                     |    | Yoga tijdens de lockdown.....         | 40 |
| Scholing aanbieden .....            | 24 | Recensie Lia de Jong .....            | 41 |
| Vacatures .....                     | 24 | In memoriam: Atie Olf-Drechsel .....  | 43 |
| Toetsingscommissie .....            | 25 | Colofon .....                         | 43 |



## Wijsheid



We hebben aan het einde van dit voor vele moeilijke jaar gekozen voor een dikke uitgave in een feestelijke sfeer. Ondanks Corona blijft er veel om dankbaar voor te zijn, daarom hebben we dit decembernummer extra glans en licht willen geven. Het thema is 'Wijsheid' want dat hebben we nodig om ons door deze periode heen te slaan en om te kunnen blijven groeien.

Robert Persaud legt in zijn artikel het stervensproces uit volgens de geesteswetenschap van de Ayurveda. Frank Wissink vertelt over de ontwikkeling van Hatha Yoga en de oude geschriften, over technieken die vroeger strikt geheim gehouden moesten worden. Tegenwoordig is deze wijsheid met een muisklik voor handen op Internet. Maria Clicteur geeft uitleg over Karma volgens de yoga-sutras van Patanjali. Deze kosmische wet wordt in drie aforismen besproken en geeft veel stof tot nadenken. Dirk Ooijevaar laat in collegiaal zijn licht schijnen over guru's. Hij concludeert dat de individuele ervaring primair gesteld moet worden maar dat er wel bewustzijn voor nodig is. Hoe kom je tot dit wijze inzicht? Volg Dirk zijn gedachtegang op pagina 19. In weten het niet-weten, neemt Wim van der laar je mee in de eeuwenoude wijsheid van de Indiase filosofie

waarin kennis geheel ten dienste staat van vrijheid. Johan Hoff laat ons in zijn gedicht: Wie weet? De wereld van verschillen zien waarin het oneindig leven zich ontvouwt. Henny Sol gunt ons een kijkje in de wereld en het gedachtegoed van Krishnamurti. 'Inzicht is niet overdraagbaar. Je leert door zelf te oefenen en dat kost tijd en moeite.'

Wij hebben allemaal tijd nog moeite gespaard om de diepte in te gaan tijdens onze opleiding en een proces op gang te brengen dat nooit eindigt. Wij hopen met dit decembernummer, waarin nog veel meer interessante artikelen staan, voeding aan te dragen voor verdieping en inzicht.

Namens de redactie wens ik jullie fijne feestdagen,

Met een zonnegroet,  
**Gerreke van den Bosch**

## Verlichting



Ik kijk naar buiten, het is ochtend en het is donker. We naderen de donkerste tijd van het jaar. Ik heb het gevoel dat we daar eigenlijk al een tijdje inzitten. Het zwarte coronaspook waart nog steeds rond en werpt lange schaduwen voor zich uit. Het brengt verdriet en tweedeling onder de mensen.

De winter is een natuurlijke periode van inkering. Na de winterzonnewende op 21 december gaan we gelukkig weer lichtere tijden tegemoet. Al duizenden jaren wordt de winterwende in op het noordelijk halfrond als feest gevierd. Het bepaalt het moment waarop het licht na een periode van duisternis en verwijdering, terugkeert en de dagen verlengt.

**Spirituele teksten**  
Dan volgt kerst op zaterdag 25 en zondag 26 december. Voor het eerst zie ik sinds eind oktober al kleine kerstboompjes bij mensen thuis staan en heel veel lampjes. De behoefte aan licht is groot. Dat uit zich aan de

buitenkant maar hoe zit het met de verlichting aan de binnenkant? Ik prijs mij gelukkig dat ik een flinke collectie spirituele teksten heb waaruit ik kan putten in moeilijke tijden. Zoals nu. De Bhagavad Gita en Patanjali laten Mark Rutte en Hugo de Jonge verbleken en drukken mij met mijn neus op de essentie: 'Dat wat er altijd geweest is en dat wat er ook altijd zal zijn.' En dan hebben we het niet over mijn Yogapraktijk helaas! Alles hangt weer aan een zijden draadje. De regelgeving maakt het leven er voor ons allemaal niet makkelijker op en zaait verwarring.



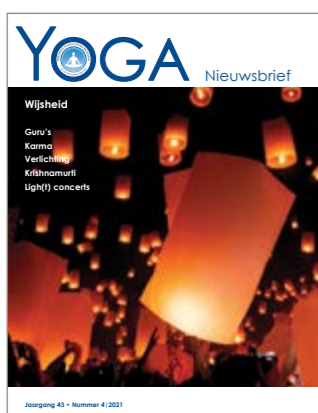
Foto: Caleb Wood op Unsplash

**Verbinding met elkaar**  
We merken dat iedereen anders staat in de regelgeving van de overheid. Het is niet te voorkomen dat de verdeeldheid die zichtbaar en

voelbaar is in de samenleving, ook terug te vinden is onder onze leden. We schrikken soms van de felle reacties die wij ontvangen. We zouden graag zien dat juist onze leden, anderen respecteren en dat eenieder zorgvuldig met elkaar omgaat. Als bestuur kunnen we verschillende meningen niet bij elkaar brengen, maar we kunnen ons wel blijven richten op het veilig – en als het kan – zo veel mogelijk beoefenen van yoga. Hierin vinden we verbinding met elkaar en met onszelf. We verlangen er allemaal naar dat we spoedig onze yogalessen kunnen geven zonder beperkingen en bovenal dat iedereen van COVID-19 verschoond blijft.

**Energie en positiviteit**  
Ondanks de turbulente tijd waarin we leven hebben wij samen met onze leden veel verwezenlijkt dit jaar. We zijn door diepe dalen gegaan maar de weg omhoog is ingeslagen en samen kijken wij vol energie en positiviteit uit naar de uitdagingen die 2022 ons zal brengen. Vanuit het bestuur bedanken wij iedereen die een bijdrage levert in het versterken van de positie van VYN en wij wensen al onze leden een vreugdevolle kerst toe,

Met een zonnegroet,  
**Gerreke van den Bosch**  
voorzitter



### OP DE VOORPAGINA

## Lichtpuntjes

Yogawetenschap leert je om naar de innerlijke niveaus van je wezen te gaan en je te laten leiden door het licht dat al in je is, dat je in de duisternis leidt. Als je het innerlijke licht begrijpt, zul je, wanneer je aan dat licht wordt voorgesteld, niet verlangen naar enige uiterlijke begeleiding.

Als je het pad begint te bewandelen, zul je nooit moeilijkheden onderkennen, want het licht is al in je. Het licht in jou komt naar buiten. In het licht van de zon, in het licht van de maan en in het licht van de sterren is er geen onderscheid. Het licht in jou heeft de kracht van onderscheidingsvermogen. Je kunt dat licht gebruiken om de donkerste hoeken van je binnenkamer te zien.

**Swami Rama**

# 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.**

## Ayurveda en de stervensprocessen

De Ayurveda kent als het ware twee lagen: een zogenaamde begane grond en een tweede laag. De begane grond stelt de bekende Ayurveda voor, dus zoals ze wordt gedoceerd aan universiteiten of wordt doorgegeven binnen de Indiase tradities.

Deze 'begane grond' een unieke geneeskunde met veel takken en specialisaties, is behoorlijk uitgebreid en je zal er vele jaren over moeten doen om haar te verkennen. Elementaire kennis van het Sanskriet is noodzakelijk om de kennis die deze begane grond biedt te kunnen begrijpen. Een klein voorbeeldje van het belang van een goede vertaling zie je bij het woord dosha dat meestal vertaald of uitgelegd wordt als zou het te maken hebben met de menselijke types waarbij de begrippen vata, pitta en kapha de belangrijkste noemers vormen. De Sanskrietvertaling echter leert ons dat dosha verwijst naar een storing. Zij is verwant met het Griekse dys of met ons Nederlandse dis, dat verwijst naar storingen of onbalansen.

Als we naar de stervensprocessen kijken dan betreden we dus de tweede laag van de Ayurveda, we gaan dan dus een stapje verder.

Voor de klassieke Ayurveda, dat wil zeggen de Ayurveda die zich in haar toepassing baseert op de klassieke handboeken Charaka Sāmhita, Sushruta Sāmhita en Ashtanga Hridāyam, vormt de dood een onderdeel van het leven. De stam van het woord 'Ayur' is immers Ayush en dat betekent letterlijk 'leven'. De dood is hierin niets anders dan een voortdurende verandering binnen de constante en krachtige levensstroom die geen begin en geen einde kent. Haar vormen zijn talloos; het menselijk denken is niet tot nauwelijks in staat dit alles te doorzien en vormt zich daarom beelden en gedachten om zich ergens aan vast te kunnen houden.

Als het grofstoffelijk lichaam (shūla sharir) gestorven is wil dat dus niet zeggen dat het 'leven' gestorven is. Alles wat in stoffelijke vormen leeft kent haar zogenaamde

'mantels' (kosha's). Deze variëren van grof tot uiterst verfijnd. De consistentie van de mantels wordt vooral tijdens het aardse leven gevormd door hoe de persoon in kwestie met zijn of haar leven omging. Gedrag, denken en voeding spelen hierin hoofdrollen. Als we zeggen dat 'het leven nog niet gestorven is' na de dood van het lichaam, dan wordt daarbij verwezen naar de eerste mantel die ons lichaam omhult en die nog geen kosha genoemd wordt, maar linga sharir, een licht maar sterk, etherisch omhulsel die elke cel in je lichaam omhult en doordringt. Volgens de geesteswetenschap van de Ayurveda raakt dit omhulsel tijdens de slaap wat losser van het stoffelijk lichaam; niet helemaal los natuurlijk, want dat zou het einde betekenen van het leven van dat stoffelijk lichaam.



Foto: Studio Ghaaf op Unsplash

Indien het stervensproces in rust verloopt zal het linga sharir zich steeds losser trachten te maken van het grofstoffelijk omhulsel. Het kan soms zijn dat het niet zo soepel verloopt. Je moet je indenken dat het omhulsel namelijk

niet horizontaal uit het lichaam vertrekt; dus zoals je dat weleens op plaatjes ziet dat het omhulsel zich langzaam naar boven beweegt, net zo liggend als het lichaam die ze aan het verlaten is. Nee, het omhulsel beweegt zich naar de richting van het hoofd. En vanuit de kruin van het hoofd trekt ze zich naar buiten. Het contact met het hoofd is dan ook het laatste contact die het omhulsel met het grofstoffelijk lichaam had. Maar het kan soms ook problematisch gaan. Het omhulsel beweegt zich dan naar het hoofd maar het verlaat het lichaam niet. Telkens wordt ze als het ware teruggetrokken. Oorzaken daarvan zijn divers. Er kan angst zijn, maar de terugtrekking kan ook bemoeilijkt worden door de emoties van omstanders. Deze emoties behoeven zich niet altijd te uiten. Immers, de stervende raakt tijdens het loslatingsproces uiterst gevoelig. De stervende 'hoort' als het ware de gedachten van de omstanders. Niet alleen het gehoor maar ook de overige zintuigen staan tijdens het sterven op hun scherpst. Bloemen, parfums, aftershave, wierook of etensresten in de directe omgeving vormen voor de stervende soms grote obstakels.

Stervensbegeleiders die in de Ayurveda geschoold zijn zullen in de eerste plaats dit soort storingen zoveel mogelijk trachten te vermijden; soms kunnen zij zelfs, indien aan diverse voorwaarden is voldaan, de voeten van de stervende zacht masseren teneinde de uitreding van het linga sharir via het hoofd te kunnen vergemakkelijken. Pas wanneer de uitreding van het linga sharir volledig is en de etherische verbinding met het lichaam is afgebroken, treedt de dood van het stoffelijk lichaam in. Bij de bijna-dood-ervaring (BDE) is het linga sharir geheel uitgetreden maar bestaat de etherische verbinding nog. Een verschil met de slaap is dat bij een BDE het lichaam organisch dermate beschadigd kan zijn dat het bewustzijn zich geheel concentreert in het linga sharir. Bij de slaap is dat niet zo. Het bewustzijn zit dan wel in het linga sharir maar de hersenen werken nog volop en de verbinding met het lichaam is intensief. Bij een BDE kunnen de hersenen vrijwel geheel uitgeschakeld zijn, in medische zin kan men zelfs van hersendood spreken. Maar daarmee is dus niet gezegd dat ook die etherische verbinding verbroken is. Je bent je ook niet zomaar 'opeens' bewust van het etherische wanneer je sterft. Sterven is ook een diepe slaap van de hersenen, totdat zij niet meer functioneren. Wakker worden doe je dan in het etherische



## Yoga en meer...

TRUDE MATLA-VAN DER VEER



Foto: Pawel Czerwinski op Unsplash



Foto: Jelleke Vanootegehe op Unsplash

(kamaloka). In alle eeuwen doet zich daarom vraag voor: wat dan? Ga je naar een hemel of een hel? Of wordt je geboren in een nieuw leven?

Het verblijf binnen de etherische wereld in het voertuig van de linga sharir duurt een zekere tijd. Gedurende deze tijd kan het bewustzijn zich nog gebonden voelen aan het aardse. In natuurlijke zin kan de bewuste, etherische entiteit zich nog verder ontwikkelen maar dit kan ook gestagneerd worden door nabestaanden die geforceerd contact zoeken met de overledene met behulp van mediamieke activiteiten. De ontwikkeling van de overledene kan plaatsvinden omdat er niet alleen sprake is van het linga sharir, dus het etherische voertuig, maar ook nog van enkele vormen (rupa's). Het verschil tussen sharir en rupa is dat de sharir heel nauwkeurig de lichaamsgestalte heeft en de rupa louter een vorm is, meestal een beetje eivormig. De rupa die vervolgens omvattend is wordt genoemd de prāna rupa. De naam 'prāna' zegt het al: hier is sprake van levenskracht. Deze levenskracht is opgebouwd uit de zogenaamde kosha's, binnen de wetenschap van yoga niet onbekend. Er worden een viertal kosha's onderscheiden, waarvan één kosha twee aanzichten heeft, dus eigenlijk zijn er vijf; het zijn een soort lagen die de prāna rupa vormen. Hun namen eindigen allemaal met 'mayakosha', vrij vertaald met 'sluier van de laag'. Zo heb je de eerste laag die meestal wat grof is en de annamayakosha genoemd wordt. 'Anna' slaat op voedsel. Deze laag wordt dus gevormd door alle voedsel

dat wij eten. Hoe grover onze voeding is, bijvoorbeeld vleessoorten of veel synthetische voeding, hoe meer dat de vergroving van de annamayakosha bevordert.

