

Vakblad voor yogadocenten

Yogavizier

Nr 4 | 2023
Jaargang 45



Ishnaan

Koga

Voor
ont-wikkeling
van lichaam & geest



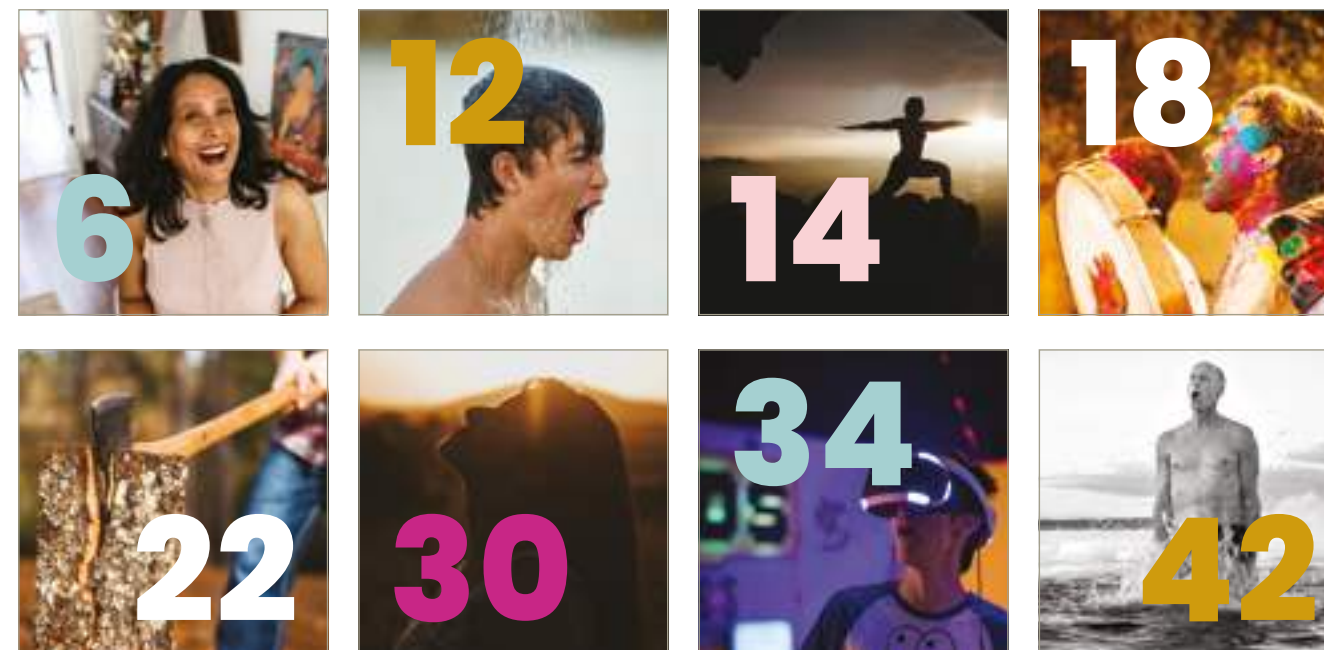
Neem nu een
abonnement:
4 nummers voor
€ 36,75 of geef een
abonnement
cadeau

Hét yogablad
met diepgang



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

Inhoud



- | | |
|-------------------------------------|--|
| 4 Inspiratie en bezinning | 26 Vijfde chakra |
| 4 Ishnaan | 28 Praatstokje met Marina van Alten |
| 5 Beweging | 30 Het polyvagale systeem |
| 6 Interview Ilse Anthonijsz | 33 Yoga Nidra en mantelzorg |
| 8 Yogafestival 2024 | 34 Virtual reality |
| 9 Incasso | 37 Vrijheid van angst |
| 10 Ayurveda en oorlog | 38 De man die per ongeluk dacht |
| 12 Kneippse Begietungen | 40 Kum Nye |
| 14 Eindeloos spiegelen | 41 Kerstretraite Nyingma |
| 18 Hart van de dingen deel 2 | 42 Helende kou |
| 21 Koudetraining | 44 Ledendag 2024 |
| 22 Kaivalaya | 47 Colofon |
| 25 Yogi of yogini? | |

Inspiratie en bezinning



Rituelen en oefeningen voeden in deze bijzondere dagen de intuïtieve vermogens. In deze twaalf heilige dagen en nachten worden de twaalf maanden die komen gevormd. De energie van de vergelijkbare wereld en onzichtbare wereld komen samen, daarom is dit ook een tijd om te dromen en voor helderziendheid. In deze momenten van verstilling en bezinning kunnen yoga en meditatie je nog meer in contact brengen met dat wat groter is dan jezelf.

We zijn beland in de decembermaand. Een drukke tijd voor veel mensen maar ook een periode van inkeer en introspectie en misschien een vooruitblik naar het jaar dat voor ons ligt. Sommige tradities kennen het gebruik van de zogenaamde Heilige nachten, tussen kerst en 6 januari.

Voor ons was het een uitdaging om dit 'eindejaars nummer' vorm te geven zonder de geijkte 'kerstpaden' te bewandelen. Maar met als thema 'Ishnaan', kon het niet anders zijn, dan dat ook de creativiteit stroomde. Dit leverde dit extra dikke decembernummer op met de artikelen, inter-

views, columns, tips en activiteiten die leiden tot inspiratie en verdieping. Daarbij bereid het je ook voor op het jaar dat voor de deur staat met de artikelen over de komende Ledendag en het Yogafestival. Mooie momenten van samenzijn en inspiratie om naar uit te kijken met prachtige workshops. We zijn blij met de aangeleverde artikelen en het feit dat het Yoga Vizieer leeft onder de leden. Ik denk dat we er weer in geslaagd zijn om een mooi vakblad te maken dankzij de inzet van velen, waarvoor hartelijk dank.

Vanuit de redactie wensen we jullie een goede kerst en jaarwisseling toe,

Gerreke van den Bosch
Eindreducteur

OP DE VOORPAGINA

Ishnaan

Koude Training raakt steeds meer in zwang in het Westen. In Tibet en India zijn de voordelen al eeuwen bekend. Ishnaan is de koude therapie van de yogis. Het is de wetenschap van de hydrotherapie.

'Als ik met mijn lichaam de kilte van het water kan overwinnen, kan ik de kilte van mijn leven wegnemen.'
Yogi Bhajan

Ishnaan is wanneer het lichaam op eigen kracht de temperatuur creëert waarmee het de kou van het water kan verstaan. Ishnaan is niet alleen

je lichaam nat maken. De kracht van water is zestig procent van de kracht van de mens. Bij hydrotherapie gelooft men dat de zestig procent water in het lichaam in zestig minuten volledig kan worden uitgewisseld met water van buitenaf. Van Ishnaan wordt gezegd dat het bijna alle lichaamssystemen verbetert. Blootstelling aan kou verhoogt de stroom van lymfevloeistoffen, activeert de immuniteit, stimuleert de bloedsomloop en versterkt het zenuwstelsel. Het vermindert ook zwelling, ontsteking en spierpijn. Als je een koude douche neemt, stroomt je bloed naar buiten om de uitdaging aan te gaan. Dit betekent dat alle haarvaten opengaan en alle afzettingen moeten verdwijnen. Alles wordt schoongemaakt;

het is een zeer reinigend proces. Tijdens hydrotherapie wordt het lichaam uitgedaagd door het koude water en door het lichaam te masseren kan het deze uitdaging aangaan en niet koud aanvoelen.



Beweging



Wanneer ik dit schrijf, toont de herfst zich in al zijn glorie. Regen en storm, de elementen water en lucht, zijn met nadruk aanwezig. Beweging. Dat er veel in beweging is, is ook zichtbaar in de yogawereld. Dat betekent dat wij als vereniging blijven kijken wat dat betekent voor onze plek in deze yogawereld. Hoe kunnen we als VYN kwaliteitsyoga blijven bevorderen?

Algemene Ledenvergadering

Tijdens de Algemene Ledenvergadering op 30 september zijn een aantal ontwikkelingen besproken. Mooi om te ervaren dat vanuit alle hoeken in Nederland leden naar Amersfoort waren gekomen om hun mening te geven over belangrijke ontwikkelingen. Fijn om samen in dialoog te zijn en te blijven. Er kon ook online deelgenomen worden, hier werd door diverse leden gebruik van gemaakt. Tijdens deze vergadering werd statutair bepaald dat vanaf de volgende Algemene Ledenvergadering online deelnemende leden ook stemrecht hebben.

Verkenning van samenwerkingsverbanden
Maatschappelijke ontwikkelingen

vragen ons in een groter verband te organiseren om kwaliteitsyoga op de kaart te zetten. Met welke partijen gaan we de samenwerking aan zodat de VYN de spin in het web in de yogawereld kan zijn?

Overleg met het platform van Ondernemende Sportaanbieders en de Nederlandse Sportraad heeft het inzicht opgeleverd dat het ook voor deze organisaties gaat om het welzijn van mensen. Bewegen is daar een onderdeel van en tegelijkertijd is ook de mentale activiteit belangrijk. De mate van organisatie van Sportkoepels brengt met zich mee dat er invloed is op de plaatsen waar de beslissingen vallen. Daar zullen wij als VYN in een samenwerking baat bij kunnen hebben.

De samenwerking met de Aikido Bond en het NOC NSF is toegelicht. De samenwerking is voortgekomen uit het initiatief van de Aikido Bond om bewegingsdisciplines die een filosofische en/of spirituele achtergrond hebben, samen te brengen. Het Basis Programma Opleidingen van onze vereniging, de 500-uursopleiding en de bijbehorende exameneisen blijven het uitgangspunt in deze samenwerking.

Door de inbreng van de aanwezige leden werden deze wensen tot samenwerking vanuit verschillende perspectieven samen nader belicht en onderzocht. De benoemde aspecten zoals borging van de normering en het bewaken van de filosofische en spirituele aspecten vragen blijvende aandacht. Tegelijkertijd werd tijdens deze dialoog duidelijk dat de werelden dichter bij

elkaar liggen dan in eerste instantie gevoeld. De verbinding is er.

Bijscholingsreglement

Na twee jaar onderzoek en dialoog is in 2022 het besluit genomen om de ontwikkeling en professionalisering van VYN-leden anders in te richten. Kern is dat een VYN-lid éénmaal per drie jaar een reflectieverslag maakt als basis voor een ontwikkelgesprek. De reflectie richt zich op je professionele ontwikkeling als erkend yogadocent en welke activiteiten daar voor jou aan hebben bijgedragen en op welke manier. Alle leden zijn per september 2023 automatisch geaccrediteerd voor de komende 3 jaar. Inmiddels is er een pilotgroep van start gegaan om dit nieuwe beleid verder te ontwikkelen en te concretiseren. Vakbekwaamheid van erkende yogadocenten, staan voor het aanbieden van kwaliteitsyoga en met elkaar in gesprek zijn en blijven hierover, blijft de doelstelling.

Verbinding

Kwaliteitsyoga, vakbekwaamheid, dialoog, verbinding en betrokkenheid. We hoeven het niet te zoeken. We delen het samen al. Wat we samen aandacht geven, groeit.

Samen uitwisselen en inspiratie opdoen? Op 3 februari 2024 is er een ledendag. Hier kun je meer over lezen op pagina 44. Op 24 en 25 mei houden we ons Festival. We lichten alvast een tipje van sluier op pagina 8. Save-the-Date. We ontmoeten je graag.

Ilse Anthonijsz

De nieuwe voorzitter van VYN



Tijdens de extra Algemene Ledenvergadering op 30 september stemden de leden in met het advies van het bestuur om Ilse Anthonijsz aan te stellen als nieuwe voorzitter. In dit interview lees je over haar achtergrond, visie en plannen voor de toekomst van de VYN.

Kun je vertellen over jouw achtergrond en ervaring, en hoe die je leidde naar het voorzitterschap van de VYN?

“Na mijn studie bedrijfskunde heb ik jarenlang gewerkt in het bank-

wezen en vervolgens in de wereld van vakbekwaamheid, opleidingen, examinering en certificering. Als interimmanager deed ik in verschillende stichtingen en verenigingen bestuurlijke ervaring op, vaak in een voorzittersrol. Maar het was pas na een tumultueuze periode in mijn leven dat ik de yogamat ontdekte. Yoga voelde als thuiskomen. Het was bijna vanzelfsprekend om de verdieping te zoeken in de yogadocentenopleiding bij Saswitha. Voor mij viel alles op zijn plek.”

Naast haar rol als yogadocent blijft Ilse werken als interimmanager in de asbestbranche, waar ze examinering en certificering heeft geprofessionaliseerd, vertelt ze. “Naast mijn eigen yogaschool werk ik nog steeds als interimmanager. Mijn ervaring uit het bedrijfsleven en andere nevenfuncties komt nu samen in het voorzitterschap van de VYN. Toen de kans zich aandeed om voorzitter te worden, voelde het als een natuurlijke stap om mijn interesse voor deze functie kenbaar te maken.”

Welke specifieke ervaring en kwaliteiten neem je mee naar de rol van voorzitter?

Ilse: “Mijn inzicht en ervaring in brancheorganisaties, opleidingen, examinering en certificering zijn van grote waarde en komen nu goed van pas. Ik ben gewend om mensen met verschillende belangen te begeleiden naar gemeenschappelijke doelen. Ik luister naar mensen en geef ze de ruimte om hun ideeën te delen. Daarnaast ben ik ook vrij pragmatisch van aard en vind ik het leuk om altijd het grotere geheel te blijven zien.”



Wat inspireerde je om betrokken te raken bij de VYN en te streven naar het voorzitterschap van de vereniging?

“Direct na het afronden van mijn opleiding bij Saswitha werd ik lid van de VYN. Ik begrijp uit eigen ervaring hoe belangrijk het is dat professionals samenwerken om de kwaliteit van hun vak te waarborgen. Ik wilde graag actief worden in de wereld van yoga.

