

Vakblad voor yogadocenten

Yogga

vizier

Nr 3 | 2022
Jaargang 44





Stillnessinyoga

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

Aroma Yin™, acupressuur en Chi Kung
(module 2), Bijscholing (bij Zweiersdal)
2 & 16 Oktober 2022, 10.30 – 16.30 uur
VYN 10 punten

Yin2advanced Bijscholing
10 November 2022 - 10 April 2023 (in totaal
7 dagen)
85 uur meridiaan gebaseerde Yin Yoga
VYN 42 punten, Yoga Alliance 52,5 uur

Yogini Vinyasa Flow
Specialisatie
Start: 4 November 2022 – 16 Juni 2023
(in totaal 14 dagen)
125+ uur meridiaan gebaseerde Yang Yoga
VYN 60 punten, Yoga Alliance 125 uur

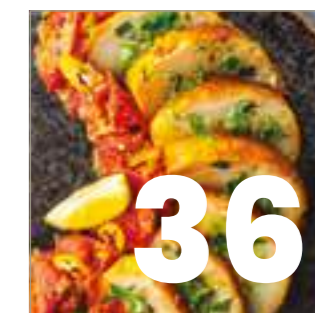
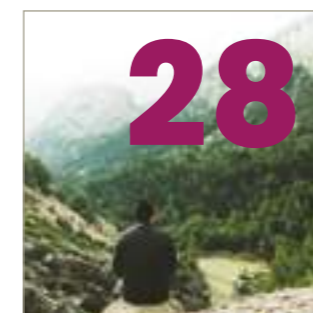
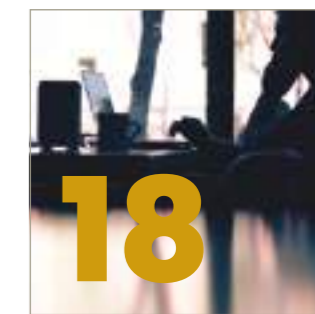
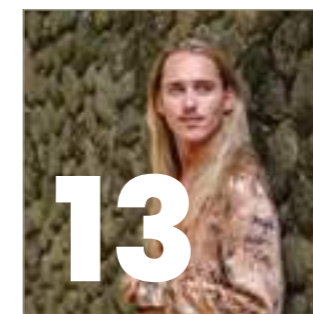
Meditatie Training
Met Nigam Overington
Start: 16 Oktober 2022 – 15 April 2023
(12 dagen inclusief 4 dagen retreat), 120 uur



New Year Silent Meditation Retreat
Met Nigam Overington
29 December 2022 – 1 Januari 2023
(4 dagen)

Yin Yoga, Mindfulness & Meditatie
Specialisatie (Yin 1)
Start: 17 Februari 2023 – 23 juni 2023
(in totaal 11 dagen)
100 uur meridiaan gebaseerde Yin Yoga
VYN 60 punten, Yoga Alliance 100 uur

Inhoud



- 4 Van de redacteur
- 4 Pratyaya
- 5 Wat brengt de toekomst?
- 6 Yogales voor beginnende docenten
- 9 Oproep Danielle Bersma
- 10 Dharma for one
- 13 Colin Meyer
- 14 Intervisie
- 17 Ustrasana
- 18 Drie hindernissen op het yogapad
- 21 Yoga en meer...

- 22 Reflecties over rouwen en het leven
- 26 Het praatstokje met Nastaran Vahid Hashemniya
- 28 Over herinnering
- 30 Ik zie ik zie wat jij niet ziet
- 32 Onschuld
- 34 Bestuur
- 35 Inspiratie
- 36 Recept
- 39 Colofon

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



In het oog van de storm



Het is oktober als dit nummer op je deurmat ligt. Het wordt herfst. In alle opzichten zitten we eigenlijk al langer in een periode waarin we in het oog van de storm lijken te zijn verzeild. Niet alleen in Nederland maar mondiaal. Ook bij de redactie hebben we dit gemerkt. Niet iedereen kon de kopij op tijd aanleveren waardoor dit blad wellicht wat later is dan je van ons gewend bent. Gelukkig kunnen we weer veel moois bieden, ook nieuwe

items zoals de yogales voor beginners geschreven door Yogadocente Marieke Beuving. Johan Hoft biedt ons een andere kijk op het leven met zijn gedicht 'Inspiratie'. "Echo's van eeuwen spoelen aan. In zeeën van mogelijkheden." Bijzonder om te zien dat veel schrijvers op hun eigen manier woorden hebben gegeven aan de verandering die sinds het uitbreken van Corona voelbaar is. Maria Clichteur schrijft over 'Rouwen en leven', Wim van de Laar over 'Herinnering' en Henny Sol diept 'Waarnemen' uit. We hebben vanwege de onderlinge samenhang dit nummer als thema 'Pratyaya' gegeven. Een Sanskrietterm die naar verschillende concepten kan verwijzen, in yoga refereert het meestal naar de inhoud van de geest maar het kan ook verwijzen naar innerlijke zaden die niet verdwijnen. Als yogadocenten en -beoefenaars hebben wij een innerlijke drive die ons aanzet om naar een hoger plan te komen. Dit is een zaadje dat we moeten uitzaaien voor anderen in

deze onzekere tijd waarin het voor velen moeilijk is om zelfs in de basis-behoefte te kunnen voorzien. Yoga is een manier om overleefd te worden dat er iets groter is dan jezelf dat je anker kan zijn in moeilijke tijden, zonder religieuze invulling. Yogavizier is een prachtig medium om alle wijsheid die wij als yoga-docenten op ons pad hebben vergaard, en steeds blijven doen te delen met anderen. Het maakt ons leven mooier, rijker en helpt om te relativeren. Wil je ook graag een bijdrage leveren? Neem dan contact op met de redactie. De gegevens staan in het colofon.

Veel leesplezier,

Met een zonnegroet,

Gerreke

OP DE VOORPAGINA

Pratyaya

Definitie - Wat betekent Pratyaya? Pratyaya is een Sanskrietterm die naar verschillende concepten kan verwijzen, maar in yoga verwijst het meestal naar de inhoud van de geest - een enkele gedachte, iemands basistendensen of een object van focus in meditatie. Het kan ook verwijzen naar iemands bewuste indrukken of innerlijke zaden die niet verdwijnen, zelfs niet in de gelukzalige staat van samadhi.

In het boeddhisme verwijst het concept van pratyaya naar de oorzaken, met name van mentale activiteit, en is het onderverdeeld in vier typen: hetu-pratyaya (directe oorzaak), samanantara-pratyaya (onmiddellijk voorafgaande oorzaak), alambana-pratyaya (object als oorzaak) en adhipati-pratyaya (superieure zaak).



Wat brengt de toekomst?



Yoga beoefent een ieder op zijn eigen manier. Alleen al 'zitten' vraagt van het ene lichaam een heel andere benadering dan van het andere. Ieder mens heeft zijn eigen pad en beoefening. We zitten in kleermakerszit, met of zonder kussens onder de knieën, of we zitten op een bankje, misschien met de rug tegen de muur, of op een stoel. We keren met de aandacht naar binnen en voelen en bevragen het lichaam en ons zijn in de wereld van binnenuit.

Een zelfde yogahouding zal voor een ieder andere vragen en andere antwoorden geven. Voor de één is dat misschien: Hoe kan ik in deze yogales zitten terwijl ik zo'n last van mijn onderrug heb? Voor een ander kan spelen: Hoe komt het toch dat ik altijd pas twee dagen later merk dat ik over mijn grenzen gegaan ben en mijn yoga-beoefening moet bekopen met zeurende pijn? We voelen, onderzoeken, vinden antwoorden en ontmoeten nieuwe vragen. En zo ontwikkelen we ons, leren we met onszelf leven en in de wereld te staan. In het beoefenen van yoga maken we deel uit van een groep, een gemeenschap. Het is fijn elkaar tegen

te komen op de yogamat, anderen te zien en door anderen gezien te worden. We begroeten elkaar: "Zoek een plekje en rol je mat uit. Ik heb je vorige week gemist." Of: "Kom wat dichterbij zitten, dan drinken we een kopje thee". We beoefenen samen yoga: omdat het inspirerend is samen in dezelfde ruimte onze beoefening te doen. Er mag uitgewisseld en gelachen worden, of er is een samenzijn in stilte. In onze ontmoetingen met onszelf en de ander mag mildheid ontstaan, zonder dat we ons met elkaar hoeven te vergelijken of te vervallen in prestatie. Door samen te oefenen steunen we elkaar en nemen we elkaar mee.

Verbondenheid

Door met elkaar actief te zijn in de vereniging nemen we elkaar mee. Als yogadocent en als lid van de vereniging dragen we een verbondenheid uit in de wereld. We staan in een yogawereld met collega's, opleidingen, stijlen, geschiedenissen en tradities. Er zijn ongelofelijk veel draden die onze leden onderling verbinden en die ons verbinden met anderen, de yogawereld buiten de vereniging. We zijn allen draadjes in dat net, die creatieve wirwar van mensen, beoefening, meningen en activiteiten. En vanuit die onderlinge verbondenheid mogen we leren van de herkenning en de verschillen die er onderling zijn. Soms zijn we blij met een contact, soms ergeren we ons aan de ander. We komen onze blinde vlekken tegen. De ander vormt een spiegel waarin we naar onszelf mogen kijken. En vandaaruit mogen we mildheid ontwikkelen in onze ontmoetingen en kunnen we onszelf verder ontwikkelen.

Ook de vereniging ontwikkelt zich en oefent in het spiegelen van zichzelf en de ander. Ze is in beweging, soms valt ze gemakkelijk om je heen en 'zit' lekker, soms worstel je ermee, en soms vraagt ze om ondersteuning. Door met elkaar samen te oefenen, steunen we elkaar en nemen we elkaar mee. De vereniging heeft jouw actieve inzet nodig. Ze kan zich enkel ontwikkelen en blijven bestaan wanneer de leden zich enthousiast en actief inzetten. Alleen met elkaar kunnen we de levende traditie van yoga neerzetten in de wereld.

Het jaar 2030

Ik nodig je uit de vereniging door te ontwikkelen naar het jaar 2030. Er is momenteel volop ruimte voor nieuwe mensen en nieuwe ideeën binnen de vereniging. We zoeken tekstschrijvers, organisatoren, initiatiefnemers, coördinatoren, mensen die tijd willen investeren in de toekomst van de vereniging. We kunnen van elkaar leren en groeien in onderlinge samenwerkingsvormen binnen en buiten de vereniging. We hebben jouw inzet nodig voor de toekomst van de vereniging. Ik nodig je uit en roep je op actief te worden binnen onze vereniging en contact met me op nemen over wat jij kunt bijdragen. Ik ben te bereiken op voorzitter@yoganederland.nl

Met hartelijke groet,

Gert Slob

voorzitter@yoganederland.nl

Yogales voor beginnende docenten

Yogadocente Marieke Beuving heeft een yogales uitgewerkt, speciaal voor beginnende yogadocenten.

Marieke: "Eigenlijk heb ik houdingen uitgekozen die en prettig voelen en soms net iets anders zijn. Veel plezier met de les."



Foto: Katerina May op Unsplash

1 Zonnegroet: (aangepast)

Handen voor je borst, handpalmen tegen elkaar. Armen naar voren verlengen omhoog, naar beneden, buig je knieën handen op de grond naast je voeten. Stap met rechterbeen naar achter, kijk naar voren. Stap met linkerbeen naar achter in de hond. Kom in de kat. Laat je bovenlichaam zakken tot in buiklig,

kin dichtbij de grond. Je handen meer richting schouders, Adem in kom in de cobra. Daarna in de hond. Stap met je linkervoet richting/tussen je handen, kijk naar voren. Stap met rechtervoet naast je linker-, kijk naar je voeten. Kom omhoog en neem je armen mee omhoog, daarna je handen weer voor je hart. Alles herhalen met andere kant. 1 of 2 x, navoelen in staan.

2 Krijger 1 serie

Sta rechtop, stap met linkerbeen naar achter en plaats je voet schuin. Voorste been/rechts, voet/tenen naar voren, buig je knie, je kan je grote teen nog zien. Heupen staan meer naast elkaar en je staat in het midden. Je gewicht is verdeeld over je voorste en achterste voet, armen naast je heupen. Breng je armen omhoog, kijk omhoog. Laat je armen naar beneden, tot halverwege en voor je gestrekt, handrug naar de grond en binnenkant hand wijst naar plafond. Breng je handen naast je ribben en kijk omhoog, adem in. Blijf stevig staan, duw je handen terug, je ziet je handrug, vingers naar plafond, adem uit. Breng je armen omhoog, adem in, armen zijwaarts omlaag adem uit en stap met je voeten naast elkaar. Hetzelfde aan de andere kant. Herhaal deze serie links + rechts is 1 x, nog 2, 3 keer.

3 Balans met knie op en handen meebewegen

Je staat op je rechterbeen/voet. Je handen zijn naast je heupen, handrug naar de grond. Beweeg armen en handen omhoog, til je linker knie omhoog, adem in (beweging en adem tegelijk. Adem uit, zet je linkerbeen/voet weer neer terwijl je je handen/armen weer naar beneden beweegt (handen draaien, handrug naar plafond. Daarna wissel, sta je op je linkerbeen, voet, komt je rech-

terknie omhoog met je handen. Houd je bovenlichaam recht. Herhaal deze serie links + rechts is 1 x, nog 2, 3 keer.

4 Balans in de Boomhouding

Sta op je rechterbeen. Til je linker knie op, houd je bovenlichaam recht, handen voor je hart tegen elkaar, plaats je linkervoet aan de binnenkant van je rechterkuit, linker knie meer opzij. Aandacht naar je adem, kun je je adem volgen, dan breng met een inademing je armen via zij naar boven, vingers wijzen naar het plafond. Volg je adem en kom met een uitademing weer terug met je handen voor je hart en je knie terug naar voren en laten zakken, voeten naast elkaar. Dan met je andere been. Herhaal nog een keer.

