

Vakblad voor yogadocenten

Yoga

vizier

Nr 2 | 2023
Jaargang 45

Spiritueel hart



Stillnessinyoga

Open dag Stillnessinyoga 9 september 2023

12.15 – 16.00 uur, de Kas te Doorn. Registratie per email

Chi Kung training

30 juni, 7 en 8 juli 2023
8.30 – 14.00 uur, de Kas te Doorn
Docente Anoshe Overington

AromaYin Module 1

2 daagse acupressuur, essentiële oliën in yin yoga houdingen
2 en 3 September 2023
VYN 12 punten, 10.30 – 17.00 uur

Yogini Vinyasa Flow

Flow Yoga met practices voor vrouwen
Start: 15 September 2023 – 21 Juni 2024 (totaal 15 dagen)
125+ uur meridiaan gebaseerde Yang Yoga voor Yang Yin Yoga klassen
VYN 60 punten, Yoga Alliance 125 uur, 9.30 – 17.30 uur

Herfst Equinox

17 september 2023
13.00 – 21.30 uur, de Kas te Doorn
Yin Yang yoga, meditatie, mantra & maaltijd

Yin Yoga, Mindfulness & Meditatie

Specialisatie 100 uur
Start: 22 September 2023 – 2 Februari 2024 (in totaal 12 dagen)
100 uur meridiaan gebaseerde Yin Yoga
VYN 60 punten, Yoga Alliance 100 uur, 9.30 - 18.00 uur

Meditatie training

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

Inhoud



6



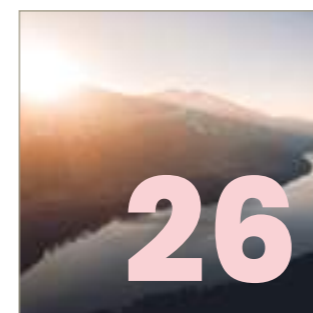
12



16



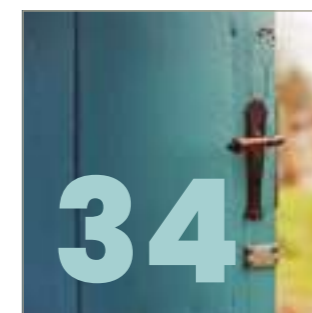
18



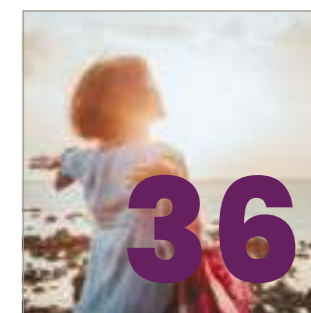
26



30



34



36

- 4 Zin in de zomer
- 4 Hridaya en Anahata
- 5 Huidig moment, prachtig moment
- 6 Ayurveda en je hart
- 9 Adem tijdens asana
- 10 Stoelyoga
- 11 Congres in de Zwitserse bergen
- 12 Dharma for one
- 16 Hindernissen op het yogapad
- 18 Wie ben ik?
- 21 Bijscholen, veranderingen
- 22 Het hart
- 24 Bijzonder
- 25 De Egyptische zonnegroet
- 26 Vele bronnen, één rivier
- 28 Praatstokje met Karin Camper
- 28 Zomertip: Levenstuin
- 30 Polyvagaal sympaticus
- 33 Yoga en meer...
- 34 Alles is een wereld
- 36 Ervaring en bevrijding
- 38 Van vis naar leeuw
- 40 Van Bamboe
- 41 Internationaal Yogacongres Zinal
- 43 Boekrecensie Septemberdans
- 43 Colofon



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



Zin in de zomer



verdiepen en een leuke tip voor een uitje namelijk de Levenstuinen van Groot Hontschoten. Deze tuinen in Teuge, tussen Deventer en Apeldoorn, verhalen op een symbolische en filosofische wijze het leven van de mens. Wie ook prachtige verhalen kan vertellen is onze geliefde collega Margriet van Kampen, die wij natuurlijk allemaal kennen van de ochtendwandelingen op het congres. Margriet heeft een verhalenbundel op de markt gebracht onder de titel 'Septemberdans'. Je leest er meer over op pagina 43.

Hridaya en Zinal

Wil je genieten van yogalessen op een waardig niveau, dan is Zinal een aanrader. Het thema is Hridaya, de yoga van het pad van het hart. Een thema dat mooi past in dit Yoga Vizer waar diverse schrijvers hetzelfde onderwerp op hun eigen wijze belichten. Op pagina 11 en 41 vind je

het programma van Zinal. Zin om te gaan? Wacht niet te lang met boeken want de huisjes zijn snel verhuurd. Misschien zijn er meer collega's die willen gaan en kun je een oproep plaatsen op facebook.

Adverteren

Ons volgende nummer verschijnt in oktober, de aanleverdata staan achterin dit blad. Soms zijn er misverstanden over het aanleveren van advertenties. In principe is het zo dat wij geen advertenties maken. Wil je adverteren dan is het zaak dat je de advertentie zelf kant en klaar aanlevert, de specificaties hiervoor vind je in het colofon.

Wij wensen jullie vanuit de redactie een fijne zomer toe

Met een zonnegroet,
Gerreke van den Bosch
Eindredacteur

We hebben er lang op gewacht maar het is nu volop zomer. Tijd om te rusten, bij te tanken en leuke dingen te doen. Maar natuurlijk ook een periode van introspectie voor ons als rechtgeaarde yogadocent, daar is geen ontkomen aan...

Tips

In dit nummer tref je in ieder geval voldoende aan om je verder in te

OP DE VOORPAGINA

Hridaya en Anahata

Hridaya is een Sanskrietwoord dat kan worden geïnterpreteerd als 'spiritueel hart'. Hri, betekent 'geven', da 'nemen' en ya staat voor 'evenwicht'. Daarom is hridaya 'dat wat geeft en neemt in perfecte balans'. Op dezelfde manier als het fysieke hart dit doet met de bloedstroom, is Hridaya het centrum voor geven en nemen op spiritueel niveau.

Volgens Yogapedia ligt Hridaya iets rechts van het midden van de borst. Het wordt beschouwd als een concept dat verschilt van Anahata,

dat alleen verwijst naar een aspect of een dimensie van zijn, terwijl Hridaya een veel breder begrip behelst. Sommigen begrijpen Hridaya niet alleen als een vonk van God, maar als God zélf. Door verbinding te maken met Hridaya, wordt aangenomen dat een yogi in staat is om zijn gehechtheid aan individuele emoties en de individuele ziel te overwinnen, en in plaats daarvan zijn hartverbinding met het universele bewustzijn te realiseren.



Huidig moment, prachtig moment



Het afgelopen jaar heb ik mij ingezet als voorzitter van de vereniging. Terugkijkend op dit jaar herinner ik mij vele momenten.

De dag voor de actieve leden in Hilversum, waarop ik voor het eerst voor een grote groep leden het woord voer. Een lange reis naar Peize om een bezoek te brengen aan Dorien en het werk van Dorien te begrijpen. Een verzoek van een yogadocent die geen lid is maar geconfronteerd wordt met iets vervelends en advies vraagt. De vele ochtenden dat ik om vijf uur wakker ben en ik mails beantwoord.

Mooie gesprekken

Het sollicitatiegesprek met onze nieuwe notulist: wat leuk om een fris jong iemand erbij te hebben. Lastige gesprekken met opleiders omdat het klantenbestand terugloopt. Mooie gesprekken met medebestuurslid Anja Wiersma over wat het bestuurswerk persoonlijk met ons doet.

We hebben afscheid moeten nemen van een aantal dragende mensen in de VYN: Afke Pricker, Sandra de Jager en Jeanette van Ree. Inmiddels

hebben we nieuwe PR-medewerkers aangenomen: Inge de Boer en Mireille Struik.

Ik herinner mij een vruchtbare ontmoeting met Chris Bieze en Judith Bouwhuis van de Raad van Advies. Met Barbara Smeets heb ik een aantal mooie telefonische contacten gehad. Er was het contact met de bijscholingscommissie een hele zaterdag in Zaltbommel over hoe de bijscholing op een voor de leden inspirerende wijze georganiseerd kan worden.

Ontroering

Een mooie bijeenkomst was er met de toetsingscommissie in Rotterdam waarbij we allen vanuit ons hart hebben kunnen delen wat ons motiveert om actief te zijn binnen deze vereniging. Het werk voor de VYN raakt mij dan in mijn hart. Ik voel me ontroerd over de verbinding die ik op dit soort momenten kan voelen met andere betrokken mensen.

In mijn hart voel ik me geraakt en ik heb het beste voor met de vereniging. Het werk als voorzitter confronteert mij soms ook met situaties waarin mensen ontevreden zijn, dingen gedaan willen hebben of zich hard opstellen. Ik kan mij in zulke situaties onveilig voelen en heb soms de neiging om het probleem van de ander te gaan dragen. Dan kom ik niet meer aan mijzelf toe en aan wat voor mij als voorzitter prioriteiten zouden moeten zijn.

Afscheid

Mijn persoonlijke proces vraagt op dit moment de aandacht. Dat waar ik in mijn privéleven tegenaan loop, vraagt van mij nu andere keuzes te maken.

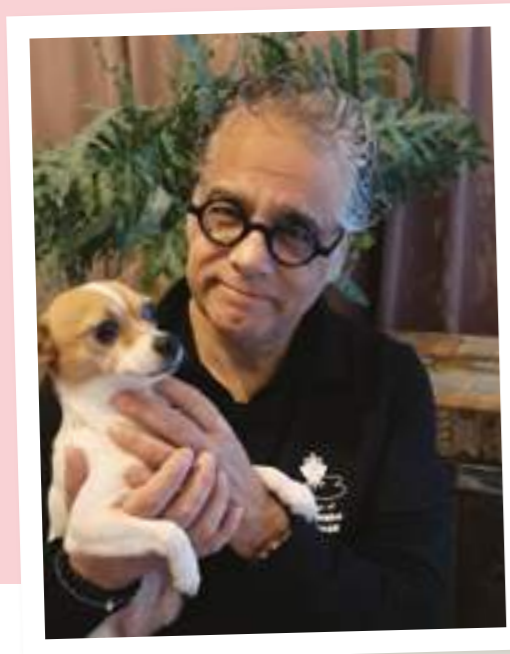
Om die reden geef ik na een jaar vol mooie en minder mooie momenten de voorzittershamer terug aan het bestuur.

Ik herinner mij een jaar lang volledige inzet en hard werken naast mijn baan, opleiding en privéleven. In mijn meditatiebeoefening richt ik mij op met open aandacht in het moment zijn. Zen kent een uitdrukking: 'huidig moment, prachtig moment'. Het afgelopen jaar bestond uit prachtige leermomenten.

Met hartelijke groet,
Gert Slob



Foto: Rajat Verma op Unsplash



ROBERT H. SWAMI PERSAUD

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

Ayurveda en je hart

Wij gaan in dit artikel nu eens niet de anatomische en fysiologische kant van ons bloedvatenstelsel bespreken. Ondanks onze goed ingevoerde medische kennis is het op zijn plaats nu ook eens de spirituele of liever gezegd de geestelijke kanten hiervan nader aan te duiden. In de collegebanken leerden wij wellicht dat Willam Harvey in het jaar 1621 de bloedsomloop 'voor het eerst' wetenschappelijk besprak maar niemand had toen weliswaar van de oude Indiase anatomische werken gehoord, waar Rudolf Hoernle in 1907 een belangwekkend en wetenschappelijk verantwoord boek over schreef. Kortom, Harvey was absoluut niet de eerste die de bloedsomloop beschreef zoals wij het nu kennen; mocht iemand twijfelen aan de Indiase wortels dan hoeft alleen maar gekeken te worden naar de werken van de Arabische arts Ibn Nafis die in de 13e eeuw in navolging van zijn Indiase voorgangers reeds een wetenschappelijke beschrijving gaf van de bloedsomloop, maar de westerse samenleving was nog niet rijp voor die kennis.



Foto: Designecologist op Unsplash

Hridaya

In de oude Ayurveda van Sushruta wordt het hart aangeduid als de 'hridaya' wat je zelfs met een beetje etymologisch zoeken kan herleiden tot het woord 'hart'. Want als je het Sanskrietwoord letterlijk zou neerzetten dan staat er

eigenlijk 'Hrd' hetgeen om fonetische redenen met 'hridaya' wordt aangeduid. Nu betekent 'hridaya' niet alleen 'hart' maar méér dan dat. Kenners kunnen bijvoorbeeld wijzen op diverse plaatsen op het menselijk lichaam welke als de 'marmas' worden aangeduid en waarvan sommigen óók met 'hridaya' worden aangeduid, zoals bijvoorbeeld de 'talahridaya' midden op de handpalm. De Indiase term voor 'hart' wijst dus niet alleen op het hart als fysiologisch orgaan maar ook als een soort 'krachtcentrum', een locatie die zowel een instromende als een uitstromende functie heeft. Datgene wat stroomt zijn energiegolven die bepalend zijn voor de kwaliteit van leven. De mens voelt zich in principe vrij om zijn hart te openen voor de energie die hij verkiest maar die vrijheid is eigenlijk maar een schijnvrijheid. We kennen immers het belangrijke adagium in de geestelijke Ayurveda waarin gezegd wordt dat 'het gelijke het gelijke aantrekt'.

Energiegolven

Dat betekent dat wij steeds naar ons toehalen wat resoneert met onze meest dominante energiegolven. Zo'n uitspraak zal in de eerste plaats bij menig persoon verbaazing wekken. Vaak kennen we talloze voorbeelden van situaties of van mensen of van wat voor omstandigheden dan ook, die wij het liefst zouden weren en waarmee wij geen enkele binding voelen. Hoe moeten we dat dan rijmen met de uitspraak gelijk trekt gelijk aan? Maar ons wordt ook geleerd dat wij niet altijd even helder op de hoogte zijn van onze diepe innerlijke impulsen en energieën die zich afspelen op een onbewust niveau. Hun impact echter kan zeer groot zijn en als er zich dan situaties voordoen in je leven waar je eigenlijk 'niets mee te maken' zou willen hebben dan kan dat voor vraagtekens zorgen. Maar wat er in feite zou plaatsvinden is dat jij toch die situatie aangetrokken hebt omdat je eigen energieën nog lang niet uitgevibreerd waren. Het kan zijn dat je je jaren geleden in een haatvolle situatie bevond, misschien naar een verbroken relatie, naar je ouders, naar nare situaties of naar wat dan ook. Je leven heeft zich verder ontwikkeld en je denkt dat die situatie nu achter je ligt. Welnu, niets is minder waar. Haar manifestatie is weliswaar tot nihil teruggebracht maar haar vibratie bestaat nog wel degelijk. Met als gevolg dat je steeds dat soort situaties opnieuw zal aantrekken, in allerlei andere en soms ook wel gelijkvormige soorten.

Dukhasamyoga

In de oude esoterische tradities van India worden dit soort situaties ook wel aangeduid met het begrip 'dukhasam-

yoga', ofwel 'de vereniging met het onaangename'. Daar is binnen de Ayurveda een hele wetenschap over ontwikkeld. Daar komen vragen bij aan de orde zoals: met wie ga je om?

In welke situaties begeef je je regelmatig? Wat voor zaken nemen het grootste deel van je denken in beslag enz. enz. De wetenschap van de 'dukhasamyoga' gaat dus nogal ver. Wist je dat in het verre verleden zelfs mensen die met een nasale klank spraken werden geweerd van de Ayurvedauniversiteiten? Zelfs de afstand tussen de ogen werd gemeten als wij de Charaka Samhita mogen geloven. Was die afstand volgens de ballotage-commissie te kort dan kon je weer naar huis. Wij zouden vandaag de dag hier niet eens meer aan mogen denken maar zó ver ging die wetenschap!