Door mijn deelname aan de Toetsingscommissie zag ik hoe gepassioneerd en serieus yogadocenten zijn wanneer het gaat om vakbekwaamheid. En hoe met veel toewijding de yogadocentenopleidingen voor relatief kleine groepen mensen (vergeleken met bijvoorbeeld de wereld van het bekostigd onderwijs) een kwalitatief hoog opleidingsprogramma neerzetten. Ik heb ook ervaren hoeveel voldoening yoga kan geven aan cursisten en docenten. Ik wil graag mijn bijdrage leveren om kwaliteitsyoga en het vak van yogadocent de plaats te geven die het verdient.”

Hoe zie je de rol van de VYN in de bredere yogagemeenschap in Nederland? Hoe draagt de vereniging bij aan de ontwikkeling en groei van yoga in het land?

“Ik zie de VYN als een centrale schakel, een spin in het web, die samenwerkt met andere organisaties in de yogawereld. De yogagemeenschap groeit enorm, en het is cruciaal om open te blijven staan voor veranderingen en te onderzoeken welke plek kwaliteitsyoga en de VYN daarin kunnen innemen. We moeten onze visie frequent communiceren, uitleggen wat yoga wel en niet is, en hoe yoga levens kan verrijken. Enerzijds het bewaken en koesteren van kwaliteitsyoga, anderzijds het positioneren van kwaliteitsyoga en mensen enthousiasmeren.”

Hoe wil je de belangen van diverse groepen binnen de VYN, zoals yogadocenten, studenten en yoga-instructeurs, evenwichtig behartigen?

“Elk perspectief verdient aandacht. In mijn ogen is het belangrijk alle belangen zichtbaar te maken door mensen de gelegenheid te geven zich uit te spreken, de dialoog te faciliteren. Zodat vooral duidelijk wordt wat we samen delen. Voor mij gaat het om het vinden van onze gemeenschappelijke belangen op de lange termijn, en het houden van de focus daarop. Zodat we steeds samen kunnen toetsen of we op de goede weg zijn.”

Hoe zie je de samenwerking en betrokkenheid van leden binnen de VYN? Hoe wil je ervoor zorgen dat leden zich gehoord en betrokken voelen bij de besluitvorming van de vereniging?

“Leden staan centraal in onze vereniging. We moeten transparant zijn over wat we als vereniging doen en waar we naartoe gaan. Er moet ruimte zijn voor leden om hun stem te laten horen, om ideeën aan te dragen, en om actief deel te nemen. De VYN is een vereniging van en voor leden, en ik ben er van overtuigd dat we gezamenlijk de liefde en passie voor het vak van yogadocent kunnen uitdragen.”

Ilse Anthonijsz straalt vastberadenheid en enthousiasme uit voor haar nieuwe rol als voorzitter van de VYN. Haar ervaring en visie beloven een positieve impuls voor de vereniging en de bredere yogagemeenschap in Nederland. Met Ilse aan het roer, lijkt de toekomst van de VYN in goede handen te zijn.

Inge de Boer
PR en Communicatie



Foto: Marisol Benitez op Unsplash



‘Sprankelende energie van yoga!’

VYN Yogafestival, zorg dat je erbij bent in het weekend van 24 en 25 mei 2024!



Verbinding, verdieping, fijn, gezellig en verzorgd. Een cadeau voor jezelf. Thema: De sprankelende energie van yoga!

We zijn heel blij dat Johan Noorloos de workshop 'yoga van de mat af' komt geven die vorig jaar niet door kon gaan. Natuurlijk zijn er tijdens deze twee dagen ook leuke en interessante workshops van onze erkende opleidingen zoals Nada Brahma, de werking van geluid in yoga, van Natasja de Sererpont Domis. Paula Jap Tjong geeft stoelyoga waar iedereen sprankelende energie van kan krijgen terwijl acroyoga je in balans brengt.

Maar naast de aantrekkelijke workshops zijn er ook andere activiteiten,

winkeltjes, massages, kunst en een fijn avondprogramma. Kom je ook genieten van de goede verzorging en prachtige bosrijke omgeving van hotel Mennorode?

Iedereen is welkom, ook als je geen lid bent van de VYN.

Meer informatie vind je op:
www.yoganederland.nl/festival

We zien je graag op het festival!

De festivalcommissie

Van de penningmeester

Zo aan het einde van het jaar een tijd van afrondingen en van voorbereidingen.

Dat betekent dat rond eind februari/begin maart de incasso van de jaarlijkse contributie en van de aansprakelijkheidsverzekering op de planning staat. Alvast fijn om te zorgen dat er rond die tijd voldoende op de rekening staat om deze afschrijving goed te kunnen laten verwerken.

Daarnaast kun je in de administratie nakijken of het rekeningnummer en de tenaamstelling nog klopt. Mocht dit nog veranderen dan graag een email met de gegevens naar penningmeester@yoganederland.nl voor uiterlijk 31 januari 2024 om de tijd te hebben dit in de administratie te verwerken.

Het is namelijk niet mogelijk om zelf je rekeningnummer en de tenaamstelling in de administratie aan te passen,

omdat er ook nog andere administratieve handelingen dienen plaats te vinden om de incasso te kunnen laten slagen.

Hou er rekening mee dat als incasso niet mogelijk is en het bedrag niet zelf voor 31 maart 2024 wordt overgemaakt er een factuur wordt gestuurd met een opslag van € 10,-.

Laat het weten als er vragen zijn.

Veel goeds en hartelijke groet,

Anja Dekker,
penningmeester VYN

e-mail: penningmeester@yoganederland.nl

Yogaretraite 3-13 april 2024

Met de natuurelementen, in de prachtige bergen van de Dolomieten (IT)

met Alberto Paganini (IT-BE), Eric Staals (NL)
boeiend gevarieerd programma, binnen en buiten

Yoga / Meditatie / Natuurbeleving /
Kirtan / Workshops / Bio-veg. maaltijden /
Werken met de elementen: aarde, water, vuur, lucht en ether



YOGA SOMA

info@yogacentrumlibra.nl
www.yogacentrumlibra.nl

info@yogasoma.be
www.yogasoma.be
erkende yogaopleidingen



YOGACENTRUM LIBRA



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 oorlog

Het oorlogsgeweld neemt in de wereld om ons heen dagelijks helaas toe. We kunnen zeggen 'in de wereld om ons heen' omdat wij in Nederland niet in directe zin bij dit geweld betrokken zijn. In politieke en maatschappelijke zin ontkomen wij er niet aan, maar in persoonlijke zin hoeven wij er niet veel last van te hebben. We leven rustig ons leven met ons regelmatig inkomen, we eten en drinken wanneer we dat wensen, we gaan waarheen we willen, als we ziek zijn is er zorg, als we afhankelijk zijn is er hulp en voor wie het zich kan veroorloven is er van tijd tot tijd een vakantie. Dus voor wie zich hierin herkent zal deze tekst misschien niet veel zeggen.

Maar het kan ook zijn dat je je hierin wél herkent en dat je je tóch min of meer grote zorgen maakt. Want de zich betrokken voelende mens denkt ook aan die miljoenen mensen voor wie het bovenstaande niet telt; integendeel, ze sterven door gebrek aan hulp, door honger en dorst, door geweld wat hun aangedaan wordt. En of je nou een kind bent van drie of een oudere van tachtig maakt geen enkel verschil; er wordt vermoord, verkracht en vernietigd.

Dialectische natuurorde

De angstige mens creëert een waas van zichtbare onbetrokkenheid over zich heen. Hij hult zich in een spirituele jas, geeft zich over aan meditatie of streeft naar steeds meer perfectie in Yoga, Ayurveda of wat dan ook. De buitenwereld laat deze mens koud; over alles wordt minzaam geoordeeld maar de jas blijft gesloten om het ego. De geestelijke mens die zich verdiept in de filosofische achtergronden van Ayurveda en Yoga is zich ervan bewust dat onze volledige natuur bestaat uit paren van tegenstellingen, wij leven als het ware in een dialectische natuurorde. Met de fantaserende mind kan alles wel als een eenheid worden gezien maar de bron van de oorspronkelijke Ayurveda en Yoga is de eeuwenoude Sāmkhya, de Wijsheidsschool (darshan) die realistisch is en daarmee confronterend als zij beschrijft hoe de ervaarbare natuur (prākṛti) zich in tegenstellingen manifesteert.



Foto: Matt Collamer op Unsplash

Ahimsa

Zowel Ayurveda als Yoga onderwijzen ons hoe onze levenshouding zou moeten zijn als het oorlogsgeweld om ons heen toeslaat. Onze gids Patānjali zegt ons dat in zijn Sutra II:34 waarin hij uitlegt hoe het 'tegengestelde' (pratipaksha) inactief gemaakt kan worden door het goede te cultiveren hetgeen hij in de daaropvolgende Sutra verheldert; het zelf staan in de ahimsa (geweldloosheid) doet de vijandigheid om je heen afnemen. Niet alleen de vijandigheid tegenover jou maar ook de vijandigheid tussen de mensen.

Zo kan je dagelijks voedsel vol zitten met gewelddadigheid omdat dat voedsel door geweld (slachting) is verkregen. Maar ook je negatieve gedachten en gevoelens naar andere mensen laden de sferen op met geweld. Kortom, ahimsa is eenvoudig te preken maar het in de praktijk brengen is iets anders. Hierin gaan Ayurveda en Yoga samen.

Bhūta vidya

Uniek binnen de Ayurveda is de bhūta vidya, een geesteswetenschap die in het algemeen als een vorm van psychologie wordt beschouwd. Maar als we met een Ayurvedische mind naar het oorlogsgeweld kijken dan zal deze bhūta vidya ook daarover het een en ander kunnen verklaren. Deze geesteswetenschap spreekt over de

krachten van de etherische entiteiten die zich in immense aantallen rondom ons en iedereen zouden bewegen. Hier doet zich de oude natuurwet 'het gelijke trekt het gelijke aan' zich gelden: hoe meer wij in denken en gedrag met negatieve dingen bezig zijn hoe meer wij dat tegelijkertijd ook scheppen in de ethers die onze Aarde omringen.

Kaliyuga

Dat wekt dezelfde gewelddadige emoties op bij anderen die weer kiemen vormen van oorlogsgeweld. Dit klinkt misschien allemaal wat ingewikkeld maar eigenlijk is het dat geenszins. De Ayurveda is er voor lichaam en geest, voor individu en samenleving.

Om oorlogen niet te voeden dient het individu zijn eigen wereld rein te houden door zich bewust te zijn van zijn eigen begeerte en woede en deze dan zo goed als mogelijk te elimineren. Niet door technieken of methoden want deze komen uit dezelfde bronnen als die van begeerte en woede. En zolang die bronnen worden aangesproken worden zij alleen maar krachtiger; vandaag ben je dan een blij en vredelievend mens en morgen ben je vernielzuchtig. Het elimineren van de negatieve emoties is het belangeloos dienen van de ander, dus zonder agenda. Niet het dienen van een guru of godheid want daar zit steeds een begeertevol plan achter. Laten we niet vergeten dat de kaliyuga, het tijdperk waarin wij nu leven, langzaam haar transitie nadert en dat de prākṛtische krachten alles op alles zullen zetten om hun tanende macht te behouden. Dit geeft haat en daarmee oorlog, begeerte en daarmee misdaad. De Ayurveda pleit voor inzicht in dit alles, opdat de mens een begin kan maken met een nieuwe tijd zonder pijn.

www.ayurveda-center.com

www.heerlijkyoga.nl

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, (bekkenbodembodem-) fysiotherapeut en dierosteopaat.



Kneippse Begietungen

“Ha Danielle, Wat is jouw mening over koud douchen, ijsbaden en hyperventilatie oefeningen; bijvoorbeeld de bhastrika? Er zijn mensen verdronken heb ik gehoord.”

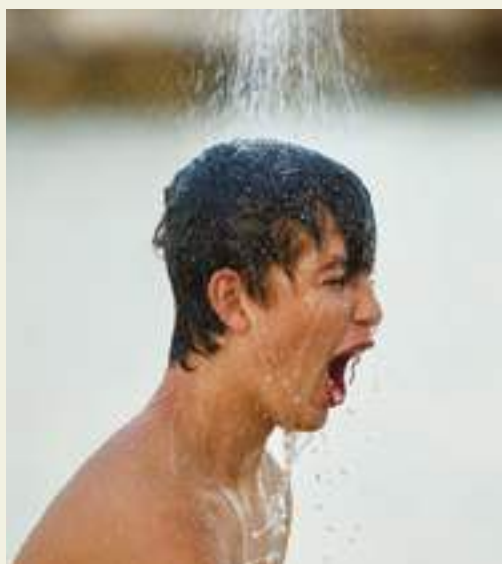


Foto: Tim Wilson op Unsplash

Koude therapie is een eeuwenoude methode; In het jaar 4000 voor Christus heeft Hippocrates beschreven op welke manier kou een pijnverzachtende werking heeft. Dus niks nieuws onder de zon. Dat koude baden en koud

douchen goed kan zijn, hoeft dus niemand te betwijfelen. Ik heb echter veel moeite dat vrijwel nergens een goede opbouw beschreven wordt. Dit geldt overigens ook bij de hyperventilerende ademoefeningen (zoals bijvoorbeeld de bhastrika). Tijdens mijn studie fysiotherapie had ik een studiegenote die meerdere keren een hyperventilatie-aanval kreeg. De aanval was zo heftig dat ze flauw viel. Na enige minuten kwam ze weer bij, was ze niet meer angstig en was haar adem weer normaal. Tijdens het bewustzijnsverlies herstelt het lichaam zich vanzelf. Iedereen kan zich voorstellen, dat bij bewustzijnsverlies in het water door een hyperventilatie aanval of door een eindeloze bhastrika, de afloop minder gunstig is.

Het doen van de bhastrika is dus ook niet zonder gevaar. Daarom werd al door Lysebeth (1919-2004) beschreven dat deze pranayama maximaal 1 minuut gedaan mocht worden en niet meer dan 60 ademhalingen, gevolgd door ongeveer 1 minuut niet ademen. Door deze restricties val je namelijk niet flauw en heb je wel het voordeel van 'het schoonmaken van de longen'. In je yogales, wil je wel dit voordeel en niet dat je cursisten flauw vallen.

Kneippse begietungen

Voor het koud douchen is er ook een mooie opbouwende methode beschreven, de Kneippse begietungen, door Sebastián Kneipp (1821-1879), één van de grondleggers van de natuurgeneeskunde.