5 Staan arm voor/opzij zwaai

Je staat rechtop armen naast je lichaam. Beweeg je armen ontspannen naar voren, omhoog, zie je handrug (vinger naar plafond) en dan zwaai je je armen opzij, handpalm naar beneden, weer naast je lichaam. Doe dit een aantal keren en dan sluit je ogen. Inademen beweeg je je armen omhoog, voel je je uitademing, dan beweeg je armen zijwaarts omlaag. Bijvoorbeeld in en uit = 1 x, een keer of 6, 7.

6 Staan/palmboom

Je staat met je voeten iets uit elkaar en je armen naast je lichaam. Beweeg met je armen zijwaarts omhoog, totdat je armen naast je oren zijn. Vingers richting plafond, handpalmen wijzen naar elkaar, je armen worden planken, je verlengt ze. Voel je adem. Adem in, dan gaat je gewicht meer naar je linker-

been/voet, rechterarm meer schuin omhoog, uitademen, je gewicht gaat naar je rechterbeen/voet. Doe dit een aantal keren, kom in het midden en met een uitademing breng je je armen weer naast je lichaam. Tussendoor zwaai je je armen los, vanuit je heupen, armen zwieren los.

7 Staand: je bovenlichaam verlengen, achteroverbuiging

Je staat rechtop, armen naast je lichaam. Adem in beweeg je armen naar voren en omhoog, volg je armen met je hoofd, armen verder omhoog, je borst opent naar voren en omhoog, armen waar mogelijk, naar achteren bewegen, terwijl je verlengd blijft. Kijk naar het plafond. Span je billen en buik iets aan, om je onderrug te ondersteunen. Adem uit, kom weer terug, eerst in het midden, armen verlengd, vingers naar plafond, dan armen terug naast je lichaam. Doe dit 2 x, bij de 3e keer blijf je staan, met je armen achter je verlengd en je borst/gezicht naar het plafond. Adem door en kom na een aantal ademhalingen terug in de berghouding, voel even na. Verleng de armen nog een keer omhoog en kijk omhoog, breng je armen naar voren, knieën zijn los en armen naar beneden, hang even uit. Met je in en uitademing kun je je rug nog meer voelen, ontspannen, volg je adem.

8 Naar zit/Kathouding en kwispelen

Vanuit voorover 'hangen' kom je op handen en knieën in de kathouding. Draai je polsen om de beurt rond, lichte vuisten maak je. Zet je handen meer onder je schouders, vingers

wijzen naar voren, je knieën staan iets uit elkaar, onder je heupen. Kijk of je kan kwispelen, je beweegt snel, schud je billen, je borst, je bovenbenen. Kijk of je de beweging niet alleen gecontroleerd vanuit je heupen kan doen, maar juist alleen je handen en knieën het contact voelen met de grond en schudden maar. Ook je kaken zijn los, lippen zijn zacht op elkaar, je adem laat je vrij. Varieer van tempo, langzaam, sneller, snel en weer terug, kom in het midden en voel even na in de kathouding.

9 Kat hol/bol

Ga met een inademing naar je buik, laat je buik 'los'. Stuitje breng je iets omhoog en als laatste je hoofd. Adem je uit, dan trek je buik iets in, stuitje breng je omlaag en je kijkt als laatste omlaag, richting je bovenbenen/buik. Beweeg dan samen met je adem, in is omhoog, uit is omlaag. Eindig in het midden en voel even na.

10 Van Kat naar Hond

In de kathouding adem je in, kijk naar voren, zet je tenen in de grond/mat en met de uitademing duw je je handen steviger in de grond, kijk naar je bovenbenen, knieën komen van de grond, kom in de Hond. Doe dit een aantal keren met een in- en uitademing, na 3, 4 keer blijf je in de hond staan. Adem door en voel je adem vanuit je handen, door je lichaam richting je voeten gaan. Kom daarna in de kathouding.

11 Van Kat naar Kind

Vanuit de kat ga je naar de kindhouding, je armen naar voren of je armen naar achteren, handen bij de voeten. Word bewust van de adem

in het lichaam. Rust even uit. Zet je ellebogen dichtbij je knieën en laat je hoofd rusten in je handen. (handen zijwaarts van je wangen)

12 Pascimottasana aangepast

Je zit met je benen voor je uit. Dan wrijf je met je handen, je handen liggen op je heupen, langs de buitenkant van je benen terwijl je uitademt naar beneden, voel je je inademing, dan wrijf je aan de binnenkant van je benen weer omhoog naar je liezen. Adem en beweeg je handen, ze werken samen. Wanneer je nu naar beneden gaat met je handen, stop je en laat je je handen op je benen/voeten liggen. Blijf in deze houding en adem door. Kijk of je met elke adem nog wat ruimte kan toelaten in je benen/rug. Met een inademing verleng je je armen naar voren en opzij en schuif je billen naar je hakken om jezelf op te grond op je rug te laten liggen. Voeten staan op de grond, voel even na.

trek je navel daarbij iets in. Doe dit een aantal keren, dan blijf je bijvoorbeeld met je benen naar links en hoofd naar rechts 5 ademhalingen liggen, kom terug in het midden, dan benen naar re en hoofd naar links 5 ademtochten, terug in het midden navoelen.



Foto: Logan Weaver op Unsplash

13 In lig knieën naar buik/borst

Buig je knieën naar je toe, plaats je linkerhand op je linker knie en je rechterhand op je rechter knie. Draai cirkels en voel je onderrug, adem door. (cirkel zowel links als rechtsom)

14 Twist in lig

Zet je voeten op de grond, sluit de knieën en enkels aan elkaar. Armen komen zijwaarts te liggen, niet hoger dan je schouders, met je handrug op de grond. Beide benen gaan met een inademing naar links en je hoofd naar rechts, adem je uit, benen en hoofd weer terug in het midden,

15 In lig de Brug

Je voeten staan uit elkaar op de mat, niet breder dan je heupen, je armen/handen liggen naast je heupen op de grond. Voel je voeten en zet die steviger in de grond. Adem in en druk je voeten nog steviger in de grond, dan kunnen je billen en onderrug van de grond komen. Adem uit en rol je rug weer naar beneden, voel het afrollen, hou contact met de grond en adem door. Doe dit een paar keer en na 3, 4 x blijf je in de brughouding staan. Je kin is iets naar je borst en adem door. Je gaat weer naar beneden door minder druk te zetten in de voeten en contact te houden met het afrollen van je rug naar beneden.

Sluit af met je knieën naar je toe en je linkerhand om je linker knie en je rechterhand om je rechter knie, draai cirkels links en rechts om.

16 Eindontspanning in lig

Kom liggen en voel van boven naar beneden je lichaam. Begin bij je hoofd. Inademen de voorkant voelen, uitademen, de achterkant. Schouders/borst met in, uit schouders en bovenrug contact met de grond. In armen/handen/vingers voelen, uit contact met grond armen/handen. In adem door je neus, keel, borst en in je romp voelen/waar komt de adem/zonder te sturen, uit contact met je rug en billen met de grond voelen. In voelen van je benen en voeten voorkant, uit voelen van benen voeten achterkant/grond. Laatste: je hele lichaam, voel met je inademing het contact met de grond en met je uitademing, misschien kun je het contact met de grond nog iets meer toelaten.



Foto: Anton Shuvalov op Unsplash

HEB JE EEN VRAAG? MAIL DANIELLE

DANIELLE BERSMA
danielle@samsara.nl

Oproep

De afgelopen uitgaven hadden we een column van Danielle Bersma. Deze ontbreekt in deze editie omdat er geen vraag was binnengekomen.

Danielle Bersma: "Afgelopen jaar heb ik een aantal leuke vragen gehad, die ik met veel plezier heb beantwoord. Wie heeft er nog een vraag voor mij?"



SASWITHA YOGA ONLINE

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

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

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

75 JAAR
SASWITHA
OPLEIDING



SASWITHA



JOS PLENCKERS



ANNEKE VERWEIJEN

DIANA PLENCKERS



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



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

Dharma for one

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

DEEL 1

Inleiding

Hoewel de nadruk in de yogalessen die ik geef ligt op het meditatief ervaren van lichaam, adem en geest, ruim ik ook altijd wat tijd in om iets over de achtergronden van de yoga-filosofie te vertellen. Daarbij vind ik het belangrijk om die te koppelen aan het dagelijkse leven. De reacties die ik hierop krijg van mijn cursisten zijn soms erg verfrissend en helpen me om niet verstrikt te raken in dogmatisch 'yoga-denken.'

Toen ik in een les het begrip Dharma uitlegde en dit deed aan de hand van de Bhagavad Gita, namelijk dat je, als je tot de in de krijgerkaste was geboren je plicht behoorde te doen

die bij die kaste hoort, namelijk strijd voeren, reageerde een cursiste met de opmerking: "Ja, dat kun je dus ook zien als 'Befehl ist Befehl.'" Dit raakte een snaar bij mij, want ondanks dat binnen yogakringen vooral de opvatting leeft dat de Bhagavad Gita een spiritueel en heilig boek is, waarvan je het verhaal als een allegorie moet beschouwen voor hoe je spirituele ontwikkeling moet vormgeven, heb ik met sommige passages altijd de nodige moeite gehad. Met name het rücksichtslos je plicht moeten doen stuitte mij altijd tegen de borst. In dit artikel wil ik het begrip Dharma plaatsen in de Indiase cultuur zoals die was in de tijd dat de Gita werd

geschreven en onderzoeken op welke manier Dharma zijn plaats kan vinden binnen onze huidige cultuur.

Dit artikel verschijnt in vier afleveringen. In dit deel beschrijf ik wat de Bhagavad Gita is en ga ik in op de Gita als spiritueel boek. In het tweede deel beschrijf ik hoe heilige boeken zijn ontstaan en verklaar de gelaagdheid die je erin tegenkomt. Tevens geef ik in dat deel handvatten om heilige boeken te gebruiken voor je spirituele ontwikkeling.

In het derde deel ga ik in op de verschillen tussen de oude Indiase samenleving en onze huidige seculiere maatschappij. In het vierde, en laatste deel herdefinieer ik het begrip Dharma zodat het hanteerbaar wordt in onze moderne samenleving.



Foto: iStock

De Bhagavad Gita, 'Het lied des Heren'

Hoewel ik er vanuit ga dat de meeste lezers van dit artikel bekend zijn met de Gita geef ik voor de duidelijkheid van mijn betoog toch in het kort de verhaallijn neer.

De 'Bhagavad Gita' maakt deel uit van het uitgebreide epos de Mahabharata, een King Lear-achtig verhaal, waarin twee families, de Kaurava's en de Phandava's met elkaar in oorlog zijn met het koningschap als inzet. Niet onbelangrijk voor de essentie van de Gita is, dat er de nodige onderlinge kruisverbanden zijn tussen de twee families.

De Gita beslaat maar een klein deel van de Mahabharata. Het bestaat uit 18 korte hoofdstukken en begint als de twee legers van de families tegenover elkaar staan om een beslissende slag te leveren. Arjuna, de zoon van Pandu en dus lid van de Phandava's, is een boogschutter die een strijdswagen berijdt waarvan de paarden gemend worden door Krishna, huisvriend van de familie.

Arjuna vraagt of Krishna de wagen tussen de twee legers in kan rijden zodat hij het vijandelijk leger kan observeren. Als dit gebeurt ziet Arjuna dat er zich in het vijandelijk leger veel

familieleden van hem bevinden. Hij beseft dat hij in deze slag familieleden zal gaan doden en besluit niet te willen vechten. In de vertaling van Mansuk Patel:

"Zeker als wij bereid zij onze eigen familieleden te doden, omdat wij de geneugten van een dergelijk koninkrijk begeren, is dat een verschrikkelijke zonde!"

"Ik zou gelukkiger zijn als de zonen van Dhritarashtra met opgeheven wapens mij in de strijd zouden doden terwijl ik ongewapend blijf en geen weerstand biedt.

Arjuna sprak deze woorden terwijl zijn hart overmand was door verdriet. Hij gooide zijn boog en pijlen weg en zonk neer in zijn strijdswagen."

(hoofdstuk 1 vers 45, 46, 47)

In hoofdstuk 2 komt Krishna aan het woord en legt hij uit dat het lichaam weliswaar gedood kan worden, maar dat het atman, de ziel, eeuwig is en niet kan sterven. Bij het sterven legt de ziel (Atman) het lichaam af als een oud kledingstuk om in een nieuw lichaam te reïncarneren. Goed beschouwd kan Arjuna niet doden wat nooit geboren is en nooit zal sterven.

Vervolgens maakt Krishna aan Arjuna duidelijk dat deze tot de krijgerskaste behoort, en het dus binnen de kosmische orde die er bestaat, Rta of Dharma genaamd, zijn plicht is om te vechten. Dit wordt in hoofdstuk 2 in de schitterende poëtische vertaling van Guus en Kuuk Nootboom als volgt beschreven:

"En, als gij wel uw plicht beseft, betaamt u ook het sidderen niet. Niets immers kan meer welkom zijn den krijgsman dan gerechte strijd

Geen groter heil toch valt ten deel den krijgsliden dan een strijd die hen - mits ongezocht - wordt aangeboden en hun de hemelpoort ontsluit."