In de volgende artikelen gaan we de overige lagen bespreken, en zien we hoe er een bijzondere verfijning kan optreden. Maar ook gaan we ons bezig houden met de vraag: wat sterft er nu wel en wat niet? Waar gaat de reis van ziel naar toe? Hoe kijkt de Ayurveda naar begrippen als dhārma en karma? We hebben nog veel te leren!

**Robert H. Swami Persaud**

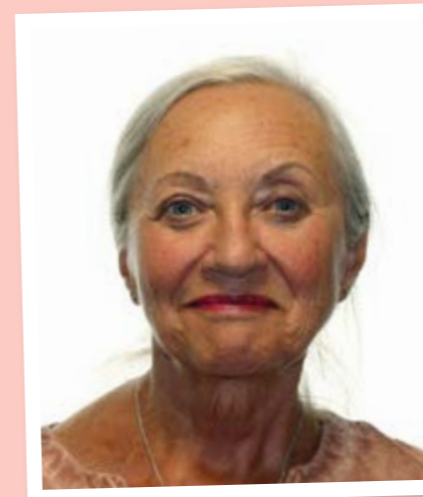
[www.ayurveda-center.com](http://www.ayurveda-center.com)

[www.heerlijkyoga.nl](http://www.heerlijkyoga.nl)

**yoga & vedanta**  
docentenopleiding

erkend – verdiepend – inspirerend  
opleiding yogadocent  
bijscholingen en workshops

[www.yoga-docentenopleiding.nl](http://www.yoga-docentenopleiding.nl)  
[info@yogaenvedanta.nl](mailto:info@yogaenvedanta.nl) – 030-2310911



Er was eens... in een nieuwbouwwijk van een klein Zuidhollands dorp met destijds amper duizend inwoners een jonge vrouw zojuist bevallen van haar eerste kind. Een prachtig klein meisje.

De trotse vader kwam met een folder bij haar bed en zei: "Dit zat bij

de post, dit vind jij leuk!" En inderdaad, want wat bleek: een paar huizen verderop was zojuist een schoonheidspecialiste gestart. Lang verhaal kort: Ik werd vaste klant, we raakten op elkaar gesteld. We kregen allebei twee kinderen, werden lid van de tennisvereniging en reden jarenlang wekelijks door weer en wind naar de naburige stad voor yoga! Toen we onderweg eens panne kregen – nog voor de mobieltjes waren uitgevonden – mochten we in de boterfabriek over de werkende lopende band klimmen om een telefoon te bereiken, zodat we één van onze mannen konden waarschuwen dat we hulp nodig hadden. Dat klimmen leverde geen problemen op voor twee lenige yogi's; de slappe lach hield nog lang aan. Op het moment dat onze yogadocente aankondigde te gaan stoppen met lesgeven, was ik zelf net afgestudeerd aan de yogaopleiding, gaf ik al enkele yogalessen en stapte een deel van haar deelnemers over naar mij. Zo ook mijn buurvrouw/vriendin.

En zij zit nog steeds bij me op yoga. Maar alles is veranderd sinds ze – al weer enkele jaren geleden – de diagnose Alzheimer heeft gekregen. Haar man brengt haar tot in de zaal. Sinds de corona maatregelen heeft iedere deelnemster haar eigen mat en deken, maar voor haar is dat veel te ingewikkeld. In haar ruime boodschappentas zit soms één badlaken en een andere keer de halve

voorraad uit de linnenkast. Soms legt ze haar doek haaks op de speciaal voor haar klaargelegde yogamat. Iemand helpt haar hem recht te leggen en we maken dan maar een grapje. En dan lacht ze mee. Na elke les helpen we haar allemaal om haar bril, schoenen, en eigen jas terug te vinden. Ook nieuwe deelnemers pakken dat meteen op en doen mee. Ze wordt een beetje stiller, maar doet nog goed mee met de meeste yogaoefeningen. Het is niet voor het eerst dat ik dementie zo van nabij meemaak, maar iemand van mijn eigen leeftijd, iemand die ik zo lang ken, dat is pijnlijk. De hele yogagroep van negen vrouwen zie ik elke keer glimlachen, omdat ze geen gelegenheid voorbij laat gaan om te zeggen dat ze yoga heerlijk vindt en een paar keer achter elkaar te vertellen dat ze ooit met mij samen met yoga is begonnen.

Mail gerust

[trudematlaveer@gmail.com](mailto:trudematlaveer@gmail.com)



Foto: Davidson Luna op Unsplash

# 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.**

## DE VILOMA MET JE BEKKENBODEM

*Yogadocente Felicitas schreef mij: "Sinds een jaar of drie heb ik last van verstopping en buikpijn. Ik heb er van alles aan gedaan, zelf en met hulp van mijn natuurgeneeskundige huisarts. Gelukkig heb ik nu minder last van buikpijn, maar nog steeds die verstopping; nooit het gevoel alles eruit te hebben gepoept. De gynaecoloog zag een endeldarmverzakking, een gevolg van vier bevallingen en veel zwaar tillen. Kun je specifieke bekkenbodem-oefeningen aanraden?"*



Bij een endeldarmverzakking of rectocèle duwt het laatste deel van de darm tegen de vagina-achterwand, soms zoveel dat er een bobbel in de vaginawand komt. Dit deel van de darm komt lager te zitten dan de anus, waardoor er ontlasting achter blijft.

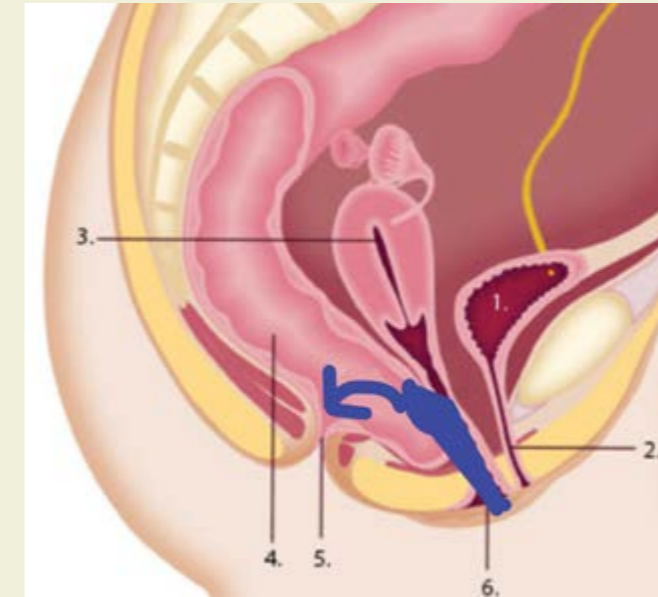
### Tekening A

De ontlasting duwt richting de vagina en NIET meer richting de anus. Het onderste stukje blijft gevuld.

- 1 blaas
- 2 plasbuis
- 3 baarmoeder
- 4 endeldarm
- 5 anus
- 6 vagina

- 1 Allereerst adviseer ik je om een bekkentherapeut te raadplegen.
- 2 Verder is heel belangrijk om tijdens het ontlasten de vagina-achterwand te ondersteunen om verergering te voorkomen.

Breng voor het ontlasten je duim in je vagina en duw tegen de achterwand van de vagina.



### Tekening B

Met je duim (blauw) geef je tegendruk, waardoor je verergering van de verzakking voorkomt en hopelijk wel alles eruit krijgt.

- 3 Wanneer de verzakking niet ernstig is, kun je met het versterken van de vaginale kringspier een operatie voorkomen of als er toch een operatie plaats moet vinden, deze succesvol te laten zijn, omdat je vagina-achterwand (= spierweefsel) sterker wordt.

Een sterke spier kan goed aanspannen en goed ontspannen.

Bij teveel achter elkaar aanspannen zullen de bekkenbodemspieren verkrampen in plaats van sterker worden. Let dus heel goed op de ontspanning!

Oefen in alle houdingen die je kunt bedenken.

- Voel goed de bekkenbodem
- Adem ontspannen naar de bekkenbodem toe
- Span de bekkenbodem een beetje aan (het gevoel alsof je de vagina knijpt en naar binnen trekt)

- Span nog meer aan
- Laat een beetje los
- Laat helemaal los
- Adem weer ontspannen naar de bekkenbodem toe. Neem hier echt even de tijd voor!

Herhaal deze Viloma (het in 2 stapjes aan- en ontspannen) van de bekkenbodem 10x en doe dit 10x per dag.

Wanneer dit heel gemakkelijk gaat, kun je meer stapjes bijvoorbeeld 3 of 5 nemen.

Besteed veel aandacht aan het volledig ontspannen van de bekkenbodem. Ik wens je veel oefenplezier en succes toe.



Foto: Mathilde Langevin op Unsplash



# De tong

Laatst las ik een kort zinnetje dat me aan het denken zette. Het luidde: 'Volgens de yogi's staan je gedachten stil wanneer je je tong diep hebt ontspannen.' Boeiend nietwaar? Een uitdaging om uit te vinden of het voor mij klopt.



De tong is een krachtige spierbundel waarin acht spieren samenwerken. Acht! Voor zo'n klein orgaan lijkt me dat nogal wat. Volgens Wikipedia zorgt hij voor spreken, slikken, proeven, gebit schoonmaken. Over het liefdesleven wordt met geen woord gerept! Door intensief te kussen wordt onder andere de tong sterker doorbloed. De tong is in de keel verbonden met de kringspier van het verhemelte en ook de lippen zijn een kringspier. Via de kringspijketen zijn deze verbonden met het middenrif en de bekkenbodem. Kussen doorbloedt niet alleen je mond maar ook het seksuele gebied dat zo wordt voorbereid voor verdere acties waarbij je niet je hoofd maar je hart volgt.

Volgens de Ayurveda is het van belang om vóór het ontbijt niet alleen je tanden te poetsen maar ook je tong schoon te maken met een tongscraper. In de mond verzamelen zich 's nachts afvalstoffen en bacteriën. Wanneer je pas na het ontbijt je tanden poetst betekent dat, dat je al die afvalstoffen doorslikt en daarmee je lichaam belast.

## Uitnodiging: doe even met me mee.

- Ga rechtop zitten.
- Hoe is het in je hoofd? Neem een minuutje om te voelen of het druk of rustig is, alles mag, merk het alleen op.
- Neem waar hoe je tong op dit moment aanvoelt.
- Neem waar hoe het is met eventuele spanning rond je ogen, in je hele gezicht en hoofdhuid, je kaakspieren. Laat los wat je kunt loslaten terwijl je de tong observeert.
- Hoe is het nu met je gedachtestroom?
- Steek je tong uit, maak er bewegingen mee. Voel hoe spits de tong kan worden, hoe sterk hij is. Maak hem lang, kort, draai er cirkeltjes mee buiten je mond, beweeg hem langs de tanden en kiezen van je boven- en onderkaak.
- Laat nu de tong rusten op de mondbodem. Het puntje verdwijnt, de tong wordt rond. Laat hem zwaarder worden, dieper zakken.
- Laat ook de zijkanten van de tong dieper zakken. Voel je dat dat doorwerkt naar de kaakspieren, je oogleden, wenkbrauwen, naar je voorhoofd en zelfs naar de schedelrand?
- Hoe is het met de activiteit in je hoofd?
- Laat nu ook het achterste van je tong dieper zakken.

Voel je dat de adem trager en dieper wordt?

- Is het puntje, o nee het rondje, van je tong nog steeds diep in rust? En de zijkanten? Ontspan de tong nog dieper totdat die voor je gevoel zijn vorm verliest en als een plasje water op de mondbodem rust.
- Hoe is het met je hoofd, beetje soezerig geworden? Geniet van dit meditatieve moment van rust.
- Denk aan het ontspannen van je tong als je niet kunt slapen!

Bovenstaande is geen wet van Meden en Perzen. Het is mijn observatie van mijn eigen lichaam. Als het bij jou anders aanvoelt, heb je net zoveel gelijk als ik. Het gaat erom je bewust te zijn van je mogelijkheden en daar je voordeel mee te doen.

Mieke de Bock

## Bhagavad Gita

Hoofdpersoon Arjuna wordt verscheurd door twijfel omdat hij midden in een oorlog zit. Zijn plicht dwingt hem om tegen zijn eigen familie en vrienden te vechten, maar hij zou nog liever zelfmoord plegen. Ten einde raad zoekt Arjuna steun bij Krishna, zijn wagenmenner. De adviezen die Krishna aan Arjuna geeft, zijn nu nog net zo van toepassing als 5000 jaar geleden, om ons door onze eigen slag van Kurukshetra, onze donkere nacht van de ziel te halen.

### Een stille geest

*"Net zoals de vlam van een lamp niet flinkt in een windloze ruimte, zo blijft de geest van iemand die in het Zelf verzonken is onwrikbaar."*  
(hoofdstuk 6 vers 19)

Door mindfulness en meditatie te beoefenen, komt de geest eindelijk tot rust en laat zich niet meer meevoeren door de windvlagen van vreugde en verdriet, verwachtingen en teleurstellingen.

Bron: [www.urbanlotus.nl/](http://www.urbanlotus.nl/)



Foto: Merch Husey op Unsplash

Wanneer de tong gespannen is en tegen het verhemelte geplakt zit, wordt het brein geactiveerd. Een tong die ontspannen op de mondbodem rust, als een poes in zijn mandje, brengt juist meer energie in het onderlichaam.

Een overactief brein is verre van stil, dus komt dit overeen met dat spannende zinnetje van hierboven.