Voordat je gaat gieten, zorg ervoor dat je lichaam warm is.

- Begin aan de buitenkant van de rechterschouder, giet naar de lies en keer terug, doe hetzelfde met het linkerbeen.
- Ga dan verder aan de buitenkant van de rechterhand en giet tot aan de schouder, keer terug aan de binnenkant. Doe hetzelfde aan de linkerkant.
- Giet in een cirkel met de klok mee rond de buik.
- Ga omhoog over de borst naar de rechterschouder, giet 2/3 van het water naar voren en 1/3 van het water naar achteren. Ga naar de linkerschouder.
- Giet in een cirkel met de klok mee rond de buik.
- Giet korte cirkelvormige op het gezicht.
- Droog je af en zorg dat je weer warm wordt, doe iets warm aan of ga bewegen of ga lekker in je warme bed liggen.

Attentie: De koude 'full body shower' is alleen geschikt voor gezonde mensen met een goede algemene conditie en niet voor beginners. Alleen gebruiken wanneer het lichaam warm is, bij voorkeur na lichamelijke inspanning, eventueel ook na de sauna of als opgieting na een vol bad.

Ik adviseer dus iedereen om eerst met een handdouche te beginnen met deze begietungen. Waarbij ook deze begietungen over een periode van weken moet worden opgebouwd. Wanneer de begietungen als aangenaam worden ervaren, kun je vol onder de douche gaan staan. Een goede opbouw is noodzakelijk, heilzaam en versterkend. Dit geldt, naar mijn mening, voor vrijwel alles in het leven. Ook een goede yogales kenmerkt zich door een zorgvuldige opbouw van adem-, lichaams- en meditatieoefeningen.

Verdiep jezelf, verbreed jezelf, verrijk de wereld!

Bijscholing voor yoga-professionals

Meditatie en het zelfgenezend vermogen – **Klaas-Jan van Velzen** (3 dgn)

De bovenrug en het gebruik van de yogastrip – **Selle Postma**

Helende Herstel-yoga bij kanker – **Peter Haima**

Bekkenbodembodem yoga – **Janine Himpers** (5 dgn)

Yoga met pijn – **Zoë Rous**

Creatieve lessen met Patanjali als inspirator – **Zoë Rous**

Kijk op www.zweiersdalbijscholing.nl



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 deel 1 uit de serie 'Eindeloos spiegelen: naar een holistische beleving van asana's'.



Foto: Dave Contreras op Unsplash

EINDELOOS SPIEGELEN

Holistische beleving van asana's

Inleiding

Ondanks de veelheid aan spirituele literatuur die de afgelopen decennia over ons is uitgestort, bedoelt men, als er over yoga wordt gesproken, over het algemeen nog steeds hatha yoga. Hatha yoga staat bekend als de yoga waarin de nadruk ligt op het aannemen van fysieke houdingen, onder andere om 'je energie in balans te brengen', 'het lichaam voor te bereiden op meditatie' enzovoorts. Hatha yoga kent veel vormen, zoals kundalini yoga, dru yoga, kriya yoga, en niet te vergeten de moderne power yoga.

Verbinding

Yoga kun je vertalen als 'verbinding', maar de verbinding van hatha yoga met andere vormen van yoga wordt

maar al te weinig gelegd. En als de verbinding dan al gelegd wordt, dan gebeurt dat meestal vanuit het verstand. Omdat het verstand zich voornamelijk bezig houdt met het in woorden gieten van reeds bekende denk-concepten, is het leggen van verbanden tussen yogavormen via het verstand maar in beperkte mate mogelijk.

Zou er ook een andere manier zijn waarop je de diverse vormen van yoga in verband kunt brengen met hatha yoga? En dan wel met dat deel van hatha yoga dat het meest kenmerkend is, namelijk het beoefenen van asana's?

Om die vraag te beantwoorden gaan we eerst onderzoeken wat het verbindende aspect is van diverse vormen van yoga.

Holistische beleving

Kenmerkend voor alle vormen van yoga is het verzachten van het ego gerichte bewustzijn en het daaruit voortvloeiende ego gerichte handelen. Hoewel het ego gerichte handelen in het dagelijkse leven zeker zijn nut heeft, bemoeilijkt het, volgens de yoga, het beleven van je innerlijke kern, het getuige-bewustzijn, de ziener, het atman, of hoe je deze bewustzijnservaring ook wilt noemen.

In dit artikel schets ik hoe bij het uitvoeren van asana's de verbinding met andere yogavormen te ervaren is, zodat de beoefening van hatha yoga weer een holistische beleving kan worden. Het op deze manier ervaren van hatha yoga maakt, dat veel aspecten van de andere yogavormen zich kunnen spiegelen

in de manier waarop je je asana's beoefent. Een bijkomend effect is dat je, vanuit het holistisch beleven van asana's, de filosofie van de andere yogavormen op een meer dan alleen rationele manier leert begrijpen en ervaren. Door via de asana's iets van de essentie te doorvoelen van die yogavormen, schep je een goede, op ervaring steunende ondergrond, die nieuwe mogelijkheden geeft om je te verdiepen in de filosofische achtergronden van diverse yogavormen.

Klassieke yoga

Ik ga in dit artikel uit van de klassieke indeling van yogavormen zoals Swami Vivekananda die heeft geschetst. Dat zijn: karma yoga, bhakti yoga, jnana yoga en raja yoga. Van elk van deze yoga's beschrijf ik wat in mijn beleving de kern is en hoe deze kern te ervaren is bij het beoefenen van asana's. Bij raja yoga ga ik wat gedetailleerder in op de acht ledematen volgens Patanjali's

Yogasutra's.

In deel 1 bespreek ik karma en bhakti yoga. In deel 2 zal ik jnana en raja yoga bespreken.

Karma yoga

Het woord karma komt van de Sanskriet wortel 'Krya', die, behalve maken, doen en daad, ook handeling betekent. Je zou zeggen dat karma yoga bij uitstek de yoga is voor westerlingen, omdat het continue handelen kenmerkend is voor ons als westerlingen. Kijk je echter naar de personeelsadvertenties in de krant, dan zie je steeds vaker het woord 'resultaatgericht'. Daar is niets op tegen: het zou vreemd zijn als je binnen je gewone 'brood-op-de-plank-baan' niet resultaatgericht zou zijn. Daarbij kun je trouwens wel de vraag stellen ten koste van wát je jouw resultaat behaalt: ten koste van je gezondheid, ten koste van anderen? Want wanneer het ten

koste gaat van je gezondheid of die van anderen, heiligt het doel bepaald niet de middelen, moreel gezien. Resultaatgerichtheid kan leiden tot het versterken van het ego gerichte bewustzijn – en we hebben geconstateerd dat yoga het ego gerichte bewustzijn juist wil verzachten. Handelen zonder gericht te zijn op het resultaat (dat zich altijd in de toekomst bevindt) helpt het ego gerichte bewustzijn te verzachten en aandacht te hebben voor wat zich hier en nu aandient. Neem je Patanjali's eerste yogasutra letterlijk, dan kun je 'Atha yoganusas-anam' vertalen met: 'Hier-Nu, de leer van Yoga'. Yoga wordt dan de leer van het ten volle beleven van wat zich hier-nu aandient. Zo gelezen vat de eerste sutra van Patanjali de essentie samen van yoga, die in de verdere sutra's uitgewerkt wordt.

Meditatieve staat

Hoe kun je deze essentie van karma yoga nu meenemen naar je beleving van hatha yoga? Binnen de context van hatha yoga staat het doen centraal, en niet het resultaat. Maar als je kijkt naar de motivatie van veel mensen om hatha yoga te doen, dan is die vaak nogal resultaatgericht: 'ik wil sterker en slanker worden', 'ik wil van mijn rugklachten af', 'ik wil leren me te ontspannen', of 'ik wil mij spiritueel verder ontwikkelen' zijn motivaties die menig yogadocent zal herkennen bij zijn leerlingen (en zichzelf). Niet dat dit niet legitiem zou zijn, maar als je het beoefenen van asana's, pranayama enzovoorts steeds doet met het gewenste resultaat voor ogen, zul je vaak merken dat dat resultaat juist verder weg komt te liggen. Je wordt wel degelijk sterker en slanker en je komt wel degelijk van je rugklachten af door resultaatgerichte hatha yoga. Maar als het resultaat-



Foto: Kike Vega op Unsplash

gerichte niet wordt aangevuld met een meer meditatieve 'Hier-Nu' beleving, kom je niet tot het verzachten van je ego gerichtheid. En juist het verzachten van de ego gerichtheid is waar het in yoga om draait. Dus juist wanneer je een spanning creëert tussen wat zich nu aandient en wat je wilt bereiken, belemmer je de meditatieve staat die yoga beoogt.

Hier-Nu

Hoe dan te handelen? Wellicht zoals een automobilist die van Rotterdam naar Groningen reist. Hij heeft een doel, Groningen, maar hij zal moeten reageren op wat zich telkens opnieuw hier en nu aandient: hij moet remmen voor een rood stoplicht, uitwijken voor een andere auto, op het juiste moment een afslag nemen, enzovoorts. Zo kun je ook je yoga-asana's beoefenen. Ongeacht welk verder gelegen doel je hebt gekozen, heb je tijdens de beoefening aandacht voor wat zich op dit moment aandient.

Waar kom je spanning tegen?

Wat zegt die spanning je? Kun je hem loslaten of hoort hij bij de asana? Welke energieën komen er vrij als je een asana aanneemt en daarna weer loslaat? Hoe werkt de asana door op de emoties...?

Het karma-yoga aspect van het beoefenen van hatha yoga is dus, ongeacht de doelen die je jezelf stelt, het beleven van de asana in het hier en nu: Hier-Nu, de leer van yoga. En dat resultaat: dat komt wel..., of niet..., waardoor je je misschien kunt laten verrassen door een heel ander resultaat. Het leven is immers rijker dan de voorstellingen die je ervan hebt of kunt maken.

Bhakti yoga

Het woord bhakti komt van de Sanskriet wortel 'Bhaj', dat je kunt vertalen met delen in, deelnemen aan en ook met toewijding en liefde. Hiermee bedoelde men, dat je je, teneinde je ego gerichte bewustzijn te verzachten, toewijdde aan het

Goddelijke. Dat heeft voor westerlingen niet zelden een rare bijmaak. Want sinds het tijdperk van de Verlichting zijn we losgekomen van allerlei bindingen, zoals bindingen met de Kerk, met de familie, economische bindingen. We hebben, vergeleken met vroeger, een betrekkelijke vrijheid verworven. Het betreft hier echter meestal een 'vrijheid van'. 'Vrijheid tot' is weer een ander verhaal. Als 'vrijheid van' niet leidt tot 'vrijheid tot', ligt ontworteling op de loer of een terugkeer naar overdreven zelfopgelegde onvrijheid, zoals je dat in fundamentalistische kringen tegenkomt. Een andere veel voorkomende zelfopgelegde vorm van onvrijheid is verslaving. Of het nu verslaving aan drank, tv of seks is, uiteindelijk gaat het om onvrijheid.

De uitdaging voor de westerse mens is, om hierin een bewuste keus te maken en het ego gerichte bewustzijn te temperen door het beoefenen van toewijding. Dit voorkomt aan de ene kant dat, uit angst om het ego te verliezen, toevlucht wordt genomen tot het zich willoos onderwerpen aan verslavingen. Maar aan de andere kant voorkomt het ook dat, vanuit dezelfde angst het ego te verliezen, men het ego opblaast en geen verbinding meer kan leggen met diepere aspecten van het bewustzijn. In het ene geval gaat men 'met valse wortels', in het andere geval ontworteld door het leven.

Toewijden

Terug naar het woord toewijden dat wijden als stam heeft. Wijden betekent onder andere zegenen, aandacht geven aan, en nog verder terug heeft het zijn Gothische wortels in het woord weih, dat heilig betekent. (Het Duitse Weihnachten is hierin nog te herkennen.) In het beoefenen van asana betekent

toewijding dus, dat je aandacht hebt voor het heilige (= heelmakende) aspect van de houding. Het is niet zomaar een fysieke houding die je aanneemt. Iedere houding is het opnieuw volbrengen van een ritueel, waarin je de houding niet zozeer opdraagt aan goden buiten je, zoals rituelen dat oorspronkelijk deden, maar aan dat wat je als je diepste innerlijk ervaart. En, in het verlengde hiervan, kun je de houding opdragen aan de aspecten in jou die worden uitgebeeld door een asana. Kijk je hierbij naar de namen van de houdingen, dan verbind je je in Bhujangasana met je wijsheid (de slang als symbool voor wijsheid), in Simhasana met je moed (de leeuw als symbool voor moed).

Doordat je de aspecten van jou die door de asana worden uitgebeeld in het bewustzijn integreert, heeft het beoefenen van asana een heelmakend effect. Enig gevoel voor symboliek is daarbij gewenst. Je zult merken dat je je, door langere tijd met aandacht en toewijding in een asana te 'verblijven', meer en meer losmaakt op energetisch niveau. Door datgene wat loskomt niet onmiddellijk met de mantel der liefde te bedekken maar liefdevol gade te slaan zul je steeds meer het bhakti-aspect van asana's leren voelen. Overigens moet hier wel een voorbehoud worden gemaakt. Door yoga kunnen ervaringen loskomen die bedreigend zijn voor mensen met psychische aandoeningen, zoals een

dissociatieve stoornis. In dat geval kan de mantel der liefde goed van pas komen. Dit wil niet zeggen dat men traumatische ervaringen die aan de wortel van deze stoornissen liggen, ontkent of verdringt, maar dat men ze pas werkelijk toelaat en integreert in het bewustzijn als men de hiervoor nodige draagkracht heeft ontwikkeld. Tot die tijd worden ze herkend en erkend, maar laat men ze verder rusten.

Wordt vervolgd...