(hoofdstuk 2 vers 31, 32)

Verderop in het hoofdstuk pleegt Krishna zelfs emotionele chantage om Arjuna aan het vechten te krijgen door er een egokwestie van te maken. (Pikant in een geschrift over het overstijgen van het ego!) In de vertaling van Christoffer Isherwood en Swami Prabhavanada zegt Krishna dat, als Arjuna niet zal strijden, er het volgende zal gebeuren:

"Maar als je weigert deze gerechtvaardigde strijd te strijden, dan wend je je af van je plicht. Je zult een zondaar zijn en je eer verliezen. Door de eeuwen heen zullen mensen kwaad van je spreken. Voor iemand die zijn eer hoogschat is dat waarlijk erger dan de dood. De legeraanvoerders zullen geloven dat angst je van het slagveld verdreef; je zult geminacht worden door hen die je zo lang bewonderd hebben. Ook je vijanden zullen smalend spreken van je dapperheid. Zij zullen woorden gebruiken die nooit gesproken mogen worden. Wat zou onverdraaglijker zijn dan dat".

(hoofdstuk 2, vers 34, 35, 36)

In de volgende hoofdstukken van de Gita zet Krishna de Samkhya en Yoga-leer, twee van de zes belangrijkste filosofische stromingen binnen de Indiase cultuur, uiteen. In hoofdstuk 18, het laatste hoofdstuk van de Gita, vangt Arjuna, verlicht door de wijsheid van Krishna, alsnog de strijd aan. De vertaling van Gerda Staes vertelt dit als volgt:



Foto: Eli Defaria op Unsplash

“Arjuna zei: Door Uw genade heb ik kennis van het Zelf verkregen. Mijn begoocheling is verdreven. Ik heb geen twijfels meer En ik zal handelen naar Uw woord.”

De Gita als spiritueel boek

De Gita is één van de heilige boeken van het Hindoeïsme en wordt dus geacht spirituele en religieus-ethische lessen te bevatten. De meest gangbare opvatting is dan ook dat het verhaal van de oorlog tussen de Karauva's en de Phandava's geen geschiedenis is, of zo maar een mooi verhaal, maar dat het een parabel is over de strijd tussen goed en kwaad. Met name de innerlijke strijd die de mens voert tussen goede en kwade eigenschappen in zichzelf. Wat goed is en wat kwaad is wordt hierbij bepaald door de religieuze opvattingen binnen het Hindoeïsme.

De wereld wordt binnen deze opvattingen als illusie, maya, gezien omdat hij onder invloed staat van veranderingen. Dat wat 'werkelijk' is kan niet veranderen. Deze ultieme waarheid wordt Brahma genoemd, het goddelijke en scheppende principe van het universum. De innerlijke kern van

de mens (Atman) is identiek aan Brahma en is dus onsterfelijk en een bron van oneindige vreugde.

(Opmerking: Er bestaat binnen het Hindoeïsme ook een opvatting dat de wereld wel werkelijk is, maar dat wij door onze menselijke beperkingen niet in staat zijn deze werkelijkheid op een juiste manier waar te nemen. Maya versluiert hierbij de werkelijke aard van de wereld. De beoefening van yoga zou binnen deze opvatting de mens weer het vermogen geven de werkelijke aard van de wereld te zien. Ook over de relatie tussen Atman en Brahma bestaan verschillende opvattingen. Het voert echter te ver om binnen dit beperkte artikel dit verder uit te werken)

Het leven in de wereld (samsara) is echter lijden voor de mens. Dit lijden ontstaat omdat de mens zich door zijn ego verbonden meent met de wereld. Het ego jaagt, gedreven door begeerte, kortstondige genot na door te volgen wat zich aan zijn zintuigen aandient. Door dit najagen blijft de onsterfelijke ziel verbonden aan de aarde en reïncarneert telkens opnieuw. Het ultieme geluk ontstaat

pas als de ziel zich weer verbonden weet met Brahma en niet meer wedergeboren hoeft te worden. Het is dus zaak om het ego te overwinnen en een belangrijke manier om dit te doen is de zintuigen onder controle te krijgen.

Ook in de yogasutra's van Patanjali vind je dit idee terug. Binnen de sutra's wordt yoga gedefinieerd als een methode om het atman, hier purusha genaamd, los te maken van de wervelingen van de geest, zodat het zich weer verbonden weet met zijn eigenlijke, oorspronkelijke aard. Cor Thelen heeft dat in zijn vertolking van de eerste vijf sutra's als volgt omschreven:

“Yoga ontstaat wanneer al je interpretaties tot rust komen en je weer ziet wat werkelijk 'is' in plaats van wat je denkt te zien.”

Vanuit deze opvatting over de werkelijkheid wordt ook de (innerlijke) strijd van Arjuna geduid.

De paarden voor de strijdswagen symboliseren de zintuigen. De strijdswagen is het lichaam. Arjuna staat symbool voor het ego, terwijl Krishna het Atman symboliseert.

Als de paarden van de strijdswagen niet goed gemend worden, dan rijdt de strijdswagen alle kanten uit. Zo gaat het ook met de mens, als de zintuigen niet onder controle van Atman staan, dan loopt het lichaam zijn begeerten achterna en slaapt het ego hier zo in mee dat het vergeet dat ultiem geluk alleen verworven kan worden door zich verbonden te weten met Atman. Ieder die wil weten hoe ego en lichaam zich laten leiden door de zintuigen moet maar eens in de Bijenkorf gaan rondlopen tijdens de Dwaze Dagen.

Atman is daar ver te zoeken.



Colin Meijer

tekent Hindoegoden in oneindige schoonheid



Op het congres was voor het eerst een pencil artist aanwezig met prachtige tekeningen van goden en godinnen uit de Indiase mythologie. Zijn naam is Colin Meijer en van jongs

af aan is hij al bezig met tekenen. “Mijn liefde voor indische en oosterse culturen ontwikkelde zich al heel snel. Op mijn 7de jaar begon ik aan mijn tien jaar lange training in Indiase klassieke zang en zo ontstond ook mij tweede passie: zingen en muziek maken. Tegen die tijd tekende ik ook al de Hindoegoden vanwege hun oneindige schoonheid.” Decennia later gebruikt Colin nog steeds dezelfde technieken en heeft hij nog steeds dezelfde passie voor deze creatieve uitingen. Colin: “Het liefst doe ik dit de hele dag. Mijn passie staat mij toe om te ontsnappen naar een wereld alleen

voor mezelf, zonder oordeel of haat, alleen maar liefde en schoonheid. Al mijn tekeningen zijn authentiek en gemaakt zonder voorbeeld. Elk idee begint als een fantasie. Ik ben een autodidactische potlood-kunstenaar en gebruik dezelfde technieken als toen ik drie jaar oud was. Alle tekeningen zijn 100% handgemaakt met kleurpotlood op A3-formaat (met een enkele uitzondering). Elk stuk toont mijn wildste fantasie. Ik teken altijd vanuit het hart, ik recreëer of teken nooit naar een foto. Het begint als een improvisatie vanuit een visie die ik in mijn hoofd heb. Soms ben ik in staat om dit exacte visioen vast te leggen, soms blijkt het heel anders te zijn dan ik van plan was of dacht dat het zou zijn. Ik laat mij meevoeren in mijn creativiteit.” Wil je meer weten over Colin en zijn kunst? Bezoek dan zijn website colinmeyerart.com

Praten over je vak:

Foto's: Shutterstock

met intervisiemethodes elkaar de juiste vragen stellen

Er komt steeds meer vraag naar professionele intervisie voor yogadocenten, die vaak solistisch hun beroep uit oefenen. De Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) stimuleert haar leden om zich aan te sluiten bij een intervisiegroep. Ook tijdens het online Samsara Yoga Congres in 2020 was er grote interesse in goede manieren om elkaar als yogadocenten onderling te begeleiden bij vragen over yoga en yogadocentschap.

Reden voor Samsara om een bijscholing over intervisie voor yogadocenten op te zetten. Daarin komen verschillende intervisievormen aan bod en leer je hoe je succesvol een eigen intervisiegroep opzet of je bestaande intervisiegroep verder kunt professionaliseren.

In dit artikel interviewen we Mariëlle Cuijpers, docent van de intervisiebijscholing, Manon van Middelkoop, mede-initiatiefnemer en deelnemer aan de bijscholing elkaar en deelnemers aan de eerste editie van deze bijscholing.

'Reflecteren op hoe ik met yoga bezig ben'

Manon, wat verwacht je van deelname aan de bijscholing intervisie?

"Sinds de afronding van de docentenopleiding sta ik er als yogadocent alleen voor. Ik mis het om in een vertrouwde omgeving met vakgenoten en op een persoonlijke manier over yoga en lesgeven te praten, zoals ik dat ken vanuit de yoga-opleiding. Tijdens de bijscholing verwacht ik te oefenen met vragen stellen die een casusinbrenger op weg helpen met zijn of haar vraag. Dus niet meteen een advies meegeven. Dit kan ik als yogadocent ook toepassen in de omgang met mijn cursisten. En misschien gaan we na de bijscholing door als intervisiegroep. In elk geval geven we de bijscholing zo vorm dat iedereen genoeg handvatten krijgt om zelf een intervisiegroep te starten. Ook yogadocenten die met elkaar overwegen om een intervisiegroep te starten, kunnen aan de bijscholing deelnemen om als groep de basisbeginselen van intervisie te leren en te oefenen."



Waarom zet je je in voor de bijscholing intervisie?

"In 2020 nam ik deel aan het online Samsara Yoga Congres. Daar kon iedereen eigen onderwerpen inbrengen. Ik vond het inspirerend om te horen welke onderwerpen bij andere yogadocenten leefden en daar met een groep yogadocenten mee aan de slag te gaan. Dat wakkerde het vuurtje aan voor intervisie. Ik hoop dat een eigen intervisiegroep voor yogadocenten nog meer diepgang biedt omdat deelnemers elkaar gaandeweg beter leren kennen en aanvoelen. Die diepgang ontstaat ook in een online intervisiegroep. Mariëlle en ik werken met heel veel plezier aan de opzet van deze bijscholing en we hebben elkaar nog nooit fysiek ontmoet! Als docent heeft Mariëlle alle technieken in huis voor echte verbinding tijdens een ontmoeting. Uiteindelijk lijkt mij afwisseling tussen online en fysiek het meest ideaal."

Welke intervisiemethodes wilde je leren?

"Ik weet juist niet welke methodes er zijn en wat de verschillen daartussen zijn. Ik wil graag tijdens de bijscholing ervaring opdoen met verschillende methodes en weten op grond waarvan een intervisiegroep een keuze maakt. Kies je een methode bij een groep of bij een persoon? Of juist bij een vraag?"

Welke praktijksituaties of vragen zou je willen inbrengen?

"Ik aarzel weleens over welke oefeningen ik de cursisten ga aanbieden in een les. Hoe kan ik daarmee omgaan? En ik ben ook benieuwd naar hoe anderen omgaan met persoonlijke yogaontwikkeling en het yoga docentschap. Het lesgeven beïnvloedt de eigen beoefening en andersom. Wat is een goede balans? Het lijkt me fijn om ervaringen van anderen te horen."

Maakt intervisie je tot een betere yogadocent?

'Als deelnemer aan een intervisiegroep reflecteer je regelmatig op de yoga-ervaringen en -beleving. Ik denk dat het me helpt om yoga levendig te houden, om mijn liefde voor yoga te voeden. Dat ik heel bewust weet waarom ik met yoga bezig ben.'

'Je blijft je eigen raadgever'

Mariëlle, je hebt meer dan 20 jaar ervaring met intervisie. Hoe was jouw eerste kennismaking?

"Tijdens mijn studie aan de Universiteit voor Humanistiek maakte ik kennis met de kracht van intervisie. We bespraken actuele situaties over het begeleiden van mensen met levensvragen. De structuur van de intervisiemethode zorgde ervoor dat iedereen actief deelnam en dat de aandacht van het gesprek bij de vraag van de casusinbrenger bleef. Ik leerde veel van de praktijksituaties die anderen inbrachten. Als 'gewone' deelnemer heb je meer afstand tot de ingebrachte situatie waardoor je sneller verbanden ziet dan als casusbrenger. Ik vond het heel leerzaam en prettig om zo in alle rust de diepte in te gaan: Het was intensief en toch kreeg ik er energie van."

Hoe is jouw omgang met intervisie veranderd?

"Door de stapsgewijze opbouw van gestructureerde intervisiegesprekken weten de deelnemers waar ze aan toe zijn. De structuur zorgt juist voor vrijheid en ruimte voor een respectvolle dialoog. Ik gebruik de onderliggende principes altijd omdat ik het belangrijk vind om met elkaar op een open, respectvolle manier te spreken over dat wat wezenlijk is. Gaandeweg leerde ik dat zo'n dialoog ook losser kan, zoals met de praatsteen-methode. Toch had ik die strakke opstart nodig om de kracht te leren van goed luisteren en goede vragen stellen. Manon vertelde al over onze online samenwerking. Het online begeleiden van intervisiebijeenkomsten leerde ik de afgelopen jaren via het internationale Genuine Contact programma. Het voordeel van online is dat de reistijd vervalt en je gaat evengoed met elkaar de diepte in. Wat je als deelnemer online leert, kun je ook bij een fysieke bijeenkomst toepassen."

Hoe vullen yoga en intervisie elkaar aan?

"Bij yoga pel je laag voor laag conditioneringen af om inzicht te krijgen in diepere lagen in jezelf. Dat geeft ook

meer openheid en bewustzijn in het contact met andere mensen. Die ontwikkeling ervaar je door intervisie ook. Ik combineer in de bijscholing yoga en meditatie met intervisiemethoden. Deelnemers ervaren dan zelf hoe waardevol de combinatie is.”

Wat is de kracht van intervisie voor yogadocenten?

“Zoals Manon al aangaf werkt een yogadocent vaak alleen. Het draagt bij aan je kwaliteit als docent wanneer je regelmatig met vakgenoten ervaringen bespreekt. Zeker met een goede intervisievorm die de eigen wijsheid van alle deelnemers aanspreekt en diepgang in de casusbespreking brengt.