Sukhasamyoga

Vandaag de dag wordt eerder gekeken naar je eigen voorkeuren; mensen die tabak, vlees en/of teveel alcohol gebruiken vallen sowieso al in het zogenaamde 'dukha'. Zij trekken het onaangename dikwijls aan omdat zij hun hart belasten met deze stoffen. Dat zij in stoffelijke zin een belastende werking hebben is oud nieuws. Maar dat zij ook in geestelijke zin belastend zijn wil nog niet zo doordringen bij veel mensen. Deze belastingen zorgen voor negatieve impulsen die vanuit het hart wegstromen naar buiten; vervolgens resoneren ze met gelijkwaardige impulsen en die stromen weer naar binnen met alle gevolgen van dien. Zo blijft de mens gevangen in zijn dialectisch levensveld, en dat veroorzaakt die schijnvrijheid waar we het net over hadden. Die mens meent dat hij zelf zijn keuzen maakt maar in werkelijkheid kán hij niet anders dan wat hij doet; hij kiest de sferen die eigenlijk allang voor hem gekozen zijn. En ook de sferen die hij niet zou willen kiezen komen op zijn pad, hetgeen boosheid of wanhoop kan veroorzaken en de cirkel is weer rond. Want die negatieve impulsen roepen opnieuw negatieve dingen op en zo gaat het maar door. Maar is hier geen bevrijding uit mogelijk? Gelukkig wel, de Ayurveda spreekt immers óók over de sukhasamyoga ofwel de 'vereniging met het aangename'. We moeten goed beseffen dat de sukhasamyoga niet als een vluchtweg kan fungeren. De weg naar de sukhasamyoga wordt geopend nadat je je hele eigen dukhasamyoga als het ware hebt 'opgeruimd'. Dat betekent dat je letterlijk iedereen die jou leed heeft aangedaan ten volle vergeeft. Je hebt geen enkel excuus om daaraan te ontsnappen. Indien je haat zó groot is dat je je die vergeving niet kunt veroorloven steek er verder dan ook geen moeite meer in. Leef je leven zo goed mogelijk met z'n ups

en downs en probeer maar overeind te blijven, met of zonder hulp van anderen. Misschien is het immers ook jou gegeven een tijd te mogen meemaken om tot die vergoeding te komen. Op dat moment wordt dan ook voor jou de weg geopend naar de sukhasamyoga. En het gevolg daarvan is dan weer dat je hart, maar ook je bloedvatenstelsel gezonde impulsen gaat ervaren door je nieuwe levensweg.

Bloeddruk

Want ook je bloeddruk kan en zal hier de aangename resultaten van kunnen ervaren. Zowel een te hoge als een te lage bloeddruk zijn niet gezond en niet bevorderlijk voor een goede gezondheid. Wij gaan ook hier niet te diep in op allerlei pathologische kwesties omtrent de bloeddruk, maar feit is dat de meeste hypertensie (hoge bloeddruk) niet het gevolg zijn van ziekten van onze vochthuishouding. Waar het dan wél vandaan komt weet je huisarts ook niet en daarom heeft hij geleerd jou een middel voor te schrijven tegen je hypertensie. Natuurlijk zullen ook wij als Ayurvedische artsen het niet in ons hoofd halen om te zeggen waar die hypertensie vandaan komt, dat zou nogal naïef en arrogant zijn. Maar toch sluiten wij die kwestie waar we het hierboven al over hadden niet uit en dan kom je weer bij de dukhasamyoga, ofwel de 'vereniging met het onaangename'. Patiënten met hypertensie raden we daarom in de eerste plaats aan om zo goed mogelijk te leven in balans met hun zeer persoonlijke constitutie, die wij eerst gedetailleerd met ze hebben besproken en geanalyseerd. Voeding, levensgedrag en levensdoelen worden vervolgens besproken om tot die balans te komen.

Pragyaparadha

Een belangrijk item in de Ayurveda om er een gezond hart en gezonde bloedvaten op na te houden is kennis van de 'pragyaparadha' ('vergissing van het denken'), een niet eenvoudig begrip maar het moet hier toch even aan de orde komen. Wij weten dat in de Ayurveda gesteld wordt, dat de gezondheid van onze orgaanstelsels nauw samenhangt met onze geestelijke balans en gezondheid. Dit in afwijking van de reguliere geneeskunde, die in academische zin weinig heeft uit te staan met de constitutionele balancerings van de patiënt. De Ayurvedische arts echter zal ook een onderzoek doen naar de 'pragyaparadha' waarbij gekeken wordt in hoeverre de patiënt met zijn percepties, dat wil zeggen zijn vermogens om allerlei aspecten van het leven te begrijpen, omgaat. Dat kan variëren van grofstoffelijke, zintuigelijke percepties tot en

met de hoogste geestelijke percepties. Iemand die zich bijvoorbeeld teveel overgeeft aan seksualiteit lijdt volgens de Ayurveda aan een vorm van pragyaparadha; hij overvoert zichzelf als het ware; dat geldt ook voor mensen die zich teveel overgeven aan allerlei voedingsmiddelen of genotmiddelen. Zo kun je allerlei gradaties bedenken van de pragyaparadha. Zelfs in de hoogst spirituele dimensies komt dit voor, bijvoorbeeld de pragyaparadha van spirituele leraren die hun leerlingen seksueel misbuiken en waarvan regelmatig diverse namen de kranten halen. Maar het kan in spirituele zin ook helemaal in jezelf plaatsvinden zonder dat er andere slachtoffers vallen. Je zou je bijvoorbeeld bovenmatig kunnen geven aan allerlei excessieve vormen van godsdienstbeleving hetgeen we zien bij sommige trancebijeenkomsten omdat het heldere bewustzijn met zijn rede hierdoor geheel moet terugtreden. De onreine vibraties die als gevolg van al deze rituelen het hart in- en uitstromen zijn debet aan een hoop hartkwalen. Te veel woede, begeerte, haat en angst worden daarom de meest gevaarlijke vergiften voor hart en bloedvaten genoemd.

Tot slot zouden we daarom een paar hartenkreten willen uiten: doe de dingen met een rein hart, leg je hart niet teveel op je tong, laat je hart niet te vol zijn waardoor het je mond van overstroomt, heb niet teveel op je hart, als je hart huilt om het verlies, laat je geest dan lachen om de winst.

www.ayurveda-center.com

www.heerlijkyoga.nl



Foto: Fa Barboza op Unsplash

COLLEGIAAL

DIRK OOIJEVAAR

d.p.ooijevaar-yoga@quicknet.nl



“Voor de adem tijdens het beoefenen van asana's kom ik in yogaland verschillende instructies tegen, zoals het even lang in- en uitademen of juist de uitademing verlengen tot twee keer de lengte van de inademing. Wat is hier de goede richtlijn?”

Deze schijnbaar eenvoudige vraag bestrijkt bij nader inzien een groot veld. Dat de combinatie van adem en houding een belangrijke rol speelt, is voor ieder die een beetje is ingewijd in de yoga duidelijk. De uitwerking daarvan verschilt echter, afhankelijk van de uitgangspunten die je gebruikt. De verschillende yogatradities geven dan ook geen identieke instructies. Allereerst moet het onderscheid gemaakt worden, tussen de combinatie van adem en beweging bij het in en uit de houding komen en de adem terwijl je stil in de houding verblijft. De aanbeveling bij het laatste, de verhouding 1 op 2 voor in- en uitademing aan te houden, komt voort uit het feit dat de uitademing door ontspanning langer duurt. Daarnaast kwam ik de volgende instructies tegen: langzaam en diep (Satyananda Saraswati), het invoegen van Ujjayi (Koos Zondervan), Kapalabhati (Keers, Lewensztain, Malavika), een krachtige adem en zelfs het vasthouden van de adem (Masahiro Oki). Omdat uniforme ademinstructies conflicterend kunnen zijn met het verschil in karakter van houdingen, wordt het zinnig deze instructies tegen het licht te houden van de zeer eigen aard en doelstelling van de verschillende categorieën van Asana.

Basishoudingen. In zithoudingen en lighoudingen voor adem, ontspanning, concentratie en meditatie wordt de adem vaak als aandachtspunt gebruikt. De fysieke factor van de adem is minder prominent. Een onbeïnvloede natuurlijke adem is hier het advies.

Klassieke Hatha Yoga houdingen. Veelal speelt hier een effect op de wervelkolom, wat verschillende eisen kan stellen aan de adem. Onderstaande voorbeelden gebruik ik ter illustratie.

Waar in Pascimottanasana de adem van 1:2 goed past is dat bij Dhanurasana, vanwege de drukwisseling in de buikholte, waardoor een lichte schommeling ontstaat, een totaal ander gegeven.

In Shashankasana (of Balasana) wordt een oprekking van de rugholte verkregen door de drukwisseling van de adem in de buikholte.

In Ustrasana kan de ruimte in de borstkas verkregen worden door een krachtige diepe borstademhaling.

Staande rekhoudingen. Trikonasana en Parsvakonasana bijvoorbeeld, moeten naar beide zijden even lang gedaan worden. Het tellen van de adem gebruiken als indicatie voor de duur, is aan te bevelen. Daarvoor is een regelmatige diepe adem gewenst.

Evenwichtshoudingen. De aandacht wordt hier volledig in het balansgevoel gebracht. Evenwichtshoudingen zijn te beschouwen als concentratieoefening, met de onstabielheid als richtpunt voor concentratie. Als inleiding kan het staan met gesloten ogen, waarbij de aandacht wordt gebracht in de drukwisseling in de voetzolen, gebruikt worden. De aandacht is daarbij zeker niet in de adem. Een goede instructie is wel de adem niet vast te zetten, maar door te laten gaan.

Houdingen waarbij kracht een grote rol speelt. Hier ontbreekt de ontspanning in de uitademing. Als voorbeeld kan Utthita Dandasana (opgeheven stokhouding) gelden. Door de krachtzetting is het goed ook de adem krachtig te houden. Als eindconclusie kan gegeven worden, dat een uniforme instructie geen recht doet aan de verschillende functies die de adem in een houding kan vervullen, het verschil in doelstelling van de verschillende houdingcategorieën en de individuele aanpassing.

Literatuur

Wolter Keers, Jacques Lewensztain, Kumari Malavika

Yoga als kunst van het ontspannen

Masahiro Oki

Practical Yoga

Satyananda Saraswati

Asana Pranayama Mudra Bandha

Koos Zondervan

Yoga volgens de Kashmirmethode

TIPS VAN DANIELLE

DANIELLE BERSMA

danielle@samsara.nl

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

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



Stoelyoga

'Danielle, zou jij in je gewone yogalessen een stoel gebruiken en zo ja, waarom?'

Dit vind ik een geweldige leuke vraag! Mijn antwoord is namelijk volmondig: 'Ja!'.

Wil je yoga integreren in je dagelijks leven, dan zul je ook yoga op de stoel moeten doen. Ik gebruik regelmatig de stoel in mijn lessen en er zijn altijd enkele stoelen aanwezig voor hen, die dat prefereren. Dat laatste zal vrijwel elke yogadocent begrijpen, omdat het voor sommige mensen, vaak met klachten, teveel spanning oproept om op de grond te zitten. Een stoel is dan een uitkomst. Ook voor 'gewone mensen' (ik weet niet of die überhaupt bestaan), is het goed en zelfs verrijkend om yoga-oefeningen op de stoel te doen.

Thuis zit ik regelmatig op de grond als ik yoga doe of met de hond speel. Echter, als ik ga eten, dan zit ik op een stoel. Als ik schrijf of op mijn iPad werk, zit ik op een stoel. Als ik vrienden ontvang en we gaan niet wandelen, dan zitten we op een stoel. Kortom, een groot deel van mijn leven breng ik door op een stoel. Als ik yoga een onderdeel van mijn dag wil maken, is het gemakkelijk als ik oefeningen op elk moment van de dag kan doen; dus op een stoel. Dit geldt nog meer voor mensen die zittend werk hebben en de hele dag min of meer zitten.

Yoga-oefeningen op de stoel zijn laag-drempeliger en het maakt mensen ook bewust van de lichaamshouding en de adem als ze zitten. Een yogales op én rond de stoel (het is ook een handig steuntje voor balanshoudingen) hoeft niet onder te doen voor een les op de mat. Het vraagt van een yogadocent wel wat creativiteit en dat maakt ons vak juist leuk. Dus daag jezelf eens uit en doe een keer per maand stoelyoga in je 'gewone yoga-les' (voor inspiratie zie ook: samsara.nl/yoga-met-muziek-op-de-stoel/)



Foto: Getty Images



Een halve eeuw congres in de Zwitserse bergen



Het is van 21-25 augustus alweer het 50e yogacongres in de prachtige bergen van Zinal Zwitserland. Het thema dit jaar is: 'Hridaya de weg van het hart'. Ik herinner me de 40e keer nog toen we boven op de berg allemaal tegelijk ballonnen loslieten. Het is altijd een feestje om je in Zinal onder te dompelen en je te laten inspireren door het brede

aanbod aan yogaleraren. Om daar te zijn met zoveel yogadocenten als collega's uit veel Europese landen is prettig. Bovendien voelt het fijn om als eenpitter je op die manier verbonden te voelen. 's Ochtends vroeg loopt iedereen met zijn matje onder de arm naar de diverse gelegenheden in het dorp voor de 'morning practice' om daarna fris en met een wakker lichaam te gaan ontbijten en dan door te gaan naar de volgende workshop of lezing. Daar te zijn tussen al die hoge bergen met die frisse berglucht geeft een extra dimensie aan dit congres. 's Avonds zijn er verschillende programma's met muziek of dans en als vaste prik op dinsdagavond presenteren alle yoga verenigingen zich en kan je kennis maken met de diverse nationale yoga

verenigingen. Zo kan je bij de leren zalm eten, bij de Hongaren lekkere koekjes halen en bij de Nederlands tafel blokjes kaas met gember. Mocht je informatie willen of vragen hebben, dan kun je je me bereiken via administratie@yoagnederland

Bekijk vooral eens het programma <https://www.europeanyoga.org/euyws/congress-in-zinal/> en misschien zien we elkaar daar,

Dorien Pool



Frank is sinds 1983 werkzaam als yogadocent. Eerst in Rotterdam, maar sinds 1996 in Capelle aan den IJssel. Zijn meditatieve yoga combineert Boeddhistische aandachtsmeditatie met Hatha Yoga. Onderstaand het vierde en laatste deel uit een reeks artikelen die eerder schenen in het 'Tijdschrift voor Yoga'.

Foto: Nick Fewings op Unsplash



Dharma for one

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

DEEL 4

In het eerste deel beschreef ik de Bhagavad Gita, waarin het begrip Dharma centraal staat, en ging ik in op de Gita als spiritueel boek. In het tweede deel beschreef ik het ontstaan van heilige boeken en de gelaagdheid die je erin tegenkomt. Tevens gaf ik handvatten voor het gebruik van heilige boeken voor je spirituele ontwikkeling.

In het derde deel ben ik ingegaan op de verschillen tussen de oude Indiase samenleving waarin de Gita is ontstaan en onze huidige seculiere maatschappij. In dit vierde, en laatste deel herdefinieer ik het begrip Dharma zodat het hanteerbaar wordt in onze moderne samenleving

Dharma for one

Het laat zich raden dat binnen een cultuur als die waarin wij leven en grootgebracht zijn, het begrip Dharma zoals het ooit bedoeld is, niet langer bruikbaar is. Maar om dat begrip dan maar helemaal overboord te gooien is als het kind met het water weggooiden. Wellicht is het begrip Dharma te herdefiniëren tot een concept dat ook in onze cultuur nog bruikbaar is.