SASWITHA YOGA ONLINE

Met video's Saswitha Yoga door Anneke, Diana e.a., audio's van ontspanningen, meditaties, filosofiezingen. 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



Saswitha Opleiding
voor Yoga en Wijsbegeerte



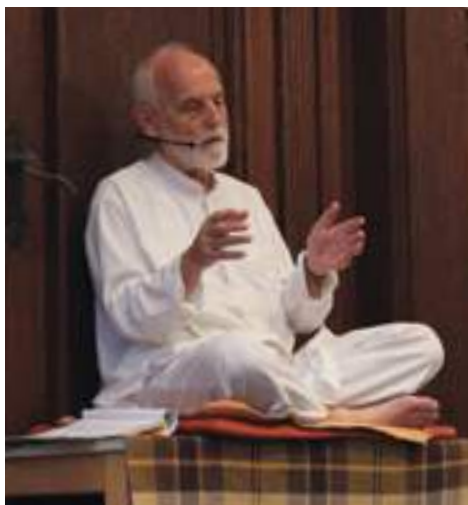
ANNEKE VERWEIJEN DIANA PLENCKERS

Het yoga-abonnement waar je blij van wordt!



Vereniging Yogadocenten Nederland

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



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

Over het hart van de dingen

DEEL 2

Japa

Herhaling van een Mantra volgens welbepaalde regels wordt Japa Yoga genoemd. In Japa Yoga wordt de rusteloosheid van de geest overwonnen. Er heeft dan een versmelting plaats waardoor de begrippen innerlijk en uiterlijk hun betekenis verliezen en er zich een grote zaligheid manifesteert. Die zaligheid wordt dan het voorwerp van meditatie en uiteindelijk ontdekt men dat die zaligheid niet van iets afkomstig is, maar dat ze onze wezenlijke werkelijkheid is. Ze kan nooit worden gemaakt, men kan ze alleen zijn. De geest laat je in het proces van Japa Yoga toe zijn begrenzingen te overstijgen.

Mantras

Klank heeft ook vorm. De picturale voorstelling van de Mantras zijn de goden en godinnen uit het hindoeïsme. Als je erover mediteert werken ze grondig in op de diepere lagen van de geest. We horen altijd maar beweren dat hindoes geloven in vele goden en godinnen. Dat is eigenlijk niet zo. Het zijn manifestaties van dezelfde Werkelijkheid, zoals elektrische kachels, radio's, tv's, luidsprekers, elektrisch licht enz. alle manifestaties zijn van dezelfde

elektriciteit. Deze goden en godinnen zijn niet waardevol om henzelf, maar om wat ze verzinnebeelden, zoals ook muzieknoten maar betekenis krijgen als ze worden gespeeld.



Foto: Darius Bashar op Unsplash



Foto: iStock

Kiertan

Als Mantras worden gezongen noemt men ze Naama (namen). Dit zingen heet Kiertan. Kiertan betekent: het bezingen van de kierti of faam (van de Ultieme Werkelijkheid). Worden er ook muziekinstrumenten gebruikt dan noemt men het Sankiertan of Naamasankiertan. Een voorzanger zingt een Naam of combinatie van Namen, de groep zingt hem na op dezelfde toonhoogte en tegen dezelfde snelheid. Dan kan de extase komen. Deze Namen hebben een diepe filosofische betekenis en een grote klank- en energiewaarde. Er zijn duizenden Namen die alle een of ander facet van de Ultieme Werkelijkheid beschrijven. Wij komen tenminste eenmaal per week samen voor een uur Kiertan.

Een welbekende bron van Namen is de Hymne van de Duizend Namen van de aldoordringende Werkelijkheid (Visnoesahasranaamam). Ze komt voor in het epos de Mahaabhaarata. De held Bhieshma werd getroffen door zoveel pijlen dat je nergens een vinger kon plaatsen zonder een pijlwonde te raken. De pijlpunten rustten op de grond en Bhieshma hing tussen hemel en aarde. Bhieshma bezat de gave het uur van zijn dood te kiezen. Hij wachtte op het gunstige ogenblik (de goede constellatie). Krishna en Arjoena en anderen stonden rond hem en vroegen hem naar de Ultieme Werkelijkheid en hoe ze kan worden vereerd. Hij reciteerde de hymne die je in

Aashrams en tempels dagelijks hoort reciteren: 'Visvam Vishnoer Vashatkaro... Hij is universeel, aldoordringend, alle offers gaan naar Hem enz' Ook Yoga komt voor in de hymne: Yogah (18): Hij kan worden gekend door Yoga; Yogavidaamnetaa (19): Hij leidt de activiteiten van Yogis; Yogie (849): Hij kan worden verwerkelijkt door Yoga; Yogieshvarah (850): Hij is de Heer van Yogis. De getallen tussen haakjes geven de plaats van de Namen in de hymne aan.

Van het hoofd naar het hart

Mensen zitten vast in hun hoofd. Ze kunnen niet echt meer voelen en ervaren. Hun hart is verdord. De Yogabeoefening blijft vaak steken in prestaties en filosofie. Ze gaat in vele gevallen slechts huiddiep. Iets wat erg jammer is. Kiertan is een krachtig tegengif. Zingen doen we doorgaans alleen als we onder invloed zijn. Anders schamen we ons ervoor. Om ons te schamen zijn er echter andere gelegenheden genoeg.

Het zingen in Aashrams in India is voor Westerlingen veelal gedeeltelijk ongenietbaar. Ze kunnen natuurlijk genieten van de melodie en het enthousiasme, maar de betekenis ontgaat hen, omdat er naast Naamakiertan ook Bhajans worden gezongen. Dit zijn liederen van devotie, meestal in het Sanskrit of het Hindi, die episodes uit de Schriften vertellen of die een filosofische inhoud hebben of waarin een wijze zijn ervaring bezingt. Ook wij zingen een aantal Bhajans, die we leerden in Sivananda Aashram, Rishikesh. Ik vond het zo jammer dat hun betekenis me ontging dat ik me drie jaar geleden liet inschrijven in de faculteit Indologie aan de universiteit van Gent voor de studie van het Hindi. Ik was zo gelukkig toen de woorden eindelijk een betekenis kregen. Enkele jaren geleden was ik in Madras op Krishnajakanti (geboortedag van Krishna; zo iets als Kerstmis bij ons). Swami Chidananda (internationaal voorzitter van The Divine Life Society waarbij Yoga Vedanta Aalst sedert 1962 is aangesloten), die ik vergezeld kon niet blijven voor de geplande viering. Hij liet me het programma voor mijn rekening nemen: o.a. de Kiertan leiden, Swami Sivananda's liederen zingen en vertellen over de geschiedenis van Yoga hier bij ons. Een paar jaar geleden stuurde hij me met dezelfde opdracht naar Dehra Dun, omdat hij zelf andere verplichtingen had. Toen ik in april 1998 in Sivananda Aashram was werd me gevraagd in het avondprogramma een paar lezingen te geven en enkele liederen van Swami Sivananda te zingen. Het Engels boet er veel aan belang in en Swami Sivananda's Engelstalige liederen dreigen wat

in de vergeethoek te raken. Het was prettig dat ik in mijn lezing al een woordje Hindi kon plaatsen wat in heel goede aarde viel. In september 1987, Swami Sivananda's eeuwfeest, waren er in Sivananda Ashram, Rishikesh, een maand lang programma's. Elke avond traden beroemde zangers en dansers op, in alle denkbare stijlen. Iets om nooit te vergeten. Een bepaalde avond was er ook tijd voorzien voor de Westerse delegatie. Ik mocht er zingen voor een publiek van wel 5000 mensen in een reusachtige tent. Op de eerste rij zaten beroemde muzikanten die in het begin van de avond waren opgetreden. Ik dacht: 'Ik ben maar de lepel waarmee de soep wordt uitgeschept. Naham kartaa Hari kartaa. Ik ben niet de doener, God is de doener.' De respons van het publiek was geweldig. Een paar mensen sprongen op het podium en begonnen met mij te dansen. Ik heb ook geprobeerd Kirtan in de Federatie te introduceren, maar er waren er die dachten dat zingen niet strookt met de waardigheid van de Yogaleraar. Dan denk ik steevast aan Kamiel Huysmans zaliger. Hij was een groot operaliefhebber. Toen hij minister was gaf hij lezingen over opera en hij zong daarbij ook enkele aria's. Hij werd op het matje geroepen bij de eerste minister: zingen in het openbaar hoort niet voor een hoogwaardigheidsbekleder. Kamiel Huysmans antwoordde: 'De kardinaal zingt toch ook in het openbaar en dat is toch ook een hoogwaardigheidsbekleder.' Zo iets is naar mijn hart. Gelukkig is ondertussen de mentaliteit veranderd en wordt er bij tijd en wijle gezongen (en schuchter meegezongen) in de Federatie (en minder gebakkeleid).

In golven

Yoga, de wetenschap die verlicht en verlost, kwam naar het Westen in golven. Vóór de wereldoorlog kwam ze in de vorm van de Theosofie. Dat verzandde in intellectualisme. Na de wereldoorlog kwam ze in de vorm van Hatha Yoga, het knopen maken met het lichaam. Dat vastgepind zijn op het lichaam is verminderd, maar is er nog altijd. De echte Yoga werd naar het Westen gebracht door mensen die aan de voeten hadden gezeten van de grote verlichte wijzen van India: Ramana Maharshi, Sri Aurobindo, Swami Sivananda, Papa Ramdas, Anandamayi Ma, Niemkaroli Baba enz., die zeiden dat Yoga integraal en geïntegreerd moet zijn. Yoga mag met andere woorden geen enkel facet van de persoonlijkheid verwaarlozen en mag ook niet buiten het leven staan. Alles wat men buiten Yoga plaatst wordt vroeg of laat een bron van moeilijkheden. Al die wijzen plachten te zingen. Zelfs Mahatma Gandhi begon zijn vergaderingen en

meetings met herhaling van Raamnaam, herhaling van de naam van Raama (die Werkelijkheid die zich in je hart manifesteert in de vorm van genade). Hij stierf met die naam op zijn lippen: 'He Raama!' Eigenlijk is het niet zozeer de naam die belangrijk is. Belangrijk is het de staat van Zelfbewustzijn die erdoor wordt uitgedrukt

Goeroedev Swami Sivananda, die in 1936 The Divine Life Society stichtte, legde zijn hele Integrale Yoga of Divine Life (een leven in wijsheid) vast in de vorm van liederen, die hij schreef op het ritme van Mantras, als OM Namah Sivaaya, OM Shrie Raam Jaya Raam Jaya Jaya Raam, Harih OM enz.. Hij zong een combinatie van Engels en Hindi. Deze liederen zijn een bron van inspiratie die nooit opdroogt. Eén van de Bhajans in het Hindi zegt: 'Als je verlossing wilt open dan je hart voor God. Hij is niet hoog in de lucht. Hij is niet diep onder de aarde. Hij is altijd dicht bij jou. Waarom ga je dan overal op zoek?' Ik denk dat daarmee alles is gezegd.

	<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, anatomie, yoga nidra, mantra, pranayama en meditatie. Instroom is mogelijk t/m okt.</p>
<p>MEDITATIE OPLEIDING</p>	<p>9 x per jaar op vrijdag nascholing - maandelijks instappen</p>
<p>VERVOLG OPLEIDING</p>	<p>6 x per jaar op vrijdag nascholing</p>
<p>BIJSCHOLINGEN</p>	<p>tarot - 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>



De koude duik kenden we tot voor kort alleen van de jaarwisseling maar het raakt steeds meer in zwang in Nederland.

Koudetraining goed voor lichaam en geest

Positieve effecten

De positieve invloed van koud water en ademtechnieken op onze gezondheid stamt al uit de tijd van Hippocrates en het oude Tibetaanse boeddhisme. Koud water stimuleert op allerlei manieren en heeft zo een positief effect op lichaam en geest. Koudetraining versterkt de afweer en stimuleert de aanmaak van endorfines, wat kan leiden tot minder ziekte, een verbeterd humeur en een gevoel van welzijn. Het vermindert stress, angst en bevordert het doorzettingsvermogen.

Kneip-Therapie

De Duitse pastoor Sebastian Kneipp ontwikkelde in het midden van de 19de eeuw, op basis van de heilzame eigenschappen van water en

kruiden, de zogenaamde Kneipp-Therapie. Sindsdien is het kuuroord Bad Wörishofen in de Allgäu, waar Kneipp een groot deel van zijn leven doorbracht, een soort mekka voor mensen die zoeken naar lichamelijke en geestelijke balans.

Ijskoude Donau

Het begon allemaal met enorme pijn: een jaar nadat de jonge Kneipp zijn studie theologie begon, kreeg hij longtuberculose, destijds ongeneeslijk. Toevallig vond hij een oud boek met de titel 'Unterricht von der Kraft und Wirkung des frischen Wassers' van de Silezische arts Dr. Johann Sigmund Hahn. Daarin werd aanbevolen om 's morgens en 's avonds in 'een koude bron of rivier' te baden. Kneipp durfde het aan en stapte in 1849 regelmatig

de ijskoude Donau in. En het miste zijn uitwerking niet. Hij herstelde, kreeg zijn eetlust terug en slaagde voor zijn examens. Het succes bij zichzelf overtuigde hem. Kneipp geloofde vanaf dat moment vast in de genezende kracht van het water. Zes jaar later werd hij pastoor in Bad Wörishofen, en breidde zijn onderzoek uit in het nog geen 15.000 inwoners tellende kuuroord in de Allgäu. Het bijzondere aan Kneipp was, dat hij voor de hydrotherapie speciale bassins liet bouwen, waarin je telkens een ander lichaamsdeel kunt baden. Dat heeft als voordeel, dat je het – in tegenstelling tot koud douchen – bijvoorbeeld tijdens een wandeling even tussendoor kunt doen, wat je dan trouwens 'kneippen' noemt.

Kneippoord Bad Wörishofen

Het hoogtepunt van zijn populariteit bereikte Kneipp nadat in 1886 zijn boek 'Meine Wasserkur' verscheen. Het werd binnen korte tijd een bestseller en trok vele nieuwsgierigen naar Bad Wörishofen. Kneipp begon te reizen en behandelde zelfs Paus Leo XIII in Rome. In de hele wereld openden Kneippse kuurinrichtingen. In 2015 werd de traditionele kennis en praktijk naar de leer van Sebastian Kneipp tot immaterieel cultureel erfgoed verklaard. Het kuuroord Bad Wörishofen is natuurlijk slechts één van vele plaatsen waar je de Kneipp-therapie kunt beleven, maar wel de enige waar je – als je wilt ook op blote voeten – historisch gezien in de voetsporen van de 'waterdokter' hoogstpersoonlijk kunt stappen.