De kracht van intervisie is dat deelnemers elk vanuit hun eigen perspectief de ander een spiegel voorhouden. Deelnemers vullen geen antwoorden voor een ander in. Daar zorgt de structuur voor. De casusinbrenger weegt zelf af of een vraag of tip van iemand anders je verder helpt. Je blijft dus je eigen raadgever”

‘Blijven ontwikkelen door spiegelen met je collega’s’

Lisanne Minnaard en Henriëtte van de Wetering volgden de bijscholing. Lisanne, wat is voor jou het belang van intervisie?

“Tijdens de 500-uurs opleiding van Samsara gebeurt de intervisie eigenlijk ‘als vanzelf’ tijdens de lesdagen en in het contact met je klasgenoten. Maar als je eenmaal een diploma hebt en yogadocent wordt, sta je er vaak alleen voor. Door middel van intervisie kan een yogadocent zich blijven ontwikkelen, door zich te spiegelen aan collega’s. Daarnaast heeft de intervisie op persoonlijk niveau een ‘therapeutische’ werking door het pure contact, het vertrouwen en de openheid die ontstaan tijdens de gesprekken.”

Als je terugkijkt op jouw reden om deze bijscholing te volgen, wat heeft deze bijscholing jou opgeleverd?

“Tijdens de bijscholing en ook daarna heb ik mogen ervaren dat ik mijn steentje kan bijdragen aan de groep. Daarnaast herken ik toch veel in de casussen die voorbij komen. Ook in de rol van deelnemer leer je dus heel veel en krijg je nieuwe inzichten. De technieken die we geleerd hebben in de bijscholing, gebruik ik ook in het dagelijks leven, in de communicatie met anderen. Ik doe meer mijn

best om écht te luisteren, open vragen te stellen en te vertrouwen op ieders eigen-wijsheid. Ik hoef mijn oplossingen niet aan anderen op te dringen, ze mogen hun eigen oplossing ontdekken en ik weet nu hoe ik daar in kan ondersteunen, zonder al te veel te willen sturen.”

Henriëtte vult aan: ‘Mijn motivatie om deel te nemen aan de intervisie bijscholing was voornamelijk omdat ik mijn opleidingen allemaal in het buitenland gevolgd heb en het fijn vind om met Nederlandse collega’s in contact te komen. Dat is gelukt.

Ik heb inmiddels ook zeer nuttige tips gekregen van de mededeelnemers in de groep: bijvoorbeeld dat de verzorgingstehuizen subsidie krijgen voor groepslessen van een af andere bewegingsvorm hetgeen handig is om te weten bij de onderhandeling om wel of niet als vrijwilliger yogales voor ouderen te geven.”

Zijn er concrete acties of stappen die jullie naar aanleiding van deze bijscholing hebben genomen of aan het nemen zijn?

Henriëtte: “Inmiddels zijn wij met de deelnemers van de bijscholing zelfstandig een intervisie groep gestart en we komen maandelijks ‘online’ bij elkaar. We hebben een ‘life bijeenkomst’ gepland om elkaar ook in het echt te ontmoeten en nader te leren kennen. Ik kijk hier erg naar uit. We zijn een fijne groep die elkaar heel goed aanvult en elkaar ‘echt’ de ruimte geeft om te delen wat we kwijt willen.”

Heb je tips of adviezen voor collega-yogadocenten ten aanzien van intervisie?

Lisanne: “Het kan een uitdaging zijn om de bijeenkomsten in te plannen. Soms lijkt het onmogelijk. Maar het is belangrijk genoeg om tijd voor vrij te maken. Mijn tip is dus: gewoon gaan doen en ervaren!”

Henriëtte: “Ik kan collega yogadocenten zeker aanraden om deel te nemen aan een intervisie groep.’ Samen creëren we een veilige omgeving waarin ik de obstakels die ik bij het yogalesgeven tegenkom kan voorleggen aan de anderen. De aangereikte methodes en technieken uit de bijscholing werken prima. Tot nu toe heb ik daar zeer goede adviezen gekregen.”

Meer informatie over de Samsara Bijscholing Intervisie op www.samsara.nl/intervisie
Start: 21 januari 2023

COLLEGIAAL

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



“Een probleem bij het uitvoeren van de kameelhouding, Ustrasana, blijft voor leerlingen een grote belasting van de rugholte. Hoe kan de houding zo gedaan worden dat dit voorkomen wordt?”

Ustrasana lijkt eenvoudig maar is dat niet. De buiging naar achter is verdeeld over de verschillende zones van de wervelkolom. Bij elk kun je een instructie geven, maar misschien is het beste om te beginnen met de opmerking dat je de aandacht eerst moet brengen in het oprekken van de voorzijde van het lichaam, zonder een ‘zo snel mogelijk’ naar achter buigen. Dat dit oprekken met een diepe adem gedaan moet worden is na één keer vanzelfsprekend: in het begin geeft iedere ademhaling iets meer ruimte in de houding.

Voor het niet overmatig belasten van de onderrug is het van belang het bekken te kantelen (bovenzijde naar achter). Dat dit alleen goed lukt als je de quadriceps lang maakt, is een reden dat je voor Ustrasana de Supta Vajrasana (achterover gaan vanuit de zit op de hielen) kunt uitvoeren, waarbij je de lengte van deze spiergroep aanzet.

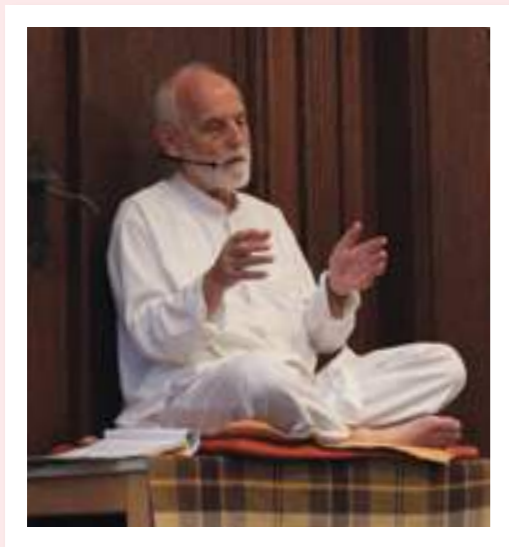
Voor de buiging in het bovenste deel van de rug (de 12 borstwervels) is het van belang dat de schouderkoppes goed naar achter worden gedraaid. Dit wordt aangezet door de plaatsing van de duimen aan de buitenkant van de voeten en de vingers aan de binnenkant. De positie van de duimtoppen op de knokkels van de enkels werkt goed.

Belangrijk is ook de stand van het hoofd. Onbewust bestaat de neiging het hoofd maximaal naar achter te brengen, waarbij een knik in de nek ontstaat. Veel beter is het de kin iets meer naar het borstbeen te kantelen en de nek ruim op te strekken. Zo komt ook dit derde deel van de wervelkolom in een strekking.

Als je de variant losstaand op de knieën uitvoert (zie onderstaande strip) is het van belang dat je het gewicht zoveel mogelijk op de knieën houdt, omdat je bij naar achter hangen de quadriceps zo aanspant dat de kanteling van het bekken vrijwel onmogelijk wordt. Verder is bij deze variant de greep van de handen in de rug van groot belang voor de steun aan de rugholte. Terwijl je de vingers om en om op de wervelkolom en de duimen stevig op de bovenste rand van de heupbotten plaatst, breng je de ellebogen krachtig naar achter waarbij een extra steun op de zwakste schakel wordt aangebracht.

Voor leerlingen die de houding met moeite aannemen, kan verder nog genoemd worden het iets verder uiteen brengen van knieën en onderbenen. Dit zorgt ervoor dat mensen makkelijker met de vingers op de hielen komen. Concluderend kun je zeggen, dat de tendens van strekking in de wervelkolom de tendens van naar achter buigen moet overtreffen. Dit is een absolute voorwaarde als je uitgaat van het probleem van een gevoelige rug. Dat daarmee de hierboven genoemde instructies afwijken van veel standaardbeschrijvingen, moet je daarbij maar voor lief nemen.





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

Hij stichtte in 1970 de Yoga Academie Aalst, de oudste vormingschool in Vlaanderen, die honderden Yogaleraren vormde uit Vlaanderen en Nederland.

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

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



Foto: Engin Akyurt op Unsplash

Drie hindernissen op het yogapad

Cultuur

Wie wil mediteren, wordt al direct geconfronteerd met twee problemen: waar moet ik het doen en wanneer moet ik het doen? Er is in onze maatschappij immers geen tijd en geen plaats voor voorzien. De reden is eenvoudig: het Westen heeft geen cultuur. En daarom gaat het mis met ons. Ik hoor het je vragen: "Onze wetenschap, kunst en al die verworvenheden is dat geen cultuur?" Mijn eenvoudig antwoord is: al die verworvenheden zijn als nullen op een cheque waar geen cijfer vóór staat. Dat wil zeggen: ze zijn volstrekt waardeloos. Het cijfer dat er vóór zou moeten staan, is zelfbewustzijn. En dan zijn al die verworvenheden even waardevol als nullen op een cheque. Wie zelfbewust is of wie zich met andere woorden bewust is van zijn waardigheid, ziet de wereld niet langer als dode materie, maar als een Moeder, die alle respect verdient.

Toen Swami Satchidananda ons in 1966 bezocht, werd hij uitgenodigd door twee van onze leden, die juist een kast van een huis hadden gebouwd. Ze gaven hem een rondleiding en hij toonde zijn waardering. Op het einde vroeg hij: "May I enter the shrine room?" Ze zeiden met een benepen stem dat ze die niet hadden. Hij vroeg of hij mocht zeggen waarom ze geen meditatiekamer hadden

en ze moesten beloven niet boos te worden. Hij zei: "Omdat jullie geen cultuur hebben."

We hebben een enorme vrijheid en veel comfort. Of je getrouwd bent of samenwoont of je homo of lesbienne bent, niemand maalt er om. Homo's moeten wel oppassen voor moslims en Russen. Want daar bestaat homoseksualiteit niet. Je drukt op een knop en je hebt warmte. Je drukt op een andere knop en je hebt heet water in minder dan een minuut. De vraag is: gaat het goed met ons? Het gaat goed met dokters, apothekers, advocaten, politie, therapeuten allerhande enz. Die doen gouden zaken. Dit betekent dat het niet goed gaat met hun klanten. Het zou hier de hemel op aarde moeten zijn, maar het lijkt veeleer op een hel. Swami Satchidananda: "De wereld werd een concentratiekamp, omdat mensen vergaten dat hij bedoeld is als een meditatiekamp."

Waarom gaat het niet goed met ons? Wat is de reden? We moeten niet meer luisteren naar meneer pastoor. We moeten nu zelf ons geluk maken. En dat kunnen we niet. We kennen immers de weg naar binnen niet. We gaan online en offline, maar we gaan nooit inline. En dat is het hele probleem en de oplossing ligt voor de

hand. Het antwoord is Yoga, maar niet de Yoga van de Yogadag. Mensen hebben een fitnessdag, een cinemadag, een koffiekranjesdag enz. en een Yogadag. Het is beter dan niets, maar het is toch niet je dat.

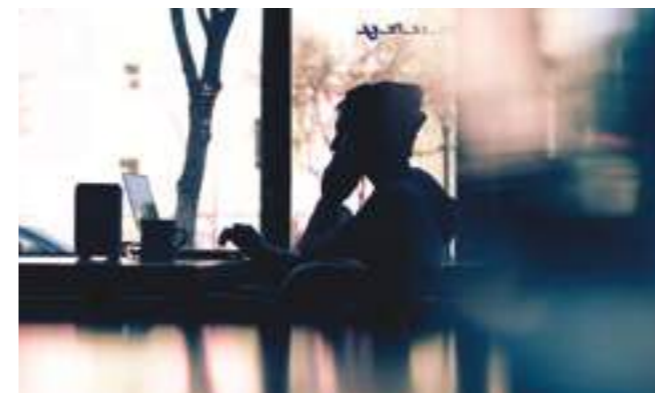


Foto: Hannah Wei op Unsplash

Drie hindernissen

Wie echt integrale Yoga wil gaan beoefenen op dagelijkse basis, zoals hij ons werd overgeleverd door de grote Indiase zieners of wijzen van weleer, moet drie hindernissen nemen. De Sanskrittermen zijn: mala, vikshepa en aavarana. Mala is de onzuiverheid van de persoonlijkheid. Vikshepa is de rusteloosheid van de geest. Aavarana is de sluier van zelfvervreemding.

Integrale Yoga is de Yoga die het hoofd, het hart en de handen ontwikkelt en die zich verhoudt van een eenzijdige ontwikkeling. Hoofd, hart en handen beginnen alle drie met een h. Als je die opeenzet, heb je een mooie ladder om op te klimmen naar je doel.

Wat is de onzuiverheid van de persoonlijkheid?

Als je je niet goed voelt en de dokter laat je bloed onderzoeken, dan zijn er twee mogelijkheden: er zijn tekorten of er zitten stoffen in je bloed die er niet in thuishoren.

De persoonlijkheid is het praktigedeelte. Prakriti is de natuur of dat wat wordt gekenmerkt door verandering. Het is het lichaam en de geest. Beide zijn stoffelijk, maar de geest is fijnstoffelijk, het lichaam is grofstoffelijk. Je kunt het vergelijken met water. Verhit water en het wordt stoom. Bevries het en het wordt ijs. Soms lees ik in teksten over Yoga dat ze het hebben over de 'mind'. Ik vind dit onnozel. Met het woord 'geest' is er niets mis. Het is in het Sanskrit, manas, afgeleid van de werkwoordwortel man, denken. Man betekent hier niet van het mannelijk geslacht. Ook een vrouw is een man. Het is een weeman: een denker die kinderen baart of die de man weez bezorgt. Er zijn grote verschillen tussen man en vrouw, maar niet op het gebied van het intellect.