Als titel voor het hele artikel en voor deze paragraaf heb ik 'Dharma for one' gekozen, de titel van een song van de Britse popgroep Jethro Tull. Deze titel sprak me aan vanwege de paradox die het bevat. Zoals we

eerder hebben gezien is Dharma een principe dat het individu overstijgt. Zelfs het meer persoonlijk klinkende Sva-Dharma houdt in dat je ook persoonlijke plichten hebt, maar dat je deze binnen het vaststaande kader van de kaste waartoe je behoort vervult. Dharma for one suggereert dat je als individu je eigen Dharma kunt hebben.

Zoals ik al beschreef, het begrip Dharma kent twee belangrijke uitgangspunten:

- Het bestaan van een kosmische orde, al dan niet geprojecteerd op de manier waarop de samenleving geordend dient te zijn.
- Een vastgestelde rol die ieder individu binnen deze orde dient te vervullen teneinde de kosmos in stand te houden.

Kennen wij in het westen nog het idee van een kosmische orde? Hoewel het gros van de gevestigde wetenschappers dat idee heeft verlaten, is er de laatste tientallen jaren een tegenbeweging gaande die het begrip kosmische orde opnieuw heeft geïntroduceerd. Wetenschappers als Fritsov Capra en Rupert Sheldrake proberen bewijzen aan te voeren dat er een kosmische orde moet bestaan. Sheldrake spreekt van een morfogenetisch veld dat alles met elkaar verbindt en verantwoordelijk is voor de schepping van levende wezens. Capra gaat zo ver dat oude Hindoeïstische denkbeelden, zoals de dansende god Shiva, eigenlijk symbolen zijn voor de bewegingen van elementaire kosmische deeltjes waaruit de schepping is ontstaan. Binnen kringen van deze wetenschappers leeft het idee weer op dat de kosmos zijn eigen intelligentie heeft. Ook binnen de literatuur die op dit gebied verscheen, is er weer veel kaf onder het koren. In mijn ogen is

'Heelheid en de impliciete orde' van David Bohm één van de betere, lees meer wetenschappelijke, boeken op dit gebied, maar dat boek leest dan weer niet zo lekker weg. Daar moet je echt even voor gaan zitten.

Alle goede bedoelingen van de auteurs ten spijt, ikzelf vind de literatuur op dit gebied vaak te speculatief en te weinig handvatten biedend als maatstaf voor mijn handelen. Op bescheidener, maar meer praktische schaal kan ik het begrip kosmische orde wel terugvertalen naar het duurzaamheidsdenken dat steeds meer opgang doet. Binnen dit denken kan mijn handelen wel degelijk betekenis hebben, maar dan niet voor de gehele kosmos, maar voor de aarde, voor mens en milieu. Mijn consumptiepatroon maakt dat ik het milieu al dan niet zwaar belast, en of ik oneerlijke arbeidsverhoudingen zoals kinderarbeid of andere vormen van

uitbuiting al dan niet in stand houdt. Uitgaande van het duurzaamheidsdenken kan ik, als individu keuzes maken.



Foto: Pop Zebra op Unsplash

Door er op deze manier naar te kijken wil ik het begrip Dharma verkleinen en individualiseren. De kosmische



Foto: Jeremy Bishop op Unsplash

orde teruggebracht tot een begrijpelijke en hanteerbare schaal: het milieu en arbeidsverhoudingen. Geen plicht meer binnen vastgestelde kaders maar een individuele keus deze orde (het milieu) door mijn consumptiegedrag in stand te houden. Biologische- en Faire Trade producten kopen kunnen daar een uiting van zijn, evenals bij aanschaf van apparaten op hun energieverbruik letten. 'Dharma for one', wat kan ik als individueel mens voor de aarde betekenen? Druppel op de gloeiende plaat? Het duurzaamheidsdenken wordt steeds meer maatschappelijk geaccepteerd en zelfs binnen het bedrijfsleven geïntegreerd. Als er genoeg druppels zijn, koelt die plaat vanzelf een keer af.

Hoe ik 'Dharma for one' binnen de keuzes die ik maak in de sociaal-maatschappelijke verplichtingen

die ik aanga, wil illustreren, kan aan de hand van mijn reguliere baan die ik naast mijn docentschap heb. Sinds 2007 ben ik full-time verbonden als docent aan een ROC. Deze keuze was vrijwillig, maar brengt vanzelfsprekend verplichtingen en consequenties met zich mee. 'Dharma for one' betekent dat ik gewetensvol hiermee omga. Ik heb de plicht op mij genomen om full-time te werken binnen een wisselend lesrooster waarin wel rekening gehouden wordt met mijn wensen maar waarin die wensen niet leidend zijn. De consequentie daarvan is, dat dit rooster soms wringt met de andere keuze die ik heb gemaakt, yogadocent zijn. Soms blijft er daardoor te weinig tijd over om thuis te eten, dus dan maar een snelle hap op school. Niet dramatisch, wel bij tijd en wijle vervelend. Zowel mijn leerlingen op het ROC als de cursisten van mijn

yogalessen mogen niet lijden onder de keuzes die ik zelf heb gemaakt.

Het werk dat ik doe betaalt aanzienlijk minder dan banen op HBO-niveau binnen het bedrijfsleven. Consequentie van mijn keuze, dus die dien ik zelf te dragen. En ja, ik heb veel vakantie, ik kan alleen niet zelf beslissen wanneer ik die opneem. En rond tentamen- en examenweken is de werkdruk bijzonder groot. Consequentie van mijn keuze. Bovenstaande wil niet zeggen dat je alles dient te slikken; stijgen de kosten van het levensonderhoud en groeit je salaris niet mee, geeft dat natuurlijk het recht om daartegen te protesteren, maar uiteindelijk ben ik het die de keuze maak om binnen het onderwijs te blijven werken of niet. Als je 'Dharma for one' vertaalt als de plichten nakomen van de keuzes die je maakt en de consequenties dragen



Foto: Ashley Bat op Unsplash

van die keuzes, lijkt dat vanzelfsprekend. Maar je hoeft maar om je heen te kijken en te luisteren naar ontevreden gemopper en geklaag van veel mensen om te weten dat dit niet zo vanzelfsprekend is. 'Dharma for one' betekent dat je je keuzes maakt in het volle bewustzijn van de consequenties ervan, en wellicht dat dat te weinig gebeurt.

En als je daardoor de verantwoordelijkheid van je eigen keuzes buiten jezelf plaatst, dan ga je klagen. Hier kan een ander principe dat je ook in de Bhagavad Gita tegenkomt van belang zijn: Karma yoga, bewust handelen. Binnen het klassieke concept hecht je je binnen Karma Yoga niet aan de vruchten van je handelen. Voor mijzelf verruim ik het begrip door de aanvulling dat je je niet zozeer hecht aan het resultaat van je handelen, maar dat je je wel bewust bent van de consequenties van je handelen en dat het al dan niet willen aanvaarden van die consequenties je verdere handelen bepaalt. En dan geldt, binnen het redelijke: 'Dragen, niet klagen'.

Dan een mogelijke vernieuwde betekenis van Dharma voor mij als yogadocent. Hierbij vertaal ik Dharma naar de individualistische cultuur waarbinnen zowel mijn cursisten als ikzelf acteren. Als je het idee loslaat dat je

handelen niet meer laat bepalen door de groep waar je deel van uitmaakt, maar je je eigen weg kiest, dan betekent dat voor mij dat je, ook al geef je les aan groepen, je je les dusdanig aanbiedt dat hij aansluit bij de individuele manier waarop iemand zich wil en kan ontwikkelen. Houdingen aanpassen aan individuele mogelijkheden en beperking is daar een onderdeel van. Om een uitspraak van Jezus vrij te gebruiken: 'De asana is er voor de mens, de mens niet voor de asana'. Het gebeurt mijns inziens nog te vaak dat docenten mensen in een voor hen onnatuurlijke houding dwingen, omdat dat nu eenmaal volgens 'de leer' goed zou zijn. Behalve blessures die hierdoor kunnen ontstaan kan dit ook het effect hebben dat mensen denken dat yoga niet geschikt is voor hen of, erger nog, zij niet geschikt zijn voor yoga.

Voor het aanbieden van filosofie aan cursisten betekent het individualiseren van het begrip Dharma dat je de filosofie niet als waarheid aanbiedt, maar als denkrichting. Cursisten moeten de mogelijkheid hebben om uit diverse denkrichtingen datgene te kiezen dat binnen hun ontwikkeling past. Er is geen universele waarheid waaraan mensen zich moeten aanpassen. Als docent betekent dat, dat ik op de hoogte moet zijn van verschillende denkrichtingen. Ik moet deze kunnen aanbieden en ter discussie durven stellen zodat ook mijn eigen denken kan aanscherpen, passend bij hoe ik mijzelf wil ontwikkelen. Als voorbeeld de opmerking van een cursiste 'Befehl ist Befehl' die ik aan het begin van dit artikel beschreef. Het was deze opmerking die mij het begrip Dharma verder deed onderzoeken. En dat vormde dan weer de aanleiding voor dit artikel. Dharma for one.

Ten slotte

Dit artikel is een pleidooi om op een minder dogmatische manier om te gaan met heilige boeken en door begrippen uit deze boeken te vertalen naar de huidige tijd ze minder tijdgebonden te maken. Daarom tot slot het volgende gedicht over dogma's. Ik schreef dat gedicht een aantal jaren terug naar aanleiding van een discussie met enkele mensen die mij trachten te overtuigen van de waarheid van hun dogma's.

Dogmatiek

*Hier worden vensters
vermaakt tot geblindeerde
denkramen
en open poorten van draaideuren
voorzien*

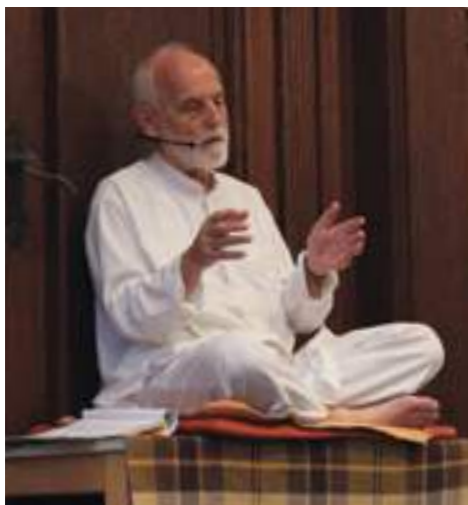
*Hier wordt alleen zijn
ingeruild voor mistroostig samen
en woorden voor werkelijkheid
aangezien*

*Hier wordt inzicht
verward met berekend narcisme
en ijdel narcisme tot deugd verheven*

*Hier wordt op het altaar
van het heilig egoïsme
de dood gezien als eeuwig leven*

*Hier worden de zinnen verdoofd
door een teveel aan smaken
en smakeloosheid verheven tot het
hoogste goed*

*Uit welk dak moet ik gaan
om de hemel aan te raken
en wanneer vind ik daarvoor eindelijk
de moed?*



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

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

Hij is verantwoordelijke uitgever en redacteur van het Yoga Magazine Licht van Sivananda, dat in 2023 haar 60ste jaargang ingaat. Hij was gedurende jaren lid van het vijfkoppig comité dat de Europese Yoga Unie bestuurde.



Foto: Lisa Emanuelop Unsplash

genisstraf. Op dat ogenblik word je gewekt door de wekker, badend in je zweet. Ben je nu een moordenaar? Neen. Je wordt niet gestraft voor wandaden in je droom. Je staat op als dezelfde persoon die de avond voordien naar bed ging.

Zo is ook dit heelal een droom van Bewustzijn. Het enige wat je moet doen, is wakker worden. Maar de slaap van Maayaa of de Illusie is veelal heel diep. Yoga is wakker worden. De Goeroe is degene die je wekt. Maar de slaap is meestal zo diep dat hij je niet wakker krijgt. Hij treedt binnen in je droom en leert je wat je moet doen om wakker te worden.

De wijzen van weleer noemden de schepping Krishna Lielaa, het spel van Krishna. In de Bhagavad gietaa (VII 3) zegt Krishna: "Onder duizend zoekers is er één die zoekt. Onder duizend zoekers is er één vindt." O lezer, wees een zoeker, geen gelover en leef in de Gloria! Geloof in jezelf en laat je nooit ontmoedigen.

Drie hindernissen op het yogapad

VERVOLG DERDE HINDERNIS OP HET PAD VAN INTEGRALE YOGA

Grondgedachte van Yoga

Er zijn vier Vedas of boeken van wijsheid, die lange tijd hebben bestaan in een mondelinge overlevering: de Rig Veda, de Sama Veda, de Atharva Veda en de Yajoeer Veda. Ze vormen de basis van het Sanaatana Dharma en dus ook van Yoga. Beide zijn Moksha- of verlossinggeoriënteerd.

Als men een sinaasappel uitperst, heeft men zijn essentie of sap. Als men de Rig Veda uitperst, heeft men de Aitareyopanishad, als men die Oepanishads uitperst heeft men de Mahaavaakya of Grote Uitspraak Pragnyaanam Brahma, het Absolute is Bewustzijn of Alles is Bewustzijn. Voor de Saama Veda is dat de Chaandogyopanishad en de Mahaavaakya Tat Tvam Asi, Jij bent Dat. Dit betekent: men mag zich niet buiten dit Bewustzijn plaatsen. Voor de Atharva Veda is dat de Maandoekeyopanishad met de Mahaavaakya Ayam Aatma Brahma, Dit Zelf is het Absolute.

De Yajoeer Veda heeft als essentie de Brihadaranyakopanishad en de Mahaavaakya Aham Brahmaasmi, Ik ben het Absolute.

De Vedas werden pas te boek gesteld door Vyaasa toen de overlevering dreigde teloor te gaan. De Oepanishads zijn het kennisgedeelte of de filosofische sluitstukken van de Vedas.

De eerste filosofie of Darshana of zienswijze is de Saankhyafilosofie van de wijze Kapila Moeni. Ze erkent twee beginselen, Prakriti en Poeroesha, de Natuur en Bewustzijn. Ze is atheïstisch. Patanjali, de grondlegger van de klassieke Yogafilosofie, neemt de Saankhyafilosofie over, maar voegt er een Godsbeeld aan toe. De Yoga Darshana is Sa Ieshvara Saankhya, de Saankhyafilosofie plus Ieshvara. Shankara verwerpt het dualisme en zegt: "Alles is Bewustzijn." Hij vat zijn filosofie samen in een half-vers: "Brahma satyam, jaganmithyaa, jiveo brahmaiva naaparrah. Het Absolute is werkelijk, de wereld is een illusie, er is geen verschil tussen het individuele Zelf en het Absolute Zelf."

Veronderstel dat je droomt dat je ziek wordt op je werk en dat je naar huis mag. Je vindt je partner met iemand anders in bed. Je grijpt een zwaar voorwerp en slaat de iemand anders dood. Dat wil je ook met je partner doen, maar die komt ervan af met een schedelbreuk. Je zit een jaar of twee in voorarrest. Je wordt veroordeeld voor moord en poging tot moord en krijgt twintig jaar gevan-

	<h2>de Blikopener</h2> <p>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, antomie, 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>



Yoga in India Yoga | scholing

Puur en zuiver genieten
Leven als een yogi in Santosh Puri ashram

11 februari t/m 29 februari 2024
Volledig georganiseerde reis, start vanaf Amsterdam
Informatie bijeenkomst zondag 8 oktober

Nassastraat 16.2 Maarssen
06 53471436
aanmelden kan via
info@yogamaarssen.nl
www.yogaschooling.nl

Wie ben ik?