Meer informatie
<https://duitsland-magazine.nl/kneipp-bad-worishofen/>

Gerreke van den Bosch

Kaivalya of bevrijding

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.



Wat is het? Wat roept het woord bevrijding bij mij op? Het vierde hoofdstuk van de yogasûtra van Patañjali gaat erover. Maar yoga bewijst zich in het dagelijkse leven en kaivalya oefent zich in het dagelijkse leven zoals onderstaande tekst aangeeft.

De belangrijkste spirituele groei gebeurt niet terwijl je mediteert of op de yoga mat bent...

Het gebeurt in het leven zelf, wanneer je midden in een conflict zit, gefrustreerd, boos of bang bent en weer in je oude patroon schiet, en dan... plotseling realiseer je je dat je de keuze hebt om het anders te doen....

Wat heeft deze tekst met bevrijding en verlichting te maken? Alles. Het is de weg ernaartoe. Sādhanā, want wanneer je niet bewust leeft, niet aan svādhyāya doet, niet aan jezelf werkt kom je niet tot verlichting. Verlichting vraagt in eerste instantie

inspanning, tapas. Het is constant lopen op het scherpst van de snede. De grote levensvragen: wie ben ik, van waar kom ik, waar ga ik heen die de zoekende mens bezighouden worden niet zomaar beantwoord, als ze al te beantwoorden zijn.

Zelfrealisatie

De yogasûtra en andere teksten spreken over Zelfrealisatie. Zo'n moeilijk woord. Hoeveel mensen snappen wat het betekent? Voor mij is het slechts een woord, een concept wanneer ik het niet leef, de ervaring niet doe. We denken onszelf te kennen, maar leven in illusie. Het zijn valse beelden die we over onszelf hebben ontstaan uit identificaties, geloven, opvoeding, overtuigingen, projecties... Zelfrealisatie is niet met je hoofd weten dat je het Zelf of ātma of God of Brahman herbergt in je hart, maar dit ervaren en beleven.

Kaivalya

Wat de weg naar Kaivalya onder andere is voor mij:

- Van onbewustheid evolueren naar bewustheid
- Van onwetendheid (avidyā) naar vidyā
- Het is ont-dekken wie je in wezen bent door alle lagen (maya) te doorgronden en te leren kennen.
- Het grote spel, de maya, de illusie, de mindset doorzien

Het woordenboek vertaalt Kaivalya op verschillende manieren:

- Bevrijding (van wat, wie of wat wordt bevrijd?)
- Isolatie (is dat dan alleen op je berg zitten? In een kluis?)
- Sereniteit
- Absolute eenheid
- Identificatie met de hoogste Geest
- Verlossing
- Verlichting
- Losmaken van de ziel van de materie en verdere incarnaties. Leef je dan nog?



Foto: Chris op Unsplash

Er is een mooi gezegde dat dit uitdrukt:

'wees in de wereld maar niet van de wereld'

Ziener

Patañjali is heel logisch in de opbouw van de yogasûtra. Reeds in de vier eerste aforismen van hoofdstuk I heeft hij het over kaivalya, maar hij vernoemt het nog niet. Hij zegt wat yoga is, namelijk al die cirkelende gedachten bewust worden en kiezen om er niet in mee te gaan (1.2) want komen doen de gedachten altijd. Wanneer je daarin slaagt dan is de Ziener in jou gevestigd in zijn ware vorm... Nog zoiets onbegrijpelijk. Wat is dat dan? Voor mij: je bent niet meer in je hoofd, bezig met je gedachten (1.2) maar in het 'Zijn'. Je bent 'bewust' aanwezig in het nu, in plaats van onbewust te vertoeven in het verleden of de toekomst. Dus er is afstand (isolatie) in plaats van identificatie met de gedachten

en de wereld. De Ziener in jou kan zijn werk doen om het met een beeld te zeggen, want Hij doet niks, Hij is. Wanneer je daarentegen in dat hoofd zit, geïdentificeerd met gedachten, emoties, personen, gebeurtenissen, dan behoort je tot de anderen en zie je de realiteit niet zoals die is, maar je ziet een vervormde realiteit volgens de beelden en gedachten in jouw hoofd (1.4). Maar citta vrtti nirodha is niet het eindpunt. Het is een tool, de weg naar verlichting.

Het Zelf

Verlichting is dus lichter worden. Je ontdoet je, onthecht je van alles wat je niet bent, van alle ballast: klesha, samskāra, ideeën, overtuigingen... die de wolk vormen die het Zelf bedekt en verhinderen dat je dat Zelf ont-dekt. Want de weg naar kaivalya is lang en steil... en toch weer niet. Het is simpel: abhyāsa en vairāgya, in onthechting doen wat je te doen hebt en dan plots... het overvalt je. Het is genade. Je kan het niet

willen of afdwingen, maar toch dien je te werken, alert te zijn, tapas te doen. Dat laatste is heel belangrijk ook in de Taittirīya Upanishad. We vallen vlug terug in onze oude gewoontes, in gemakzucht en kiezen voor wat we graag doen in plaats van voor wat gedaan dient te worden.

Klesha

De klesha komen altijd weer roet in het eten gooien en het is hard werk om ze te verbranden tot zaden. Bewust leven is nodig. Yoga beoefenen op de mat en in het dagelijkse leven.

De klesha zijn namelijk de wolken die ons Zelf, de Zon in ons bedekken. Het zijn hindernissen om eenheid met dat Zelf te vinden want er is af-gescheidenheid: we zitten in ons hoofd, zijn vergeten wat essentieel is in ons aardse bestaan en wie we echt zijn, we hebben een ego en handelen van daaruit en laten ons leiden door onze passies, voorkeuren, afkeer en haatgevoelens. Bij incarnatie gebeurt creatie van subtiel naar grof. Onze ziel wordt in-gewikkeld in, en omhuld met vijf lichamen of maya waarvan het stoffelijke het laatste is. Nu is het ont-wikkelen en groeien en evolueren andersom. Yoga werkt bij het ont-dekken of ont-wikkelen van buiten naar binnen. Dus het begint met het lichaam. (Psychotherapie begint bij de psyche). Op de mat doen we āsanas. Dan worden we bewust van en werken met de adem en doen we prānāyāma. En zo maakt uiteindelijk onze psyche zich kenbaar. We doen pratyāhāra en keren naar binnen. Daar woont het Zelf, ātma in ons hart. We doen Meditatie en kunnen daardoor soms een glimp van dat Zelf opvangen. MAAR: eerst oefenen en werken in je dagelijks leven om je rommel op te



Foto: Abby Savage op Unsplash

ruimen, je zelfje te leren kennen en beheren. Je kan nooit tot de kern, het Zelf doordringen wanneer je niet eerst het zelfje leert kennen, doorgronden en meesteren.

Meister Eckhart, een mysticus heeft een heel mooi beeld, hij zegt: "Het beeld is van bij aanvang reeds in de steen aanwezig. De beeldhouwer dient enkel het overtollige weg te kappen opdat het beeld tevoorschijn komt." Zo is het ook in ons leven. Alles is al in ons aanwezig. We hoeven enkel af te pellen, identificaties met wat we niet zijn los te laten. Adelaar te worden en boven het spel te zweven zodat we klaar zien.

Vi-yoga

Er is dus eerst vi-yoga (losmaken, afstand, des-identificatie) nodig met alles wat belemmering vormt om helder te zien en vanuit het Zelf te leven (wat echt Zelfrealisatie is) en om uit de samyoga te komen, de verstrengeling van Purusha of de

ziener met materie. Dit kan alleen maar gebeuren door afstand, scheiding of vi-yoga, dus door af-gescheiden of geïsoleerd te worden van materie om zo tot yoga of eenheid te komen in ons Zelf. Dus daarover gaat die vertaling: isolatie. Purusha wordt gescheiden van de materie en is alléén. En toch draait het leven gewoon door en doet de persoon zijn werk.

Voor de verlichting hout hakken, water dragen, na de verlichting hout hakken, water dragen...

Om dit proces te gaan is Shraddha nodig. Shraddha brengt kracht (vīrya) en smṛti teweeg. Smṛti is nodig om je het doel te blijven herinneren en alles wat je leerde. Het is ook nodig dat je je karma accepteert en ermee aan de slag gaat zodat het vermindert. In de contestatie gaan tegen wat je overkomt versterkt alleen het bestaande karma, je maakt nieuw karma aan en dat zijn allemaal hindernissen op de weg naar verlichting.

Bevrijding

Kaivalya is dus bevrijding van wat? We zijn allen onvrij, gevangen in de mind. De Purusha dient vrij te worden van materie en het is de materie die het werk doet voor de Purusha. Hij is enkel ziener, getuige en is in wezen, van nature, reeds vrij. De materie bevrijdt zichzelf ten dienste van de Purusha.

Het gevolg is dat je ziet aan iemand die ver-'licht' is dat ze Liefde zijn, vredig, serene, gelijkmoedig.

Ze hebben humor en zien het leven als een spel waarin ze hun rol spelen en die rol goed spelen.

Dit wil niet noodzakelijk zeggen dat iemand met deze eigenschappen verlicht is. Het kunnen momentopnames zijn. Verlichting is een permanente toestand. Maar een verlichte heeft wel die eigenschappen.

Patañjali reikt tools aan: Ashtanga yoga om te starten, kriyā yoga in je dagelijkse leven en Ishvara Pranidhāna als je de TGV wil nemen. Al het oefenen kan het niet afdwingen. Het belangrijkste is devotie. Shiva, Brahman, Krishna, God... Noem HET zoals je wil, maar chanten, bidden helpt. De Ishta devata zorgt voor zijn toegewijden. En... het is finaal genade. Het gebeurt wanneer er een groot verlangen is. Dan krijg je hulp. Toch veel oefenenot toegewenst

Maria

COLLEGIAAL

DIRK OOIJEVAAR

d.p.ooijevaar-yoga@quicknet.nl



'Soms wordt de term yogi wel erg makkelijk gebruikt. Iemand die pas yogalessen volgt is daarmee nog geen yogi of yogini. Maar wanneer komt iemand die aanduiding met recht toe?'

Het jezelf aanduiden met de term yogi of yogini lijkt een beetje op een soort statusverhoging van je ego. En dat is zeker geen yoga!

Als je het fundamenteel aanpakt en de betekenissen van yogin en yogini op gaat zoeken in 'bronboeken', ga je een beetje anders tegen de termen aankijken. De manier waarop wij de term yogi (yogin) en yogini gebruiken wijkt af van de oorspronkelijke.

Zo zal niemand in onze westerse yogawereld de term yogin met een sinaasappelboom of natrium of alkali associëren. Die betekenissen staan wel gewoon in de Sanskrit-English Dictionary van Monier Monier Williams (1899).

Wat snel opvalt als je bronboeken (bovenstaand, maar ook het werk van de historicus Feuerstein) raadpleegt is, dat veel verwezen wordt naar klassieke teksten. Dat lijkt een historisch ijkpunt te geven, maar ook in die teksten worden verschillende visies op het begrip naar voren gebracht.

Wat kunnen we hier nu mee, als het gaat om een serieus gebruik van de term? Misschien is het goed een paar elementen naar voren te halen.

De term yogi versus de term yogini

Het Sanskrit Glossary of Yogic Terms van Swami Yogakanti van de Bihar School of Yoga uit 2007 geeft voor **yogi, yogin**: Een adept van yoga; volger van de filosofie en praktijk van het yogasysteem; iemand die verbonden is met of begaafd is in yoga; iemand die magische vermogens bezit. De term **yogini** wordt simpel als 'een vrouwelijke yogi' aangegeven. Maar de andere bronnen geven toch verschillen aan die misschien niet zo mooi overeenkomen met ons idee van de man/vrouw verhouding. Zo vinden

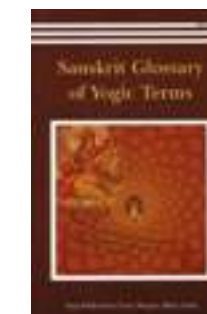
we bij Williams voor **yogini**: Vrouwelijke demon of enig wezen in bezit van magische macht, een fee, heks, tovenaars (weergegeven als acht in getal en als geschapen door Durga en bezoeker bij haar of bij Siva; soms worden er 60,64 of 65 genoemd), naam van Durga, in de Tantra: een bijzondere Shakti; in het Boeddhisme: een vrouw, die elke godin die object van aanbidding is, vertegenwoordigt.

De magische vermogens

Veel teksten geven de magische vermogens van de yogin als essentieel kenmerk. Dit 'magische aspect' wordt in onze wereld niet zo benadrukt. Velen van ons zullen het niet zo waarderen om als magiër of een soort kruising tussen tovenaars en goochelaar te worden neergezet. In de traditionele betekenis kan dat echter heel goed.

Voor iemand onder ons die zichzelf yogi of yogini noemt: Weet wel wat je zegt!

Maar even puur praktisch: behalve inflatie van termen, speelt dus ook het feit dat wij (in het westen) vaak een deel van de betekenis van oorspronkelijke woorden overgenomen hebben. Misschien moeten we daarom als yogadocenten, als het gaat om de yogatraditie, het onderscheid tussen iemand die traditioneel volgens de yoga leeft en iemand die geïnteresseerd is geraakt in de yoga en dat op een integere manier beoefent, wel duidelijker aangeven. Yogi's en yogini's zijn daarmee mensen die de Indiase traditie op een serieuze manier als levenswijze volgen. Dat is in het westen natuurlijk niet onmogelijk, maar wel een zeer hoge uitzondering!