### Tong-oefening

- Ontspan je liggend of zittend, observeer je adem: waar beweegt deze nu in je lichaam?
- Duw het puntje van je tong tegen de achterkant van je boventanden. Houd even vast terwijl je de adem observeert.
- Duw het puntje van je tong recht omhoog tegen je verhemelte. Blijf observeren terwijl je vervolgens de tongpunt rechts van die plek omhoog duwt, daarna links. Voel je wat dat doet?
- Buig tenslotte je tong helemaal naar achteren zodat het puntje tegen de overgang met het zachte verhemelte duwt. Hoe reageert je adem?

Bij mezelf heb ik geobserveerd dat hoe meer ik aan mijn hoofd heb en hoe meer ik in mijn hoofd zit, hoe vaker ik de tong tegen mijn verhemelte aanduw. Dit gaat ongemerkt en pas als ik het me bewust word ontspan ik de tong. Maar het is wonderlijk hoe snel de tong weer tegen mijn verhemelte zit. Het lijkt wel een spelletje over wie de baas is: mijn tong of ik, een spel dat beslist tijd in beslag kan nemen.



FRANK WISSINK

# De ontwikkeling van Hatha Yoga

## DEEL 1

Frank is sinds 1983 werkzaam als yogadocent. Eerst in Rotterdam, maar sinds 1996 in Capelle aan den IJssel. Zijn meditatieve yoga combineert Boeddhistische aandacht meditatie met Hatha Yoga. In onderstaand artikel bespreekt hij de ontwikkeling van Hatha Yoga en 'Het grote Yogatherapieboek'



*Door een vergissing mijnerzijds is bij het bespreken van 'het Grote Yogatherapieboek', eerder dit jaar, het tweede deel geplaatst. Dit is het 1e deel.*

'Elk nadeel heft se voordeel', sprak een bekende Nederlandse selfmade filosoof ooit. En zo is het ook met de

coronacrisis. Veel docenten bieden op het moment dat ik dit schrijf (begin mei) hun lessen digitaal aan. Zo ontvang ik links naar Yogafilmpjes op Youtube van een collega die zich veelal laat inspireren door een boek dat ik in de volgende editie van deze nieuwsbrief ga bespreken. In dit artikel ga ik in op de klassieke Hatha Yoga. In het volgende artikel beschrijf ik de huidige ontwikkelingen van Hatha Yoga en bespreek ik het boek 'Het grote Yogatherapieboek'.

### Hoe oud is Hatha Yoga?

Laat ik beginnen met de claim die sommige mensen maken dat Hatha Yoga 5000 jaar oud zou zijn. Deze claim is niet hard te maken.



Foto: Tehzeeb Kazmi op Unsplash

De gezaghebbende geschriften over Hatha Yoga, op welke ik later terugkom, dateren van de 15e en de 17e eeuw van onze jaartelling. Nou wil dat niet zeggen dat Hatha Yoga al niet eerder werd beoefend en pas later op schrift werd gesteld, maar hoeveel eerder blijft de vraag. In de Katha Upanishad, die gedateerd wordt rond 3000 voor Christus worden wel yogatechnieken zoals onder andere 'pratyahara', het terugtrekken van de zintuigen genoemd, binnen Raja Yoga een essentieel onderdeel, maar over Hatha Yoga wordt niet gerept. Soms wordt de 5000 jaar claim onderbouwd met het argument dat archeologen in de Indusvallei een 5000 jaar oud beeldje hebben gevonden van een mens in een yogahouding. Het is echter zeer de vraag of dit beeldje een mens in een yogahouding uitbeeldt. Bewijs is daar niet voor. De vorm van het beeldje is uiterst multi-interpretabel. Sommigen zeggen de ouderdom te kunnen vaststellen door 'innerlijk schouwen', maar het gevaar bij deze

manier van redeneren is dat wensdenken een rol kan spelen.

### Hatha Yoga geschriften

De oudste, bekende, Hatha Yoga geschriften zijn de Hatha Yoga Pradipika (HYP, 15e eeuw) en de Geranda- en Siva Samhita. (GS en SS, beiden 17e eeuw). Van de HYP en de SS zegt de overlevering dat ze door de god Shiva zelf zijn doorgegeven. In de HYP en de SS wordt duidelijk gesteld dat de beoefening van Hatha Yoga bedoeld is als voorbereiding op de beoefening van Raja Yoga. In de Gheranda Samitha wordt dit niet expliciet genoemd, maar uit de indeling van het geschrift is het goed af te leiden. In het laatste gedeelte van dit geschrift worden begrippen Pranayama, Dhyana en Samadhi (Yoga) genoemd. Dit zijn begrippen die je ook terug vindt in de aan Patanjali toegeschreven Yogasutra's, het standaardwerk over Raja Yoga, waarvan over de datering de meningen sterk verschillen. Ook in de HYP komen diverse Pranayama oefeningen terug. Tevens vind je in alle drie geschriften dhautis (reinigingsoefeningen) terug, waarvan sommigen vrij bizar zijn. Ik zie mezelf niet gauw, staande in een rivier, mijn endeldarm naar buiten trekken om deze schoon te spoelen. Gelukkig worden er ook mildere dhauti's in beschreven, zoals bijvoorbeeld de neusspoeling en het reinigen van de tong. Vanzelfsprekend wordt ook aandacht besteed aan de bandhas, die immers dienen om een bewuste sturing van energie te bewerkstelligen, zoals dat ook binnen de Tantrafilosofie, waarin de Hatha Yoga wortelt, wordt beschreven.

In alle drie geschriften worden veel minder asanas genoemd dan we in de hedendaagse yoga tegenkomen. In de SS staat bijvoorbeeld dat er vierentachtig asanas zijn, waarvan men er slechts vier hoeft eigen te maken. In de GS worden tweënderdertig asanas genoemd en in de HYP worden slechts vijftien asanas genoemd, waarvan acht zittende. Verder worden de asanas summier beschreven. Ze lijken daardoor op een geheugensteuntje voor de beoefenaar.

### Onsterfelijkheid

Kenmerkend zijn de claims die gemaakt worden op resultaten als je Hatha Yoga technieken beoefent. Die lopen van nooit meer ziek worden, een glanzend lichaam krijgen tot zelfs onsterfelijkheid bereiken. Een ander kenmerk is dat alle besproken technieken dienen om het lichaam sterk- en ontvankelijk te maken voor de beoefening van meditatie en strikt geheim gehouden moeten worden voor niet ingewijden, iets wat je heden ten dage, in deze tijd van vercommercialisering, amper kunt voorstellen.

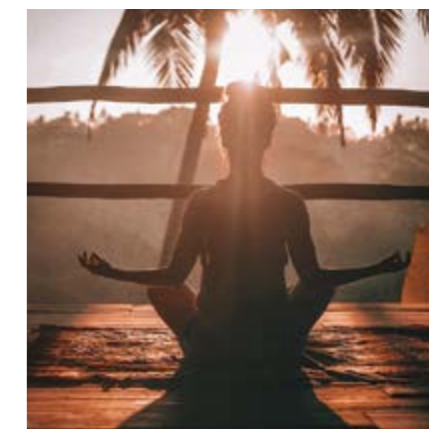


Foto: Jared Rice op Unsplash



MARIA CLICTEUR

# Over Karma

(VERVOLG)

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



In het vorige artikel heb ik wat algemene ideeën over karma besproken: wat karma is, misvattingen en het effect van karma op een individu. De wet van karma is een zelf regulerend mechanisme. De wet werkt ongeacht of we het geloven of niet. Het mag vooral niet bekeken worden als straf. Het is gewoon de wet van oorzaak en gevolg dus doen we er goed aan bewust te leven en onze verantwoordelijkheid op te nemen voor alles wat gebeurt, voor alles wat we doen.

## Wat zegt Patañjali over karma in de yoga-sutra?

Drie aforismen bespreken deze kosmische wet. Vooraf echter bespreekt Patañjali de klesha of oorzaken van lijden want ze spelen een belangrijke rol in de karmatheorie. Dit zijn er vijf: Avidya of onwetendheid, asmita of ik-benheid, identificatie, egocentrisme, raga of aantrekking,

gehechtheid, passie en dvesha of afkeer en tenslotte abhinivesha of angst.

Het eerste aforisme in yoga-sutra (II.12) dat over karma spreekt zegt:

**'Als de basis van een handeling een klesha is, dan zal de indruk die deze handeling nalaat, zich altijd manifesteren, nu of later, zichtbaar of onzichtbaar'**

Of anders gezegd, wanneer een klesha aan de oorsprong ligt van ons handelen, dit omvat zowel gedachten, woorden als daden, dan is er een effect. Dit effect is zichtbaar, dus in het NU waar te nemen, of onzichtbaar. Als het onzichtbaar is betekent dit niet dat er geen effect is of zal zijn. Het manifesteert zich nu nog niet, of we zien het niet, maar ooit zal de manifestatie er zijn. Dit effect kan lijden of plezier zijn,

zien we verder, maar zoals ik al eerder zei in vorig artikel is het de bedoeling om geen karma meer aan te maken want goed, prettig karma kan een gouden kooi zijn. Je blijft gebonden aan prakriti, aan de materie en aan het rad van wedergeboorte. En de klesha raga of gehechtheid zal toenemen want wie heeft niet graag een plezierig leven vol sukha. Klesha zijn obstakels en altijd oorzaken van dukkha of miserie. De bedoeling is dus dat we klesha-vrij worden want voor een verlichte is alles lijden zegt II.15. In elke aangename situatie (sukha) of gebeurtenis verbergt zich de tegenpool dukkha.

*II, 12 is een verwittiging. Het gaat hier over de wet van karma*  
Waarom spreekt Patañjali over de klesha?

Er is een ketting van oorzaak en gevolg. Dit is een wet: karma = handelen + het gevolg.

Als een klesha aan de basis ligt van ons handelen, laat dit een negatieve indruk (asayah) na, die opnieuw oorzaak is van een volgende handeling. Of men dit bewust is of niet, men kan de gevolgen van zijn handelen en denken niet ontlopen. Als de bron van de handeling een klesha is, zal het negatieve gevolg van die handeling, de indruk, dat wat het resultaat ervan is, onmiddellijk gekend zijn of veel later. We leggen echter niet altijd meer het verband met de oorzaak wanneer de gevolgen zich later manifesteren. Klesha's hebben een impact op ons leven. Dat impact is soms onmiddellijk te zien, maar soms ook veel later. We zijn verantwoordelijk voor ons handelen, ons spreken, ons denken en dienen de prijs te betalen, nu of later.

Deze sutra

- houdt een verwittiging in: wees waakzaam als je handelt want je ziet het gevolg (resultaat) pas later.
- zegt: je bent zelf verantwoordelijk voor je leven.

*In II.13 zegt Patañjali dan in welke domeinen deze gevolgen uitwerken.*

Het handelen vanuit klesha heeft in de eerste plaats een gevolg voor jati. Dit betekent: het soort leven dat je zal leiden, waar je geboren wordt, met wie je zal huwen, of je kinderen zal hebben, of je als koning of als bedelaar door het leven zal gaan enz. Dan heeft het ook nog gevolgen voor ayuh, je levensduur of de kwaliteit van je levenstijd en voor bhoga of de kwaliteit van je levenservaringen.

*Hoe weet je nu als je handelingen gebaseerd zijn op klesha?*

Als één of meerdere klesha aan de basis liggen van ons handelen zijn de gevolgen merkbaar in de kwaliteit van het leven (levenssituatie), in de levensduur, in de soort ervaring

In het voorgaande aforisme werden de oorzaken bekeken.

In dit aforisme worden de gevolgen bekeken.

Zolang wij onderhevig zijn aan de klesha zullen onze daden en hun gevolgen er negatief door beïnvloed worden.

Deze beïnvloeding gebeurt dus op drie plannen:

- **Kwaliteit van het leven:** ziekte, ongelukken, frustratie (soort leven).
- **Tijd, duur:** reële en subjectieve tijd. (pijn van korte duur kan subjectief héél lang lijken), levensduur.
- **Ervaring:** pijnlijk en ongelukkig gevoel.

## Jati (kwaliteit, situatie, soort leven)

De aard, de kwaliteit van het leven dat je leidt. Als je bijvoorbeeld handelt vanuit dvesha zal je een onaangenaam klimaat rondom je creëren. Het zal je levenskwaliteit aantasten. Echter, we hebben ons karma mee bij onze geboorte in onze rugzak. Dus waar we geboren worden, bij welke ouders, of we kunnen studeren en nog zoveel meer is allemaal niet toevallig. Wat in die rugzak steekt kan zich nu manifesteren of later. Hierover meer in een volgend artikel.

## Ayuh: (levens-duur)

Een aangename situatie zal kort lijken in tijd, een onaangename lang.

Tijdsbeleving is subjectief. Iemand die voortdurend woedeaanvallen krijgt kan daardoor zijn levensduur verkorten.



Foto: Clement m F op Unsplash

## Bhogah: (ervaring)

Kijk naar het resultaat of de vrucht van je handeling. Je ziet aan de kwaliteit, de duur, de beleving van de ervaring na een handeling of er een klesha aan de oorsprong was of niet. Kijk ook naar de ervaring die jij hebt, het resultaat, de vrucht van jouw leven. Zijn jouw ervaringen in het leven eerder aangenaam of onaangenaam. Dit wordt in volgend aforisme besproken.

En dan zegt Patañjali in af. 14

**De resultaten (vruchten) op deze 3 terreinen zullen aangenaam ofwel pijnlijk zijn al naar gelang de intentie achter de handeling deugdzaam of verdorven is**



We kunnen zowel goed karma aanmaken als negatief karma. Dit hangt af van de soort handeling die we stelden, of gedachte die we hadden, of beter van de intenties achter onze daden.

Wanneer het goede (punya) ons gedrag inspireert, zullen de gevolgen aangenaam zijn en vreugde brengen. Als echter één of meerdere klesha's aan de oorsprong van ons handelen liggen en disharmonie domineert zullen de vruchten bitter en pijnlijk zijn. Het zijn dan apunya daden. Dit aforisme nodigt ons uit alert en

waakzaam te zijn op onze intenties nu, want ze conditioneren onze toekomst

Is het gezegde niet:

**Wanneer je wil weten hoe je dacht en handelde in het verleden, kijk naar je huidige leven, wanneer je wil weten hoe je toekomstig leven er zal uitzien, kijk naar je huidige gedachten, woorden en daden.**

De onderstaande tekst komt uit de Veda's maar illustreert dit heel mooi:

**Waak over je gedachten  
Straks worden het woorden**

**Waak over je woorden  
Straks worden het daden  
Waak over je daden  
Straks worden het je gewoonten  
Waak over je gewoonten  
Straks wordt het je karakter  
Waak over je karakter  
Straks wordt het je bestemming**

Wordt vervolgd. Volgende keer over soorten karma en tips om karma te vermijden.