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.



Foto: Didssph op Unsplash



Het Russische poppetje

Wie yoga beoefent en de yogasûtra van Patañjali bestudeerde weet dat avidyā de wortel is van al onze problemen en miserie in het leven. We weten niet meer wie we zijn en leven in verstrengeling in plaats van in éénheid, of verbondenheid. We zijn vergeten wie we echt zijn en identificeren ons met alle materie die we niet zijn.

Wanneer we bewuster worden, oefenen in aanwezigheid, werken aan onszelf is dat allemaal heel mooi maar het betekent eigenlijk nog niks. Het kan juist des te gevaarlijker zijn en ons ego doen groeien. Wie kent niet die valkuilen van het ego om te denken dat je spiritueel verder staat dan 'de gewone mens' die geen yoga beoefent en geen weet heeft van dit alles. Het kunnen juist grote leraren zijn als we opmerkzaam zijn en willen luisteren.

Of de persoon die in een flits een ingeving krijgt, een uitvinding doet en denkt dat hij dit heeft uitgevonden,

dat het van hem is en er een patent op aanvraagt. Hij verkeert volledig in illusie. Alles is er al, het hangt rondom ons in de ākāsha kronieken en een persoon met een goed werkende ājñā chakra die intuïtieve vermogens heeft, pikt dit op, maar tegelijkertijd kan iemand hetzelfde oppikken op een andere plek. Van wie is het dan? Deze verwarring gebeurt op de hogere niveaus wanneer de Buddhi-geest verward wordt met de Purusha. Als de Buddhi-geest zo doorschijnend geworden is, is het 'alsof' hij identiek is aan de Purusha. Dit kan echter nooit zo zijn want ze zijn beiden van een totaal andere aard. Buddhi behoort tot prakriti en Purusha niet. De Purusha is de totaal andere. Om het met een beeld aan te geven: de doorschijnende Buddhi-geest is van plastic, de Purusha bestaat uit glas.

In YS III.35 gaat het daarover: *De ervaring van de wereld is een mentale inhoud die gekleurd is door*

het gebrek aan onderscheid tussen twee totaal verschillende zaken: het Zelf en de gezuiverde geest. Door samyama te doen op Dat wat voor Zichzelf bestaat en dat wat voor de Andere bestaat, verkrijg je kennis van het Ware Zelf (ons Wezen, het Spirituele principe).

Dit aforisme beklemtoont het verschil tussen de geest (zelfs gezuiverd: sattva) en Purusha. De geest is onderhevig aan verandering want hij maakt deel uit van prakriti en de Waarnemer is dat niet. Sattva is de puurste, gezuiverde geest. Deze geest en Purusha (de Waarnemer) zijn zeer dicht bij elkaar, maar zijn van een totaal verschillend karakter en aard. Purusha of CIT is de Waarnemer. De geest is het instrument voor de waarneming. Samyama op dit onderscheid brengt inzicht in wie ik ben. Sankīrṇa is de zeer intense, grote verwarring die bestaat tussen

Purusha en prakriti. Gewoonlijk leven we in deze verwarring (avidyā). We verwarren de geest met Purusha omdat ze zo dicht bij elkaar zijn. Viveka bestaat erin dat we ons van deze verwarring bewust zijn. De geest behoort tot de stof (prakriti) die voortdurend verandert. Purusha verandert niet. (uit YS. III van Maria ClictEUR)

Niet alleen Patañjali leert ons dat we meer zijn dan materie. In de Taittirīya upanishad wordt een heel mooi model aangereikt van hoe de mens is opgebouwd. Toen het Goddelijke (Brahman) zich uitstrooide en manifesteerde in velen, bekleedde Hij zich met de materie van subtiel naar grof. Zo komt het dat een mens (een Zelf) bestaat uit verschillende lagen. Een Zelf heeft volgens die Upanishad 5 lichamen. Een Zelf is bekleed met 5 kleedjes. Het is net zoals bij zo'n Russisch poppetje. Wat je echt bent, is de kern, het kleinste poppetje. Om dat

te vinden dienen alle lagen doorvoeld, doorleefd, gekend ofte afgepeld te worden. Het is een lang proces van zelfonderzoek, svādhyāya, de weg naar zelfkennis. Bij incarnatie gebeurt de indaling van het Zelf van subtiel naar grof. Het eerste lichaam waarmee het Zelf zich bekleedt is Ānandamaya. Het lichaam van gelukzaligheid, of bliss. Een gelukzaligheid die ons geboorterecht is en niet meer afhankelijk is van personen of omstandigheden buiten onszelf. Het is het eerste omhulsel waarmee de Goddelijke vonk, het Lichtwezen dat indaalt zich bekleedt en staat dus het dichtst bij Ātman, of de Purusha, of het Zelf of Brahman. Daarna volgt Vijnānamaya. Dit lichaam is verwant aan de Buddhi-geest. Het hogere denklichaam. Het bevat alle informatie uit onze vorige levens, is drager van ons karma, onze sva-bhāva of ware aard en bepaalt onze volgende incarnatie na sterven. Dan volgt Manomaya, het lichaam dat verwant is aan manas of het

lagere denken en de emoties. Tot we voldoende zelfkennis hebben opgedaan en ons Bewustzijn in de hogere lichamen vertoeft opereren en handelen we (de meeste mensen) vanuit dit lichaam en is ons leven een spel, onbewust, een overleven met dukkha en sukha, bepaald door kleshas en sad-ūrmis, sams-kāras. Wanneer we bewuster gaan leven, met ons bewustzijn overwegend aanwezig in een gezuiverde Buddhistaat, in Vijnānamaya, pas dan zijn we Mens en leven we bewust in plaats van te overleven. We leven niet meer vanuit reacties, maar weten wat we doen en waarom. We zijn klaar voor verder evolutie en leven vanuit verbinding met het Goddelijke. We hebben het werk in de lagere gebieden of lagere chakras gedaan. Het hart, Anāhata is de middelste laag tussen de drie lagere chakra's en de drie hogere en eenmaal de vishuddha chakra (keel) bereikt, zijn we klaar voor het hogere, de ājñā chakra waar de dualiteit overstegen

is. We ervaren glimpen van bliss of gelukzaligheid en handelen vanuit Yoga.

Na Manomaya komt Prānamaya of het lichaam van Energie. De adem is de manifestatie van de prāna. Het is de bedoeling dat door prānāyāma prāna stroomt in Sushumna in plaats van in Ida en Pingala. Tot zolang is er dualiteit. Eenmaal de Prāna stroomt in het middenkanaal (oftewel de Kundalini oprijst) is er het Heilige Huwelijk tussen Shakti die woont in de wortelchakra en Shiva die woont in de kruinchakra. De chakras bevinden zich in Prānamaya en zijn dus ook materie, maar al subtieler dan het lichaam. De gedachten uit Manomaya zijn nog subtieler en... het subtielste bepaalt het onderliggende grovere lichaam vandaar dat ons denken ons ademhalingsritme beïnvloedt en verstoort. En dan is er de laatste laag of omhulsel, het laatste kleedje en het meest grove: Annamaya of het lichaam. Je kan het zien, je kan het vastpakken. De andere subtielere lichamen zijn enkel waarneembaar voor helderzienden.

Taittirīya

Deze lichamen worden in de Taittirīya Upanishad elk vergeleken met een vogel.

De lichamen doordringen elkaar. Het subtielere lichaam heeft steeds impact op het grove waarvan het de oorzaak is. Zo is de geest bijvoorbeeld de chef van prāna maar ook omgekeerd werkt prāna in op de gedachten, want ze zijn verbonden en doordringen mekaar, maar als het denken geagiteerd is en snel gaat zal je dat zien aan de adem, die dan ook snel beweegt en hoog zit in de borstkas. De adem zal dan weer repercussie hebben op het lichaam. Als je het denken rustig wil maken kan je de aandacht op de adem plaatsen.

Het denken is nu stil want de focus is verlegd en als gevolg zal ook de adem verdiepen en kalmeren.

Als zich dus in het grofstoffelijke lichaam ziekte manifesteert, dient de oorzaak gezocht te worden in de andere subtielere lichamen want incarnatie gebeurt van subtiel naar grof. Dus een probleem, conflict in denken en voelen zal afdalen in het grofstoffelijke lichaam. Zegt men niet: het zit tussen je twee oren? Of met je denken creëer je? Wanneer je verkeerd denkt, genereer je van daaruit negatieve emoties die zich dan in het lichaam manifesteren als ziekte.

Dr. Edward Bach

Dit is ook wat de grote genezer Dr. Edward Bach zag door zijn helderziende vermogens. Hij kon mensen helen met de energieën van planten. Het is een opklimmen van de ladder. Zoals de ziekte afdaalt uit de energetische lichamen in de materie kan je door het werk met de Bachremedies en andere bloesemremedies de oorzaak in de subtielere energetische lichamen aanpakken en zal zo na verloop van tijd ook het lichaam zich herstellen. Dit is ook wat gebeurt als we yoga beoefenen. Via āsanas werken we op annamaya, prānāyāma heeft invloed op prānamaya, mantra en meditatie op manomaya en vijñānamaya en hoger. En ze doordringen mekaar dus via yoga werken we op onze volledige structuur. Ook het werk aan jezelf gedurende je leven gaat in die omgekeerde richting. Zie het achtvoudige pad van Patañjali. Eerst pak je het lichaam aan met āsanas, dan doe je prānāyāma, werkt in prānamaya en zo pel je je lagen, en door svādhyāya of zelfonderzoek kom je steeds verder en zie je de oorzaken van je huidige en misschien vorige geboortes (sams-

kāras, sat-ūrmis, vāsanās...)

Dit proces zien we ook bij exarnatie: de Purusha vertrekt en één voor één laten de andere lichamen los. Als we sterven zal het grofstoffelijke lichaam eerst levensloos zijn, maar de andere lichamen vertrekken achtereenvolgens, zo blijft het horen bijvoorbeeld nog een tijd langer werkzaam. Bedoeling van het leven: alle laagjes afpellen, doorgronden, leren kennen en uitvinden wat jou kern is in het Russische poppetje.



Foto: Sandy Millar op Unsplash

Ontdek de 5 maya's en kom dichterbij je spirituele kern

Wanneer je meer wilt weten: ik geef stage erover eerste week van juli.

Bij interesse: mail

maria.clickteur@skynet.be

Maria

Nieuw systeem voor bijscholing

Onderstaand artikel is van de bijscholingscommissie die momenteel bestaat uit: **Anja Dekker (secretaris)**, **Jon Hovens (notulist)** **Maaïke Chavanu**, **Ingrid Noy**, **Abha Hontalez** en **Anja Wiersma (voorzitter)**.

Degenen met een goed geheugen weten nog dat we vorig jaar een stukje tekst in de Yoga Vizier hebben opgenomen over onze plannen om de systematiek van het huidige bijscholingsreglement te gaan vervangen. Dat had meerdere redenen: op dit moment is de bijscholingsplicht gericht op het verzamelen van punten. Is het met name ingestoken op het volgen van (kortere of langere) bijscholingen en legt de commissie voor bijscholen het accent bij het erkennen van de opleider die bijscholingen aanbiedt. Wat we vaker van jullie terugkregen, is dat er meer manieren zijn om jezelf te blijven ontwikkelen dan (vooral) het volgen van bijscholingen. En dat is een terecht punt. Daarnaast willen we vanuit de commissie ook een andere insteek kiezen; de groei en ontwikkeling van de docent, van jullie, want uiteindelijk krijgen alle leerlingen/cursisten met jullie te maken.

Professionele ontwikkeling

Dat betekent dat we vanaf september 2023 de bijscholingen en specialisaties niet meer gaan accrediteren. Je bent vrij in het kiezen van een bijscholing maar kunt ook je aandacht richten op bijvoorbeeld het bijwonen van een intervisiegroep, een studiegroep en het bestuderen van literatuur. Dat zijn allemaal criteria voor professionele ontwikkeling die we gaan honoreren. En er zijn er nog meer, die vind je terug in het nieuwe bijscholingsreglement dat binnenkort op de site verschijnt. We gaan je elke drie jaar vragen een verslag te maken van jouw ontwikkeling. Dat verslag baseer je op een format dat de commissie voor bijscholen heeft ontwikkeld. Ook dat format komt op de site te staan.

Accreditatiesymbool

In september zorgen we ervoor dat alle door de VYN erkende leden (200 uur en 500 uur) met een accreditatiesymbool (groen vinkje) in de zoekmachine komen te staan. Dat is het basis uitgangspunt, waarbij we vertrouwen en er van uitgaan dat jullie je tot nu toe allemaal zijn blijven bijscholen en professionaliseren. Daarna gaat de nieuwe werkwijze in en heb je ruimschoots de tijd om te gaan voldoen aan de criteria gesteld in het format. Tegen de tijd dat je 'aan de beurt' bent, je verslag hebt ingevuld en dat akkoord is bevonden dan blijft het symbool achter jouw naam in het docentenregister staan en dat betekent dat je weer voor drie jaar geaccrediteerd bent.

Oproep

We willen als commissie wel alvast met jullie aan de slag met de nieuwe werkwijze. En daarom doen we bij deze een oproep voor als je daaraan mee wilt werken: dat betekent dat je eerder dan pas over drie jaar een verslag maakt van je professionele ontwikkeling en we daarover met elkaar in gesprek gaan. Het zou mooi zijn als we met zo'n 100 vrijwilligers zouden kunnen beginnen. Om ook van elkaar te leren en waar nodig de werkwijze verder te verfijnen. Voel je hier voor, dan kun je contact opnemen via bij-scholen@yoganederland.nl

Pijler van de VYN

We realiseren ons dat het een verandering is die misschien vragen oproept. We schetsen nu met name de hoofdlijnen en we gaan je de komende tijd via de digitale nieuwsbrief goed op de hoogte houden van de precieze veranderingen en loodsen je naar de plek(ken) waar je informatie kunt vinden.

De kwaliteit van de yogadocent is een belangrijke pijler en basis van de VYN. Op deze manier verwachten we daar nog concreter invulling aan te kunnen gaan geven met elkaar.

Namens de commissie voor bij-scholen,

Anja Wiersma



RUDY VANCOILLIE

Rudy Vancoillie is sedert 1991 fulltime internationaal Yogadocent. Hij is als medewerker en docent werkzaam aan de Internationale Yoga Akademie – IYA. Zijn opleiding volgde hij bij Heinz Grill, grondlegger van 'een nieuwe yogawil'. Rudy vertaalde 'De zielsdimensie van de yoga' van Heinz Grill in het Nederlands.

Het hart en het productief vormgeven van de āsana

Het hart wordt normaal gezien met emoties en gevoelens geassocieerd. Het hart is echter niet de emotie. Het hart is de zetel van de individuele ziel waarin het zelfgevoel en het scheppend vermogen van de mens leeft. Ieder chakra draagt bepaalde diepere kwaliteiten en gewaarwordingen in zich, die op hun ontdekking en ontwikkeling wachten. Deze kwaliteiten komen echter nog niet tot ontwikkeling door de yogahoudingen louter fysiek uit te voeren. Door de yogapraktijk wordt prānā vrij gezet en gecentreerd in de chakra's. De ontwikkeling van de kwaliteiten van een chakra vragen echter wijsheid of kennis van de geestelijke wetmatigheden en vervolgens het omzetten

van die gedachten tot in de vorm en het sociale leven.