Literatuur

Georg Feuerstein

Encyclopedic Dictionary of Yoga

Sir Monier Monier Williams

A Sanskrit - English Dictionary

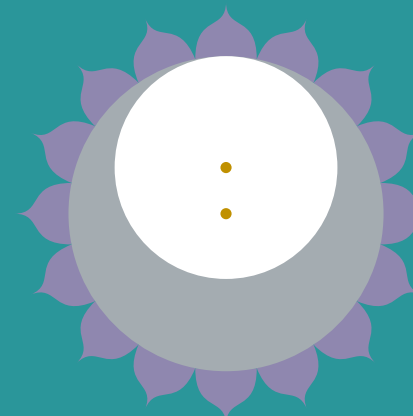
Swami Yogakanti

Sanskrit Glossary of Yogic Terms



RUDY VANCOILLIE

Rudy Vancoillie, fulltime internationaal Yogadocent, richtte in 1992 yogaschool Trikon op met activiteiten in België en Nederland. Hij is tevens werkzaam als medewerker en docent 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 Grill in het Nederlands.



De ontwikkeling van het vijfde chakra

Losmaking en nieuw begin

Het vishuddha chakra ligt ter hoogte van de keel. Het wordt het reine centrum genoemd. Dit chakra vraagt tegenwoordig een zorgvuldige ontwikkeling. Ieder chakra draagt diverse bewustzijnskwaliteiten en gewaarwordingen in zich die op hun ontwikkeling wachten. Yoga- en spiritueel leraar Heinz Grill beschrijft in zijn boek ‘De zielsdimensie van de yoga’ de capaciteit die met dit chakra in verbinding staat met het vermogen tot losmaking en nieuw begin. Hiermee bedoelt hij het losmakingsproces van het bewustzijn tegenover het lichaam, oude ervaringen en de autonome sturingsmechanismen.

Onze bewustzijnstoestand is normaal gezien niet rein. Het wordt vertoebeld door de vanuit het lichaam omhoogstijgende emoties en verlan-

gens. In onze waarneming stromen voortdurend diverse gedachten, gevoelens, projectievelden en verlangens. Deze stroom zou zowel in de yoga- en meditatiepraktijk, alsook in onze dagdagelijkse waarnemingen en ontmoetingen onderbroken moeten worden.

Indien de yoga beoefenaar zijn waarneming tot een object richt, dan moet hij zich los kunnen maken van de opwellingen die vanuit het lichaam omhoogstijgen en zijn bewustzijn vertroebelen.

Pratyahara en het vijfde chakra

Pratyahara wordt traditioneel begrepen als het naar binnen terugtrekken van de zintuigen. In onze hedendaagse cultuur zouden we echter productief en constructief in

relatie moeten leren treden met de buitenwereld. Deze actieve relatievorming vraagt dat we de zintuigen bewust en vrij naar buiten leren bewegen. We moeten het begrip pratyahara bijgevolg op een nieuwe manier interpreteren. In plaats van de zintuigen terug te trekken, richten we ze bewust naar buiten en trekken hierbij de eigen emoties en verlangens uit de zintuigelijke stroom terug. Door dit losmakingsproces kunnen de zintuigen vrij naar buiten toe bewegen. Dit vraagt de ontwikkeling van het vijfde chakra.

Hoe ontstaat losmaking en nieuw begin?

Normaal gezien is het bewustzijn verwickeld in onszelf. Diverse lichaamsgevoelens, vroegere ervaringen, emoties en verlangens

beheersen het bewustzijn. Ze sturen ons automatisch en onbewust. Deze autonome stroom onderbreken we wanneer we onze zintuigen vanuit een welbepaalde gedachte sturen of indien we een yogahouding vanuit een logische gedachte-inhoud bewust vormgeven.

Het zogenaamd leegmaken van het bewustzijn of de fase van het je niet identificeren met al de opwellende gedachten en gevoelens is een deel van het proces. Deze fase moet echter in het waarnemingsproces geïntensiveerd worden door de bewuste gedachtevorming. Indien we een object met een welbepaalde logische gedachte waarnemen kan de eigen subjectieve wereld terugwijken. We voelen ons dan gecentreerd in onszelf en kunnen vrij in relatie treden met het object.

Praktisch oefeningen:

1. De halve maan houding – anjaneyasana

Je kan dit losmakingsproces als volgt oefenen. Zak om te beginnen goed in de stand, breng de armen ontspannen boven het hoofd en til hierbij de borstkas op. Word vervolgens volledig roerloos. Overschouw tijdens deze roerloze fase het lichaam en laat alle onrustfactoren terugwijken. Stel je het bovenlichaam met de schouders, de nek en de armen open, licht en ontspannen voor. Centreer je daar tegenover in het zonnevluchtcentrum in het midden van de rug. Stel je voor dat je vanuit dit gebied verder in de rugwaartse beweging zal groeien. Enkel waarnemen en voorstellen, niet doen.

Indien je het lichaam op die manier met een concrete gedachte waarneemt wijken de lichamelijke opwellingen terug. Het bewustzijn wordt rustig, vrij en open.

Groei na deze observatiefase van een twintig à dertig seconden dan vanuit de zonnevlucht verder in de bewe-

ging terwijl het bovenlichaam licht en ontspannen blijft.

2. Waarnemingsoefening:

Indien we bijvoorbeeld een bloem waarnemen dan ontstaan diverse gevoelens die we over de bloem heen stulpen. Om de bloem werkelijk vrij waar te nemen moet je ze vanuit concrete gedachten waarnemen. Stel je de vorm van de bloem voor, de kleur en het aantal bloembladeren. Observeer de stengel en de bladeren en stel hun vorm bewust voor. Door de bloem vanuit concrete gedachten waar te nemen zie je ze werkelijk en wijken de emoties en verlangens uit de zintuigelijke stroom terug.

Door deze vorm van waarnemen centreer je je enerzijds in jezelf en voel je je vrijer gezien de eigen onrustige wereld terugwijken. Anderzijds treed je bewuster in relatie met het object en laat je het tegelijk ook vrij.

Het praatstokje

met

MARINA VAN ALTEN

ESTAFETTE INTERVIEW

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

Wil je jezelf voorstellen aan de lezers?

Ha ja, en dat doe ik graag aan de hand van een gesprek van afgelopen week. Ik ben 60 jaar geleden geboren in een stuitligging. Moeders bij mij op zwangerschapsyoga schrikken heel erg als ze het bericht krijgen dat hun kind 'verkeerd om' ligt. Het maakt een eind aan hun ideale beeld van de geboorte. Zo ook vorige week. Het gesprek wat ik met de aanstaande moeder had, had ongeveer de volgende strekking: 'ik begrijp je schrik, en weet dat je kind een heel leuk kind is, een eigen-wijs kind'. Er zijn tradities die deze kinderen Back-Wards People noemen. Kinderen die zich lastig aan de reguliere conventies houden maar van betekenis zijn omdat ze je verwarren en de andere kant van de zaak of je wereldbeeld laten zien. Verder vertel ik dan ook dat het belangrijk is dat je zelf de regie hebt

over je eigen geboorte. In dit geval is dat kiezen voor een kind in stuitligging, hoe de geboorte ook gaat zijn. En natuurlijk hebben we het er ook over dat ze kunnen proberen of het kind wil draaien of zich laat draaien, maar daar gaat het nu niet om. Dit gaat over OVERGAVE, je overgeven aan dat wat er is en dat het goed is. Ook ik heb een kind gebaard in stuit en herken het verdriet, de verwarring maar ook het terugpakken van de regie. Mijn naam is Marina van Alten, ik ben moeder van drie kinderen en drie kleinkinderen, de partner van Kees, de bonusmoeder van nog eens twee kinderen en de bonus-oma van een kleindochter en het baasje van de labra-doedel Siën.

Hoe is de liefde voor Yoga in jou ontvlamd?

Ik heb veel pita in mij. Toen ik 17 was en een enorme intens levende en

maar doorgaande puber was, zat ik op yoga bij Balder Schilt. Ik ben yoga gaan doen omdat ik er een alternatief idee over had, zo lekker hippie-achtig, maar het bracht me mijn enige uurtje rust in de week, waarin ik mij eindelijk mezelf voelde. Ik sliep echter denk ik wel ¾ deel van de les en dat gedurende vele lessen. Balder zei op enig moment tegen me; 'Marina, jij doet Yoga zoals het bedoeld is'. Ik vond hem en die boodschap wel een beetje knetter. Later pas begreep ik wat hij bedoelde. Ik was toen zo 'uitgewoond' dat ik vooral rust nodig had en die vond ik daar. Ook later heeft yoga me door moeilijke perioden heen geholpen. Bijvoorbeeld tijdens mijn echtscheiding, mijn burn-out en het maakte de geboorte van mijn kinderen makkelijk.

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

Ik heb mijn opleiding bij de Saswitha opleiding voor Yoga en wijsbegeerte gedaan. Op enig moment in mijn leven waarin ik het leven als zwaar ervaarde en me ervan bewust was, dat ik me éénmaal per week wel goed voelde, namelijk in de yogales en vlak erna, bedacht ik me dat als ik me vaker goed wilde voelen ik vaker yoga moest gaan doen. Dan is de opleiding tot docent een mooie verdieping en stok achter de deur. Mijn insteek was niet persé het gaan lesgeven. Ik heb geen uitgebreid onderzoek naar opleidingsinstituten gedaan, ik had op dat moment les van Vonny du Maine en wilde meer van de yogalessen zoals zij ze gaf. Van haar hoorde ik over de Saswitha opleiding. Zo is het gegaan en daar voelde het als thuiskomen. Uiteindelijk ben ik 'gegrepen' door het lesgeven. Ik ben hatha yogadocent en geef vooral zwangerschapsyoga en moeder-baby yoga en massage, minder vaak reguliere yogalessen. Momenteel ben ik me aan het scholen als docent 'herstelyoga bij kanker' bij Pater Haima.

Wat is volgens jou de basis van een goede yogales?

De basis van een goede yogales is dat deze oprecht en doorvoeld gegeven wordt. Dat klinkt wat vaag wellicht, maar heeft in mijn ogen vooral te maken met een goed opgeleide docent die weet wat hij/zij doet. Het is een complete les, die zonder prestatie de leerlingen uitnodigt om zichzelf te gaan ervaren en onderzoeken, zodat hun bewustwording groeit en zodat ze zelf leren voelen wat ze nodig hebben. De adem neemt hierbij een belang-



rijke plaats in.

De zwangerschapsyogalessen die ik geef, bevatten ook wat theorie. Ik hoop de dames zo lang als mogelijk op les te hebben waarin ze zich volledig voorbereid voelen voor de geboorte, die ze vervolgens in conditie (uitgerust) en vol vertrouwen tegenover moeten zien. Ik hoor mooie geboorteverhalen terug van de ruim 400 vrouwen tot nu toe.

Volg je de Indiase Yogatraditie?

Het 8-voudigpad is een belangrijke waarde in mijn leven. De yama's en niyama's zijn richtlijnen waar ik me graag in verdiep die ik bij regelmaat overdenk en probeer te leven, niet altijd even makkelijk, maar voor mij belangrijk. De pranayama's doe ik eigenlijk minder vaak dan ik zou willen. De asana's zijn ondersteunend voor

mijn bewustzijn en welbevinden. Zo ook de pratyahara, concentratie en meditatie. Bij het aanleren van Kriya yoga heb ik mogen ervaren dat dit ook trauma oplossend kan werken.

Hoe zie je de toekomst van de Yoga in Nederland?

Ik zie yoga als een dynamisch iets. Sinds yoga het westen heeft bereikt is het eigenlijk alleen maar gegroeid en dat zal zo blijven, daar vertrouw ik op.

Aan wie geef jij dit stokje door?

ChrisTina Tomlow

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.



Het polyvagal systeem

Terwijl ik me verdiepte in de werking van de N. vagus zag ik verbindingen van het polyvagal systeem met yoga, de chakra's, de M.psoas en hartcoherentie. Daarover gaat het laatste deel van deze serie artikelen.



Foto: Jem Sahagun op Unsplash

Lynne McTaggart haalt in haar boek 'Het Intentie Effect' een onderzoek aan van de post-docstudent (Berkeley) Chris Oveis. Hij vroeg zich af of acti-

vering van de N. vagus, die hij de liefdeszenuw noemt, omdat deze aanzet tot oxytocineproductie, helpt bij het versterken van universele liefde. Hij onderzocht in twee groepen de invloed van het kijken naar foto's. Groep 1 kreeg akelige foto's te zien van ondervoede kinderen, groep 2 kreeg afbeeldingen te zien die een gevoel van trots opwekten. In groep 1 werd de N. vagus enorm geactiveerd, in groep 2 niet. Toen het onderzoek werd uitgebreid bleek groep 1 meer medemenselijkheid te tonen en zich verbonden te voelen met mensen die erg van hen verschilden zoals ernstig zieken, gehandicapten, daklozen. Ze richtten zich meer op overeenkomsten dan op verschillen. Groep 2 vereenzelvigde zich meer met welvarende mensen en bij hen werd geen activatie van de N. vagus geconstateerd.

Lynne McTaggart schrijft: 'In plaats van ons te vereenzelvigen met mensen die het meest op ons lijken worden wij, als onze zwervende zenuw wordt geprikkeld, ertoe aangezet ons dichterbij anderen te voelen, met name bij mensen die hulp nodig hebben, en zijn we meer geneigd hen de helpende hand te bieden.'

Yoga

Terwijl we in een haastige, sympathisch aangestuurde samenleving leven, zoeken we de balans in ventrale rust en ontspanning. Die ervaren we wanneer we ons veilig voelen, dus goed geaard zijn. Aardings- en buikadem oefeningen geven ons grond onder de voeten, een basisgevoel van thuis zijn bij onszelf. Maar yoga gaat verder dan dit, het betekent ook het aangaan van verbinding en vinden van balans



Foto: Danielle Rice op Unsplash



Foto: Jackson David op Unsplash

tussen denken en voelen, tussen binnenwereld en buitenwereld, materie en energie, persoonlijke en spirituele groei. Balans houdt ook in dat we in beweging komen als we dreigen te bevriezen (dorsale reflex) en tot kalmte komen als we te haastig leven (ventrale activatie). Daarvoor is het nodig om ons bewust te worden hoe we ons voelen in de vagale staat en ook hoe daarin terug te keren nadat we zijn getriggerd door schrik, aanval of genegeerd zijn. Het activeren van de ventrale vagus zoals beschreven in het vorige nummer van Vizier, is behulpzaam om ons goed te voelen, kalm en zeker van onszelf. Dat verhoogt onze trilling, maakt vreugde- en vredevol en draagt bij aan de transformatie die wereldwijd gaande is.