De geest en het lichaam zijn niet te scheiden. De geest is het lichaam zichtbaar gemaakt voor het oog. Een vrouw voelt een knobbeltje in haar borst en is gealarmeerd. Haar geest raakt uit zijn evenwicht en het lichaam raakt uit zijn evenwicht. Als ze uiteindelijk de uitslag van de oncoloog krijgt, kan die positief of negatief zijn. Zegt hij: "Niets aan de hand", oef, de geest ontspant en het lichaam ontspant. Zegt hij: "Het is kwaadaardig", het lichaam slaat in een knoop en de geest slaat in een knoop. Er zijn bij de meeste mensen twee onzuiverheden in het lichaam, die een grote invloed hebben op de geest en die via oefeningen gemakkelijk kunnen worden uitgeschakeld. De eerste is de verkramping van het bekken. Dit wordt veroorzaakt door angst en het veroorzaakt angst. Van iemand die in angst zit, zegt men in het Vlaams: "Hij zit met de poepers." Dit betekent dat hij zijn billen samentrekt. Hierdoor raakt de wervelkolom uit balans en loopt schade op. Er is daarvoor een oefening, die we Parvataasana of Berghouding noemen.



Foto: Shutterstock

Parvataasana

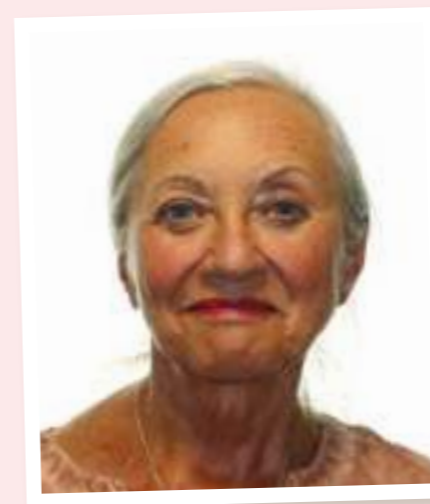
Je staat in een kleine spreidstand. De benen zijn gespreid op minder dan heupbreedte, anders wordt de houding te star. De armen hangen. Je bent je bewust van je voetzolen en voelt hoe de grond het lichaam draagt.

Doe achtereenvolgens:

- 1 Span het lichaam op van onder naar boven. Span elke vezel van kop tot teen. Houd dit een tijd vol en ontspan dan van boven naar onder. Eventueel kun je dit enkele keren herhalen.

- 2 Adem door de neus diep uit. Pers de longen grondig leeg. Ontspan dan de buik en de borst en sta met lege longen tot de adem na een tijd helemaal vanzelf door de neus waar naar binnen stroomt. Ook dit kan worden herhaald.
- 3 Grijp boven het hoofd de polsen vast en trek zo hard je kunt. Houd dit een tijd vol. Je perst het bloed uit de spieren. Als je dan ontspant, komt de bloedsomloop in die spieren krachtig op gang.
- 4 Grijp de polsen vóór de borst en doe hetzelfde.
- 5 Zet de handpalmen tegen elkaar, met de vingers van de ene hand op de rug van de andere hand. De onderarmen in elkaars verlengde. Druk de handpalmen tegen elkaar zo hard je kunt.
- 6 Strengel de vingers in elkaar op het achterhoofd. De ellebogen zijwaarts. Druk met de handen tegen het hoofd en met het hoofd tegen de handen.
- 7 De vingers blijven in elkaar gestrengeld op het achterhoofd. Buig de nek, maar houd de rug gestrekt. De armen hangen met hun hele gewicht aan het achterhoofd. De ellebogen gaan loodrecht op en neer en de kin glijdt over de borst van het ene sleutelbeen naar het andere.
- 8 Laat nu de armen hangen en draai cirkels met de schouders van voor naar achter en van achter naar voor.
- 9 Hef de schouders zo hoog mogelijk. Laat ze na een tijd vallen.
- 10 Ga nu zitten op een denkbeeldige stoel en leg de armen op de denkbeeldige leuning met de handen ontspannen voorbij de leuning. De is Shankataasana, Stoelhouding. Houd dit een geruime tijd vol. Je zult je knieën levenslang houden en je zult ze niet moeten afgeven aan de orthopedische chirurg.
- 11 Sta nu rechtop, bewust van de voetzolen en de gedragenheid van het lichaam. Sluit de ogen. Heb je evenwel evenwichtsstoornissen, houd ze dan open, maar zie geen details. Zie het totaalbeeld.

TRUDE MATLA-VAN DER VEER



Yoga en meer...

Het inloophuis voor mensen met een eetstoornis waar ik yogales geef, biedt regelmatig cursussen aan haar vrijwilligers om de cliënten zo goed mogelijk te begeleiden tijdens de helaas vaak lange wachttijden voor een opname of behandeling.

Ook tijdens en na een reguliere behandeling blijven ze welkom voor een luisterend oor, online ondersteuning, gezamenlijke lunch en tussendoortjes, yoga en creatieve activiteiten.

Recent deed ik op verzoek een e-learning als inleiding voor een studie Positieve Gezondheid, een revolutionair andere visie op gezondheid, die ook wereldwijd al wordt overgenomen. In de definitie van de WHO en o.a. in de Ayurveda kun je zien dat gezondheid meer is dan de afwezigheid van ziekte. Positieve Gezondheid kijkt nog breder. Hierbij gaat het niet om gezondheid als een statisch gegeven of een te bereiken doel, maar om de veerkracht van mensen om zich aan te passen aan wat zich in het leven voordoet. Deze meer dynamische benadering doet meer recht aan mensen en aan wat voor hen betekenisvol is. Gezondheid kun je in dit kader als volgt definiëren: "Gezondheid is het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven." De methode is ontwikkeld door Machteld Huber, arts onderzoeker en verovert langzaam maar zeker de gezondheidszorg. Uit haar onderzoeken naar wat

mensen zelf verstaan onder gezondheid blijkt dat ze niet alleen lichamelijke gezondheid belangrijk vinden. De volgende 6 dimensies komen dan naar voren: Lichaamsfuncties – Ik voel me gezond en fit. Mentaal welbevinden – Ik voel me vrolijk. Zingeving – Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst. Kwaliteit van leven – Ik geniet van mijn leven. Meedoen – Ik heb goed contact met andere mensen. Dagelijks leven – Ik kan goed voor mezelf zorgen. Aan de hand van vragen bij elke dimensie ontstaat een grafiek in de vorm van een spinnenweb. De uitgangspunten: Het accent ligt op de ziekte, maar op de mensen zelf. Het accent ligt op kracht in plaats van zwakte, het gaat om veerkracht. Streven naar een betekenisvol leven! Het is persoonsgerichte zorg. Eigen regie is belangrijk.

Hoe is Positieve Gezondheid in te zetten bij een eetstoornis? Voor mensen met een eetstoornis is het belangrijk om motivatie te vinden om te vechten. Positieve Gezondheid kijkt verder dan alleen het fysieke en/of het mentale probleem van de eetstoornis. Juist door de aandacht te leggen op al deze eerdergenoemde aspecten van het leven kan het juist helpen om mensen met een eetstoornis te stimuleren om beter voor zichzelf te zorgen.

Institute for Positiv Health
Handboek Positieve Gezondheid in de huisartsenpraktijk. Samen werken aan betekenisvolle zorg (Bohn Stafleu van Loghum)
Psychologie Magazine 09/2022
Google: Positieve Gezondheid Spinnenweb etc. en WHO definitie van gezondheid

Reflecties over rouwen en het leven

En hoe yoga daarbij kan helpen

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.



Ga niet voorbij aan het tijdloze Doorzie tijdig het tijdelijke (avidyā)

Stefan

Wat achter ons ligt en wat voor ons ligt, zijn kleine zaken vergeleken met wat er nu in ons leeft.

Henry David Thoreau

Mijn geliefde levensgezel is overleden op 6 juli. Vrij recent. Ik word dus op mezelf teruggeworpen en reflecteer voortdurend over het leven, de zin ervan en wat de yoga nu voor mij kan betekenen.

Ik hoop dat mensen die worstelen met het verlies van een geliefde iets mogen hebben aan deze reflecties, die tenslotte maar hersenspinsels (vritti-s) zijn.

Yoga en yoga sūtra, al goed en wel maar het leven zelf is de test. Het schotelt je situaties voor die je

zeker niet kiest maar waarmee je te werken hebt om verder te groeien. Het leven kent heel precies je zwakheden en pakt je daarop, maar wat doe je er dan mee. Dan heb je toe te passen wat je weet, wat je al in je lange leven als waar ervaren of alle studie en kennis is van generlei waarde. Voor mij zijn dat de yoga-sūtra.

Zolang het leven zijn gewone gangetje hobbelt is het nog relatief gemakkelijk om te bezinnen en de yoga sūtra toe te passen, maar nu merk ik dat het leven mij door mekaar rammelt en dat ik heel dikwijls een speelbal ben van mijn emoties. Die overwelmen mij en het is sommige dagen alsof ik er helemaal geen vat op heb. Yoga of niet: ik zie af, heb geen discipline en structuur in mijn leven en vlucht weg in oppervlakkige genietingen zoals uitgaan, geklets met vrienden, lekker eten, chocolade... Dit alles brengt me naar buiten, verdooft even de pijn, maar niet voor lang en vooral verhindert het mij naar binnen te keren en

mijn denken, patronen, emoties te zien, te bevragen en te onderzoeken. Want heel eigenaardig: het is geen constante. Het mij niet goed voelen komt en gaat. De ene dag kapot van heimwee en alleen zijn, de andere dag weer krachtig en functionerend. Waarom die stemmingswisselingen? Dit onderzoeken loont de moeite. Ik heb natuurlijk het voorrecht de bloesemremedies te kennen en in huis te hebben. Die helpen mij nu naast de yoga enorm. Dus kluizenaar zijn, mediteren en in mijn huis mijn werk doen, discipline aanbrengen in mijn dag is een noodzaak en de enige oplossing die me echt naar de diepte brengt en mij kan bevrijden.

Herinneren

Ik heb even bij verwarring en emotionele pijn aan zelfonderzoek gedaan met behulp van mijn geliefde yoga-sūtra boek om te zien in hoeverre het mij nu kan helpen. Mensen zeggen: je moet de mooie herinneringen koesteren in

je hart. Dit is niet zo waar als het lijkt. Herinneringen zijn vritti, smrti, geheugen. Het eigenaardige is: van de doden niets dan goed. Ik merk inderdaad dat het de aangename, mooie momenten zijn die de kop opsteken. Dan herkauw je dat, verdrink je erin, hou je vast, zit je in de nostalgie en het heimwee en dat is niet goed. Je drijft af naar eenzaamheid en apathie. Citta vritti nirodha (1.2) is juist het tegenovergestelde. Stop met denken aan die aangename herinneringen want dat bezorgt je pijn, dukkha. Wat dan wel: je kiest zelf je gedachten. Dat wil zeggen cultiveer een gevoel van dankbaarheid rond al het mooie en rond wat je gekregen hebt maar blijf in het NU en doe daar je dharma, je werk. Een doel hebben in je dag, poetsen, schrijven, je denken en geest richten is wat helpt om niet in de nostalgie (smrti), dus in de pijn (dukkha) te verdrinken. Heb geen verdriet om wat voorbij is, maar dankbaarheid om wat was is een nuttige gedachte. Gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar het vraagt tapas (discipline), je moet het willen, dus niet toegeven aan de nostalgie, aan het vertoeven in de aangename herinneringen. Het leven gaat verder. Alles is parināma, God geeft en God neemt, en alles heeft een doel. Niks gebeurt zo maar. Ik heb alle redenen om dankbaar te zijn.

Ik had een goede trouwe man die mij ondersteunde in mijn yogaroeping, de materiële omstandigheden leverde voor mijn yogastudies en de bouw van de yogazalen, hij leefde voor zijn gezin. Ik kan dus enkel dankbaar zijn. Het is niet voor iedereen zoveel. Bovendien was ik verwend door hem. Nu is het tijd dat ik toepas wat ik leerde in yoga en zelf mijn leven in handen neem. Nu komt er een nieuwe fase die nodig is voor mijn



Foto: Tim Mossholder op Unsplash

groeit. Moeilijk te ondergaan maar zo is het.

Liefde

Je weet maar wat je mist als je het kwijt bent. Ik word nu enorm geconfronteerd met mijn gehechtheden en de grote gehechtheid aan mijn overleden man. Hij staat als het ware voortdurend te kijken op de achtergrond. Ik ben nu verplicht los te laten. Dit is een van de aller moeilijkste items in mijn leven en het wordt nu weer in grote intensiteit op mijn bord geplaatst.

Ik heb in de drie jaar dat mijn man ziek en bedlegerig was de liefde mogen en kunnen oefenen. Ook daarvoor heb ik het leven dankbaar te zijn. Je krijgt niks zo maar. Niks is toeval. Het was een harde tijd, maar ook zo mooi. Ik heb zoveel mogen terugdoen voor mijn man van wie ik zoveel kreeg en de relatie is heel mooi afgerond, want denk niet dat wij op een roze wolkje leefden. We hadden elk onze persoonlijkheid en er waren ook, zoals overal, momenten dat het botste en dat er wrijving was. Dit hoort erbij.