Vormgeven van de āsana

Het hart komt tot uitdrukking in het gevoel van het 'gecentreerd zijn' in een eigen midden terwijl er tegelijkertijd een openheid naar buiten toe voorhanden is. Dit gevoel van een eigen centrum en openheid naar buiten toe komt echter niet tot stand wanneer de yogabeoefenaar volledig opgaat in de gevoelens en energieën die vanuit het lichaam automatisch worden vrij gezet. Het opgaan in deze energieën leidt veeleer tot zelfverlies. Een eigen midden wordt ontwikkeld vanuit een concrete inhoud vorm-

geven wordt en deze inhoud uiteindelijk tot in de fysieke uitvoering omgezet wordt. Dus indien de āsana niet louter lichamelijk of emotioneel uitgevoerd wordt, maar indien ze vanuit een concrete voorstellingsinhoud of gedachte vormgegeven wordt. Dan is de beoefenaar vanuit het ik productief of scheppend actief. Dat zal menig yoga-beoefenaar wellicht verrassen gezien men normaal gezien afstand neemt van het denken en meer direct in de gevoelservaring gaat. Zowel het denken, het voelen en de wil moeten echter integraal tot ontwikkeling komen. De concentratie op een object is hier op één universeel idee gericht die men in de āsana wil omzetten of

realiseren. De waarneming wordt op die manier gestuurd door een voorstelling waarmee de āsana vormgegeven wordt.



Voorbeeld 1: de schouderstand

Een idee bij de schouderstand is dat de houding gecentreerd is in het hart en het lichaam zich niet zozeer vanuit fysieke kracht opricht, maar veeleer door prānā die vanuit het hartcentrum en vanuit het gecentreerde gebied tussen de schouderbladen langsheen de wervelkolom naar omhoog stijgt.

De beoefenaar voert de schouderstand vanuit deze voorstellingsinhoud uit. Hij stelt dus een centrum voor ter hoogte van het hart van waaruit het lichaam zich etherisch of levenskrachtig opricht. Door deze denkvoorstelling ontwikkelt de beoefenaar niet alleen een gewaarwording voor het hartcentrum en de omhoog stijgende levenskrachten, maar creëert hij ook direct deze omhoog stijgende prānā. Uiteindelijk richt het lichaam zich hierdoor vrijwel gewichtsloos als een levenskrachtige stengel tegen de zwaartekracht op. De beoefenaar brengt op die manier het idee van de houding kunstzinnig-esthetisch tot uitdrukking in de bewegingsvorm. Om het hart te ontwikkelen hebben we tegenwoordig inhouden nodig die we productief tot in de vorm en tot in het sociale leven omzetten.

Voorbeeld 2: de cirkel

Breng je armen boven het hoofd, de ellebogen wijzen naar buiten, de vingertoppen raken elkaar. Stel je een cirkel met een diameter van één meter voor. Glijd dan met je handen langs de concreet voorgestelde cirkel naar omlaag. Draag de cirkel in de handen en glijd vervolgens langs de

voorgestelde vorm weer naar boven. Herhaal dit meermaals. Stel je de cirkel concreet visueel voor. De ogen blijven hierbij open. Door deze voorstelling creëer je de cirkel voor je in de ruimte en ontstaat er een gewaarwording voor de cirkel. Je brengt de cirkel in het 'zijn' – sat. Door de cirkel voorstellend te creëren ontstaat er innerlijke rust en een eigen midden gevoel, terwijl je je tegelijkertijd wakker en open naar buiten toe bent. Dit is een typisch hartsgevoel. Indien je nu de cirkel niet concreet voorstelt, maar de bewegingen met gesloten ogen gevoelsmatig doet, dan ontstaat er geen centrum en openheid naar buiten toe, maar een toestand van 'in jezelf verzonken en omhuld zijn'. Ook de cirkel ontstaat niet. Dan heb je een 'niet-zijn' – asat. De ontwikkeling van het hart vraagt het productief omzetten van concrete voorstellingsinhouden. Het hart met het scheppend vermogen is de zonnekracht in de mens.

www.yogaschooltrikon.nl
<https://aurumboeken.be/>



De cirkel



Bijzonder

Toen ik begon met de yogabeoefening dacht ik dat een yogadocent een bijzonder soort wezen was die iets heel belangrijks wist en kon. De yogadocent wist hoe het leven in elkaar zat en kon zich op een spirituele manier door het leven bewegen. Dat wilde ik ook: bijzonder en spiritueel zijn.

Spiritueel stond voor mij lange tijd voor alles wat paranormaal wordt waargenomen. Ook dat was bijzonder, dat een ander mij kon zien in wat ik doormaakte en mij kende. Na ook hier mijn honger naar begrip gevoed te hebben is er nu soms het innerlijk weten en aanschouwen van dat wat nog niet kenbaar is voor de vijf zintuigen. Spiritualiteit is niet bijzonder wanneer je je openstelt voor de fluistering van de geest en de sluier van maya zich opent. De meesters beschrijven dat alle paranormale vermogens de zoeker afleiden van dat waar het werkelijk om gaat. Wanneer ik blijf hangen in paranormale waarnemingen leidt dit mij af van wie ik werkelijk ben.

Op het moment dat ik begon met lesgeven dacht ik dat het belangrijk was dat ik mij wist te onderscheiden van andere yogadocenten. Als ik bijzonder was, trok ik klanten en had mijn werk meer kans van slagen. Ik wilde een inkomen verdienen met het mooiste dat ik me kon voorstellen: les geven in yoga. Zo ontstond in de yoga markt waar wij allen onderdeel van uitmaken een website, flyers en reclame. Op de een of andere manier werkt het, de lessen zitten vol, de yoga-studio draait. Ik herken het als ik in een goede flow zit en in mijn les uitwijk over al dat interessants dat yoga is. Ik zie nu het bijzonder of

spiritueel willen zijn voorbij komen bij sommige cursisten, ook zij worden geraakt door de yogabeoefening.

Er was een moment dat ik begon met het schrijven van deze stukjes. Het leek het me leuk om onder collega's te zijn en me uit te spreken over mijn ervaringen waarin een ander zich zou kunnen herkennen. Het vervulde mijn verlangen me uit te spreken binnen een groep van gelijkgestemden. Ik vind het nog steeds bijzonder dat de stukjes geplaatst worden. Ik schrijf veilig achter de computer deze stukjes zonder dat iemand mij in mijn kwetsbare momenten tegenkomt. Op het moment dat jij dit leest, ben ik er niet meer mee bezig. Ik heb mijn gedachten geordend en mijn aandacht gaat al weer uit naar iets anders.

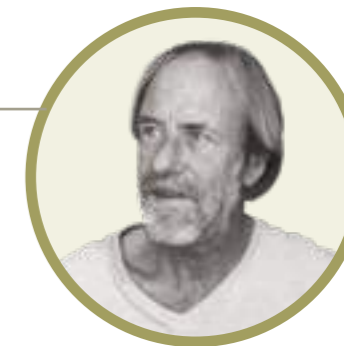
Inmiddels na een leven lang aan mezelf gewerkt te hebben middels de yogabeoefening en verschillende therapievormen is er inzicht ontstaan in mijn verlangen naar erkenning (bijzonder zijn) en liefde (spiritualiteit). Door mijzelf van binnenuit te kennen en waarderen kan ik doorzien dat ieder mens kwaliteiten heeft die hem of haar net die speciale schwinging geven waardoor er van deze unieke persoon gehouden mag worden. Het bijzondere is gewoon geworden.



Steeds vaker ontstaat in mij het verlangen me terug te trekken en alleen te zijn om de diepere bestaanslagen in mijn zijn te onderzoeken. Steeds vaker ontstaat er een verlangen naar een volgende stap te maken... Maar wat wil ik dan eigenlijk? Waarom doe ik wat ik doe? Wat is mijn motivatie? Wat is mijn doel? Wat is de zin van mijn bestaan? Hoezo een volgende stap maken?

Wanneer ik mij realiseer dat het huidige moment al bijzonder genoeg is, hoef ik niet meer bijzonder te zijn. Ik hoef niet meer te halen, te verlangen me vast te grijpen aan een volgende nieuwe ontwikkeling van mijn kunnen. Het enige dat ik precies op dit moment nodig heb, is een diepe ontspanning in het zijn.

Hoe bijzonder dat ik deze diepe ontspanning in de workshop Restorative Yoga op het Yoga Festival van de VYN mocht ervaren.



De Egyptische zonnegroet

Staan op de aarde
stevig gebergd
groeten we naar waarde
de zon als een bron
van vurig verlangen
een lotusbloem te mogen zijn
reikend naar vederlichte verlichting
Met wortels o zo diep
Groeiend door water van het weten
vloeiend als de wind te kunnen zijn.
Mee te bewegen is dan een zegen
Een regen van lukken
Pyramidegeheimen die rijmen
op ra ra raadsels
Met de elementen als basis
vieren we de drie-eenheid van
Mens Hemel en Aarde
Verzegeld in een mudra
door het hart gedragen
kunnen we het leven
gemakkelijk vruchtbaar bedanken
Atmanjali

Johan
februari 2023



Marjolein de Kwaasteniet studeerde af aan de opleiding Yoga & Vedanta en geeft wekelijks yogales in haar eigen woonplaats Bennekom. Zij combineert hatha yoga met yin yoga; thema's voor haar lessen ontleent ze aan (zen-)boeddhistische zienswijzen. Ze is voorzitter van de Toetsingscommissie en neemt deel aan de studiegroep Yoga en Gezondheid.

Vele bronnen, één rivier

Inleiding

Yogabeoefening heeft zijn wortels in het Indiase filosofische systeem van het hindoeïsme. Toen ik een yoga-docentenopleiding ging volgen was ik al bekend met de filosofie van Advaita Vedanta, waardoor ik koos voor de opleiding bij Yoga & Vedanta¹. De sutra's van Patanjali en de Bhagavad Gita zijn binnen yoga opleidingen veel gebruikte filosofische bronnen.

Wat als je spirituele pad als yogadocent gaat afwijken van het traditionele, vedantische pad? Ik had geen voorbeelden die mij hierin de weg konden wijzen toen ik, halverwege de opleiding, koos voor zenboeddhisme² als ontwikkelingsweg.

In een korte serie van artikelen ga ik in gesprek met yoga-docenten over hun persoonlijke/ spirituele pad. Hoe heeft zich dat ontwikkeld? En heeft dat hun yogabeoefening beïnvloed en veranderd? Mijn eerste bezoek gaat naar Maartje van Hooft; ik word door haar ontvangen in haar yogastudio in Deventer.

Het begon met yoga...

Maartje komt uit een politiek, marxistisch georiënteerd gezin, waarin spiritualiteit in het geheel geen plek had.

Ze werd gestimuleerd om een exacte richting uit te gaan, maar zij had een sterke behoefte om 'iets' met het lichaam te doen! Het werd de opleiding Oefentherapie (Cesar-methode), gecombineerd met Okido-yoga na een kennismaking met deze vorm van yoga in het Okidocentrum in Laren. Maartje zegt hierover: "De vrije vormen bij Okido yoga hebben mij geleerd met openheid alle ervaringen te onderzoeken en het leerde mij over een fysiologische balans in mijn lichaam door middel van hara-versterking. Bij de Aplomb-yoga van Noelle Perez viel alles op zijn plek; mijn lichaam voelde dat deze methode 'waar' is. In plaats van stabiliteit te zoeken vanuit het hoofd ontstond - door de adem - een ervaring van 'in het midden te vallen'. Noelle heeft mij geleerd dat de ervaring van het fysiek centreren van het lichaam - het ervaren van je as - voorafgaat aan de opbouw van een asana. Als je lichaam het weet, snap je het ook cognitief."

Leergierigheid en ambitieuze houding stonden de wens om ook zachter te willen voelen in de weg; de opleiding tot cranio-sacraaltherapeut in 2003 bracht hierin een ommekeer. Na integratie van deze leerervaring was ze ook weer in staat om de Japanse wijze van hara-versterking toe te laten.

In 2007 startte zij haar eigen yogadocentenopleiding, gebaseerd op Aplomb-yoga. Door de ontwikkeling van de opleiding was ze gedwongen om systematisch, methodisch na te denken over haar eigen lichaamservaring met Aplomb-yoga; is de persoonlijke ervaring overdraagbaar naar studenten? De vragen/feedback van studenten gedurende de eerste jaren van haar opleidingsschool resulteerde in haar boek over Aplomb-yoga.

Shingon-boeddhisme

Naast haar ontwikkeling als yogadocent kwam het Shingon-boeddhisme bij toeval op haar pad. Eind jaren '90 kwam ze via het Italiaanse Okido-yoga centrum in aanraking met haar boeddhistische leraar: Habukawa - wat leidde tot een bezoek aan zijn tempel in Japan. Ze werd zo geraakt door zijn rustgevende energetische uitstraling dat ze verzocht om in training te mogen komen in zijn tempel in Koyasan. Ze doorliep de training tot priester in de shingon-traditie en verbleef rond de 20 jaar met jaarlijkse regelmaat in zijn tempel.

Maartje vertelt: "Ik sprak bijna geen japans, maar kon door mijn yoga-ervaring wel non-verbaal meebewegen met alle rituele handelingen. Het devotionele aspect (bijvoorbeeld het chanten of het uitvoeren van de vuurceremonie) van de praktische training trok mij erg aan. Het radicaal filosofische grondidee van het samenvallen van 'het absolute' met 'het relatieve' past bij mij. Binnen het Shingon-boeddhisme is er geen aandacht voor de klesha's³; het richt zich op de verbinding met alle Boedha-kwaliteiten door het reciteren van mantra's. Het raakt diep aan de essentie in het leven." Terugkomend van haar tempelperiodes wacht de harde werkelijkheid van de yogamat...

Terug naar de yogamat

"Shingon filosofie gebruik ik niet in mijn les: daar komen mijn curisten en studenten niet voor. Mijn visie is om de filosofie van yoga en hara-versterking ervaarbaar te maken in het lichaam. Lichaamsgericht werken is niet ingewikkeld; de enige voorwaarde is dat mensen openstaan voor het willen ervaren. Als je je daarvoor opent stelt zijn het hoofd, het hart en de buik onbegrensde ruimte - sunyata: een ervaringsveld zonder beperking. Feitelijk neem je als boeddhist daar je 'toevlucht' toe! In de wellness-variant van yoga lijkt het ego tegenwoordig centraal te staan. Yoga = me-time geworden, terwijl het erom gaat om te ervaren dat de werkelijkheid een grotere dimensie heeft dan wat je denken kan bevatten. Shingon-boeddhisme heeft dus niet zozeer mijn visie

op yoga veranderd, maar het heeft wel basis gegeven aan mijn grondhouding. Het heeft mijn 'draagvermogen' versterkt in het omgaan met mensen en mijn interactie met hen verdiept. Ook helpt het mij in het behouden van een neutrale 'middenpositie' te midden van alle meningen, ideeën en emoties. 'Het ego loslaten' is een idee; de werkelijkheid is dat ik vrede leer sluiten met mezelf en dat ik meer vloeibaar ben geworden."

- 1 non-dualistische stroming; jnana-yoga
- 2 ontstaan uit boeddhisme en taoïsme
- 3 Mentale en/of emotionele obstakels



Foto: Jack Anstey op Unsplash

Shingon-boeddhisme

Shingon ('ware woorden') is een grote stroming binnen het Japanse boeddhisme. Het wordt ook wel het 'Japans esoterisch boeddhisme'. De fundamentele beoefening en leer van het esoterisch boeddhisme houdt in dat lichamen, spraak en geest in hun huidige vorm, het lichaam, de spraak en geest van de Boedha kunnen worden.