Chakra's

Het polyvagal systeem spiegelt zich in de chakra's.

Eerste, tweede en derde chakra:

De dorsale vagus (bevrozen, flauwvallen) wordt gekoppeld aan het gebied onder het diafragma, de onderste drie chakra's. Bij een aanval verliezen we de grond onder de voeten en kan dissociatie optreden. Door het lichaam te laten trillen, door herhaaldelijk stevig met de hielen op de grond neer te komen, aarden we weer en schudden de schrik van ons af. De sympaticus kan worden gekoppeld aan zowel het eerste als het derde chakra. Overleving bestaat hier uit vechten of vluchten waarbij adrenaline (1e chakra) en cortisol (3e chakra) worden afgescheiden uit respectievelijk het bijniermerg en de bijnierschors. Bij ziekte en andere narigheid is het behulpzaam om ons af te vragen of we hiertegen willen vechten, ervoor willen vluchten of ons ermee kunnen verbinden. Onderdrukte boosheid wordt vaak opgeslagen in de M. psoas, een derde chakraspier. Bij woede (3e chakra)

gaat het hart sneller kloppen. Dan kan de dorsale vagus in werking treden en ons laten bevriezen om het hart te beschermen.

Vierde, vijfde en zesde chakra:

Het ventrale deel wordt gekoppeld aan het gebied boven het diafragma, het vierde, vijfde en zesde chakra. Het legt verbindingen (4e chakra), communiceert (5e chakra) en verbindt het brein met het hart (6e chakra). Bij het ouder worden moeten we steeds vaker afscheid nemen, niet alleen van geliefden die we missen maar ook van vitaliteit, souplesse en andere lichamelijke en geestelijke functies die niet meer zijn zoals ze waren. De veiligheid die je vertrouwde lichaam bood verandert. Afscheid nemen, onthechting, is een proces van het 5e chakra. Als we ons hart daarbij geopend houden leggen we nieuwe verbindingen, zowel in het brein als in de buitenwereld.



Foto: Logan Weaver op Unsplash

M. psoas

De M. psoas wordt ook wel de angstspier of vecht-vluchtspier genoemd. Hij hecht vast aan de 12e borstwervel, gaat omlaag door het bekken en via de liezen naar de bovenbenen. Hij loopt tussen de rug- en buikzijde in. Liz Koch noemt hem de spier van de ziel. Trauma's kunnen zich vastzetten in de M. psoas, geven spanning en maken dat de psoas uitdroogt, en niet meer de vochtige, soepele spier is die hij behoort te zijn. Om deze spier te hydrateren raadt Liz Koch o.a. aan om trillingen op te roepen via adem en geluid en om visachtige microbeweginkjes te maken vanuit kortlig. Dit lijkt enigszins op het trillen zoals geschrokken zoogdieren dit doen. Ze beschrijft dit alles in haar hieronder genoemde boek.

Hartcoherentie

Hartcoherentie wordt ook aangeduid als HRV (Heart Rate Variability). Het is het vermogen van het hart om zich flexibel aan te passen aan wat we denken en voelen. Dit bepaalt de mate van balans in het autonome zenuwstelsel. Wanneer de ventrale vagus niet actief is, variëren de minipauzes tussen de hartslagen nauwelijks. Dan past het hart zich niet of niet genoeg aan aan lichamelijke en/of psychische actie. Werken het brein en het hart coherent samen dan geeft dat alle organen die autonoom werken gezonde impulsen: de spijsvertering, uitscheiding, immuunsysteem, hormoonhuishouding, ademhaling en hartwerking. De bloeddruk daalt evenals de afgifte van het stresshormoon cortisol terwijl

de afgifte van DHEA (verjongingshormoon) toeneemt. Hartcoherentie wordt bevorderd wanneer je ademt in een rustig, natuurlijk tempo met een langere uitademing dan inademing en daarbij gevoelens van liefde en dankbaarheid in het hart oproept.

Samenvatting

De mate waarin we onszelf gerust kunnen stellen, wordt bepaald door de ventrale vagus. Als deze uit balans is, kan een onschuldige opmerking al verkeerd vallen en het primitieve brein prikkelen waardoor we bevrozen en niet meer aanwezig zijn of de emotionele hersenen activeren waardoor we in woede ontsteken. Door triggers niet persoonlijk te nemen maar die als waarnemer te beschouwen kunnen we ons opnieuw afstemmen op onszelf. Om sociaal betrokken te zijn, helpt het enorm wanneer we ons thuis voelen in ons eigen lichaam, ook als het verandert door ziekte of ouder worden. Activatie van de ventrale vagus door middel van yoga is een gods-geschenk dat we onszelf kunnen geven.

Bronnen:

Luc Swinnen – Activeer je N. vagus.
 Deb Dana – De polyvagaaltheorie in therapie.
 Liz Koch – Psoas, de spier van de ziel.
 Lynne McTaggart – Het Intentie Effect.

Meer weten over de Polyvagaaltheorie? Geef je dan op voor de workshop van Patric Booi op onze komende ledendag. Meer informatie vind je op pagina 44.

TRUDE MATLA-VAN DER VEER



Yoga en meer...

Een verwendag voor mantelzorgers! Onze Gemeente heeft tegenwoordig een Stichting die inwoners van alle leeftijden, waar nodig, ondersteunt. In principe worden alle hulpvragers aan één loket te woord gestaan en verder geholpen. Of het nu gaat om vragen over geldzaken, wonen, school, zorg, jeugdhulp, gezin/relatie en ouder worden, je kunt er terecht. Daarbij kunnen de ambtenaren een beroep doen op honderden vrijwilligers, die waar nodig uitstekend worden opgeleid en ondersteund. Mantelzorgers worden op één lijn geplaatst met vrijwilligers en door middel van verwenmomenten wordt hen een hart onder de riem gestoken. Mij werd gevraagd om korte sessies yoga op de stoel te geven, naast een breed aanbod aan massage mogelijkheden en creatieve of culinaire workshops. Het werd een fantastische dag met veel bijzondere gesprekken. Ik begaf mij tussen de binnenkomen, die gastvrij werden ontvangen – en vier verwenmomenten, activiteiten of cadeautjes mochten uitkiezen – om deelnemers uit te nodigen voor de workshop stoelyoga. Zo ontmoette ik mantelzorgers van alle leeftijden, waaronder de dochter van één van mijn vriendinnen, die aan de ziekte van Alzheimer lijdt. Haar moeder woont nog thuis met hulp van de burens, thuiszorg en drie dagen per week dagbesteding, maar toch moet zij elke dag wel even langs, een dorp verderop. Ook sprak ik jonge moeders van kinderen, die veel extra zorg nodig hebben. Zij leken de

uitputting nabij. Een boek lezen of netflixen? Ik dacht het niet. Een kijkje op hun alledaagse werkelijkheid! In vier sessies gaf ik in totaal 15 mantelzorgers enkele yoga oefeningen voor nek en schouders, een milde torsie, zijwaartse buiging, aangevuld met strek- en adem oefeningen. En dan een kwartier ontspannen. De beheerder van het gebouw waar alles plaatsvond, vertelde dat hij alle deelnemers met een glimlach rond hun lippen uit de yogaruimte naar buiten had zien komen. Zeven van hen hebben een tegoed bon gewonnen. Zij komen bijeen voor een speciale Yoga Nidra ochtend voor mantelzorgers. Yoga Nidra is immers een geweldige techniek om diep te ontspannen, fysiek, mentaal en emotioneel. Yoga Nidra betekent yoga-slaap, slapen met een spoor van bewustzijn. Door de instructies kom je in een meditatieve staat tussen slaap en waak in, waarin het onderbewuste vrij de ruimte krijgt om de intuïtie te laten spreken, het lichaam te helen, en gebeurtenissen te verwerken. Deze yogavorm heeft zich in India bewezen in het overwinnen van slapeloosheid en stress en helpt gelijkmoediger om te gaan met emoties als angst, woede, verdriet en somberheid.

Dit staat op de tegoedbon: Hoe werkt Yoga Nidra? Heel eenvoudig. Nadat we ons hebben uitgestrekt en de gewrichten hebben losgemaakt lig je ontspannen op de grond en je lichaam afgedekt met een deken. (Matten, dekens en kussens zijn in de ruimte aanwezig). Vervolgens vindt er geen fysieke beweging plaats. Je hoeft niets anders te doen dan te luisteren naar de instructies van de docent die het bewustzijn tot rust brengt met woorden en beelden. Het is de uitdaging om gedurende Yoga Nidra niet in slaap te vallen. Mocht je echter wel in slaap vallen, dan is dat niet erg; onbewust registreer je de instructies toch en kom je in een diepe ontspanning.

Bron: Yoga Nidra, Swami Sivananda Saraswati, Bihar School of Yoga, ook in het Nederlands vertaald en uitgegeven in 1999. isbn 90 805129-1-5. Satyananda Yoga is een trademark evenals Satyananda Yoga Nidra.

(Trude volgde in 2017 de officiële Satyananda Yoga Nidra Teachertraining bij Swami Vedantananda.)

trudematlaveer@gmail.com



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.



Foto: Ravi Singh op Unsplash

deert niet dat dan ook het juiste, het 'ware' verhaal gekozen is, maar waarom zou je moeilijk doen als het ook makkelijk kan? Richard Patterson, in de vijftiger jaren Amerikaans ambassadeur in Guatamala, leverde een prachtig voorbeeld van dit principe toen hij het bewind daar als communistisch bestempelde via wat later bekend werd als 'de eendentest'.

"Als iets eruitziet als een eend, zwemt als een eend en kwaakt als een eend, dan is het waarschijnlijk een eend".

Virtuele realiteit

Wat waarheid is en wat leugen, wat zin is en onzin, blijft lastig. Een kat ziet sowieso een andere wereld dan een mens. En ook wat verschillende mensen zien verschilt want ervaring structureert en kleurt de wereld die we zien; algemeen menselijke ervaring, culturele en persoonlijke ervaring, enzovoorts. De 'real reality' zien we nooit; het is altijd al virtueel geweest. Je kunt iemand pas een leugenaar noemen als je er van uitgaat dat degene die de leugen uitspreekt diep van binnen wel weet wat de waarheid is. Maar dat is zeer de vraag. We gaan er in het algemeen veel te gemakkelijk van uit dat we allemaal hetzelfde zien en dat de woorden die we gebruiken voor iedereen hetzelfde betekenen. En dat is dus niet zo. Dat we kijkend naar hetzelfde toch allemaal iets anders zien, een ander verhaal vertellen lijkt er eerder op te wijzen dat 'hetzelfde' eindeloos veel aanzichten heeft en alle mogelijke verhalen herbergt. De werkelijkheid als een stuk steen waar iedereen zijn eigen beeldhouwwerk uit hakt. En hoe kan het ook anders: iets wat er niet is kun je niet zien, dus wat je ziet moet er ook zijn.

Andere werkelijkheid

Het verzinnen van alternatieve verhalen over de werkelijkheid, het anders aankijken tegen de dingen, out-of-the-box denken enzovoorts is de motor van wetenschappelijke ontwikkeling, de manier waarop uitvindingen tot stand komen en eigenlijk ook de manier waarop je leert en verder komt. Maar in die processen worden de verschillen tussen de verhalen gebruikt om de verhalen te verdiepen. Als je verhalen verzint om je eigen mening te rechtvaardigen en elke discussie over die verhalen uit de weg gaat is er geen ontwikkeling maar slechts stilstand.

Ockham's scheermes

Willem van Ockham, een franciscaner monnik uit de 14e eeuw, stelde dat als een verschijnsel in gelijke mate kan worden verklaard door verschillende verhalen het meest eenvoudige verhaal gekozen moet worden. Dat principe staat nog steeds bekend als Ockham's scheermes. Het garan-

Plas van de BBB was de enige die de kern van de kwestie benoemde: 'Of u bent een leugenaar of u heeft een ernstig hersenprobleem. In beide gevallen willen we u niet als minister-president.'

Leugens

En ook Vladimir Poetin vertoont dat gedrag. Of het nu gaat om het neerschieten van MH17, de invasie van de Krim, het binnenvallen van Oekraïne, de 'groene mannetjes' die in ieder geval geen Russische soldaten waren of – als ze het toch wel waren – op zijn hoogst verdwaald of op vakantie waren, de meest onwaarschijnlijke verhalen, leugens, verklaringen worden zonder blikken of blozen naar voren gebracht.

"Vranjo heet dat in Rusland. Ik lieg tegen je, je weet dat ik lieg, ik weet dat jij weet dat ik lieg, en toch lieg ik tegen je." (Journalistiek bedrijven in Rusland, Gijs Beukers, de Volkskrant 28 februari 2023)

er zelfs nog een schepje bovenop. Als hij diep in zijn hart écht vindt dat de verkiezingen gestolen zijn, zou je hem 'gestoord' kunnen noemen. Dat doe je dan omdat die onderzoeken volgens jou wél goed waren.

Om wat 'waar' is te onderbouwen wordt bijna altijd naar 'iets anders' verwezen: de feiten, onderzoeken, de wetenschap, experts, aanbeden goden of mensen. Meningsverschillen over wat 'waar' is gaan vaak om onenigheid over 'waarnaar verwezen moet worden'. Trump is wat dat betreft bijzonder: hij verwijst ter onderbouwing van zijn beweringen slechts naar zichzelf.

Geen actieve herinnering

Iets vergelijkbaars vind je ook terug in de Nederlandse politiek. Mark Rutte bleef – geconfronteerd met bewijzen van zijn betrokkenheid bij bijvoorbeeld de 'functie elders' kwestie – koppig vasthouden aan het ontbreken van 'actieve herinnering'. Caroline van der

je 'waar' zou kunnen noemen: iemand steekt een straat over.