Shanti

Maria



Saswitha Opleiding  
voor Yoga en Wijsbegeerte

## Oudste yogaopleiding van Nederland

**Basisjaar Yogaopleiding**  
januari – juni (100 u)

**Modules/cursussen**  
Anatomie, Prāṇāyāma, Meditatie,  
Yoga voor kinderen en jongeren,  
Ayurveda\*, Massage\*

\*ook open voor geïnteresseerden die niet de yogaopleiding doen

**Workshops voor yogadocenten**  
Yoga-ondernemer, Hands-on/-off  
technieken uit de manueeltherapie

**Workshops voor geïnteresseerden**  
Yantra's en mandala's, Yoga en adem,  
Zonnegroet

**Yoga voor iedereen**  
Saswitha Yoga Online



ALLE INFO VIND JE OP: [YOGA-SASWITHA.NL](http://YOGA-SASWITHA.NL)

## COLLEGIAAL

DIRK OOIJEVAAR

[d.p.ooijevaar-yoga@quicknet.nl](mailto:d.p.ooijevaar-yoga@quicknet.nl)



**“Leerlingen in mijn lessen stellen vragen over guru's, die misbruik maken van hun macht over mensen en over koppeling van politieke opvattingen aan yoga. Wat moet ik in lessen met deze negatieve berichtgeving?”**

Het is een wat chaotische potpourri van soms vervellende, soms schijnbaar zinnige, soms totaal onzinnige zaken die de revue passeren als je het een paar jaar bijhoudt. Deze vraag is moeilijk eenduidig te beantwoorden, maar er is wel wat over te zeggen. Naast de krantenartikelen vind je bij William Broad en Stine Jensen een kritische analyse. Verder terug gaf Erik Bruin, in zijn 'Meesters en dwazen' misschien als eerste een verslag van zaken die je zou kunnen duiden als spirituele corruptie.

Mijn mening over deze materie, vormde zich in het verleden met het verzamelen van materiaal over sektes. Wat als grap begon bleek geen grap! Ik concludeerde dat een sekte niet per se goed of kwaad hoeft te zijn. Wel was er sprake van een soort basisstructuur: Een centrale doctrine (of persoon), een tendens die aanhangers isoleert van andere contacten dan die binnen de kring en een economisch mechanisme. Mijn oplossing was om mij, ook voor wat betreft de yoga, te beperken tot een onafhankelijke verwerving van informatie, zonder mij te associëren met welke school of organisatie dan ook. Dat was voordat internet zelfs maar ingeschakeld was. Inmiddels zijn we in een cultuur van communicatie terecht gekomen, waarin je toegang hebt tot een absoluut veelvoud van gegevens ten opzichte van de tijd dat ik met yoga begon. Initiatieven die ik als sektarisch of op zijn minst pseudo-sektarisch zou willen aanduiden, kunnen daarmee in enkele weken neergezet worden, waar het ontstaan van een bizarre club met extreme ideeën in de zeventiger jaren nog jaren in beslag nam. Ziedaar de terreur van het teveel!

Bijhouden wat er zoal rondgaat is eindeloos: ik eindigde met boekenplanken vol dossiers met bizarre

krantenknipsels. Mijn instelling is in principe dezelfde als in de jaren zeventig. Onafhankelijk blijven en serieus nemen wat een duidelijke basis heeft. Daarbij zijn dingen niet meer waar, als de anderen het ook vinden. Ook niet als het er heel veel zijn. Dat inzicht schijnt in onze digitale tijd opnieuw uitgevonden te moeten worden. Probeer bij vragen van leerlingen hierover het kader waar dit in gebeurt te schetsen.

Ooit vroegen ik en een collega Harish Johari om zijn mening hierover. Om het antwoord na al die jaren woordelijk te herhalen is moeilijk, maar het kwam ongeveer hier op neer: "Jongens, het zal altijd zo zijn dat bepaalde mensen menen het enig juiste inzicht te hebben en dat daaruit een beweging ontstaat. Na verloop van tijd vervalt een dergelijk principe vanwege zijn eigen beperkingen. Maar de oude Hindoeïstische traditie komt altijd wel weer naar boven!" Yoga is geen politiek, maar een levensbeschouwing waarin kritisch gekeken wordt naar de eigen ervaring, die hoger aangeschreven staat dan meningen en informatie van anderen. In de historie kwam dat yoga te staan op een conflict met stromingen die de overleving, veelal in de vorm van de Veda's, als primaire bron aangaven. Het is goed om de individuele ervaring, die we allemaal hebben, primair te blijven stellen. Maar daar is wel wat bewustzijn voor nodig.



### Literatuur

**William Broad**

Eerlijk over yoga

**Erik Bruin**

Meesters en dwazen

**Stine Jensen**

Goeroes. Mijn zoektocht naar de verleidingen en gevaren van de moderne spiritualiteit



## Christmas Starlig(ht)concerts in Yogapraktijken

Yogadocente Romy van der Pool beschrijft in onderstaand artikel haar ervaringen en overpeinzingen uit haar yogapraktijk.

ROMY VAN DER POOL

*Na 15 jaar werkzaam met Hatha Yoga en nog steeds zoekend ontdekte ik Raja Yoga (Himalaya Yoga, een Gurulineage) bij Swami Veda Bharati. Nu begon niet alleen de diepe zegening van de natuur en de schoonheid van de zonsopkomst en ondergang en dergelijke door te werken maar eindelijk ook het koesteren en ontvouwen in meditatie.*

Meer Yogadocenten gaan klankinstrumenten gebruiken in de Yogalessen of bieden klankconcerten. Ruim 20 jaar bieden wij, René Stahn en ik, iedere maand (of vaker) Lig(ht) concerts en meerdere op de Kerstavonden. Het is bijzonder fijn om te mogen doen. Bij ons ook behaaglijk door vloerverwarming en makkelijker door de bijna kerkse akoestiek. Het aantal deelnemers was max. 13,

doch in deze tijd met slechts 9 deelnemers tegelijk. Iedereen krijgt ook instrumenten op of rondom het lichaam, meestal een klankschaal. Vaak werkten we ook in grotere ruimten of kerken tot ongeveer 35 deelnemers, voor ceremoniën of Yoga centra of congressen. Tegenwoordig geef ik steeds meer concerten alleen en heel leuk met yogadocenten als klankassistenten!

*Hoe passen de klanken in jou Yogapraktijk? En wil je dit ook?*

### Nada Yoga

Eens was ik in een grot en zat 'Yogi te spelen'. Ik hoorde een diep resonerend geluid. Ik ging op zoek naar de herkomst. In een spelonk zat een donkere man met een lange blaaspijp. Het bleek Jim Wafer met een didgeridoo. Hij zei dat hij de zoon was van een medicijnman uit Gambia. Na wederzijds uitwisselen van healing methoden ontving ik de blauwe didgeridoo met wit dolfjintje. Jim zei: deze Didgeridutch heb ik gemaakt van de leuning van de trap van het tropenmuseum in Amsterdam. Kort daarna pakte ik al mijn moed bij elkaar om naar mijn eerste spirituele



Tratak meditatie

festival (Vierhouten) te gaan. Daar vernam ik eenzelfde geluid en ging er wederom op af. René Stahn gaf Didgeridoo workshops samen met compagnons. Zij waren een van de eersten die authentieke Didgeridoos uit de territoriums importeerden. René leerde inmiddels aan duizenden de krachtige en circulaire ademtechnieken. Later, toen ik bij Rene op les was zei René: 'ik heb net zo'n didgeridoo. Een rode gemaakt van de leuning van de trap van het tropenmuseum in Amsterdam, door Jim Wafer.' Wij kwamen dus niet meer los van elkaar. Bouwden Yoga Klank Meditatie Centrum Samavihara. René gaf Vipassana Meditatie en als importeur van Didgeridoos en klankschalen ontwikkelde hij zich verder als trainer-coach in deze klankinstrumenten.

### Nada Yogi

Swami Ritavan Bharati, toen nog Pandit, gaf bij ons enkele keren

overdracht. René liet Panditji de enorme collectie zeer bijzondere en antieke klankschalen ervaren. Ook klankschalen die Tulku Lama Lobsang Rinpoche bij ons herkend had als gemaakt voor speciale ceremoniën. Panditji ging erin op... en zei geen groter Nada Yogi meegemaakt te hebben. Inmiddels is René verder doorgedaan in de ontwikkeling van klankschalen en het trainen en coachen van veel Yogadocenten, mensen in de sauna en tegenwoordig ook fysiotherapeuten, psychologen, artsen en mensen met een hoge functie. Net als in de workshops didgeridoo. Maar werken met klankschalen is toch wel iets heel anders! René gaat dan ook dagelijks voor het ontbijt, na zijn klankmantrameditatie en Pranayama's in de verstilling. Een jarenlang gedreven beoefenaar...

### Verdiepend in klank

Mijn kindertijd was deels in Nieuw Guinea 'een bron van 'natuurlijke



Handdrum

klanken'. Mijn moeder hield van rustig en stil. Bij grootouders, tantes en ooms waren klanken van piano, (kerk) orgels, (samen) zingen en fluit. Zingen deed ik graag. In de Yogadocenten opleidingen met mantra's. In die tijd kocht ik mijn eerste klankschalen. Toen kwam het experimenteren! En nu geeft het eens zo stille en bedeesde meisje Lig(ht) concerts in Yogacentra.

### Swami Veda zei: wees je eigen laboratorium...

Swamiji vroeg om verdieping door bijvoorbeeld een mantra tenminste dagelijks 108x en dat 3 jaar te beoefenen. Ik ging meer klankinstrumenten aanschaffen en gebruiken in de Yogales als klankschalen, Indiaanse fluit en didgeridoo. Steeds als meer loslaten of verstillen gewenst was. Ook ontwikkelde ik in het individuele klankwerk. Die ontwikkeling verliep heel natuurlijk. Wanneer je als Yogadocente gewend bent te observeren wat zich aandient.



### Rustig af te wachten op wat zich ontvouwt

Wanneer je open bent en respect hebt voor wat iemand aangeeft. Steeds weer navraagt, wat iemand ervaart, en ruimte geeft aan het ontvouwende in de ander(en) ontstaat het begrijpen, leren, het bewustzijn in wat er op dat moment is, in een ruimte, van lichtheid... zonder woorden als een Zijn, zo helend, zo behulpzaam.

### De droomtijd concerten of ligconcerten werden subtieler...

We gingen samenwonen en werken en samen iedere maand een concert aanbieden. De naam werd veranderd in Lig(ht) concerten, omdat deelnemers liggend het concert bij kunnen wonen maar ook omdat veel lichtervaringen bij de deelnemers ontstaan en ze lichter naar huis gaan.

### Klankschalen

René draagt het subtiel werken met de klankschalen over in één intensieve dag. Om zo zuiver mogelijk waar te nemen is dat alleen met 2 personen, net als men in een sessie ook heeft. Er melden zich veel Yogadocenten, en verrassend, steeds meer mensen met een hoge opleiding of functie. Mensen die elders klankschalen trainingen volgden laten weten dat ze ervaren hier zoveel verfijnder te ontwikkelen en vaak meer vertrouwen krijgen in wat ze doen.

### Ontwikkeling van afstemmen, aanvoelen en om gaan met wat er gebeurd is nodig.

Zowel in de training als met het uitzoeken van de schalen met of voor iemand anders voelt René zich

verantwoordelijk. Hij maakt er veel ruimte voor omdat hij ervaart dat het belangrijk is dat de zeer oude klankschalen met een hoog vermogen/zuiverheid niet ergens bij iemand blijven staan. Dat ze aan 'de goede mensen' worden doorgegeven die ze kunnen (leren) doorvoelen en er zorg voor zullen blijven dragen. Ook wanneer de tijd nadert dat ze zelf over zullen gaan.

### Opdat het verlichtende Lichtwerk door kan gaan!

Daar zijn de 'bijzondere' klankschalen voor bestemd. Dat hebben de Nada Yogi Meesters en Nada Yogi Smeden voor ogen gehad toen ze dagenlang klopten aan de klankschaal met grote toewijding en in diepe meditatie verzonken initieerden.

### Healing Handdrums

Toen ik 2,5 jaar geleden startte met de workshops: 'je eigen handdrum bouwen in 1 dag' en de trainingen: 'Healing Hearts Handdrums Women Droomy' en de Drumcirkels begon met inmiddels 12 leen handdrums, kon ik niet bevroeden dat ik in de voetsporen van mijn grootmoeder-voorouderlijk doorging! Sinds een half jaar weet ik dat zij waren ingewijd om speciale drumritmes voor vrouwen-ceremoniën te geven en voor het spreken in een geheime helende taal. 'Mijn ervaring is dat het verbluffend openend, verruimend, verbindend, verzachtend en harmoniserend/helend werkt door de wijze waarop ik het overbreng. Inmiddels hebben meerdere groepjes mijn training Healing Handdrum Women gevolgd. Het werkt heel mooi samen met specifieke mantra's en bijzonder verstillend! Het is eenvoudig,

kom maar meedoen. Het is belangrijk dat steeds meer vrouwen verbinden met de intenties van healing van vrouwen, van een ieder voor onze planeet en alles wat is. Klanken reiken ver, verder... en zoals Swamiji eens opmerkte: 'Het eindigt niet bij onze planeet, het reist verder de kosmos door.'

### Welkom op onze Christmas StarLig(ht) concerts.

Moge 2022 een prachtig Liefdevol Lichtjaar worden voor alles en iedereen.

Info: [www.romyvanderpool.nl](http://www.romyvanderpool.nl)

Ook:

[klankschalen.nl](http://klankschalen.nl) en [didgeridoo.nl](http://didgeridoo.nl).

Mogen de klanken leiden naar het feest van het Licht – door je heen...



Er ontstaan veel lichtervaringen bij de deelnemers.