Foto: Sixteen Miles Out op Unsplash

Zonder obstakels geen groei. Ik heb mogen leren dat in het leven het enige belangrijke de Liefde is. Al het overige is peanuts. Wel leuk natuurlijk als je voldoende materie hebt om te leven, maar dit is waardeloos zonder de Liefde. Het leven is bedoeld om de Liefde te oefenen en te leren. Niet de voorwaardelijke liefde die wortelt in gehechtheid, dit is rāga die een klesha is. Het passeert langs daar, dit is de oefenschool, maar het moet uitgroeien tot iets groters.

Weten en geloven

Het leven helpt mee, het is altijd van de partij en geeft je wat je op dat moment nodig hebt en aankan. Daar komt Shraddhā (vertrouwen) en Ishvara pranidhāna om het hoekje kijken. Weten en geloven dat wanneer het moeilijk is, het toch zin heeft, het ergens voor dient, het leven vertrouwen en Ishvara pranidhāna of overgave aan de Heer oefenen. Als het niet lukt, bidden en vragen om hulp en inzicht. Niets is toeval: het valt

u toe omdat je het nodig hebt, er iets mee te doen hebt want de bedoeling van het leven en de weg naar Zelfrealisatie is groei en dat gebeurt maar via ervaring en ontdekken van je kleine zelf of ego door het leren kennen van alle patronen die je opgeplakt zijn, in mijn geval zeker gehechtheid en niet kunnen loslaten. (aparigraha).

De ware Liefde is gelijk aan het Licht, komt van het Zelf of van God die aanwezig is in je hart. Dit is voor mij wat de yoga als doel heeft: Zelfrealisatie. Zo'n onbegrijpelijk theoretisch woord. Voor mij is het uit die vritti-s komen, uit je hoofd, kijken vanuit de positie van de Waarnemer (je lichtwezen, je Zelf, God in jou...) (Y.S. I.3) naar die gedachten, emoties en patronen en weten dat dat opgeplakte lagen zijn, instrumenten en dat je Lichtwezen de ervaring van het spel hier op aarde opdoet zodat je door al deze ervaringen steeds bewuster wordt en je Licht meer straalt. Als dus een emotie je van de

kaart brengt is het de kunst, en die krijg je maar na veel mediteren en oefenen op de mat, om die emotie te zien, te voelen en los te laten door naar een andere gedachte te keren want emoties, zintuigen en situaties voeden herinneringen en daar moet je uit. Er zijn soms mensen die jarenlang schoenen, kledij... van een overledene bewaren. Dit is nefast voor je genezing. Ook geuren voeden enorm herinneringen en emoties. Jij kiest. Wil je dat, blijf je daarin hangen? Ik stelde vast dat toen ik een foto zocht om in huis te zetten en daarvoor in de foto's van reisherinneringen bleef hangen dat mij eigenlijk geen goed deed. Eén foto in huis als eerbetoon is OK maar niet constant opzoeken en rondwalen in herinneringen.

Hoe doe je het dan om jezelf in de rust te brengen: Patañjali geeft heel wat middelen waarvan enkele hier heel behulpzaam kunnen zijn.

Vooreerst

- als je je slecht voelt ga naar je ademhaling. Adem dieper, plaats volle longen en verleng de uitademing. De pauze van volle longen geeft je kracht en de adem heb je altijd bij je (af. I.34), dus neem er je toevlucht tot.
- Reciteer de OM (YS. I.28) of een andere mantra. Dit geeft je kracht en brengt je hoofd tot rust. De mantra vervangt de gedachten aan vroeger. Dit brengt je uit de obstakels, want een gevolg van nostalgie is apathie, geen zin om iets te doen. Dit is één van de obstakels in af. I.30 die zorgen voor verstrooiing van de geest en dat zie je dan weer aan een ontregelde ademhaling, depressie, nervositeit, tics (af. I.31).
- In aforisme I. 35 zegt Patañjali dan: relativeer je zintuiglijke waarne-

mingen. Wij zien de realiteit niet zoals die is, maar volgens onze pratyaya (inhoud van de mind). Ik zie dit als: hecht geen overdreven belang aan je zintuiglijke waarnemingen en activiteiten, zeker niet voeden, van een mug geen olifant maken. Om dit te illustreren: 2 jaar geleden mocht ik rust nemen in een klein huisje, een bijgebouwtje bij een hoeve. Er was de natuur, een zwembad, de gastvrouw kookte uitstekend. Ik ben er 2 dagen ziek geweest van alle emoties rond het ziekzijn van mijn man die naar boven kwamen en me toen benamen. Maandag 15 augustus 2022, na twee jaar was ik daar terug want er liep een tentoonstelling in de grote schuur. Ik voelde hoe die plek in iedere vezel van mijn lichaam leefde en me beroerde. Ik vroeg aan de gastvrouw of ik een paar dagen in het huisje (is B&B) kon verblijven maar ze zei we doen dit niet meer. Het was alsof ik een kaakslag kreeg. Ik was 's anderendaags helemaal emotioneel en van de kaart. Ik had mij te veel laten beïndrukken door die plek. Ik kon het niet loslaten, het had teveel in mij aangeraakt en als ik daar nu terugkwam bleef ik teveel in het zintuiglijke en de herinneringen hangen. Deze intense verstrengeling met mijn zintuigen, herinneringen en emoties creëerde verwachtingen er terug te kunnen vertoeven met de bijhorende teleurstelling. Dus dukkha. Dat is niet wat aforisme I.35 aangeeft te doen.

Dus loslaten en vooral niets verwachten. Nog zo iets. Verwachtingen kunnen nu enorm parten spelen. Verwachten dat de kinderen komen of mij uitnodigen,

dat mensen zich om mij bekommeren, zodat ik voel dat ik niet alleen sta. NEE je staat alleen, niemand kan je partner, je verlies vervangen, je hebt je kruis alléén te dragen al denk je van niet, maar het is schijn. Elk mens is een universum op zich met eigen gedachten, emoties vāsanas enz. Dit behoort tot jou karma dat je zelf te ondergaan hebt, waar je zelf mee moet omgaan. Jij bent de schepper van je universum en fundamenteel alléén. Je komt alléén en gaat alléén en de rest is afleiding en spel, ervaring opdoen (bhoga) voor even. Ik had zondag laatsleden 14 augustus een ontzettend gezellige dag met vrienden en dat doet eventjes deugd, maar de dag erop was mijn alleenzijn weer erger en moest ik het zelf oplossen door de aanwezigheid en de verbinding te zoeken in mijn binnenkamer. Dus meditatie is eigenlijk de enige goede methode die je de echte steun biedt van die Aanwezigheid die altijd met jou is.

Een heel handig model bij problemen, dat te vinden is in de yoga sūtra en ook zeer veel gebruikt wordt in de yogatherapie is het volgende:

Heya: wat is mijn **probleem**, mijn dukkha, dat wat ik wil vermijden. In mijn geval hier, de verwarring, het gemis, het verdriet, de nostalgie, het alleen-zijn.

Hetu: wat is er aan **de oorzaak** van mijn probleem? Bij mij: in mijn denken en emoties ronddraaien. Vasthouden van herinneringen, erin ronddraaien. Geen afstand hebben. Wat NU is niet kunnen accepteren. Te veel in het verleden vertoeven.

Hāna: **het doel** dat ik mij stel. Acceptatie van wat is. Dankbaar meenemen wat was maar vol

vertrouwen open staan voor wat het leven mij brengt om verder te kunnen groeien en evolueren.

Upāya: de middelen. Hoe bereik ik mijn doel. Wat heb ik te doen nu. In mijn geval, mij naar binnen keren, mij telkens opnieuw bevragen en zorgen dat ik in het Nu leef zodat ik op ieder moment mijn dharma zie, wat ik NU te doen heb. Hoe ik verder mijn leven zinvol kan invullen wat dat ook zal zijn.



Foto: Lenstravelier op Unsplash

En... de tijd zijn werk laten doen met vertrouwen dat het Leven mij aanreikt wat ik nodig heb voor mijn verdere groei.

Het zij zo.

Maria



Het praatstokje

met

NASTARAN VAHID HASHEMNIYA

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 Nastaran Vahid Hashemniya, weduwe van Antonie Hak, geboren in Tehran, gestudeerd in India, gewoond en gewerkt in Rotterdam en Washington. Ik hou van reizen, dansen, poëzie, film en nog meer. Sinds 1984 geef ik yogalessen. In Rotterdam gaf ik onder meer les bij Stichting Tara, de Stichting voor CARA patiënten, yogastudio's, buurthuizen en Gimsel yoga. Tegenwoordig heb ik een klein clubje in de Rudolf Steiner school. Ik ben dol op mijn cursisten en voel mij enorm verantwoordelijk voor hun geluk en welzijn.

Tussendoor heb ik ook gewerkt als financieel en administratief medewerker. Sinds 2002 geef ik alleen yoga, daarnaast heb ik over een periode van tien jaar mijn moeder verzorgd bij mij thuis.

Hoe is de liefde voor yoga in jou ontvlamd?

In 1978 ging ik van het pre-revolutionaire Iran naar India om een commerciële studie te volgen. Ik voelde me net Alice in wonderland. Om het lijden van de zware studie te verlichten, ging ik Bharatanatyam (een klassieke vorm van Zuid-Indiase dans) leren. Daardoor kwam ik bij yoga terecht, want, net zoals veel andere dingen in India, zijn dans en yoga verbonden. Ik kan de liefde voor yoga niet scheiden van dans. Door studie en verdieping is yoga mijn pad geworden. Tegenwoordig vind ik yoga 'De Kunst van Transformatie', een slow motion dans, zacht en aandachtig.

Welke yoga-opleidingen heb je gevolgd en wat voor soort yoga geef je?

Het begon in India waar ik puur fysiek en heel serieus met yoga begon.

Iedere ochtend om 5 uur, bij Sundara yoga sala (een soort lyenger van Zuid-India), zelfs op zondag. Verder heb ik veel korte en lange workshops en opleidingen gedaan, onder andere Tamil Sangam, Bihar school of yoga, cursussen onder begeleiding van swami Muktananda, allemaal in Bangalore.

In 1984 heb ik mijn teacher's training Munger bij de Bihar school gevolgd. Later heb ik in het Satyananda centrum in Nederasselt onder meer. Kriya yoga gedaan.

In Nederland volgde ik de Yoga Academie Nederland onder leiding van wijlen Paul en Trees van Veen gedaan. Daar heb ik fantastische docenten gehad, zoals Gerold Guthman. Ik ben ook 2 jaar bij Saswitha opgeleid.

Daarnaast heb ik ook nog kinderyoga, Yoga en Kanker en andere richtingen gedaan.

Tussen 2004-2017 heb ik bijna ieder jaar naar India gereisd, meestal heb ik dit verbonden met iets nieuws, zoals Vipassana, Zen, oude ashrams en Ayurveda.

Ik ben zelf Aziatisch, heb veel van Azië gezien, maar India blijft altijd heel bijzonder en anders dan de rest: de geuren, de kleuren en vooral de mensen. Een van mijn yogadocenten was mijn dansdocente Leela Ramanathan, een mens van een bijzonder kaliber. Pas nu beseft ik hoe bijzonder ze was en hoeveel ik van haar heb geleerd.

In moeilijke momenten heeft yoga me geholpen. Vooral in de laatste vier jaren na het overlijden van mijn maatje. Ik denk dat de interpretatie van yoga cultuurgebonden is, want ik heb gezien hoe het in verschillende landen wordt vertaald. Tijdens al mijn reizen, van Cuba tot Lamu in Kenia, heb ik yoga gevolgd.

In Cuba werd het in de crisisjaren zelfs door de regering gefaciliteerd. In Amerika wordt yoga en meditatie door psychologen gebruikt. In India is het life management, een onderdeel van het leven. In Nederland gaat het over 'Spiritualiteit'.

Ik begin een beetje allergisch te worden voor het woord. Wat is eigenlijk spiritualiteit? Is dat iets anders dan ons dagelijks doen? Kun je dat niet mengen in je dagelijks werk en je routines?

Ik ben van mening dat het niet de vraag is om een sadu te worden, maar gewoon mens te blijven. Als je in het dagelijks leven en handelen niets van yoga kunt toepassen en het blijft alleen op het

yogamatje, dan hoeft het niet voor mij. Ik geef geen benaming aan mijn yoga. Het is gewoon hatha yoga à la Nastaran.

Wat is volgens jou de basis van een goede yogales?

LOSLATEN en VERBINDEN, en tussen deze twee is veel te leren. Een goede docent begeleidt cursisten daarnaartoe. Zowel in lichaam als in mind. Aandacht, adem, begeleiden, zorgen dat je cursist blijft. Leer je cursisten oprecht naar zichzelf te kijken, weerstanden te zien, te voelen en vooral te accepteren, want dan is het opgelost. Aarden is ook essentieel, vooral voor vata type mensen.

Bewust zijn in het algemeen en in het bijzonder in de ruimte. Verbinding is het allerbelangrijkste. Vooral nu met de spannende situatie in de wereld. Je geeft alles wat je geleerd en gedaan hebt. Dus je zet jezelf neer in de klas, jouw ervaringen en jouw hele ZIJN, jouw authenticiteit, dat is het. De laatste jaren heb ik veel interacties in de klas. Hierdoor leren mijn cursisten en ik meer over onszelf. Tevens geeft me dat gelegenheid om te checken of ik op de goede weg ben.

Volg je de Indiase yoga traditie?

Ik heb te veel diverse scholingen gevolgd om één specifieke traditie te volgen, bovendien ben ik tegen institutionaliseren!

Ik kan niet tegen machtsmisbruik en de schandalen van guru's en discipelen. Dat gebeurt overal in de



wereld, niet alleen in India. Dat neemt niet weg dat ik oprecht dankbaar ben voor alles wat ik van al mijn leraren heb geleerd.

Hoe zie je de toekomst van de yoga in Nederland?