Shingon Boeddhisme ziet het ideaal van de ontwaakte en compassievolle mens in termen van de volledige bewustwording en integratie van de persoon in een universeel en zelfoverstijgend netwerk van relaties. Oftewel, ontwaken en bevrijding van het individu zijn onlosmakelijk gekoppeld aan de kwaliteit en de diepte van de relaties die dit individu onderhoudt met alles en iedereen om hem of haar heen. Hoe ambitieus het ideaal van Shingon-Boeddhisme ook is, Shingon-Boeddhisme is optimistisch over de mogelijkheden om dit te realiseren.

(bronnen: Wikipedia en Mindfulness en mantra)

Het praatstokje

met

KARIN CAMPER

ESTAFETTE INTERVIEW

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



Mijn naam is Karin Camper en ik woon in Baarn samen met mijn partner. Ik heb twee uitwonende dochters van 25 jaar. In mijn bescheiden maar heerlijke yogaruimte in de tuin geef ik les aan groepjes van 5 mensen. Verder geef ik al 12 jaar les bij Ananda Yoga in Hilversum en ik heb voorheen lesgegeven bij een verslavingskliniek. Ook ben ik nog werkzaam als management assistent in het zakelijk onroerend goed en verzorg ik de mailbeantwoording en inschrijvingen voor Ananda Yoga.

Ik vind het heerlijk om al mijn werkzaamheden te combineren en daarin mijn balans te vinden. En nog tijd te vinden om leuke dingen te doen met mijn partner en mijn kinderen, te tuinieren, te koken, te lezen en te reizen.

Hoe is de liefde voor yoga in jou ontvlamd?

In 2005 zat ik in een ingewikkelde periode in mijn leven; ik ervaaarde veel stress en had last van een beginnende hernia. Bij toeval deed ik een proefles integrale yoga en merkte direct het effect; rust in mijn hoofd, verlichting van mijn rugpijn en tegelijkertijd ervaaarde ik een soort helderheid waardoor ik wist welke kant ik in mijn leven op wilde: verdieping in yoga! En de liefde wordt steeds dieper; yoga stroomt door mij heen als een rivier die het landschap steeds wat meer vormt en polijst.

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

Mijn basisopleiding en mijn verdieping; lesgeven aan doelgroepen, volgde ik bij Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. Ik voelde me

hier direct op mijn plek doordat er alle tijd en ruimte was om tot de kern van je eigen beoefening te komen. Ik geef hatha yoga en vind hierin alles waar ik naar op zoek ben en wat ik door wil geven. Het raakt elk aspect in mijn leven en biedt de uitdaging om kalmte, tevredenheid en balans te vinden in de hectiek van het dagelijks leven.

Hoe ziet voor jou een goede yogales eruit?

In een goede yogales start ieder vanaf zijn eigen vertrekpunt, met alle grenzen, mogelijkheden en bagage die hij/zij bij zich draagt, op reis naar oneindige mogelijkheden zonder doel of begrenzing. Belangrijk is dat je je veilig voelt in een les. Als het goed is, is de les leerzaam, met een duidelijke focus die van les tot les verschilt, maar altijd is daar de adem als begeleider, verzachter, versterker en

ruimtegever. Ik leer enorm veel van het lesgeven en de mensen waaraan ik lesgeef.

Volg je de Indiase yogatraditie?

Ik leef niet volgens een bepaalde traditie. Maar zowel uit de yoga als uit de ayurveda haal ik dingen die voor mij belangrijk en nuttig zijn. En omdat ik blijf leren en veranderen kan ook hierin nog verandering optreden.

Hoe zie je de toekomst van de yoga in Nederland?

Ik zie de toekomst rooskleurig in, maar dit is misschien meer ingegeven door mijn wens en de hoop dat yoga geïntegreerd gaat worden in de gezondheidszorg en het onderwijs. Ik hoop dat er een bewustzijn op gang komt

dat yoga waardevol is voor ieders gezondheid op zowel lichamelijk als geestelijk gebied.

Graag geef ik het stokje door aan Marian van Deventer



ZOMERTIP DOOR GERREKE VAN DEN BOSCH

De Levenstuinen van het Groot Hontschoten

"...Je moet door vele poorten gaan om in de binnentuin van je ziel te komen ..." (Charles)

In Teuge, onder de rook van Apeldoorn ligt een prachtig stukje natuur verscholen, ingebed door weilanden. De levenstuinen van Groot Hontschoten verhalen op een symbolische en filosofische wijze het leven van de mensen. Het tuinlandschap van 1,7 ha staat vol westerse en oosterse symbolen. Tijdens een geraffineerd ontworpen route van 1,5 km lengte (voor 85 procent rolstoelvriendelijk) zie je indrukwekkende waterpartijen en zelfs een eiland met prieel. Absolute top is voor mij het stille-centrum

in de rotstuijn. Een prachtige plek met verschillende beelden o.a. Ganesha, Jezus, Boeddha en natuurlijk de geur van wierrook. De zintuigen worden nog verder geprikkeld door de prachtige mantra's die te horen zijn en de kaarsjes en bloemen. De wandeling door de Levenstuinen van het Groot Hontschoten begint aan de buitenkant van de tuinen. De buitenste route van het Levenspad geeft aan, dat er nog van alles mogelijk is, weelderig, geen ordening. "Naarmate je het levenspad verder gaat afleggen, komt er meer structuur in. Tot soms formeel aan toe... Net zoals het in het leven ook vaak gaat. Men schaaft de scherpe kantjes eraf. Kortom, men wordt ouder en wijzer" is

de filosofie achter het Levenspad dat door een warmtetuin, mineralentuin naar het hart van de levenstuijn voert, de witte tuijn. Nieuwsgierig? Kijk dan eens naar de foto's op de website om een indruk te krijgen van deze bijzondere plek die een bezoekje meer dan waard is: www.levenstuinen.nl/

De Levenstuinen van het Groot Hontschoten

Holthoevenestraat 16
7395 SE Teuge
Telefoon: 055 - 3231001
info@levenstuinen.nl

MIEKE DE BOCK

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



DEEL 2

Het sympatisch zenuwstelsel

In het eerste deel van dit artikel (Vizier 1/23) maakte ik onder het kopje 'evolutie' de fout om de sympaticus als behorend tot de N. vagus te beschrijven. Dat klopt niet want de N. vagus hoort bij het parasympatisch systeem (rem) en de sympaticus bij het sympatische deel van het zenuwstelsel (gaspedaal) dat in onderstaand artikel wordt beschreven.

Autonoom zenuwstelsel	
Parasympatisch <i>Dorsaal vagaal - Ventraal vagaal</i>	Sympatisch

Sympaticus

Nadat in de evolutie het dorsale deel van de N. vagus is ontwikkeld, wordt het autonome zenuwstelsel uitge-

breid met het sympatische deel. De dorsale vagus is niet verdwenen maar ons verdedigingssysteem krijgt meer mogelijkheden. Bij een aanval,

of dat nu met woorden is of fysiek, is flauwvallen of je doodhouden niet meer de enige mogelijkheid om de aanval te verwerken; vechten of vluchten worden belangrijke overlevingsstrategieën. Als moederleeuw gevaar ziet en haar welpen moet beschermen, valt ze de belager aan. Een hert dat bedreigd wordt moet juist vluchten om zijn leven te redden. Als hij desondanks gegrepen wordt, verslapt hij in de bek van het roofdier en houdt zich dood: de bevroezingsreflex van de dorsale vagus. Hij zet hiermee zijn belager op het verkeerde been. Wordt hij alsnog losgelaten dan vlucht hij weg en zoekt eerst een veilige plek waar hij zich ontdoet van de opgedane stress door te trillen en rillen. Niet alleen wilde dieren maar ook huisdieren en wijzelf hebben deze

reflex. We staan te trillen op onze benen, ook onze lippen en kaken klapperen en de handen beginnen te beven als we iets heftigs hebben meegemaakt. Een huilbui met diepe snikken is een fantastische, natuurlijke reactie om spanning weg te trillen maar vaak doen we iets onnatuurlijks door ons te beheersen. Van belang is om spontane uitingen na schrik juist toe te laten. Het zorgt ervoor dat we minder last houden van een stressvol voorval. Uit dit gegeven is een therapie ontstaan waarbij onder begeleiding oefeningen worden gedaan die het trillen opwekken, de Trauma and Tension Release Exercises (TRE). TRE activeert een natuurlijke reflex die door middel van trilling spierspanning en emoties losmaakt waardoor het zenuwstelsel kalmeert en het lichaam terugkeert naar zijn natuurlijke evenwicht.

Oefeningen:

Staan:

- Schud je hele lichaam los, van je kuiten tot en met hoofd, voel de doorwerking.

Doe onderstaande oefening niet als door osteoporose de wervels erg kwetsbaar zijn geworden, doe hem juist wel bij osteopenie.

- Plaats de voeten recht onder de heupgewrichten. Til beide hielen 1 cm op en kom tweemaal neer: boem-boem. Alles trilt, ook het skelet. Ga even door en neem de tijd om na te voelen.

In de dorsale bevroezing heb je de grond onder je voeten verloren. Met deze oefeningen vind je die weer terug. Je kunt dit, wanneer je door iets uit je doen bent geraakt, gemakkelijk doen door je even terug te trekken op het toilet.



Foto: Fernando Cferdophotography op Unsplash

Trillen – (TRE-oefening)

Ruglig:

- Ga liggen met de knieën gebogen, de voetzolen op de grond.
- Laat de knieën naar buiten zakken waardoor de voetzolen half of helemaal tegen elkaar komen te rusten.
- Til dan de knieën iets op en al gauw zullen ze in schokjes gaan bewegen en trillen. Laat het gebeuren zolang je je er prettig bij voelt en neem de tijd om na te voelen.

Trillen – (TRE-oefening)

- Ga met je rug tegen een vlakke muur of deur staan met de voeten op heupbreedte, ongeveer 60 centimeter van de muur.
- Zak zo ver door de knieën dat de houding enige moeite kost. Zorg dat de knieën niet voorbij de tenen uitsteken. Blijf rustig doorademen tot je benen gaan trillen en laat dat toe. Als het oncomfortabel wordt strek je de benen, ontspan. Herhaal de oefening waarbij je de knieën iets minder diep buigt.

- Ga los van de muur staan en wikkel de rug helemaal af. Adem een paar keer diep door in het bekken. Het kan zijn dat de benen dan opnieuw gaan trillen.

Stresshormonen

Als reactie op een aanval, produceren de bijniere adrenaline en noradrenaline. Deze reguleren de bloeddruk, leggen de spijsvertering stil zodat al het bloed naar de actieve spieren in de ledematen kan stromen. Wanneer spieren actief worden (vechten, vluchten) hebben ze voeding nodig in de vorm van glucose. Adrenaline zorgt voor afscheiding van insuline om de glucosetofwisseling te regelen en laat het bloed sneller stollen wat behulpzaam is bij verwonding. Stresshormonen worden ook afgescheiden bij mentaal bedreigende beelden in een film of bij piekergedachten, schuldgevoel, schaamte. In ons dagelijks leven worden we vaker mentaal dan fysiek aangevallen. Het is van belang om dan in actie te komen en de overmaat aan stresshormonen fysiek te ontladen

door ons los te schudden en te trillen, een blokje om of een paar trappen op en af te lopen.

Het lichaam kan korte momenten van stress prima aan maar langdurige stress, waarbij de bijnieren een overmaat aan cortisol afscheiden, kan een scala aan klachten geven: de spijsvertering lijdt eronder, de buikadem blokkeert, er kan sprake zijn van hartritme stoornissen, hoge bloeddruk, slapeloosheid, verminderde dopamineproductie. Een chronisch overactieve sympaticus kan leiden tot overprikkelde bijnieren die uitgeput raken wat een burn-out kan veroorzaken.

Bewust de diafragmale adem vertragen en verdiepen stimuleert de communicatie in het vagale netwerk met als gevolg dat we ontspannen. Het is de weg van angst naar liefde.

Samenvatting

In de evolutie heeft het autonome zenuwstelsel zich bij aanval en schrik ontwikkeld van bevriezen en flauwvallen (dorsaal, parasymptisch), via Vechten en Vluchten (sympatisch) tot de volgende V, de V van Verbinden via de ventrale vagus (parasymptisch), waarover de volgende keer meer.

Bronnen:

Luc Swinnen

Activeer je N. vagus

Deb Dana

De polyvagaaltheorie in therapie

TRE: <https://www.bing.com/videos/search?q=tension+release+exercises&view=detail&mid=BB0B-3AF8AB4E4EC1BCE6BB0B3AF8A-B4E4EC1BCE6&FORM=VIRE>

TRUDE MATLA-VAN DER VEER



Yoga en meer...

Het afgelopen jaar heb ik meer van de wereld gezien dan ik sinds het begin van de corona periode voor mogelijk had gehouden. De liefde voor mijn drie grote kleindochters bracht mij ver over de grens. Want twee ervan gingen op stage of studie: Oma, ik ga je missen; kom je wel langs? Het meest dierbare moment in New York was dan ook toen de middelste, voor 5 maanden aldaar, naar jongste kleindochter en mij toe kwam lopen, zo zelfbewust, als een echte American girl. Mijn hart smolt ook toen ik haar met een Big Apple accent hoorde telefoneren met haar bank. En een betere gids van Times Square tot Ellis Island konden wij ons niet wensen. Zoals zij mij leerde, zeg je dan als compliment: "Great Job!" Samen met haar wilde ik graag naar een Yogales van Tara Stiles, maar die bleek niet meer in New York gevestigd te zijn. En toen ging de reis een maand later naar Florence (één groot openlucht museum), waar de oudste mijn man en mij elke ochtend bij het hotel kwam halen voor een wandeling of tramrit naar een volgende bezienswaardigheid. In het prachtige Uffizi kunstmuseum wist ze precies waar opa kon zitten om uit te rusten en welke zaal ze mij dan nog even wilde laten zien. Nadat ik opnieuw alle verplichtingen en yogalessen weer had hervat en aan het gebruikelijke ritme gewend was geraakt, kwam het verlangen naar boven om onze zoon in Zambia te bezoeken. Vlak voor de eerste lockdown was

hij nog bij ons, maar sindsdien hadden we hem niet meer in levenden lijve gezien. Wel online meegemaakt dat hij getrouwd is. En nu zijn daar twee kleine meisjes van resp. bijna 2 jaar en een half jaar oud. Ik was niet meer (tegen) te houden en vertelde tijdens een maaltijd met het gezin van mijn dochter: ik ga! Mijn dochter zei meteen: ik wil ook! En zo geschiedde. We gingen samen. Een spannende reis met transfer in Nairobi en midden in de nacht een zoon/broer met open armen in Lusaka. De volgende morgen maakten we eindelijk echt kennis met zijn vrouw en de beide meisjes. Het klikte aan alle kanten. De volgende ochtend vroeg de baas van onze zoon of hij misschien toch even op zijn vrije dag naar Livingstone wilde vliegen om een toeristenpaar op te halen. Dit betekende dat mijn dochter en ik mee konden vliegen tijdens zijn heenreis. We besloten meteen daar gebruik van te maken en boekten een hotel voor twee nachten om bij de Victoria waterval te kunnen wandelen. Een binnenlandse terugvlucht per lijndienst was zo geregeld. Zoon vloog – met toestemming van de verkeerstoren – eerst 8 minuten over de waterval, op de grens van Zimbabwe, voordat wij landden. Deze vliegreis, samen met mijn twee kinderen in een klein vliegtuig boven Afrika, zal mij bijblijven als één van de meest bijzondere gebeurtenissen in mijn leven. We beleefden nog veel meer leuke ontmoetingen en avonturen tijdens de resterende dagen van onze vakantie, al konden we niet de complete Big Five afvinken. De laatste dag kwam er veel familievisite en werd ter ere van mijn verjaardag een traditionele maaltijd bereid en in de tuin samen (met de handen) gegeten. Met de aanwezige nichtjes en neefjes, tussen 6 en 16 jaar, ontwikkelde zich een spontane yogasessie waarin diverse dieren werden uitgebeeld. Aan de hand van het boekje Little Yoga, van Rebecca Whitford, dat ik eerder naar Zambia had gestuurd, werden de vlinder, kikker, hond, kat, leeuw, aap, vogel en slapende muis met veel enthousiasme en plezier uitgebeeld. Het was een verdrietig moment voor alle partijen, toen we afscheid moesten nemen. Gelukkig hebben we de foto's en is er bij voorbaat al hoop om nog eens naar Zambia te reizen en/of onze zoon hier in Nederland met zijn gezin te ontvangen. Ben benieuwd wat het leven nog meer voor mij in petto heeft.

trudematlaveer@gmail.com

SASWITHA YOGA ONLINE

Met video's Saswitha Yoga door Anneke, Diana e.a., audio's van ontspanningen, meditaties, filosofielecturen. Podcasts met en over oude geluidsopnames van Saswitha en Jos Plenckers. Interviews met diverse gastdocenten. In totaal bijna 250 opnames.