## Weten het niet-weten

Elke tijd doet stof opwaaien. De onze doet niet bepaald onder voor een andere. In de gesprekken van de dag hoor je nogal eens de nodige stelligheid. 'Dat is mijn vaste overtuiging.' 'U ziet het verkeerd, begrijpt u dat toch...' Het hoge woord ligt voor op de tong en is rap uitgesproken. Mensen discussiëren en gaan elkaar verbaal driftig te lijf, ieder zeker van het eigen gelijk.

Kennis is iets anders dan een mening of een standpunt. In de oude stoïcijnse filosofische praktijk van de Grieken en Romeinen kende men de methode van bevraging. Ook de Tibetaans boeddhistische traditie kent deze 'rituele dans van zoekend redeneren'. Twee studenten beginnen een gesprek over een bepaald onderwerp. De ene student brengt een stelling in, de ander bevracht hem. Zo ontstaat een uitwisseling van ideeën en gezichtspunten. Het doel is niet dat er een winnaar uit de bus komt en dat de ander afdruipt, door machtige argumenten weggevaagd. Dat soort dualisme willen ze juist te boven gaan. De een geeft handgeklap als zijn punt is gemaakt, de ander ontvangt en laat de woorden innerlijk resoneren. En als er vervolgens iets wezenlijks in hem opborrelt, neemt hij zijn beurt. Zo gaat het heen en weer. Als gezegd, het is een dans. Het gesprek eindigt als het naar beider tevredenheid is afgerond. Waar het in deze 'antieke' beoefening om draaide was waarheidsvinding. Wezenlijk waar was iets pas wanneer het hun persoon-zijn oversteeg, wanneer ze een gedeelde werkelijkheid ontdekten, die voor iedereen geldig was. Daarin lag de ruimte die geestelijke vrijheid is. Soms bleken woorden ontoereikend en was het brein als het ware te klein voor de grootsheid van het verkregen inzicht. Hoe dicht er een mens de waarheid nadert, hoe meer ze zich aan de wereld van taal onttrekt. 'Weten het niet-weten, dat is hoog,' zei de Chinese wijze Lao Tse.

In de Mundaka Upanishad wordt door de 'kenners van Brahman' een onderscheid gemaakt tussen twee soorten kennis. Er is het domein van de objectieve werkelijkheid, van al wat de schepping tentoonspreidt. De Veda's, grammatica, astronomie, allerlei andere vormen van wetenschap, de kennis van lichaam en geest en van dingen – dit alles geldt als de zogenoemde

'lagere kennis'. De hogere kennis daarentegen is van andere aard: ze betreft het 'Onvergankelijke'. Dat Onvergankelijke – het Zelf – is onzichtbaar, ongrijpbaar en zonder komaf. Het is overal, maar heeft kleur noch omvang en het is geen object. 'Alle dingen in de wereld ontspringen aan het Onvergankelijke.' Hoe kun je zoiets kennen en er met zekerheid over spreken? De verdeling van kennis in hoog en laag is misschien wat vreemd – als liet de werkelijkheid zich in tweeën splitsen. Het lijkt alsof de lagere kennis zich nog in woorden vangen laat. Ze geeft daarmee houvast en structuur, een richtsnoer voor het leven. De andere kennis stijgt daar bovenuit en zo is ze hoger, van grotere waarde. Op die hoogte rest slechts een poëtische verwijzing, vanuit het weten dat woorden zover niet reiken. Ze deinen ervoor terug, zo staat ergens. De Kena Upanishad zegt er dit over: 'Het wordt gekend door wie het niet bevatten kan. Wie het bevatten kan, kent het niet. Het wordt niet begrepen door hen die zeggen het te begrijpen. Het wordt begrepen door hen die het niet begrijpen.'

Wanneer weet je iets? Als kind dacht ik dat als ik het woordenboek uit mijn hoofd zou leren, ik daarmee alles wist. Naïef en dwaas natuurlijk, en ondoenlijk bovendien, maar ook als volwassene heb ik nog wel eens van die malle gedachten. Waarom wil je iets weten? Komt het voort uit verlangen? Of is het slechts een bezigheid, een vorm van tijdverdrijf? Hunker je naar iets van macht of controle misschien? Kennis om kennis zagezegd, zonder uiteindelijk doel, iets waarmee je je gelijk kunt halen, een positie kunt bepalen? In de Indiase filosofie staat kennis geheel ten dienste van vrijheid, onze oorspronkelijke staat van zijn – van Vreugde, Liefde, Bewustzijn. Er is geen andere werkelijk goede reden om iets te willen weten. En voor dat bevrijdende weten moet je opzij stappen, zelfs geheel en al van het toneel verdwijnen. De ik-persoon hoort daar niet thuis. Wie weet dan nog, en wat precies? Het antwoord daarop hoeft je gelukkig niet te geven, want tegen die tijd is de vraag allang verdwenen.

Wim van de Laar



## BESTUURSMEEDEDELINGEN

### Scholing aanbieden

Als docent kun je erkenning aanvragen voor een scholing. Het is van belang dat je de aanvraag hiervoor ruim van tevoren indient.

In het reglement, op de site en in het via de site te downloaden invuldocument staat vermeld welke gegevens hiervoor nodig zijn: [www.yoganederland.nl/over-vyn/over-bijscholingen-en-specialisaties/](http://www.yoganederland.nl/over-vyn/over-bijscholingen-en-specialisaties/) Geef daarbij aan wanneer en waar de bijscholing/specialisatie plaatsvindt. Dat houdt in dat wanneer

deze op een andere datum en/of plaats gegeven gaat worden opnieuw erkenning moet worden aangevraagd. Als aanvrager wordt je hier altijd van op de hoogte gesteld in de bevestigingsmail. Je krijgt bij het melden van een herhaling bericht of deze nieuwe bijscholing wel of niet erkend wordt. Bij vragen hierover mag natuurlijk altijd contact opgenomen worden met de commissie: [bij-scholen@yoganederland.nl](mailto:bij-scholen@yoganederland.nl)

### Vacatures

We gaan vooruit en de professionalisering die in 2021 is ingezet gaat verder zijn beslag krijgen in 2022. Er gebeurt veel, in de samenleving maar ook in het bestuur. Doordat alles continue verandert, ook in het privéleven van bestuursleden, hebben twee bestuursleden aangegeven dat zij werk en bestuursfunctie niet meer kunnen combineren. Daarom zijn we op zoek naar een:



Foto: Damir Spanic op Unsplash

#### PENNINGMEESTER

Als penningmeester zorg je voor het financiële reilen en zeilen van de vereniging. Loop je warm voor begroting, balans en budgettering? Vind je het leuk om onze plannen te toetsen op financiële haalbaarheid? Dan is deze functie zeker iets voor jou. Stuur je sollicitatie en motivatie naar [secretariaat@yoganederland.nl](mailto:secretariaat@yoganederland.nl).

#### ALGEMEEN BESTUURSLID

Als algemeen bestuurslid ben jij de coördinator van verschillende plannen die we hebben ingezet of nog gaan uitvoeren. Je onderhoudt contacten met de leden die initiatieven zijn gestart of nog gaan starten. Je houdt de andere bestuursleden op de hoogte van de voortgang en uiteraard denk je mee in nieuwe ontwikkelingen. Ook voor deze functie kun je reageren met jouw motivatie bij het secretariaat.

Een uitgebreide vacaturetekst en meer informatie vind je ook op onze website [www.yoganederland.nl](http://www.yoganederland.nl)

## BESTUURSMEEDEDELINGEN

### Nieuws uit de Toetsingscommissie

#### OPLEIDING TOT YOGA-INSTRUCTEUR

Het nieuwe BasisProgramma Opleidingen (BPO) heeft een aantal erkende opleidingen doen besluiten om naast hun 500-uurs programma ook een verantwoord 200-uurs programma voor yoga-instructeur vast te stellen. Veelal betekent dit een basisprogramma in de eerste 2 jaar van hun 500-uursopleiding. De Toetsingscommissie bezoekt deze opleidingen en gaat met hen in gesprek over het curriculum en de examinering. Erkenning van 200-uursopleidingen gaan, na een positief advies aan het bestuur, in op 1 januari 2022.

#### Basisprogramma 200 uur

De erkende opleidingen hopen op deze manier een verantwoord en gedegen tegenwicht te kunnen bieden aan de wildgroei die in Nederland is ontstaan op het gebied van yogadocentenopleidingen. De titel yogadocent is niet beschermd en dat maakt het onderscheid in opleidingen voor een aankomend student niet gemakkelijk. Met goede begeleiding, een flexibel programma met gedegen lessen en een evenwichtige examinering bij de erkende opleidingen hopen we dat veel aankomende yoga-instructeurs na hun basisprogramma zullen doorstromen naar een 500-uurs opleiding!

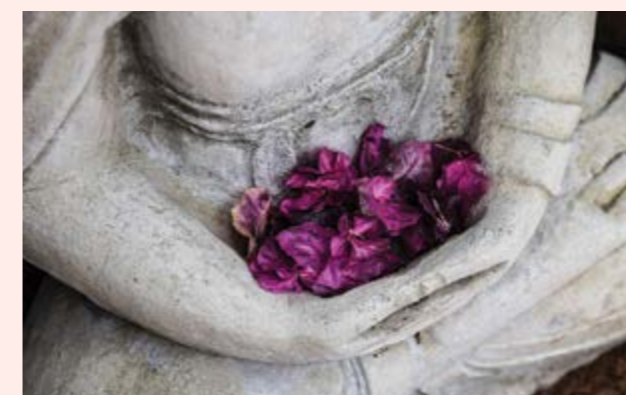


Foto: Chris Ensey op Unsplash

#### VACATURE

Wegens het vertrek van Petra Lemans uit de commissie in november ontstaat er een vacature voor een commissielid. Vind je het leuk om je te verdiepen in de (erkende) opleidingen en heeft onderwijs jouw interesse? We vragen van jou het volgende:

- Je bent lid van de VYN en praktiserend yogadocent;
- Je hebt interesse in (kwaliteitsbewaking van) onderwijs en examinering;
- Je bent communicatief vaardig (mondeling en schriftelijk);
- Je kan schakelen tussen zelfstandigheid en samenwerking;
- Je bent bereid gemiddeld een halve of hele dag per maand werkzaam te zijn voor de commissie; het zwaartepunt van de activiteiten liggen in het najaar en de winter.

Er wordt op 4-5 zaterdagen per jaar vergaderd; deze vergaderingen zijn deels online, deels fysiek. Je ontvangt een vergoeding voor de vergaderingen en de reiskosten worden 100% vergoed.

Wil je meer informatie om je een beeld te vormen van de werkzaamheden dan kun je bellen met Marjolein de Kwaasteniet: 06 - 27 12 85 01.



# Traditie van kaarsen aansteken

GERREKE VAN DEN BOSCH

Foto: Peter Aschoff op Unsplash

*December is volgens een oude christelijke traditie adventstijd. 'Advent' is afgeleid van het Latijnse woord adventus, dat 'komst' betekent. Christenen leven met advent toe naar het kerstfeest: de geboorte van Jezus in deze wereld.*

## Adventskaarsen

Advent begint vier zondagen voor kerst. In veel kerken wordt elke week een adventskaars aangestoken. Het symboliseert de naderende Kerst: het feest van licht. Tegenwoordig wordt in praktisch alle kerken advent gevierd. De Duitse Lutheranen waren in de 19de eeuw de eersten die adventskaarsen gingen gebruiken. De grote witte kaarsen stonden in een kerstkrans en kregen elk een betekenis die te maken had met de kerstperiode. De eerste kaars werd aangestoken als symbool voor hoop, de tweede als een wens naar vrede, de derde stond in het teken van vreugde en de vierde was een symbool van liefde.

## Metafoor voor de ziel

In sommige huizen worden net als in de kerk kaarsen gebrand. Niet alleen in het licht van de advent maar ook met een bepaald gevoel of thema zoals de Lutheranen. Bewust een kaars met intentie aansteken geeft een moment van bezinning en reflectie. Het kan een baken zijn op weg naar spirituele groei. Kaarsen brengen namelijk niet alleen warmte, sfeer en geborgenheid, maar zijn ook een heilzame en magische tool bij meditatie en spirituele activiteiten. De flakkerende vlam van een kaars wordt vaak gezien als een metafoor voor de ziel. Dat kleine bewegende bundeltje licht is bijna hypnotisch: het geeft je een gevoel van innerlijke rust.

## Tratakmeditatie

De tratakmeditatie is een object-meditatie. Je mediteert door je te focussen op een object, in dit geval de vlam van een kaars. De tratakmeditatie werkt in op het 6e chakra. Tratak betekent zoveel als 'kijken' of 'staren'. Daarnaast heeft het ook een zuiverende werking op het oog. Als je namelijk blijft staren in de vlam gaan de ogen tranen. Dit wordt de Trataka Kriya genoemd.

Zorg dat je makkelijk kan zitten, als dat makkelijk op de grond kan ga je op de grond zitten. Eventueel ondersteun je je bekken met een zitkussen. Het is ook prima om op een stoel aan tafel te zitten en de kaars voor je te plaatsen, zolang je maar niet afgeleid wordt door lichamelijke ongemakken. Zorg dat je niet gestoord wordt en je het voldoende warm hebt. Plaats de kaars op ooghoogte voor je zodat je je nek en hoofd in een neutrale positie zijn. Bij voorkeur maak je de ruimte waarin je mediteert zo donker mogelijk. Het Licht dat voor je staat in de tratakmeditatie wordt een leidend licht en brengt je naar schoonheid en zuiverheid. Dát wat altijd al in jou aanwezig was.