We leven in een bizarre tijd. Juist nu is meer rust en verdieping nodig en is er behoefte aan yoga. Het is heel fijn dat er zoveel yogascholen zijn, maar soms schrik ik van berichten over bijvoorbeeld yoga-fitness, geitenyoga en bieryoga. Ik denk dan: what is happening? Waar komen de meer dan 6000 yogadocenten in Nederland vandaan? Gelukkig dat de vereniging voor yogadocenten als keurmerk bestaat. Als ik soms hoor 'Ben je een yoga-instructeur?', dan moet ik glimlachen.

Alles verandert voortdurend, dus ook yoga. Ik hoop dat de jonge generatie zorgt voor kwalitatief goede yogalessen.

Aan wie geef jij dit stokje door?

Ik geef graag het stokje aan Pauline Kranenberg.

WIM VAN DE LAAR

Over herinnering



Foto: Jannis Brandt op Unsplash

Op vakantie keek ik veeltijds uit op een berg. In de eerste dagen was dat heel gewoon, het uitzicht viel in de alledaagse dingen. Je bent in een ander land en daar hebben ze bergen en die zie je dan. De berg stond in een vertrouwd decor met een rivier, fruitbomen, een strakblauwe lucht en de zon – ik ben wel vaker weggeweest.

Maar na een poosje verschoof er iets in mijn kijk en raakte ik meer en meer

gefascineerd door de berg. Niet omdat hij zo bijzonder of spectaculair oogde, hij was zeker geen kandidaat voor de regionale ansichtkaart. Desondanks zoog de berg stilaan al mijn aandacht naar zich toe, heel rustig en gestaag. Hij wist waarschijnlijk vooraf al dat hij me helemaal in bezit zou nemen. Ik zat in mijn stoel en verzonk in zijn vorm. Ik zag de wisselingen van de dag op zijn hoge rug, het spel van licht en schaduw,

de kleurschakeringen van het kranige struikgewas op zijn flanken, dingen die ik plots opmerkte, maar die er toch al die tijd geweest moesten zijn. Wonderlijk was dat, te ontdekken hoe de afwisseling van uiterlijke verschijnselen de berg zelf meer in zicht bracht. Het is een eeuwenoud mysterie: het veranderlijke dat het onveranderlijke tegelijkertijd verhuult en onthult.

We verlieten de berg natuurlijk elke dag – soms even, soms wat langer – voor wandeltochten, een zwempartij, boodschappen of een bezoek aan een meestal te vol stadje. Bij thuiskomst was hij er weer, of nog steeds, rustend in zichzelf. Soms had ik het idee dat hij wachtte op ons gezelschap. Alsof hij ervan hield gezien te worden.

Waar kwam mijn fascinatie vandaan? Waarom kan ik uren naar een doodgewone berg kijken zonder me te vervelen, zonder verder iets nodig te hebben? Van nature ben ik best een actief baasje. Ik kan evengoed heel lang stilzitten, mediterend, maar gek genoeg zit daar voor mij nog iets van nut aan vast. Het is 'goed' om te doen. Het turen naar de berg was een vredig tijd verspillen, aangenaam nutteloos. Wat ik bedacht – en dat had ik met andere dingen ook al eens ontdekt – was dat de berg iets van mezelf liet zien. Alsof hij mezelf in herinnering bracht.

Het Sanskrietwoord voor 'herinnering' is smriti. Het heeft verschillende betekenissen. In de Indiase filosofie maakt men bijvoorbeeld in de voor ons beschikbare kennis een onderscheid tussen smriti en shruti. Shruti – dat zijn de Veda's en dan vooral de Upanishads – geldt als geopenbaarde kennis, die het mensenbrein te boven gaat en eenvoudigweg onverklaarbaar is. 'Het Zelf is alles.' 'Dit is volledig, Dat is volledig.' Cruiff zou zeggen dat het van die dingen zijn die je pas snapt als je ze doorhebt. Het plotse, uit het niets vallende besef 'Dit ben ik – Bewustzijn!' valt er wat mij betreft ook

onder. Smriti is de kennis die door mensen is overgedragen, dat wat in herinnering gehouden wordt, de traditie. Ze bevat naast wijsheid onder andere de machtige verhalen van goden en mensen, allerlei rituele regels, kennis van de ordening van de verschillende werelden, methoden, dingen om te doen.

De Yoga Sūtra van Patañjali omschrijft 'herinnering' meer psychologisch, namelijk als het 'vasthouden aan eerdere ervaringen'. Letterlijk betekent smriti 'niet laten wegglijpen', 'niet laten stelen'. Je houdt dingen vast, of je wilt of niet, en die bestaan dan als herinnering voort. Opgeteld vormen herinneringen de inhoud en 'geladenheid' van je geheugen. Elke indruk die je opdoet wordt opgeslagen. Ieder mens heeft zo een enorme voorraad indrukken opgebouwd, een geheel eigen verzameling van levenservaringen. Herinneringen zijn je referentie en je conditionering, ze bepalen hoe je kijkt en reageert, wat je weet (of denkt te weten), waar je naar verlangt en wat je vreest. Ze kunnen zomaar opborrelen, als impulsen. Soms hoor je in je hoofd een liedje van jaren terug of brengt een gebeurtenis nu je terug naar je kindertijd. Het is vaak een raadsel waar zoiets zich al die jaren heeft opgehouden.

Herinnering heeft op meerdere vlakken te maken met aandacht. De betekenis van smriti als 'niet laten ontsnappen (of verdwijnen)' laat zich nuanceren in 'voor ogen houden' of 'niet uit het oog verliezen'. Als zodanig is herinnering in de Yoga Sūtra – net als in de boeddhistische praktijk van

meditatie – een van de vijf heilzame mentale krachten (bala's), naast vertrouwen, geestdrift, meditatieve verzonkenheid en inzicht. Herinnering is hier het vermogen om ergens bij te blijven, om valse verleidingen en afleidingen te weerstaan en steeds te zien wat werkelijk nastrevenswaardig is, of geacht wordt. Het is focus, de kunde om onverstoobar gericht te zijn op één iets (of om daar onmiddellijk naar terug te keren). De ultieme vorm ervan is het 'steeds zien van het Zelf', onder alle omstandigheden. In de Bhagavad Gītā – het relaas van het onderricht van Krishna aan Arjuna over 'vrijheid en plicht' – valt het woord smriti (of smrita) aan het slot van het laatste hoofdstuk. Arjuna zegt dat Krishna's wijze woorden zijn wanhoop en verwarring hebben vernietigd, dat alles hem nu volkomen duidelijk is. Alle twijfel is verdwenen. Smriti betekent hier 'opheldering'. Arjuna was beneveld, maar nu weet hij wat werkelijk is en wat hem te doen staat. Hij wist het feitelijk al die tijd al. Krishna heeft het slechts bij hem 'in herinnering gebracht'. Dat is wat leraren doen.

Ik kan zo terughalen hoe ik ginds in den vreemde op een stoel of in het gras zat, mijn hoofd als altijd vol gedachtespinsels en herinneringen, steeds mijn blik op die onverstoobare, haast tijdloze berg. Wat was ik er tussenuit die dagen. De vakantie is helaas voorbij. De berg staat daar vast nog, en ik zit weer hier, in de prikkelende stad, voorlopig. Ik herinner me ons samen, de berg en mijn Zelf, beide onverwoestbaar en rustend in zichzelf. En ach, zie, de lucht klaart op, er is weer even helderheid alom.



HENNY SOL

Henny Sol is andragoloog en freelance logistiek consultant en rondde in 2018 zijn yoga-opleiding bij Saswitha af met een scriptie over de Swabhawat. Zijn podcast LOS is te beluisteren bij Apple, Google en Spotify en gaat over denken en doen, over vastpakken, vasthouden en loslaten. Kijk op quintyoga.nl voor meer informatie.

Ik zie ik zie wat jij niet ziet



Foto: Edi Libedinsky op Unsplash

Je kent dat spel wel: de één neemt iets in gedachten en de anderen moeten raden wat het is. Ze krijgen meestal wel een aanwijzing zoals de kleur, de vorm of de grootte maar daar moeten ze het dan ook mee doen. En degene die het raadt mag vervolgens iets in gedachten nemen. Maar heeft hij dan ook echt gezien wat de ander in gedachten had?

Degene die het raadt ziet niet hetzelfde beeld want fysiek gezien is geen oog hetzelfde. De verschillen kunnen klein of groot zijn (bijvoorbeeld kleurenblindheid) maar principieel zijn het andere beelden. Daarbij komt dat de hersenen alle zintuiglijke prikkels omvormen tot een beeld van de ruimte, van de wereld waarin we ons bewegen en van wat zich in die wereld bevindt. In die omvorming kan nog van alles misgaan zoals bijvoorbeeld Oliver Sacks in zijn boek 'The man who mistook his wife for a hat' liet zien.

Onze hersenen hebben dat omvormen op zijn minst gedeeltelijk moeten leren. Dat kun je zien aan het zoekende tasten van een baby naar een speen, speelgoed, de moederborst. We hebben moeten leren hoe we ons in een driedimensionale

ruimte moeten bewegen. Of eigenlijk: we hebben geleerd ons de ruimte als driedimensionaal voor te stellen want dat helpt ons bij het bewegen.

Elk stel hersenen doet dat omvormen anders dan een ander stel hersenen. Ook verandert de wijze waarop de hersenen werken onder invloed van waar die hersenen zich mee bezig houden. Oefening baart kunst. Oefening verandert hoe je de dingen verwerkt. Op fysiek niveau kunnen dan in de hersenen nieuwe verbindingen ontstaan. Het omvormen verandert dus ook het omvormen.

Nagaan of een rood voorwerp dat jij ziet er voor een ander net zo uitziet is onmogelijk. Daarvoor zou je ook met zijn ogen en hersenen naar dat voorwerp moeten kunnen kijken en dat kan nu eenmaal niet. Wat ik zie als ik 'rood' zeg kan er voor jou zo uitzien als wat ik zie als ik 'groen' zeg. We noemen het allebei rood en dus zijn we het eens. En natuurlijk geldt dit voor alle kleuren, alle vormen, alle begrippen. We denken te snel dat we hetzelfde voor ogen hebben, dat we hetzelfde bedoelen maar uiteindelijk is dat niet zo.

In 'Ik zie ik zie wat jij niet ziet' doet dat er niet toe. Als je het ding dat de ander in gedachten nam kunt benoemen, kunt aanwijzen is het al goed. Maar je moet dus wel dat ding dat de ander in gedachten heeft genomen zelf ook kunnen zien. Anders zul je het nooit kunnen raden.

Zouden er dingen kunnen zijn die een ander kan zien maar jij niet? De bakker waar je soms je brood koopt zie je nu niet maar misschien staat er nu wel een klant met hem te praten. Heel veel dingen die je niet ziet zou je kunnen zien. Soms kost dat

weinig en soms heel veel moeite. Of je bakker er nog is, is zo gecheckt maar je moet een opleiding volgen voordat je als een bakker naar een brood kunt kijken.

Bakkers kunnen van mening verschillen over de beste manier om een brood te bakken, de ingrediënten, de temperatuur van de oven enzovoorts. Ook een 'gelijke hoeveelheid' ervaring levert niet hetzelfde beeld op; het maakt slechts dat je min of meer op voet van gelijkheid kunt discussiëren.

Zonder zo'n opleiding zie jij een heel ander brood dan een bakker; een bakker kijkt door zijn grotere ervaring met brood preciezer, fijnzinniger. Maar beide beelden zijn wel even 'werkelijk'. Het helpt als je het ding al eerder hebt gezien. Dan weet je dat het bestaat of op zijn minst heeft bestaan. Als de bakker je vertelt hoe hij brood maakt kan dat je inspireren om bakker te worden. Dan helpt het dat het brood als uiteindelijk doel van die opleiding hier voor je ligt. Dan weet je waarnaar je op weg bent.

Lastiger wordt het als je over het ding of eigenlijk 'dat waar het over gaat' nooit iets gehoord hebt, het nooit eerder gezien hebt. Dan probeer je het ding of 'dat waar het over gaat' te koppelen aan dat wat je wel kent, je probeert het te verbinden met iets bekends. In het uiterste geval kan dat 'iets bekends' heel basaal zijn; bijvoorbeeld de vorm, de kleur.

Wat dat betreft zijn baby's in het voordeel want voor hen is er nog niets bekends en daarom kijken ze zonder enige vooringenomenheid en leren razendsnel; het nog-niet-bekende hoeft niet te worden ingepast in het

bekende, want het bekende is er nog niet. Volwassenen hebben daar een 'remmende voorsprong': omdat ze zoveel menen te weten kijken ze in principe minder goed. Uitzonderingen daargelaten. Misschien doelde Jezus daar op toen hij stelde:

"Voorwaar, ik zeg u, wanneer gij u niet bekeert en wordt als de kinderen, zult gij het koninkrijk der hemelen niet binnengaan (Matteüs 18:3)"

We moeten worden als kinderen. En dat is lastig want we zijn geen kinderen meer. Het is ook een oproep om niet te snel te denken dat we wel weten wat we zien. Verwondering is wat ons weer als kinderen maakt. Volwassene. Kind. Bejaarde. We zien onze ervaring en wat we niet kennen proberen we zo goed en zo kwaad als het gaat te verbinden met onze ervaring. Dan ziet het kind iets anders dan de volwassene. En die ziet weer iets anders dan de bejaarde. Niemand heeft het mis. Iedereen heeft gelijk. We kunnen niet zien wat er niet is, dus wat we zien moet er ook zijn. De werkelijkheid is dan de som van alles wat levende wezens zien, gezien hebben of ooit zullen zien plus wat nooit gezien zal worden. Waarnemen en denken wordt dan als beeldhouwen. Ieder maakt van hetzelfde begin uiteindelijk een ander beeld. Elk beeld dat gemaakt wordt lag al in de werkelijkheid verscholen. Het punt is niet zozeer wie er gelijk heeft, het is meer hoe je moet begrijpen dat ieder van ons gelijk heeft. Dat is – als je daar even bij stil staat – een heel eigenaardige gedachte.