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



SASWITHA



JOS PLENCKERS

75 JAAR
SASWITHA
OPLEIDING

*Het yoga-
abonnement
waar je blij
van wordt!*



ANNEKE VERWEIJEN

DIANA PLENCKERS



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



HENNY SOL

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

Alles is een wereld

Elke yogahouding heeft een oneindig aantal deuren. De eerste deur open je als je gaat zoeken naar hoe het ongeveer moet. Daarna kun je gaan voelen hoe het voelt. Of je kijkt naar waar de adem komt en waar niet. Of je reikt voorbij je uiteinden. Of je ontspant wat je kunt ontspannen, want je doet al snel te veel. Heel veel tweede deuren die stuk voor stuk ruimtes ontsluiten waarin je weer nieuwe deuren zult vinden. Er is daar geen einde.

Het bureaublad waaraan ik dit schrijf komt van Ikea. Houtlamellen geplakt op spaanplaat. Iemand heeft dat ooit verzonnen en uitgedacht wat de meest efficiënte manier is om het te maken. De heel mooie kastjes onder het blad heeft wijlen mijn schoonvader bedacht en gemaakt. En als ik opkijk zie ik aan de muur een afbeelding van strijders te paard. Vermoedelijk uit de Bhagavad Gita:

“Bevoorrecht zijn de Kshattriya’s, o zoon van Pritha, wanneer zij ongevraagd zo’n strijd toebedeeld krijgen, die hun de poort des hemels opent.” (Hoofdstuk II.32)

Die zin ontroert me nog steeds. Nee, de Bhagavad Gita is ook niet in een uurtje neergepend. Naast mijn bureau mijn zelfgemaakte dido vogel; een feniks die ik eens in een droom zag en de dag daarop ben gaan maken. Met daarnaast een krijt-tekening van een ooit bevriende kunstenaar waarin ik Ida en Pingala als op elkaar staande haviken naar de Sushumna zie kijken.

Tijdens het schrijven verschijnen de letters haarscherp op mijn beeldscherm. Dat beeldscherm is bedacht, gemaakt en wordt ongetwijfeld in een cyclisch proces voortdurend verbe-

terd. Mijn laptop, muis, keyboard. Uren denkwerk om het te verzinnen, te verbeteren, te produceren en naar de consument te brengen. En elk stuk software op mijn laptop is op zich al weer het resultaat van een bizar aantal uren denkwerk van honderden mensen. Dan heb ik het nog niet over de paar honderd boeken achter mijn rug die elk ook weer de neerslag zijn van heel wat uren denken, schrijven, herschrijven, redigeren.

Als ik door de balkondeuren van mijn werkkamer naar buiten kijk, naar de bomen, de vogels, de lucht en de wolken is het niet anders. Miljoenen jaren ontwikkeling die samenkomen in dit precieze moment, dit hier-en-nu. Gemaakt of gegroeid maakt niet zoveel uit. Wat mensen maken is toch ook allereerst van binnen gegroeid. Maar het is verbijsterend die miljarden uren gedoe die mij – eigenlijk –



Foto: Jan Tinneberg op Unsplash

omringen. Eigenlijk. Want wanneer sta ik daar nou ooit bij stil?

Pas wanneer het niet gaat zoals ik wil, als ik iets wil veranderen of verbeteren ga ik me verdiepen in hoe iets in elkaar zit en hoe het werkt. Pas dan kan ik iets gaan beseffen van hoe het zo geworden is.

Dan open ik een eerste deur en blijkt dat wat een simpel geheel leek, bij nader inzien complexer is, is samengesteld uit delen. En elk deel vormt weer een nieuwe deur, die ik kan openen of dicht kan laten. Enzovoorts. Elk deur die ik open ontsluit een wereld, vaak met een eigen jargon, eigen begrippen.

Als ik loodgieter wil worden moet ik een opleiding volgen om mij alle ins en outs van dat vak eigen te maken; te verbinden met alle ervaring die ik al heb. Wat ik al weet maakt het mogelijk om wat ik nog niet weet op te nemen. Als ik werkelijk niets zou weten zou ik ook niets kunnen leren. Je hebt altijd een beginpunt nodig.

Met een yoga houding werkt dat net zo. Pas als ik gewend ben aan de houding ga ik merken dat voeten of handen anders plaatsen verschil maakt. En dat de adem mij kan helpen om me nog beter te voegen in de houding. En wat voor verschil ik kan maken door aandacht, door concentratie, door te reiken voorbij mijn uiteinden. Je kunt veel hebben aan iemand die de zoektocht al heeft meegemaakt, die meer ervaring heeft met de houding, maar uiteindelijk is die zoektocht persoonlijk; al is het maar omdat het onmogelijk is een yogahouding net zo te doen als degene op de yogamat naast je. Je moet je eigen creativiteit gebruiken om de houding op alle mogelijke manieren te ontdekken en zo je die houding eigen te maken. De houding doet er ook op zich niet zo toe; het gaat meer om wat het zoeken naar die houding zichtbaar maakt in jezelf.

Een eerste deur die ik zie ziet er voor iemand anders heel anders uit. De deuren die ik zie en kan openen of dicht kan laten zijn resultaat van ervaring, van wat ik heb meegemaakt en hoe dat is neergeslagen in wie ik ben. En dat geldt voor alle deuren; ook voor die deuren die ik nu nog niet kan zien. En ook de wereld die ik zie verschijnen als ik een deur open is resultaat van ervaring. Maar waarom open ik de ene deur en laat ik een andere deur dicht?

Ook binnenin zijn de dingen gegroeid. Je kunt je afvragen waarom je iets wil. En wat het dan precies is wat je wil. Daar is weer die eerste deur die – als je die deur opent – laat zien dat ook de dingen binnenin uiteindelijk minder eenvoudig zijn dan je in eerste instantie denkt. Want wat je wil heeft een ondergrond, is gegroeid op je

ervaring. Het is niet voor niks dat op de tempel van Apollo in Delfi stond: Ken uzelf.

De woorden waarin je denkt, de beelden die je voor ziet. Ze hangen misschien zelfs ook samen met wat je nog ervaren moet; als een soort van nog niet met ervaring ingevuld deel van je blauwdruk. En sowieso betekent elk woord dat je gebruikt voor een ander toch net even iets anders. Het werpt je terug op jezelf. Wie ben ik? Wat wil ik en waarom? De mogelijkheden om je te verdiepen zijn eindeloos. Je kunt je verdiepen in een vak of studie, een woord, een gedachte, een ander mens of jezelf. Welke deuren open je en welke laat je dicht?

Uiteindelijk gaat het er denk ik om dat je iets beter wil kennen om iets beter te kunnen. Waarom je dat wil is weer zo’n eerste deur waarachter zich van alles verbergt. Maar deuren hoeven niet perse geopend te worden. Al is het wel handig als je beseft dat er altijd nog meer deuren zijn. Op allerlei manieren kun je in nieuwe werelden belanden. Al ga je misschien het snelst als denken en doen elkaar afwisselen, min of meer in balans zijn. Denken om de dingen beter te verzinnen, te onderzoeken waarom het goed of fout liep. Doen om te kijken of wat je bedacht ook zo werkt; doen om ervaring op te doen. Vertrouwen op jezelf, op dat wat je denkt en voelt er toe doet, is een begin.

Dra. C. Keus (1971). Bhagavad Gita. Deventer: Kluwer

Enkele leerverzen over ervaring en bevrijding

“Deze schepping is tevoorschijn gebracht door Oermaterie (prakriti), ten dienste van een ander, als was het voor eigen gewin – ter wille van de bevrijding van het Zelf (purusha).” (56)

Sāmkhya Kārikā van Īshvarakrishna

“Het geziene heeft de natuur van helderheid, activiteit en vastheid. Het is belichaamd in de zintuigen en de elementen en het dient een tweeledig doel: ervaring (bhoga) en bevrijding (apavarga).” (II.18)

“Ervaring is de notie die stoelt op het niet-onderscheiden van Bewustzijn en intelligentie, hoewel deze twee fundamenteel verschillend zijn. Door geïntegreerde beheersing (samya) op het ‘op zichzelf zijn’ van Bewustzijn [het Zelf] en het ‘bestaan voor de ander’ van intelligentie [Oermaterie] verkrijgt de yogi kennis van het Zelf.” (III.35)

Yoga Sūtra van Patañjali

Vrijwel ieder mens wordt in zijn leven geconfronteerd met de nijpende vraag waartodit bestaan eigenlijk dient. Wat doe je hier, wie ben je? Wat is de bedoeling van de ‘schepping’? Waarom is de wereld zoals ze is, met zoveel onvolmaaktheid en narigheid? Het antwoord vanuit de yogafilosofie is heel eenvoudig: je bent hier om iets terug te vinden, iets wat je bent vergeten of kwijtgeraakt. En dat iets is Vrijheid.

Vrijheid is een breed begrip. Het is daarom goed te beseffen welke definitie de Indiase filosofie geeft, zodat je haar niet verwart met andersoortige opvattingen. Ze behelst bijvoorbeeld niet een persoonlijke vrijheid, het ‘recht’ of de mogelijkheid om te doen en te laten, of te ‘ontplooiën’

wat je maar wilt. De yogafilosofie beschouwt Vrijheid als je oorspronkelijke zijstoestand, het drukt uit wat je ten diepste bent. In de Yoga Sūtra van Patañjali heet de ‘drager’ daarvan het Zelf, Bewustzijn of de Ziener. Het Zelf is ongeboren, vormloos, ongrijpbaar, en tegelijkertijd overal en in alles. Het is vreugde, het ‘enig echte’, en het kent geen grenzen of andere beperkingen. Je hoeft in wezen niets te doen om Vrijheid te verwezenlijken, want ze is er steeds al. Al is ze – helaas – voor de meesten van ons geen werkelijkheid. Vrijheid is er, én ze is er niet. Helemaal vanzelf gaat het dus niet.

Wonderlijk genoeg vraagt de verwezenlijking of herkenning van Vrijheid

om haar tegendeel, namelijk om onvrijheid (of gebondenheid, lijden). Daarom is de wereld er, met al haar mogelijkheden tot ervaring. Je moet belevenissen hebben om erachter te komen waar Vrijheid zich bevindt, waar je zelf uithangt en wat je voor werkelijk neemt. Ervaringen zijn daarbij, hoewel ze prettig kunnen voelen, evengoed teleurstellend en onbevredigend ‘bedoeld’. Als ze alleen maar aangenaam waren, zou je in slaap vallen (of blijven). Anders gezegd, het lijden aan een ervaring wekt het verlangen naar Vrijheid. Zo zitten de dingen blijkbaar in elkaar. Via ervaring kom je erachter waar je je mee identificeert, wat je tracht te bevredigen. Voor de meeste mensen is dat een persoon, een ‘jezelf’ met een naam en een uiterlijke vorm en een geschiedenis. Ervaring leert je ook wat de wereld is. Die blijkt, in onvrijheid, niet veel anders te zijn dan een verlengstuk van de persoon. Je leeft een verbeelde werkelijkheid. In die begoocheling huist het lijden. Ervaring leert je wat de aard van de wereld en de persoon is. Dat is de ene helft van het tweeledige doel van sūtra II.18. De andere helft hangt daar nauw mee samen, want die wijst je erop dat je dat alles niet werkelijk bent. Bevrijding is het onderscheiden van de persoon en het Zelf. Ervaring helpt in die onderscheiding, ze is zeker geen doel op zich. De kunst van het vinden van Vrijheid is dat je dingen uit elkaar weet te houden. De persoon is



Foto: Fuu J op Unsplash

niet het Zelf, de bevrediging door een genotvolle ervaring is niet de gelukzaligheid die eigen is aan de natuur van het Zelf.

In de (sāmkhya-)yogafilosofie ziet men de komst van bevrijding als een wetmatigheid. Vrijheid is onvermijdelijk. Het kan natuurlijk een hele poos duren, maar ze staat je zeker te gebeuren. Alles beweegt zich daarnaartoe.

De verklaring daarvan is als volgt. Ten eerste is het zo dat dit bestaan er een van ‘kennen’ is. Er is beleving omdat deze via het gewaarzijn geconstateerd wordt. Wat daarbij heel cruciaal is, zegt Patañjali, is wat

nu het uiteindelijke gewaarzijn is en wat de aard daarvan is. Wie of wat is het laatste dat ziet, en wat zelf dus ongezien blijft? In de Indiase filosofie maakt men daar een onderscheid tussen intelligentie en Bewustzijn. Bewustzijn of het Zelf geldt als de uiteindelijke Ziener. Intelligentie is het fijnste onderdeel van een ‘persoonlijk zien’, ze behoort tot de wereld van ervaring, het geziene. Bovendien is intelligentie een geschapen of samengesteld iets. Samengestelde dingen zijn veranderlijk, eindig en staan onder invloed van externe krachten. Daaruit volgt het ‘ten tweede’ van de verklaring. Samengestelde dingen bestaan altijd

ten dienste van iets anders, iets wat ‘hoger’ en subtieler is. Een tafel of een huis bestaan niet voor zichzelf, net zomin als het lichaam of het brein. Ze dienen iets wat hen overstijgt. Dus als je je broek aantrekt, als je eet, praat, mediteert of naar je werk gaat, staat dat allemaal ten dienste van iets ‘daarboven’. Het ‘bestaan voor iets anders’ dient uiteindelijk iets dat ‘rust in zichzelf’ (zie ook Yoga Sūtra I.4). Dat is niet samengesteld of veranderlijk, maar één en onbeweeglijk. Je ziet het niet, want het is geen object (of samenstelling). Men noemt dat éne het uiteindelijke subject, de ‘Ziener die niet gezien wordt’. ‘Dát ben Jij’, zeggen de Upanishads. Je hoeft alleen dat te zien om vrij te zijn.

Het verwarrende ligt erin dat de persoon en de wereld, het ‘geziene’, aan het Zelf verschijnt, terwijl het Zelf daar los van staat. Het is onafhankelijk (kevala), een synoniem voor ‘vrij’. Het Zelf doet zogezegd niet mee. Dat lijkt misschien wel zo. Waar de persoon steeds het gevaar loopt betrokken te raken en zich ergens mee te identificeren, is het Zelf enkel de getuige van dat alles. Terwijl het steeds in Vreugde is, in Liefde, onveranderlijk en altijd. Dat is Vrijheid.



JACQUELINE POMPE (1954)

Jacqueline Pompe is Saswitha yoga-docente en geeft al 25 jaar les. Ze is gestopt met wekelijkse lessen en wil nu via workshops en lezingen haar visie op de yoga van de toekomst neerzetten in het Yogahuisje.