**'Tat tvam asi', dát ben jij.**

# Yoga en Poëzie

JOHAN HOFT

johanhoff@hotmail.com

## Wie weet?

Zuchtend dwaalt de dwaas in ons  
in luchtkastelen van verlangens en weemoed  
Denkend grondig verloren te zijn  
Wat is waar? Wie weet?  
Welke wanende waarheden zijn te hoog gegrepen?  
Welke wanende waarheden zijn te diep gezonken?  
Keer op keer kunnen we het weten keren  
in het tegendeel van onwetendheid  
Spiegelend beseffend dat weten van het niet weten  
een hele opluchting is.  
Het is goed om rustig te stijgen en te dalen  
in de luchtballonnen van de longen.  
In het mandje van mijn hart  
overzie ik het geheel.  
En zie de blauwe aarde  
schitteren in een sterrenbespikkeld  
groots zwart heelal.  
Verbeelding alom  
Wat een volle leegte.  
Laat maar mysterie zijn.  
Opgelucht is de dwaas weer wijzer geworden  
Door een wereld van verschillen  
ontvouwt zich oneindig het leven.  
Wie weet?

Johan  
november 2021





# Realistisch zijn

## JEANETTE VAN REE

Wanneer we de cijfers mogen geloven beoefenen op dit moment wereldwijd miljoenen mensen yoga. Geweldig! Zoveel mensen die de weg naar binnen gaan en tot zelfinzicht komen.

Waar yoga in de jaren '70 nog op zolderkamers werd gegeven, is een enorme differentiatie ontstaan in hoe yoga nu wordt aangeboden. Anno 2021 hebben veel yogadocenten van hun hobby hun beroep gemaakt. Nu zelfs steeds meer artsen en fysiotherapeuten mensen doorsturen naar een yogales, kunnen we gerust stellen dat de yogabeoefening een grotere betekenis heeft gekregen binnen onze maatschappij.



Foto: Anupam Mahapatra op Unsplash

### Meebewegen

De rol van de VYN is al meer dan 40 jaar het waarborgen van de kwaliteit van de bij haar aangesloten opleidingen en leden. De kwaliteitsstandaard ligt hoog. Dit is nodig en dit zal altijd één van de kenmerken van de VYN zijn.

Toch heeft de VYN naast deze hoge kwaliteitsstandaard iets anders nodig wil het in het huidige yogalandschap niet ingehaald worden door het enorme aanbod dat er is. Het is realistisch om als vereniging het eigen handelen te onderzoeken willen we niet verzuipen in een commercieel geworden yogamarkt.



Van de naar schatting 11.000\* mensen die op dit moment in Nederland yogales geven zijn er slechts 1200 aangesloten bij de VYN. Dit betekent dat het aantal leden van de VYN achterblijft op de groei. Om als VYN bestaansrecht en zeggenschap te behouden is het nodig mee te bewegen met de stroom zonder onze identiteit te verliezen.

### Inzet

Mijn inzet voor de VYN wordt gevoed door de volgende vragen: Hoe kunnen we mensen insluiten in plaats van uitsluiten\*\*. Hoe kunnen we kwaliteit herkennen in dat wat de ander aanbiedt? Hoe kan de VYN haar deuren openen voor nieuwe leden zonder haar identiteit te verliezen?

### 200-uurs opleiding

Op dit moment is een grote verandering gaande in de vorm van het erkennen van een 200-uurs opleiding tot yoga instructeur door de bij de VYN aangesloten opleidingen. Het is het begin van verandering en speelt

in op de huidige tendens van in het hier en nu de diepte in. Een start maken met het uitdragen van waar je voor staat. Dat betekent niet dat je klaar bent na 200 uur. Een 200 uurs opleiding doet niets af aan het feit dat het yogaproces mag rijpen en dat we ons leven lang mogen onderzoeken wat nodig is om steeds opnieuw tot inzicht te komen. 'Wijsheid komt met de jaren' terwijl tegelijkertijd het proces dat tot inzicht leidt, nu zichtbaar mag zijn en gedeeld mag worden. Zowel als docent als deelnemer ontwikkelen we ons met elkaar en aan elkaar. Ook ik ontwikkel mij nog steeds, ook na talloze uren yoga opleiding. Iedere nieuwe leerling vraagt mij om opnieuw te kijken naar wie degene is die voor mij staat.

De mate van mijn eigen ontwikkeling bepaalt welke leerling zich tot mij aangetrokken voelt en les bij mij volgt. Zo heeft iedere docent een functie en betekenis in dat wat is en aan wie hij of zij de lessen aanbiedt. Als docent zijn wij enkel de aanreikers van dat wat wij in onszelf hebben gerealiseerd. Hierin bestaat geen goed of fout. Iedere stap die wordt gezet is een stap op weg naar zelfinzicht en het realiseren van het Zelf-zijn.

### Heelheid

Tijden veranderen. Mensen veranderen. Ook het uiterlijk van yoga is veranderd. Het wordt tijd om realistisch te zijn. Dat zoveel mensen hun weg naar een yogales hebben gevonden is niet enkel de verdienste van de VYN. De rivier is buiten haar

oevers getreden en de meanderende stroom voert ons mee naar onbekende bestemmingen. Alleen door mee te bewegen met de stroom en vertrouwen te hebben in ons eigen kunnen zullen we onze eigenheid behouden. Want in de tijdloosheid van het bestaan zijn we allen slechts een vonk op weg terug naar heelheid.

\* Dit getal is gebaseerd op het cijfer dat het zoekresultaat oplevert bij de KvK d.d. 05-11-2021 onder de zoeknaam yoga, het werkelijke aantal docenten ligt waarschijnlijk hoger.

\*\* Insluiten en uitsluiten heeft door de huidige politieke ontwikkelingen (QR codes scannen) een andere connotatie gekregen. Hier kom ik in een ander artikel op terug.

## Meditatie helder licht

Zorg dat je comfortabel zit. Voel het contact met de grond, voel de voeten, benen, bekken. Vanuit het bekken maak je lengte naar de kruin, maak ruimte in de wervelkolom... Tast met de vingertoppen de richel af boven de wenkbrauwlijn. Zoek dan met de rechter ringvinger het punt op tussen de wenkbrauwen (bhru-madhya). Activeer dit punt door het te bekloppen en te masseren. Krul het puntje van de tong iets omhoog en plaats het tegen de achterkant van de voortanden. Het wijst dan schuin omhoog richting het voorhoofdspunt. Word je bewust van dit punt tussen de wenkbrauwen...

Ga vanuit dit punt met je aandacht naar binnen, diep in het hoofd. Voel dit gebied in het hoofd. De energie hier is ruim, helder en stil. Je kunt dit energie ervaren als een sterk gebundeld, helder licht. Ervaar vooral de stilte in dit gebied. Ondertussen hou je het contact met het bekken en de grond onder je... Afsluitend ontspan je het voorhoofdspunt en het bekken. Merk op de grond onder je, de verbondenheid van het bekken met de aarde. Uitademend breng de kin naar de borst, inademend til je je hoofd weer op en open je de ogen.

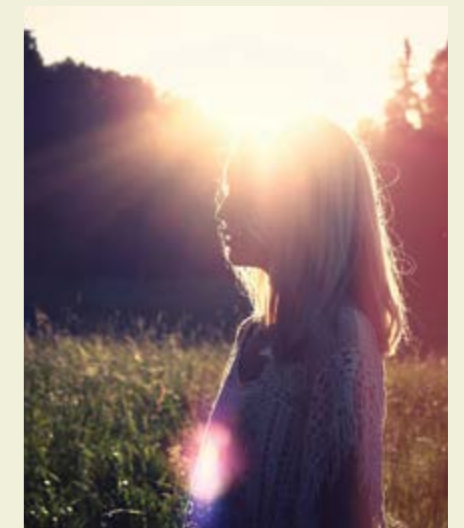


Foto: Julia Caesar op Unsplash





## Het praatstokje

met

# ELSJE KONINGS-ZEISS

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 Elsje Konings-Zeiss, geboren in 1963 te Amsterdam en opgegroeid op het platteland van West-Friesland. Ik ben al bijna 40 jaar samen met mijn man Richard en we hebben twee volwassen kinderen. Ik werk als senior management assistent bij Janssen Vaccines in Leiden (ja, die ja) wat een leuke en dynamische baan is. Mijn hobby's zijn lezen, tuinieren en sinds kort ook schilderen: allemaal heerlijke dingen om na een drukke dag even helemaal tot rust te komen.

### Hoe is de liefde voor Yoga in jou ontvlamd?

In 2008 is de zaak van mijn man failliet gegaan en dat was een zeer stressvolle periode met heel veel verdriet en onzekerheid. Op de sportschool in de buurt werden yogalessen gestart

en ik vond dat een vrij laagdrempelige manier om hier kennis mee te maken.

Al bij de eerste les voelde ik me lichter, opgewekter en rustiger en dat was alleen nog maar door de ademhaling! Ik was gefascineerd en het voelde als een warm bad, als thuiskomen in mezelf. Ik ben meer lessen gaan volgen en merkte dat ik steeds beter in mijn vel ging zitten en ook letterlijk soepeler kon bewegen. Vooral de magie van de ademhaling en de wijze waarop je daarmee stress kunt reguleren heeft ervoor gezorgd dat ik in mijn lessen nog steeds veel aandacht geef aan de ademhaling.

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

Ik heb eerst de vierjarige opleiding tot Hatha Yoga docent gevolgd bij de

YAN: heb de oprichters Paul en Trees nog meegemaakt en zij hebben een diepe indruk op mij achtergelaten. Helaas zijn ze allebei tijdens mijn opleiding overleden, maar ik ben blij dat het gedachtengoed van hen voortleeft en de YAN nog steeds bestaat. Verder heb ik de Therapeutische Kinderyoga gevolgd bij Arterre in Antwerpen. Daar is mijn liefde voor het werken met kinderen ontstaan. Kinderen zijn zo open, eerlijk en speels; ze hebben een heerlijke fantasie en kunnen zich gemakkelijk laten meegaan in visualisaties. Ik heb op de YAN nog vervolgoopleidingen gedaan, onder andere Ayurveda en Dagelijkse Routine en ga volgend jaar de Ayurveda en Voeding doen. In mijn eigen praktijk aan huis geef ik yoga aan volwassenen en kinderen met persoonlijke aandacht, waarbij

ze hun eigen innerlijke kracht kunnen verkennen en ontwikkelen. In 2018 ben ik gevraagd om (Hatha) yogalessen op mijn werk te geven. Gewoon tijdens kantoor tijd, er werden matjes voor me aangeschaft en een ruimte geregeld. Helaas door de COVID-19 lockdown kwam er een einde aan de LIVE lessen, maar ik startte meteen met virtuele lessen via ZOOM voor collega's die over de hele wereld verspreid zijn (Janssen is onderdeel van Johnson & Johnson). Alles in het Engels, dus ik heb me ook flink moeten inlezen op de juiste bewoordingen van de anatomie en bewegingsleer.

Nu geef ik tweemaal op een dag 15 minuten 'Mindful Movement', zoals ik mijn stoelyoga sessies noem, en tweemaal per week een uur Hatha Yoga. Onlangs ben ik begonnen met 1 uur Hatha Yoga op de maandagavond. En ik neem alle sessies op, zodat men ook de replays kan bekijken. Vooral omdat we een internationaal bedrijf zijn, hebben we te maken met veel verschillende tijdzones. Ik heb al meer dan 800 virtuele lessen gegeven sinds de aanvang. Ik krijg ook aanvragen voor korte mindful sessies tijdens seminars, meetings en hybride evenementen.

### Wat is volgens jou de basis van een goede yogales?

Het begint met landen en je veilig voelen, aansluiting vinden en aandacht. Als dat er is, dan gaat alles vanzelf. Ook vind ik het fijn om rond een aforisme te werken; iets wat je in het begin van de les zaait en aan het



einde oogst. Bijvoorbeeld: 'Wacht niet op het perfecte moment... pak het moment en maak het perfect'. Vooral mensen zelf laten ervaren, voelen en aan het denken zetten. Yoga is iets wat in iedereen zit, alleen moet je het wel leren ontdekken.

### Volg je de Indiase Yogatraditie?

De oude indische yogatraditie leert ons hoe we het lichaam, de geest en de ziel met elkaar in balans kunnen brengen. In dat opzicht volg ik die traditie, onderzoek en volg ik het pad. Niet voor niets is de naam waaronder ik werk Yoga Buddha Dhamma. Daarnaast probeer ik de Ayurveda in mijn leven toe te passen.

### Hoe zie je de toekomst van de Yoga in Nederland?

Door de COVID-19 crisis, waarvan het einde nog (lang?) niet in zicht is,

is wel duidelijk geworden dat mensen goed voor zichzelf moeten zorgen. Niet alleen fysiek, maar ook geestelijk. Stress, gehaastheid, burnout; het ligt allemaal om de hoek. Mensen zien steeds meer het belang van een gezonde lifestyle en Yoga kan daar veel aan bijdragen.

Er is echter veel wildgroei en daarom is het goed dat er een VYN is, die de kwaliteit van opleidingen en leerkrachten waarborgt. En mijn toekomst? Ik ben nog lang niet uitgeleerd.

### Aan wie geef jij dit stokje door?

Aan Ingeborg Deichmann.



HENNY SOL

Henny Sol is andragoloog en freelance logistiek consultant en rondde in 2018 zijn yoga-opleiding bij Saswitha af. Kijk op [quintyoga.nl](http://quintyoga.nl) voor meer informatie.

## Dat-wat-is

Rond 1900 was de Theosofische Vereniging onder aanvoering van Annie Besant en Charles Leadbeater in gespannen afwachting van de komst van Maitreya, de nieuwe wereldleraar, toen Leadbeater's oog, tijdens een wandeling in het Indiase Adyar, viel op een broodmagere, in een rivier badende jongen. Dat was Jiddu Krishnamurti en Leadbeater was diep onder de indruk van het 'ongewoon zuivere aura' welke de jongen omringde. Voor Leadbeater was het duidelijk dat Maitreya eindelijk was gearriveerd.

Leadbeater verwierf samen met Annie Besant de voogdij over Krishnamurti en begon aan zijn opleiding tot wereldleraar. Niet iedereen binnen de Theosofische Vereniging was even enthousiast over die ontwikkeling; zo leidde de keuze voor Krishnamurti onder andere tot de scheuring in de vereniging waaruit

Rudolf Steiner's antroposofische beweging ontstond.

Krishnamurti kwam aan het hoofd te staan van de nieuwe wereldreligie die 'de Orde van de Ster uit het Oosten' zou gaan heten. Het centrum van die religie was gelegen op het landgoed Eerde in het Overijsselse Ommen.