Oliver Sacks The man who mistook his wife for a hat
Pan Macmillan 2015 De Bijbel (Nieuwe Testament)

MIEKE DE BOCK

Onschuld

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



Hoe zou de wereld er uitzien wanneer we vrede verklaren aan de oorlog buiten ons en in onszelf?

“Er wordt gezegd dat wanneer bij een bepaalde stam in Afrika een vrouw zwanger wordt, zij met andere vrouwen van haar stam de wildernis in gaat om te bidden en te mediteren, totdat zij het lied van het ongeborn kind horen. Dan gaan zij naar de stam terug en leren het lied aan de andere leden. Wanneer het kind geboren wordt, verzamelt de stam zich rond het pasgeboren kind en zingt dan het geboortelied. Zij zingen het opnieuw wanneer het kind van de puberteit naar de volwassenheid overgaat, op het moment van trouwen en op het moment van de dood. Maar er is een ander moment waarop iemands lied door zijn of haar stam gezongen wordt. Wanneer een stamlid iemand anders kwaad gedaan heeft, gaat zijn stam in een cirkel om hem heen staan en zingt zijn geboortelied om hem aan zijn eigen schoonheid te herinneren. De stam weet dat liefde, en niet straf, het middel is om de weg niet kwijt te raken.” (uit: ‘Hartstochtelijk aanwezig zijn’ door Catherine Ingram)

Ego en Atman

Stel je eens voor dat jou dat gebeurt: je voelt je schuldig om iets wat je niet goed gedaan hebt en medemensen

verklaren je niet schuldig maar helpen je jezelf te vergeven door je innerlijke schoonheid te zien! Als we dit laten binnenkomen, gaat het hart vanzelf open. Deze medemensen identificeren zich niet met hun ego dat om wraak en vergelding roept, maar met de vrede van het Atman, het ware Zelf. Terwijl het ego reageert uit angst, doet het Zelf dit vanuit Liefde. Door ons hiermee te identificeren en vanuit dit Zelf waar te nemen, krijgen we een liefdevolle visie en kunnen we in de ander dit Zelf herkennen en erkennen. Zo zijn we vanZelf verbonden met het mooiste in ons beiden, de eigen schoonheid, het innerlijk licht.

Onderstaande oefening of een variatie daarop hebben we allemaal al weleens gedaan. Daardoor kan hij vanzelfsprekend lijken. Maar als we hem doen alsof hij volkomen nieuw is, en dat is hij want dit moment is nieuw, kan de waarde ervan weer tot ons doordringen.

Oefening Namaste / Grüss Gott / Adieu

- Ga zitten in een makkelijke houding. Houd de rug recht, dus de borst open, en laat je schouders op de romp en je romp in je bekken zakken zodat je jezelf aardt. Adem in de buik.
- Breng de handpalmen tegen elkaar voor het borstbeen: namaste.
- Blijf in je buik ademen terwijl je je voorstelt dat prana door het hart naar binnen en naar buiten stroomt zodat

- je hart verzacht.
- Stel je iemand voor die je graag mag.
- Begroet haar of hem met de woorden en oprechte intentie: ‘Mijn Zelf groet jouw Zelf’. Herhaal dit een paar keer terwijl je je hart steeds meer open laat gaan en wees je bewust van wat je ervaart.
- Laat dit beeld los en stel je nu iemand voor die je helemaal niet mag, iemand met wie je grote moeite hebt.
- Begroet ook in deze persoon het Zelf dat zij/hij in wezen is.
- Als er ego-gevoelens opkomen, kijk daar dan naar zonder ze te veroordelen en verbind je opnieuw met wie je werkelijk bent.
- Realiseer je dat we op dit niveau allemaal gelijk en met elkaar verbonden zijn.
- Neem de tijd om te voelen wat dit met je doet.



Foto: Kirill Palii op Unsplash

Dit toepassen wanneer we naar het journaal of andere nieuwsuitzendingen luisteren of kijken, vergt enige discipline. Want hoe snel staan we klaar met een oordeel! Alsof wij kunnen weten wat de achterliggende diepere oorzaak is van iemands gedrag. Er kunnen personen voorbijkomen die dingen zeggen en doen waar we boos,

verdrietig en opstandig van worden. We hoeven het met deze mensen niet eens te zijn om toch het Atman in deze personen te erkennen. Het bevindt zich immers in iedereen, altijd, nooit niet, al is het soms wel goed verstoppt. Door dit in te zien en te bevestigen voegen we energie toe aan het energieveld van licht, waarheid en vreugde.

Geweldloosheid

Patanjali noemt geweldloosheid als voorwaarde voor yoga. Hij zegt dat de oorzaak van geweld binnenin ons zit, namelijk in de vele verwachtingen en verlangens van het ego en de drang die we voelen om onze zin te krijgen. Onze uitingen van geweld hebben we soms zo goed verpakt dat we ze als zodanig niet eens herkennen. Voorbeelden van subtiel geweld zijn: je zin doordrijven, een ander voor schut zetten, voordringen, gelijk willen hebben, de ander dwingen naar jou te luisteren, manipuleren. Deze uitingen van het ego zijn in de buitenwereld zichtbaar. En wat te denken van al het geweld dat we plegen in onze binnenwereld door wat en hoe we denken over anderen en over onszelf? Wanneer we ons hiervan niet bewust zijn zullen we het naar buiten projecteren en onze binnenwereld gespiegeld zien in de buitenwereld en daarmee narigheid in stand houden.

Hoe zou de wereld er uitzien wanneer we vrede verklaren aan de oorlog, buiten ons en in onszelf?

In de bovengenoemde Afrikaanse stam hebben ze begrepen dat geweldloosheid niet voortkomt uit veroordeling maar uit het liefdevol accepteren van menselijk onvermogen. Wij begrijpen immers heel goed hoe wreedheid kan ontstaan omdat wij uit eigen ervaring weten hoe moeilijk het kan zijn om weerstand te bieden aan impulsen om iets onaardigs te zeggen of te doen of door iemand schuldig te verklaren. Door onsZelf te herinneren dat iedereen meer is dan zijn gedrag, herinneren we ons de onschuld die we Zijn.

ACTIEF ZIJN IN DE VERENIGING

Van de nieuwe voorzitter van de vereniging ontvingen we het volgende bericht: De vereniging is volop in beweging. Elkaar ontmoeten, uitwisselen en van elkaar leren. De vereniging is een organisatie van en voor yoga-docenten. Met elkaar zetten we yoga neer in Nederland. Het is fijn deel uit te maken van zo'n club. Er is momenteel volop ruimte voor nieuwe mensen binnen de vereniging.

We zoeken mensen voor de volgende klussen:

- Schrijven van teksten voor de website.
- Intervisie duidelijker zichtbaar maken binnen de vereniging.
- Met een juridische blik kijken naar onze statuten en huishoudelijk reglement.
- Verzamelen van verenigingsnieuws voor de digitale nieuwsbrief.
- Samen met anderen uitvoering geven aan het communicatieplan.

- Mee-organiseren in de congrescommissie van evenementen, zoals het yoga-festival in Mennorode.
- Contact opnemen met verzekeraars om te gaan praten over het opnemen van vergoedingen voor yoga in hun aanvullende verzekering

In overleg en in samenwerking met een bestuurslid of een commissielid ga je aan de slag met een afgebakende klus. Afhankelijk van wat nodig is en van wat jij wilt, gaat het om een klus van drie of meer uur per week gedurende enkele maanden of langer. Vooraf maken we afspraken over onkostenvergoeding.

Stuur een kort bericht naar:

voorzitter@yoganederland.nl

Dan nemen Anja Wiersma of Gert Slob contact op voor een oriënterend gesprek over de klus waarvoor je belangstelling hebt.

Handreiking Yoga: van spanningsklachten tot burn-out

Het aantal mensen met spanningsklachten of een diagnose met een stress gerelateerde aandoening stijgt al jaren. Bijna elke yogadocent krijgt te maken met cursisten met spanningsklachten en overspannenheid of met cursisten die herstellende zijn van een burn-out.

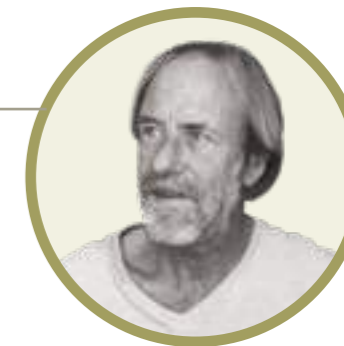
Yoga kan een rol spelen in het herstel van spanningsklachten en de preventie van chronische stress, overspannenheid en burn-out. Ook bij het voorkomen van een terugval is een rol voor yoga weggelegd.

Zes leden van de vereniging hebben hun deskundigheid ingezet en een handreiking ontwikkeld over yoga bij spanningsklachten en burn-out. In deze handreiking worden aandachtspunten en aanbevelingen beschreven voor de

yogadocent. Doel is de yogadocent te ondersteunen bij het aanbieden van passende yogalessen voor cursisten met spanningsklachten.

Aan de orde komen: Hoe de cursist lichamelijke, mentale en emotionele stresssignalen te laten herkennen. Hoe de cursist yoga te laten beoefenen met de juiste intentie. Hoe de cursist met gepaste fysieke, mentale en emotionele inspanning deel te laten nemen aan de yogales. De aanbevelingen zijn zowel toepasbaar binnen reguliere groepslessen als bij één op één lessen.

Vol trots presenteren we de: Handreiking Yoga: van spanningsklachten tot burn-out op www.yoganederland.nl/nieuws/handreiking-yoga-van-spanningsklachten-tot-burn-out/



Inspiratie

Vanuit niets
duikt wat op
Hoewel?
Dat niets is niet niets
Daar zit van alles in
Hoewel?
Wat is de vulling
Wie of wat vult?
Het gaat aan het ego voorbij
Als weerstand ebt
komt de vloed
Echo's van eeuwen spoelen aan
In zeeën van mogelijkheden
golft dit gedicht
op het strand van mijn verstand
en geeft het woorden

Johan
september 2022

Geroosterde curry-knolselderij



Deze Hindoestaanse masala van Jason Tjon Affo uit zijn derde Vegan boek, maakt een showstopper van vele groenten, waaronder de knolselderij. Door hem lang te roosteren wordt deze harde aardvrucht warm en zacht vanbinnen – net als jij wanneer je de heerlijke kruiden ruikt en proeft.

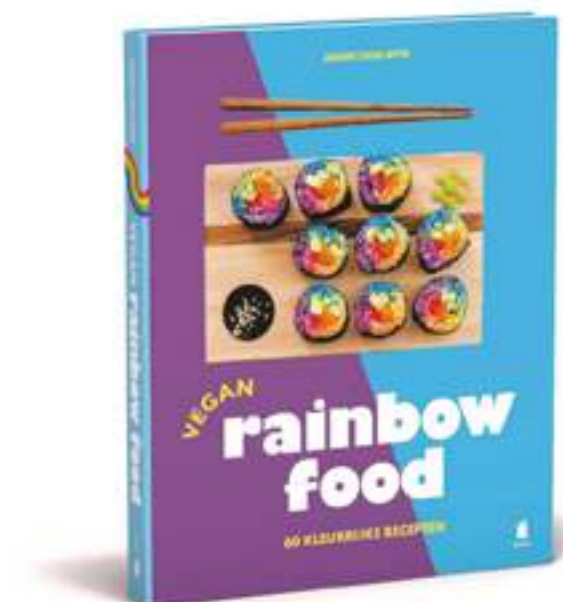


Voor: 4-6 personen
Bereidingstijd: 3 uur

2 el olijfolie
150 ml kokosyoghurt
1 el + 1 tl Hindoestaanse masala
¼ tl gemalen cayennepeper
2 tl knoflookpoeder
1 el suiker
1 tl zout
½ tl versgemalen zwarte peper
1 knolselderij, geschild
6 tomaten, in partjes
1 chilipeper, fijngehakt
15 g koriander, fijngehakt

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht of 200 °C elektrisch. Meng voor de marinade de olijfolie, kokosyoghurt, Hindoestaanse masala, cayennepeper, het knoflookpoeder, de suiker, het zout en de zwarte peper in een kom.
- 2 Leg de knolselderij in het midden van een ronde oven-schaal en verdeel de tomaten en chilipeper eromheen.
- 3 Bestrijk de knolselderij met de helft van de marinade. Bedek de schaal met aluminiumfolie en zet 2 uur in de oven. Haal de schaal uit de oven, verwijder de folie en bestrijk de knolselderij met de rest van de marinade. Zet zonder folie nog eens 30 minuten in de oven, of tot de bovenkant mooi bruin is en je met een mes makkelijk in de knolselderij prikt.
- 4 Haal uit de oven en bestrooi met de koriander. Snijdt de knolselderij in parten, serveer met de geroosterde tomaten en knijp er wat limoensap over uit. Lekker met limoenpartjes, kokosyoghurt, chilipepers en rijst.



Kogga

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 inkijkexemplaar naar de website

WWW.YOGA.NL

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

COLOFON

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

Secretariaat

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

Redactie

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

Opmaak en vormgeving

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

Drukwerk en postale afwerking

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

Sluitingsdata voor kopij en advertenties

Yoganieuwsbrief jaargang 44 2022
13 november verschijnt in week 51 2022

Kopij sturen naar redactie@yoganederland.nl

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

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

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

Zetspiegel 176 mm breed x 238,5 mm hoog

Advertentievoorwaarden

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