SERIE YOGAHOUDINGEN VOOR HET WATERMANTIJDPERK

Van Vis naar Leeuw

Al eeuwen wordt de zon aangeropen door Yogis over de hele wereld. De serie heet Surya Namaskara. Van Lysebeth zegt daarover. Als je de zon groet denk dan aan de kosmische kracht die zich door de zon manifesteert. Deze houding geeft een meer verheven inhoud aan je oefening en vergeestelijkt de aanroep van de zon. Als de leerling zijn bewegingen en zijn adem in een bepaald ritme doet, kan hij de aanroep doen zonder ademnood en vermoeidheid. De oefening werkt op de solar plexus of de zonnevlecht en zorgt voor genoeg energie gedurende de dag. In 2012 is het watermantijdperk begonnen en vraagt misschien wel om een andere oefening.

Het vissen tijdperk van voelen en veel zelfopoffering is voorbij. Het tijdperk had veel zonkracht, of geestkracht nodig voor ordening en helderheid. Het watermantijdperk waar de collectieve lagen geraakt gaan worden door de planeet Uranus zorgen voor wetten van binnen uit, leiders van onderop en een belangrijk collectief dat zich vormt door allerlei netwerken over de hele aarde. Als tegenhanger van het sterrenbeeld waterman staat het sterrenbeeld leeuw. Het beeld

leeuw gaat over het individu en over zelfwording. De kracht van het collectief, waterman, en de kracht van het individu, leeuw, worden belangrijk in de komende tijd.

Collectief en Individueel

Het collectief ligt bij een mens in het eerste chakra. We zijn dan verbonden met de stam waartoe we behoren en ook de wetten en regels zoals die al eeuwen worden doorgegeven. Het is een instinct geworden,

we weten van binnen uit hoe het moet. In de Yoga kan je het voelen als je in de flow komt. Het gaat van binnen uit. Omdat grenzen tussen individuen aan het vervagen zijn is de tegenhanger van dat collectief handelen belangrijk. Wat is jouw individuele wens? Wat is jouw eigen weg? Wat is belangrijk voor jou? Belangrijke vragen voor de toekomstige mens.

Jung

De psychiater Jung geboren eind 19-eeuw, gestorven na twee wereldoorlogen te hebben meegemaakt, is de man die de archetypes, de grote krachten in het collectief onbewuste in kaart heeft gebracht middels archetypes. Archetypes zijn oerbeelden. Er bestaat een oerbeeld van vader en er bestaat een oerbeeld moeder. Het beeld kan geraakt worden door een liedje, een kunst-

werk of een tekst. Het beeld werkt op je gedrag van onderuit, vanuit het collectief. Ook een negatief beeld zoals heks kan geraakt worden en zorgt voor destructieve krachten in relaties met anderen. Deze destructieve krachten hebben jou te pakken. Ze komen uit de diepte, uit die collectieve laag.

Als mensen meer geleid gaan worden door onbewuste krachten vanuit het eerste chakra, dan is het belangrijk dat die impulsen vanuit het onbewuste gebied goed geleid worden door contact met bewuste krachten, zoals helderheid en inzicht van het zesde chakra. Met deze belangrijke functies van het zesde chakra kunnen we de komende tijd met vertrouwen tegemoet treden. Vandaar een helende serie Yoga-oefeningen voor het watermantijdperk. De zonnegroet was een goede serie voor de afgelopen eeuwen omdat het je aanzet tot beter denken. Maar als denken een collectief gebeuren wordt in de komende tijd ben je voor je individualiteit of voor de belangen van jou als individu, afhankelijk van je intuïtie.

Verbindende serie

Omdat de zon te veel kracht heeft door klimaatverandering is het belangrijk dat Yogis zich wat minder richten op de zon. In de vedische periode waren de brahmanen zich bewust van de verbinding tussen de macrokosmos en de mens als microkosmos. De inwendige zon van de Yogi heeft invloed op de kosmische zon. Het gaat dan om contact met dieperliggende machten. Ook onze samenleving maakt continu de geluiden van motoren, RRRRRRRR, dus van vuur. Met als consequentie dat



Foto: Glen Carrie op Unsplash

het te heet wordt op de aarde. Veel mensen staan in de ochtend op met droge ogen en dorst. Vandaar een verkoelende aardende serie voor het watermantijdperk die het oververhitte denken doet temperen.

Deze serie bestaat uit 12 dieren-asanas voorafgegaan door de houding van een liggende Vishnu uit wiens navel de schepping ontstaat. Vishnu slaapt en heeft in zichzelf de kosmos teruggetrokken.* Het hele universum is in de slaper en ontrolt zich naar de houding van de vis. Zo ga je 12 belangrijke dierenasanas door tot aan Koning Leeuw in de volgorde van de evolutie of van de schepping van Brahma. Je maakt de brul van de leeuw in combinatie met de ogen gericht op het derde oog. Je bent er. Je mag ZIJN. Je staat op en maakt de Houding van Shiva, de danser van het hoogste bewustzijn.

De nieuwe dag kan beginnen in het teken van AUM.

De serie kan geleerd worden in het Yogahuisje te Overasselt op elke eerste vrijdag van de maand. Zie website. Vrijdag 7 july is de eerste bijeenkomst. Docenten ontvangen een certificaat om les te geven in deze nieuwe ochtenddiscipline.

Jacqueline Pompe-van Buitenen Senior Yoga-docente.(1954)

www.hetyogahuisje.nl
Welkom in het Yogahuisje met een stille yogaplek in een landelijke tuin; op de eerste vrijdag van de maand; 7 july, 8 sept, 6 okt. 2023

* Bronmateriaal komt uit het werkboek van Hatha-Yoga van Jos Plenckers, Praktijk deel 1. Saswitha opleiding voor Yoga en wijsbegeerte. <http://www.hetyogahuisje.nl/Inleiding> op Jacqueline Pompe-van Buitenen.

'Van Bamboe' levert duurzame en betaalbare kwaliteit

Marga Lamers eigenaresse van 'Van Bamboe' was afgelopen mei voor het eerst aanwezig op ons Yogafestival. In haar winkeltje kon je diverse kleurrijke kleding kopen van hoogwaardige kwaliteit waaronder jurken, vesten, poncho's, broeken, tanktops en tunieken. Het was slechts een greep uit het enorme assortiment van haar winkel in Apeldoorn.



winkel in Nederland met alleen maar bamboe artikelen. In de winkel aan de Schubertlaan 22 vind je ook prettig zittend ondergoed, sokken, badjassen, nachtgoed, handdoeken en beddengoed. Ook verkrijgbaar voor heren. Daarnaast zijn er schriften, servies, keukenartikelen, toiletartikelen, horloges, wasbaar maandverband, pyjama's en zelfs toiletpapier te koop. Vrijwel iedere maand komen er wel nieuwe items bij.

Eigen ontwerp

De poncho's zijn eigen ontwerp en daardoor uniek. Je trekt ze makkelijk aan over het hoofd: geen knoopjes en ritsen. Ideaal voor binnen en buiten en de cooling down! Ook de tops, tunieken en jurken in A-lijn zijn van prachtige kwaliteit met leuke hippe prints. Met de zomer in aantocht wordt het weer tijd voor jurken en rokjes. Voor de dames die daar graag een broekje onder hebben zijn er lange boxershorts in diverse kleuren en van maat XS tot en met maat 4XL. Je ziet ze niet door je jurk of rok, maar je voelt het verschil wél. Ideale oplossing voor dames die op warme dagen last hebben van de binnenkant van hun dijbenen.

Grote maten

Marga koopt zelfs producten in Canada, vooral kleding in grote



maten. Marga: "Als je een grote maat hebt, ben je vaak beperkt in de kleuren. Bij ons komt de mooie kleding ook nog eens in sprekende kleuren. Wij laten ook speciaal producten maken als er veel vraag naar is zoals bamboe overhemden met korte en lange mouw, in zwart, blauw en wit. Zeer geliefd bij zowel mannen als vrouwen.

Tevens hebben wij het alleenrecht in Nederland om bamboe herenshirts van een Amerikaans merk te verkopen, van 3XL tot en met 8XL. Ze vallen ruim en zijn in diverse kleuren beschikbaar."

Bamboe productie neemt toe om diverse redenen. Voor verbouwen ervan worden geen bestrijdingsmiddelen gebruikt. Bamboe groeit gewoon door of er nu veel of weinig regen valt; oogsten mislukken dus niet. Bovendien groeit het na het kappen opnieuw en snel aan. Er is dus geen ontbossing om ruimte te creëren voor plantages.

Bezoek de winkel in Apeldoorn (Schubertlaan 22) of neem een kijkje in de webshop www.vanbamboe.nl. Lang niet alle producten staan op de site, maar stuur gerust een mailtje met je vraag!

Heb jij al kennis gemaakt met bamboe kleding? Bamboe kleding blijft warm aanvoelen in de winter maar koel in de zomer en is superzacht. Het absorbeert 4x meer vocht dan katoen en neemt geen geurtjes aan. Een ander voordeel is dat het bij transpireren niet aan het lichaam plakt. Ideaal dus voor yogadocenten!

Enorm aanbod

'Van Bamboe' heeft een enorm assortiment broeken: met wijde pijpen, met smallere pijpen, met een boord aan de pijpen of leggings. Allemaal heel goed te combineren met een mooie top: strak, in A-lijn, tanktop of t-shirt. Verkrijgbaar in de maten XXS t/m 5XL. De bamboe smaak te pakken? Dan ben je bij 'Van Bamboe' aan het goede adres want het is de enige

50 jaar EUY-Congres Zinal



De EUY verwelkomt alle yogi's van over de hele wereld om mee te doen aan de viering van yoga.

Hridaya

Het hart wordt beschouwd als de plaats waar de atman rust. Hridaya is dus de yoga van het pad van het hart, die tot doel heeft het spirituele hart in ons wakker te maken en ons naar het pad naar bevrijding te leiden. Hridaya, als de weg van het hart, moedigt ons aan om de Ene in alle dingen te zien en alles in de Ene te zien. Het yogacongres van 2023 in Zinal zal dit begrip van Hridaya onderzoeken, waardoor het hart bloeit, kalmeert en deelt. De twee eregasten zijn Ravi Ravindra en Dipa-Hélène Marinetti.

Ravi Ravindra, over het thema 'The Heart and Purpose of Yoga', zal de leer van yoga bespreken, een wetenschap bij uitstek voor een radicale innerlijke transformatie van de zoeker die geroepen is om de relevante oefeningen te ondernemen met als uiteindelijk doel iemands eenheid te vinden met de Mysterieuze die de hele kosmos heeft geschapen.

Dipa-Hélène Marinetti behandelt de tekst Pratyabhiñāhrdayam 'Het geheim van de herkenning van het hart', geschreven door Ksemarāja, een synthese in 20 verzen van de metafysica van Kashmiri Shivaïsme, waarvoor het hart de plaats is van vereniging van Shiva - Shakti, de Allerhoogste Realiteit, waar de neerdaling van Bewustzijn - Energie in het universum, zijn afwijkende weerspiegeling, en hoe identiteit met de Allerhoogste te herwinnen, wordt beschreven door penetratie tot het diepe Hart. Dipa zal ook een Mantra Chanting workshop geven.

Verder verzorgen yogadocenten uit verschillende landen lessen en lezingen. Er zijn plekken om samen te lunchen, presentaties van yogastudies, groepsdiscussies en rondetafelgesprekken met docenten bij te wonen.

Alle hotels en chalets in Zinal zijn klaar om yogi's te verwelkomen. Op de website kun je meer informatie vinden en een kamer reserveren voor jouw verblijf in Zinal tijdens het congres. Inschrijven voor 10 juni brengt deelname op 295 Euro, na die datum betaal je 330 Euro.

www.europeanyoga.org/euyws/congress-in-zinal/

Het dagelijkse Programma

Het congres start op zondag 20 augustus om 20.30 uur met een openingsceremonie. De afsluitingsceremonie vindt plaats op vrijdagavond 25 augustus 2023. Het dagelijkse programma is uitgebreid en gevarieerd en omvat 8 uur per dag. Voor het ontbijt kun je deelnemen aan de yoga ochtend praktijk van 1 1/2 uur, in 7 zalen uitgevoerd. Gedurende de dag kun je bijscholingscursussen volgen. Tijdens de dag worden er lezingen, yoga workshops en buiten activiteiten georganiseerd. Voor het diner kun je tevens yogalessen en workshops bijwonen. Het avondprogramma bestaat uit interactieve-, culturele-, muzikale programma's en andere interessante activiteiten in een aangename sfeer samen met de leden van de verschillende federaties van de Europe Yoga Unie.

Dagelijkse agenda

- 07.00 tot 08.30 Ochtend praktijk
- 10.00 tot 12.00 Workshop of belangrijkste lezing
- 14.30 tot 16.30 Workshop, lezing of buiten activiteit
- 17.00 tot 18.30 Laat in de middag praktijk of workshop
- 20.30 tot 22.00 Avond programma

Koga

Voor
ont-wikkeling
van lichaam & geest



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

Hét yogablad
met diepgang



Ga voor een inblikexemplaar naar de website

WWW.YOGA.NL

BOEKRECENSIE

Septemberdans

Margriet van Kampen
ISBN 9789493288188
Uitgeverij Van Warven Kampen
Prijs: € 16,95 bij bookspot.nl

Yogadocente Margriet van Kampen geeft je middels kleine stukjes, inzicht in haar leven en de natuur om ons heen. In de verhaaltjes die zij zelf 'vitaminen' noemt, neemt Margriet ons mee in de wereld van de natuur: in onze directe omgeving met af en toe een uitstapje over de grens. Er valt nog steeds veel te ontdekken als we simpelweg in alle rust onze zintuigen openen.

In Septemberdans vraag Margriet zich af of wij de vogeltaal werkelijk kunnen verstaan? En wie weet hoe je een vogelaar fopt. En wat heeft de doelgerichtheid van een wijfjespad op weg naar haar geboorteplek ons te zeggen? De auteur heeft haar ervaringen op het gebied van natuurbeleving beschreven in tal van columns. Veel van deze columns zijn verschenen in tijdschriften. Zo hebben de lezers kunnen genieten van haar verhalen over de ganzen die ons het nodige kunnen leren.

In de septemberfase van haar leven heeft Margriet tal van haar ervaringen samengevat. Onze omgeving, de natuur en het klimaat zijn de afgelopen tijd in rap tempo veranderd. Maar de herinneringen vormen levende ervaringen en laten zich helaas niet herhalen. Een werkelijke ervaring is altijd nieuw – in het hier en nu. En dat is elke dag opnieuw te beleven.

De titel verwijst naar een oude vlinder die midden op de dag in het zonlicht danst. In prachtige bewoordingen en inzicht in de natuur weet Margriet boeiende stukjes te schrijven die je niet alleen pakken maar je ook wijzer maken. De korte verhalen lezen makkelijk weg en je kunt ze apart van elkaar lezen. Het eerste verhaal begint in het najaar 1997 en het laatste verhaal speelt in najaar 2018. In de inhoudsopgave staat onder de titel van het verhaal het jaargetijde vermeld. Een aanrader!

COLOFON

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

Secretariaat

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

Redactie

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

Opmaak en vormgeving

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

Drukwerk en postale afwerking

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

Sluitingsdata Yogavizion

Vrijdag 1 september
Vrijdag 10 november

Kopij sturen naar redactie@yoganederland.nl.

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

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

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

Zetspiegel 176 mm breed x 238,5 mm hoog

Advertentievoorwaarden

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