Jiddu Krishnamurti  
© Courtesy Krishnamurti Foundations 1935

Hoewel Krishnamurti gaandeweg groeide in de rol van Maitreya begon hij ook te stellen dat 'hij die een ander volgt ophoudt de waarheid te volgen'. Dat afwijzen van autoriteit leidde – misschien in samenhang met allerlei politiek gekissebis binnen de Theosofische Vereniging en daarmee verbonden instituties – in 1929 tot zijn beroemde 'Waarheid is een land zonder wegen' toespraak. In die toespraak ontbond hij tot schrik van Annie Besant de Orde van de Ster en weigerde nog langer de rol van Maitreya te spelen.

*I maintain that Truth is a pathless land, and you cannot approach it by any path whatsoever, by any religion, by any sect (blz 78)*

Het was het begin van een periode van zo'n vijftig jaar waarin hij over de wereld reisde en lezingen gaf om mensen 'onvoorwaardelijk vrij te maken' van organisaties en rituelen die het zoeken naar waarheid belemmeren. En hij maakte zich – toen al – grote zorgen over de situatie in de wereld:

*There is no love of the earth, only a usage of earth. We have lost a sense of tenderness, of sensitivity. That sensitivity only comes when the utilitarian attitude is put aside. (blz 154)*

In zijn lezingen komt telkens weer het onderscheid tussen realiteit en waarheid naar voren. Realiteit is daarbij de wereld van dingen (het Latijnse woord 'res' betekent 'ding'). Alles waar het denken mee werkt of wat het fabriceert is realiteit. Het gaat dan zowel om de dingen buiten ons als om gedachten, gevoelens

(de dingen binnenin ons). Ook waardenbeelden en illusies maken dus deel uit van de realiteit.

Waarheid is iets anders. Waarheid is 'dat-wat-is'; de wereld zoals die is voordat ons denken ermee aan de haal is gegaan, voordat we hebben bepaald wat binnen en wat buiten is, wat goed is en wat slecht, wat we wel en wat we niet willen enzovoorts. Dat-wat-is is het geheel voordat het denken grenzen heeft getrokken.



Foto: Billy Pasco op Unsplash

Dat realiteit iets anders is dan waarheid wordt invoelbaar als je bedenkt dat de dingen voortdurend veranderen, geen moment hetzelfde zijn en dus niet 'in beweging zijn' maar zelf beweging 'zijn'. Onze zelfstandige naamwoorden wijzen niet naar onveranderlijke dingen maar naar processen. Precies hetzelfde duidde Alan Watts ooit als volgt aan:

*Wat gebeurt er met mijn vuist wanneer ik de hand open? (blz 16)*

Het denken vergelijkt steeds en scheidt zo het ene van het andere, goed van slecht, mooi van lelijk, ik van niet-ik. Het keert zich af van wat het niet wil en reikt naar wat het wel wil. Het is ontevredenheid met het nu; en dan vaak vooral de ontevredenheid met onze eigen situatie in vergelijking met de situatie van anderen. En in dat voortdurende vergelijken op basis van een of andere maatstaf ontstaat ook de tijd, het nu en straks en de weg die we gaan volgen om dit hier achter ons te laten en naar dat daar te gaan.

Krishnamurti's begin- en eindpunt is dat-wat-is. Alle onderscheidingen en vergelijkingen die het denken maakt brengen ons op een dwaalspoor, veroorzaken strijd en conflict. Het Ik ontstaat pas als het denken degene die boos is scheidt van de boosheid, degene die denkt scheidt van de gedachte. En het Ik dat zo ontstaat zal –zoals alle dingen in de realiteit- vorm krijgen vanuit ervaringen, overtuigingen, vooroordelen; kortom: vanuit het verleden. Maar in dat-wat-is is de waarnemer het waargenomen en is de denker het gedachte. In dat-wat-is zijn die twee één.

De inhoud van ons denken ontstaat in onderwijs en opvoeding waarin ons wordt geleerd te vertrouwen op de autoriteit van leraren, ouders, godsdienst, wetenschap, instituties en organisaties. En ook de te bereiken doelen krijgen we vaak van anderen aangereikt. Nadenken over wat zich nu eigenlijk binnenin jezelf afspeelt wordt niet gestimuleerd. Te vaak denken we dat als er een woord beschikbaar is voor het gebeuren het gebeuren verklaard is.





Foto: Jan Kahanek op Unsplash

Ervaring structureert hoe we kijken en wat we zien. En omdat het geheel van ervaring voor iedereen anders is, is hoe we kijken en wat we zien voor iedereen anders. Met het groeien van onze ervaring wordt het vervolgens steeds moeilijker dat-wat-is nog te zien; het denken kiest meer en meer dezelfde groef.

We volgen guru's en praten degenen na die we als autoriteit beschouwen omdat we denken dat zij het weten en wij niet. Zelfs als dat zo is heeft dat geen zin. Inzicht is niet overdraagbaar. Je leert door zelf te oefenen; en dat kost tijd en moeite. Dat is met alles zo, dus ook met inzicht. Wat vind je zelf? En waarom doe je wat je doet? Dat brengt je in beweging en als je maar blijft beseffen dat ook jij geen uiteindelijke antwoorden hebt, houdt het je ook in beweging.

Krishnamurti raadt aan te kijken naar dat-wat-is; de gedachte trein stil te houden, niet weg te rennen voor

wat je bang maakt, niet te reiken naar wat je hebben wil, maar zonder oordeel te kijken naar je boosheid, verdriet of tevredenheid en vooral met compassie, mededogen en totale aandacht te kijken naar dat-wat-is. Dan willen we graag weten hoe je dat precies moet doen. Maar dat is weer de vraag die je denken stelt als je van hier naar daar wil gaan, als je een methode zoekt. Dan zit je nog -of weer- gevangen in het denken.

Dat-wat-is is als een leeg blad papier. Op dat papier tekent het denken een cirkel en zegt vervolgens 'dat is binnen'. En door het tekenen van die cirkel bepaalt het denken tegelijkertijd ook dat wat 'niet-binnen' is, wat 'buiten' is, want dat is alles wat buiten de cirkel valt. Dat-wat-is richt de aandacht op het geheel in plaats van de delen, op de onverbreeklijke eenheid die we vormen met onze medemensen en met alles wat ons omringt. Misschien dat dat ons kan

helpen om die 'utilitarian attitude', dat kortzichtige egoïsme eens een halt toe te roepen.

*Forget all you know about yourself, forget all you have ever thought about yourself, start as if you know nothing ...*

#### Henny Sol

**René Zwaap**  
Jiddu Krishnamurti  
*De Groene Amsterdammer nr. 39*  
27-9-1995

**Pupul Jayakar**  
J.Krishnamurti  
Penguin Books 1986

**Alan Watts**  
Zen-Boeddhisme  
Uitgeverij Bert Bakker 1975

**Krishnamurti**  
Freedom from the Known  
Harper & Row 1969

## Recensie

DOOR FRANK WISSINK

**Titel: Zhongheji**  
Bloemlezing over Centrale Harmonie  
Auteur: Li Daochun  
Vertaling: Rob Tans  
Uitgeverij: Nachtwind  
ISBN: 978 90 813196 52



**Zhongheji**  
*'Laat gebeurtenissen hun natuurlijke gang gaan, en ze volgen de hemelse wet en responderen organisch.'*

**Ramana Maharsi (Advaita Vedanta leraar, 1879-1950)**  
*"The state of self-realization, as we call it, is not attaining something new or reaching some goal which is far away, but simply being that which you always are and which you always have been."*

Terwijl in India de mystieke paden veelal gebaseerd zijn op de Vedische en Tantrische geschriften is in China de mystiek vooral gebaseerd op het Daoïsme en Confucianisme en in latere tijd ook het Boeddhisme.

Meester Li Daochun heeft deze drie stromingen in zijn leer samengebracht. Zijn belangrijkste geschrift is de Zhongheji. De kern van het boek handelt over de innerlijke alchemie, die het energetische proces beschrijft dat je dient te volgen om tot Zelfrealisatie te komen. Dit proces heeft in zijn beschrijving raakvlakken met Kundalini-yoga en Tantrische meditatie technieken maar dan geformuleerd vanuit de Chinese symboliek,

Het boek bestaat uit een inleiding door de vertaler die de lezer(es) bekend moet maken met het Chinese denken.

Dan volgt het geschrift van Li Daochun dat oorspronkelijk uit zes rollen bestaat, elk met zijn eigen onderwerp, met als overkoepelend onderwerp de Innerlijke Alchemie, het Daoïstische pad tot Zelfverwerkelijking.

In de eerste rol is een inleiding, waarin belangrijke begrippen van de Neidan, de Innerlijke Alchemie, worden gedefinieerd. De relatie tussen de ongemantefesteerde werkelijkheid, Dao, en de gemantefesteerde werkelijkheid, de wereld en de mens, wordt hierin beschreven, met als belangrijke conclusie dat er geen wezenlijk verschil is tussen beiden.

De tweede rol is complexer. Hier wordt de Innerlijke Alchemie (het transformeren van het lagere bewustzijn naar het universele bewustzijn) beschreven aan de hand van symbolen van de uiterlijke alchemie, waar men lood in goud wilde veranderen. Dit laat zich niet zomaar weglezen, het is een hoofdstuk om te bestuderen.

De derde rol is een weergave van vraaggesprekken die Li Daochun met twee leerlingen heeft, gevolgd door een schrijven in de vorm van een les. In deze rol worden begrippen van de Innerlijke Alchemie door de vragen van de leerlingen, en de antwoorden daarop verhelderd.

De vierde rol begint met enkele essays, gevolgd door enkele lyrische gezangen. Een mengeling van passie en afstandelijke koelheid kenmerkt deze rol.

Lyrisch is de vijfde rol, die geheel uit gedichten bestaat die zijn opgebouwd in de formele stijl zoals die in het China van die tijd gebruikelijk was.

Tot slot bestaat de zesde rol uit een serie van toespraken, gericht tot individuele leerlingen.

Dit is geen makkelijk boek. Sommige spreuken in het boek raken rechtstreeks je hart en kan je herkennen als spreuken die je onder andere tegen kan komen in de Advaita Vedanta of de Dao Ze Ding. Andere delen vergen het maken van een vertaalslag vanuit de Chinese beschrijving van Innerlijke Alchemie naar de Vedische of Tantrische manier van denken.



## Hartverwarmend samenzijn op Ledendag

De eerste VYN Ledendag op zaterdag 2 oktober was een groot succes: "De opkomst was aanzienlijk en de sfeer was warm. De bijna honderd deelnemers genoten zichtbaar van interessante workshops en van het samenzijn." De leden werden verwelkomd in het met rode en oranje linten versierde bosrijke Mennorode op de Veluwe. Geheel in stijl klonk tijdens de opening het geluid van handdrums onder leiding van Romy van der Pool.

### Opening

Voorzitter Gerreke van den Bosch opende de dag met een hartelijk welkom. Namens de vereniging zette zij de onlangs afgetreden bestuursleden René Tol en Marian Faasen in het zonnetje. Zij dankte hen voor hun 'vorstelijke' en positieve inzet voor de VYN met bloemen en cadeaus.

### Reacties

"Bedankt voor de geslaagde ledendag afgelopen zaterdag. Het was weer heerlijk om deel te nemen aan een LIVE VYN evenement."

"Wat was dit weer een fijn congres!"

Goed om weer met zo'n mooie groep bij elkaar te zijn..."

"Het was een hartverwarmend samenzijn, echt top. Dank jullie wel!"

"Ik heb genoten van de workshops en weer inspiratie op mogen doen."

"Fijn dat jullie zoveel moeite hebben gedaan om naast de online meetings ook nog een Ledendag neer te zetten. Heel erg bedankt."

"Het eten en de ontvangst op Mennorode was als vanouds. Ik had een heerlijke dag en zo leuk om collega's te treffen. Ging veel te snel voorbij."

"Veel leuke collega's ontmoet en interessante workshops gevolgd; een verrijking!"

## Workshop Himalaya Mantra's

ROMY VD POOL



Was het toeval dat Romy dit thema gebruikte voor haar workshop in de oktobermaand, de maand waarin Moeder Maria in de katholieke kerk extra aandacht krijgt?

Nadat alle 'ik-jes' een plek binnen de kring hadden gevonden, rondom een prachtig batik kleed, begon Romy met haar zachte stem een mantra te zingen. Zij werd begeleid door een aantal mede-cursisten die op een trommel ritmisch meededen. Het werd direct muissstil in 'de Luwte'. Ondanks dat ik mijn oren moest

spitsen om alles te kunnen volgen, kwam de essentie van haar verhaal zeker binnen bij mij. Zoals Romy ons liefdevol uitleg gaf over de Tibetaanse mantra's, zo bespeelde zij ook de klankschalen. Net als de hele opbouw van deze workshop, was alles met zorg klaargezet. In een notedop vertelde Romy

over het ontstaan en gebruik van Tibetaanse mantra's, aangevuld met enkele oefeningen.

Zij liet ons ook eigen ervaringen vertellen op dit gebied, hierdoor werd de workshop persoonlijker.

De Ityukta mantra, werd nader behandeld; gewijd aan de Heilige Moeder.

Wie/wat is deze energie? Wat heeft zij te zeggen? Wat zij in je tegen je zegt, daarvoor moet je goed luisteren! Onder haar zachte leiding nam zij ons mee naar buiten (op blote voeten), om de Ityukta mantra kracht bij te zetten.

Rondom een prachtig versierde 'levensboom', liet zij ons de energie van Moeder Aarde ervaren. Ondanks een stemmetje in mijn hoofd wat tegensputterde, tegen de koude herfstgrond werd het toch een bijzondere belevenis!

Aan het einde van de workshop, terwijl wij ons voorbereidden op de eindontspanning, besprenkelde zij ons met magisch water, verzameld door vele vrouwen wereldwijd.

Ik liet mij meevoeren op de trilling van de klankschaal, waarmee zij bij ieder van ons langskwam.

Ook tijdens de feedback, waarbij bleek dat deze twee uren zeer verschillend ervaren waren, gaf Romy iedereen de ruimte om zijn/haar verhaal te kunnen doen. Klasse! Romy, dank je wel, je bent voor mij een 'lichtend voorbeeld', hoe je op een zachte, vrouwelijke energetische wijze toch een duidelijke boodschap kunt neerzetten. Namasté

Helga Klinkers



## Diafragmale adem bij Long Covid

**DANIELLE BERSMA**

'De oefening is er voor de cursist, de cursist is er niet voor de oefening'. Met dit motto van de 'Samsara' opleiding begon Danielle Bersma haar workshop 'Diafragmale adem bij Long Covid' op de ledendag begin oktober in Mennorode. Op de voor haar bekende systematische wijze nam zij ons via een powerpoint mee om het belang van de diafragmale adem voor deze nieuwe doelgroep van Long Covid patiënten te verduidelijken. Door verklevingen in het diafragma, naast het ziekteproces wat angst en vermoeidheid brengt,

is de ademhaling verstoord. De Long Covid patiënt gebruikt daarom de hoge borstadem. Hierdoor ontstaat een vicieuze cirkel van klachten die mede veroorzaakt worden door deze hoge adem en die deze tegelijkertijd ook weer oproept. Yoga kan dit proces doorbreken door de diafragmale adem aan te leren samen met allerlei oefeningen die wij als yogadocenten kennen om spanningen in schouders, boven- en onderrug te verminderen. Goed was het om te leren dat de diafragmale adem belangrijk is voor het

gehele lichaamsfunctioneren. De mechanische beweging (4 tot 12 cm beweegt deze spier bij de ademhaling!) masseert de buikorganen wat het maag-darm stelsel stimuleert en de doorbloeding van romp en benen bevordert. De hartcoherentie wordt regelmatig en vooral de vertakkingen van de zenuw die het diafragma innerveert, de Nervus Phrenicus, hebben een grote invloed op de organen en de nek- en schouderpijnen en zijn zeer belangrijk voor de (para)sympaticus.

Een gedegen motivatie om ons als yogadocenten in te zetten voor deze groep. En deze adem is natuurlijk voor ieder mens essentieel om gezond en fit te blijven.

**Sas Breeuwsma**



## Chronisch vermoeidheidssyndroom

**DANIELLE BERSMA**

Op 2 oktober volgde ik workshops diafragmale adem bij Long Covid en Chronisch vermoeidheidssyndroom van Danielle Bersma. De beide workshops waren met elkaar verweven. Dit artikel gaat over chronisch vermoeidheidssyndroom.

Tijdens de workshop wordt het heel duidelijk hoe ingrijpend het chronisch vermoeidheidssyndroom voor iemand kan zijn en hoe je als yogadocent dus

ook echt kunt helpen met de juiste oefeningen. De yogadocent gaat onder anderen aan de slag om de lichaamsbewustwording van de cursist aan te spreken. De intentie van de les is om pretentieloos en rustig te bewegen. Het is belangrijk om vooral de aërobe verbranding in het lichaam te activeren. Dit gebeurt door rustige bewegingen te maken en de spieren heel bewust

aan- en ontspannen. Hierdoor wordt de pompwerking van de spieren bevordert waardoor de afvoer van het bloed verbetert zodat afvalstoffen sneller kunnen worden afgevoerd door de aders.

Het is beter om spierpijn en het ontstaan van melkzuur te voorkomen omdat dit namelijk ook weer pijnklachten zou kunnen opleveren. En het herstel van de spieren bij iemand met CVS vergt vaak meer tijd dan bij iemand die geen last heeft van CVS. Ook bij deze workshop kwam het belang van een goede diafragmale ademhaling aan bod. Iemand die ontspannen is en de diafragmale ademhaling goed gebruikt, zorgt

zelf voor een rustige en regelmatige hartcoherentie. Waardoor lichaam en brein optimaal gaan samenwerken en het autonome zenuwstelsel weer in balans kan komen. Dit kan dan weer helpen om het gevoel van ontspanning te laten groeien en prestaties van het lichaam te verbeteren. Naast het rustig bewegen is het ook belangrijk de cursisten te leren om binnen hun eigen grenzen te blijven. Vooral dit laatste is waar het vaak fout gaat bij CVS. Wanneer iemand

namelijk een 'goede' dag heeft is het al snel verleidelijk om teveel te willen doen om daarbij de eigen grenzen flink te overschrijden. Danielle Bersma is erin geslaagd om een hele gedegen en goed onderbouwde workshop neer te zetten waarin praktijk en theorie beide optimaal aan bod komen.

**Sophia Manté-Essen**

## Yin yoga met acupressuur

**ANOSHE OVERINGTON**



Anoshe Overington liet deelnemers in haar 2 uur durende klas kennismaken met het gebruik van esoterische oliën op acupressuurpunten. De workshop kon door deelnemers thuis gevolgd worden.



Er werd gestart met chi kung en zachte flow waarna geleidelijke werd overgeschakeld naar yin yoga en acupressuur. Het was een bijzondere ervaring om diep in de houdingen te ontspannen. "We gaan het lichaam voor de herfst voeden, zodat we in balans, dit seizoen binnengaan. Het stelt je in staat de psychologische kwaliteiten van dit seizoen in jezelf

onderzoeken en loslaten wat niet meer nodig is", aldus Anoshe. De belangstelling en het enthousiasme voor de workshop was groot. Anoshe gaf een toelichting op de gebruikte oliën en het effect ervan. Anoshe, die al sinds 1982 yoga, meditatie en chi kung beoefent wist al haar kennis en ervaring goed over te brengen op de deelnemers. Een workshop die zeker voor herhaling vatbaar is.

**Gerreke van den Bosch**



## 'Veel minder inkomsten zonder overheidssteun'

Omroep Gelderland maakte half november, na het afkondigen van de scan verplichting, een opname bij EUY bestuurslid Anne Bjorndal in haar yogastudio. Ook yogadocente Paulien Borst werd geïnterviewd.

VELP - Het zorgt voor veel onbegrip in de yogascholen. In deze tijd waarin stress en angst door corona hard om zich heen grijpen en de wachtlijsten voor geestelijke bijstand alleen maar langer worden, wordt het yogascholen zó moeilijk gemaakt om hun ontspannende en heilzame lessen te geven. "En dat terwijl yoga in deze tijd zoveel geestelijk leed kan voorkomen", zegt yogadocent Paulien Borst.

### Verbinden

Paulien geeft al zes jaar les. Maar nu ze te maken krijgt met de steeds scherper wordende coronamaatregelen stopte ze deze week abrupt met lesgeven. "Ik wil gewoon geen controle doen. Want controleren betekent dat je mensen ook moet weigeren als ze geen QR-code kunnen laten zien. Terwijl ik in mijn lessen vertel van het yogaprincipe om iedereen gelijk te behandelen. Yoga betekent ook 'verbinden'."

Het bezoeken van een yogales betekent op dit moment extra drempels die genomen moeten worden. "Door het samen te beleven heeft het meerwaarde", zegt Borst. "Voor mensen die geen yoga beoefenen ziet yoga er uit als wat gymnastiekoefeningen op een mat, waardoor je spieren soepel blijven. Ik denk dat veel mensen zich niet realiseren dat het veel verder gaat dan dat. Yoga voegt veel meer toe."

### Minder inkomsten

Het zijn niet alleen de worstelingen met de yoga-filosofie die voor onrust zorgen. Ook praktische zaken als het

afstand houden en het maximale aantal deelnemers in de ruimte, zorgt voor minder inkomsten. Docent Anne Bjorndal, die al 40 jaar lesgeeft in Velp, mag net zoals iedereen nog maar vier personen in haar tot yogastudio omgebouwde appartement hebben. "Dat betekent veel minder inkomsten terwijl we geen overheidssteun krijgen. Dit trekken veel yogadocenten niet langer meer."

### Minder beoefenaars

Er is nog een derde probleem. Door alle maatregelen komen er veel minder beoefenaars op de lessen af. Volgens de Vereniging van Yogadocenten Nederland is het landelijke beeld dat 30 tot 40 procent minder beoefenaars op de lessen afkomen. De controles op QR-codes zorgen voor afzeggingen. "Terwijl we het in deze tijd zo nodig hebben om even te ontspannen, even stil te zijn binnenin. Dat heilzame effect onderschrijft iedere arts of dokter", aldus de vereniging. "Het wordt tijd dat de regering dit inziet."

Sommige yogaleerlingen oefenen thuis op de mat maar de meesten missen het contact in de yogaschool. "In je eigen omgeving is het toch moeilijker om de discipline op te brengen om met yoga bezig te zijn. Het contact tijdens een yogales werkt toch beter. Ik kan ze dan ook beter rechtstreeks corrigeren", zegt Bjorndal.

Anne hoopt dat leerlingen zich toch weer op gaan geven. "Het blijft een onzekere tijd, maar ik hoop dat ik wat meer lessen kan gaan geven, zodat de groepsgrootte beperkt kan blijven."

### Tekst: Davie Klein Gunnewiek

[www.gld.nl/nieuws/7448117/yogaleraar-stopt-er-abrupt-mee-ik-wil-geen-mensen-zonder-qr-code-weigeren](http://www.gld.nl/nieuws/7448117/yogaleraar-stopt-er-abrupt-mee-ik-wil-geen-mensen-zonder-qr-code-weigeren)

## Recensie

DOOR GERREKE VAN DEN BOSCH

**Titel:** Liefdesverband

**Auteur:** Lia De Jong

Nederlandse paperback

ISBN: 9789464317862

**Categorie:** Gezin & Relaties Rouwverwerking Boeken

**Prijs:** € 19,99 via bol.com



### Samenvatting

Yogadocente Lia de Jong (1968) uit Zeeland neemt je in dit boek je mee in haar leven. Op pakkende wijze vertelt ze haar persoonlijke levensverhaal. Vanaf de kleuterschool naar het moment waarop zij op latere leeftijd Jan Thole ontmoet, haar grote liefde. Lia vertelt over de ontmoeting en vervolgens het kantelpunt waarin Jan onverwachts komt te overlijden terwijl ze op hun droomreis zijn. Lia zoekt met een ontembare drang naar antwoorden en probeert grip te krijgen op de dramatische verandering in haar leven. Al schrijvend ontvouwt zich een pad naar heling. De auteur boeit en raakt en schept in haar boek een levend portret van twee mensen en een intens zielsverwante relatie. Het mooiste aan 'Liefdesverband' is dat het mysterie dat een mens en een relatie vormen onaangeraakt blijft in haar streven om het te ontrafelen en te begrijpen.

Ondanks haar dyslexie is Lia een geboren vertelster die je weet te boeien. Ze schrijft erin het boek zelf het volgende over: 'De woorden, de taal vloeit uit mij. Dat gebeurt ook wanneer ik schrijf. Zo heb ik mezelf aangeleerd om te gaan met gebeurtenissen. Het van mij afschrijven van gevoelens is een manier om tot

begrip te komen, maar dat gaat niet helemaal vanzelf en het is tegelijk ook een moeizaam proces.'

### RECENSIES OP INTERNET

#### Inspirerend

'Meeslepend, je blijft lezen hoe Lia het verwoord. Hoe ze elkaar hebben ontmoet en hoe ze is omgegaan met het plotseling overlijden van haar man en maatje op hun reis. Hoe ze omgaat met verdriet en rouw. Dit boek zal iedereen moeten lezen... Inspirerend en met veel gevoel en liefde geschreven.'

#### Prachtig waargebeurd verhaal

'Iedereen zou dit boek moeten lezen. Door schrijfster wordt zo mooi en ontroerend omschreven hoe ze de liefde van haar leven vond en veel te vroeg en jong weer is verloren. Meerdere keren met tranen in mijn ogen door wat ze schrijft maar vooral hoe ze het schrijft. En grote bewondering hoe zij met haar verdriet en verlies omgaat. Een echte aanrader!!!'



De flakkerende vlam wordt vaak gezien als metafoor voor de ziel. Foto: Mesh op Unsplash



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 inblikexemplaar naar de website  
**WWW.YOGA.NL**

## IN MEMORIAM

### Atie Olff-Drechsel

*'In het beekje van het leven heeft zij  
een steen verlegd.'*



In november bereikte ons het droevige nieuws dat onze collega Atie Olff-Drechsel is overleden op 90-jarige leeftijd in Eelde.

Op de kaart stond vermeld 'Het was een mooi leven van 90 jaar positiviteit.'

En dat is ook hoe wij

Atie Olff(90) hebben leren kennen.

Atie beoefende al meer dan een halve eeuw yoga en leverde jarenlang een bijdrage aan de Nieuwsbrief met 'Oefeningen voor ouderen'. Vorig jaar december ontvingen wij van haar een handgeschreven brief waarin zij aangaf: "Ik ga verhuizen om dichterbij mijn kinderen en kleinkinderen te kunnen wonen in Eelde. In deze maand word ik 90 jaar en wil het schrijven van mijn artikelen beëindigen. Mijn artikelen die ik zolang heb geschreven heb ik altijd met heel veel vreugde gedaan voor het tijdschrift al die jaren. Ik wens iedereen heel veel goeds toe."

Hartelijke groet en veel liefs van Atie Olff.

Wij hebben enorm genoten van haar vakmanschap, bijzondere oefeningen en de gedetailleerde manier waarop ze dit overbracht. De tekeningen maakten het op sommige punten nog helderder. In Atie verliezen wij een deskundig en gerespecteerd collega en mens.

## 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](mailto: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](mailto:secretariaat@yoganederland.nl)

### Redactie

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

### Opmaak en vormgeving

Karina Delfos, [karina@yoga-den-haag.nl](mailto:karina@yoga-den-haag.nl)

### Drukwerk en postale afwerking

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

### Sluitingsdata voor kopij en advertenties

Yoganieuwsbrief jaargang 44 2022

30 januari verschijnt in week 12 2022

15 mei verschijnt in week 26 2022

4 september verschijnt in week 42 2022

13 november verschijnt in week 51 2022

**Kopij** sturen naar [redactie@yoganederland.nl](mailto:redactie@yoganederland.nl).

**Kopij voor de activiteitenkalender** door leden VYN volgens vast formaat sturen naar [pr@yoganederland.nl](mailto:pr@yoganederland.nl)

**Advertenties** sturen naar [pr@yoganederland.nl](mailto: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](http://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.