Gestoord

Donald Trump, die bij de laatste presidentsverkiezingen beweerde dat de verkiezingen 'gestolen' waren en dat nog steeds beweert, kun je een leugenaar noemen als je ervan uitgaat dat hij diep in zijn hart wel weet dat hij onzin uitkraamt: onderzoeken naar onregelmatigheden tijdens de verkiezingen leverden tenslotte niets op wat zijn bewering ondersteunde. Voor Trump is dat geen reden om in te binden: hij doet

Virtual reality

Even ontsnappen aan de realiteit? Je kunt tegenwoordig virtuele werelden induiken om je spinnenfobie de baas te worden, of je hoogtevrees. Je springt naar beneden maar staat gewoon op de grond. Je scheurt over het circuit in Zandvoort maar zit rustig op een bank. Met een VR bril op kan een aankomend chirurg een operatie levensecht en zonder risico oefenen. Of door het menselijk lichaam reizen als was hij een bacterie. Virtuele werelden waarin niets onmogelijk is.

Als twee mensen kijken naar iemand die een straat oversteekt, zullen ze het over dat feit wel met elkaar eens zijn. Maar zij zien niet hetzelfde: hun positie ten opzichte van die overstekende persoon is anders, hun ogen verschillen fysiek en ook hun ervaring, die de wereld inkleurt, verschilt. Desondanks zijn ze het eens. Verschillen in wat die twee mensen zien worden pas zichtbaar als de details van dat oversteken worden besproken, bijvoorbeeld of de persoon die overstak vrolijk of treurig was, wel of niet goed oplette, enzovoorts. Ondanks die subtiliteiten is er iets wat



Foto: Uriel Soberanes op Unsplash

Onderscheid maken

Het onderscheid tussen nepnieuws en 'echt' nieuws, tussen wat-gebeurd-had-kunnen-zijn en wat-gebeurd-is vervaagt dan. Zelfs in het meest objectieve feitenverslag zit een bepaalde insteek, bepaalde keuzes, uitgangspunten, vooroordelen. En je kunt niet alle feiten checken dus je gaat meer en meer vertrouwen op wie of wat je denkt te kunnen vertrouwen; voor de één is dat het journaal of een bepaalde krant,

voor een ander de feiten, wetenschap, Trump, Rutte, Poetin, Allah of Jezus. Wat moet je anders?

Het enige onveranderlijke is verandering. Op wie of wat je ook bouwt, het is in beweging, het verandert. Ook al zie je hetzelfde, het is nooit hetzelfde.

VR bril

Laatst vertelde een vriend van me over een bedrijfsuitje waar een VR bril op zijn hoofd werd gezet. Hij stond

eigenlijk in een ruime zaal maar zag dat hij voor een geopende lift stond. Hij stapte in en drukte op 2. Toen de deur openging kroop een reuzenspin met harige poten die elk zo'n meter lang waren in zijn richting. Zijn hart ging tekeer, hij was doodsbang, wist de liftdeur nog net op tijd te sluiten en drukte opgelucht op 11, de hoogste verdieping. Toen daar de deur openging zag hij voor zich een meter-slange, heel smalle plank waarover hij boven een peilloze afgrond naar de tegenoverliggende wolkenkrabber kon wandelen. Maar hij heeft nogal hoogtevrees en is überhaupt wat bangig aangelegd en begon daar dus niet aan. Hij drukte op BG, boog zelfs licht zijn knieën om wat steviger te staan. Enorm opgelucht toen de deuren opengingen. Blij dat hij weer vaste grond onder zijn voeten had. Maar had hij die dan niet voortdurend gehad?!

Beginpunt

We reageren op wat we denken te zien, op dat wat onze persoonlijke VR bril ons voortovert. Die bril kun je nooit afzetten en dat is maar goed ook. In werkelijkheid verandert alles (zelfs die bril), in werkelijkheid is er slechts verandering. Als je dat zou kunnen zien zou je niets meer zien want alles zou vervagen. Die bril maakt dat we dingen scherp kunnen zien en dan heb je een beginpunt. Dat kun je iets gaan doen en gebeurt er iets. Doen is altijd werkelijk.



Vrijheid van angst

Foto: Noa Silliman op Unsplash

In onze geest, innerlijk moeten we in staat zijn het woord los te maken van de beleving en moeten we ten enenmale vermijden dat het woord zich mengt in, en een rol speelt in de rechtstreekse beleving van het gevoel; het gevoel wat feitelijk voorhanden is.

Als je eenmaal zo ver bent gegaan en zo diep hierin bent doorgedrongen, zul je ontdekken dat in het onbewuste, in de duistere uithoeken van de geest een gevoel begraven ligt van volslagen eenzaamheid, van isolement, en dat is de fundamentele oorzaak van angst. Maar hier kom je nooit aan voorbij als je het uit de weg

gaat, als je het ontloopt, als je er niet in afdaalt zonder er een naam aan te geven.

Eenzaamheid

Onze geest moet oog in oog komen te staan met het feit van volledige innerlijke eenzaamheid en zichzelf niet toestaan iets aan dat feit te veranderen. Dat uitzonderlijke iets dat eenzaamheid heet is het diepste wezen van het zelf, het 'ik', met al zijn pesterijtjes, al zijn slimmigheden, zijn plaatsvervangende trucs, met zijn sluier van woorden waarin de geest gevangen raakt.

Absolute Vrijheid

Pas wanneer de menselijke geest in staat is aan die uiteindelijke eenzaamheid te ontstijgen meldt zich vrijheid- de absolute vrijheid van angst. Alleen dan kom je zelfstandig te weten wat werkelijkheid is, die onmetelijke energiebron die geen begin kent en geen einde. Zolang de geest echter in termen van tijd zijn eigen angsten verwekt, is hij niet in staat tot inzicht in datgene wat tijdloos is.



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

De man die per ongeluk dacht

Hij zat argeloos op het bankje, kijkend over het water naar het glinsterend groen, naar de zwanen die stil voorbij dreven, naar de uitvergrote, lage zon. Verzonken in tevredenheid doezelde hij weg. Wonderlijk was het toch, elke keer die vanzelfsprekende rust op het bankje aan het water. De genoeglijke stilte was hem eigenlijk al de hele dag gegeven, en alle dagen die hij zich heugen kon. Ineens echter, op een dag die leek als alle andere, was het daar, onverwacht en – zo zou hij later nog vaak aanvoeren – geheel en al ongevraagd. Zonder aankondiging, als een dief in de nacht, was ze uit het niets komen opzetten: de evenzo wonderlijke, vermaledijde als aanstekelijke gedachte ik. Ze kwetterde onophoudelijk in zijn oren. Ik, ik, ik, ik. Eerst dacht hij dat de eenden verderop in nood verkeerden en bangelijk kwaakten om hulp. Hij speurde overal naar waar het ikkegehek vandaan kon komen, in het gras, in de lucht, in de bomen en het struikgewas, maar al gauw wist hij niet meer hoe en waar te zoeken. Was het een stem van buiten of kwam het dwingende geluid van binnenuit?

Vanaf dat moment, als mensen hem vroegen: 'Hoe gaat het?', had hij het gevoel dat ze hun vraag niet afmaakten, dat daarop nog 'met u' moest volgen. Vroeger zou hij hebben gezegd: 'O heerlijk, het is zonnig', of 'Wel, het is winderig, wat een bries, nietwaar.' Nu begon hij zijn zinnen steevast met 'ik' en veel van wat hij mededeelde betrof 'van mij' of was 'mijns inziens'. Almaar voelde hij de aandrang iets over zichzelf te zeggen, over hoe hij zich voelde, of waar hij naar verlangde of zich druk over maakte. Gek genoeg dacht hij daarbij onmiddellijk dat het de mensen niet aanging. Het was ten slotte zijn ik. Wat moesten zij daarmee? Het werd een kwellig, dit almaar opduikende ik. Het hijgde in zijn nek en zat hem achter de broek. Het deed hem dingen denken die hij nooit eerder had gedacht. Soms wilde hij het van zich afslaan, als was het een zwerm vliegbeesten waar hij met zijn hoofd ingelopen was. Soms zocht hij ernaar in zijn zakken, alsof hij iets was kwijtgeraakt. Want dat was wel frappant: sinds hij de ik-gedachte had, leek het of hij iets miste. In de nacht huilde hij zacht, hunkerend naar de tijd toen hij nog van niets wist, en al helemaal niet van dat nare ik.

Spoken

Misschien, dacht hij, moet ik naar de geestesdokter gaan. Daar kwamen weliswaar voornamelijk mensen die spoken en ander gespuis zagen, niet zo'n kalme kerel als hij.



Foto: iStock

Soms echter wist hij zich geen raad en wilde hij aan zijn deur kloppen. Maar ja, als hij de dokter het probleem van zijn ik voorlegde, zou het dat niet allemaal nog erger worden? De dokter zou wellicht zeggen dat het ik er werkelijk was en dat er met dit of dat pilletje best mee te leven viel. Maar voorheen was het er toch nooit geweest? Hoe kon dit ik zomaar uit het niets opduiken en doen alsof het alles was? Hij deed er maar beter het zwijgen toe, anders zouden zijn problemen en vooral het gevoel van gemis nog veel groter worden. Laat ik proberen niet te weten, dacht hij. Wie weet gaat het dan vanzelf voorbij. Zo leefde hij dan maar, zich troostend met onwetendheid. Op zekere dagen steeg een duister in hem op en was hij gewelddadig. Hij werd vaardig met woorden, over goed en kwaad. Het kwijtgevoel bleef weliswaar aan hem kleven, maar hij had manieren gevonden om dat gemis te sussen. Gewiekst als hij was geworden, had hij geleerd om dingen te vergaren. Wat hij van binnen miste, sleepte hij van buiten met karrenvrachten aan. Hij genoot ervan, een tel of twee, en dan nam hij wat meer, en nog wat meer. Grijpgraag griste hij de dingen weg van anderen die ook wat wilden. 'Nee, ik hebben!' siste hij hen dan grimmig toe.

Duister

Op een dag lag hij zo bedolven onder al zijn bezittingen dat het hem bijna stikken deed. De mensen zochten hem en riepen zijn naam, maar hij hoorde hen niet. Hij luisterde allang niet meer naar de mensen, murw van hun knorrige klagen en hun platte vertier. De druk van goud en porse-

lein persten hem in de aarde. Zijn ribben bogen ineem, zijn adem werd als die van een opgejaagd konijn. Even, heel even maar, dacht hij: 'Ik snap het niet. Wat doe ik hier?' Meteen daarop zakte de bodem onder hem vandaan en viel hij in een diep gat. Een donkerte nam hem mee, en al wat hem dierbaar was, kwam achter hem aan. Terwijl hij viel en viel, merkte hij dat hij maar niet neerkwam. Zou hij eindeloos blijven vallen en nooit te pletter slaan? Hij ging verder het duister in, met werkelijk vliegende vaart. Maar het wonderlijke geschiedde dat hoe langer hij viel, hoe vertrouwder het zwart hem werd. Hij tastte met zijn handen, op zoek

naar wanden of een ander houvast. Maar er was niets, ook geen warmte of kou, geen nat of droog, geen plak of glad, geen wind of ruis.

Opeens, zo merkte hij, was alles volkomen stil en zonder beweging. Hij viel niet meer. Van alles verstoken hing hij daar, in een duister waaraan voor zover hij wist geen einde kwam. Hij kon aan niets meer denken, laat staan aan zichzelf. Woorden hielden hier geen steek.

Toen, zomaar, was ze weg. Zo plots als ze gekomen was, bleek ze weer verdwenen. De ik-stem met al zijn gekwetter was heengegaan. En net als eens tevoren, wist hij ook nu niet wat er gaande was. Was die ik-stem er werkelijk ooit geweest? Wat had hij al die tijd meegemaakt? Was dat echt gebeurd of had hij het bedacht? Of had iemand anders het voor hem verzonnen? Hij wreef door zijn haren en knipperde met zijn ogen. Met het openen van zijn ogen werd het plotsklaps weer licht. Met het licht kwam de wereld.

Hij zat op een bankje en keek uit over het water naar het glinsterend groen, naar de zwanen en de lage zon. De eenden spetterden water en kwaakten wat. Hij hield van dat gekwaak. Een eendje kon goed geluid geven, maar als ze samen klonken, dan had je wat.

‘Kum Nye biedt enorme rijkdom’

Nyingma Centrum Nederland start in januari 2024 de opleiding tot basistrainer Kum Nye. Deze Tibetaanse Yoga vindt zijn oorsprong in de medische en meditatieve tradities van het Tibetaans boeddhisme. De anderhalf jaar durende opleiding is geschikt voor mensen die Kum Nye op een basisniveau willen leren doorgeven of willen toepassen in een bestaande beroepspraktijk.



Rinske Alberts

Waarom zou je kiezen voor Kum Nye, we vroegen het aan Kum Nye docente Rinske Alberts (77). “Kum Nye ontspant diepgaand. Ik kwam ermee in aanraking tijdens een post-doctorale opleiding gezinstherapie. Vanaf mijn 18e jaar werkte ik in de gezondheidszorg, met name in de psychiatrie, zowel klinisch als ambulante. Sinds mei 2009 ben ik gepensioneerd. Mijn aandacht gaat naar zelfhulp en dus ook naar de helende kwaliteiten van Kum Nye.

Ik geef nog altijd Yogalessen vanuit het Boeddhistisch perspectief op de ontwikkeling en welzijn van de mens.”

Innerlijke balans

Volgens Rinske is innerlijke rust en vrede hard nodig in deze tijd waarin veel op ons afkomt. Ze brengt het als volgt onder woorden. “Het is alsof je je schuldig moet voelen dat je het zo goed hebt hier in het westen maar dat creëert innerlijke onrust. Het geeft spanning, of je wilt of niet. De één zet het van zich af met een onverschilligheid die ook niet fijn is, de ander trekt het zich aan en rent zich de benen uit het lijf om er iets aan te doen.

Maar het is een niet te stelpen wond en daar raak je misschien ontmoedigd door of depressief. Dat heen en weer geslingerd worden zie ik bij velen. Door in Kum Nye te gronden kun je er zijn voor jezelf en voor de ander en vandaaruit kun je geven aan jezelf en anderen. Je kunt er steeds weer naar terug en je kunt Kum Nye tot op hoge leeftijd beoefenen.”

Onuitputtelijke inspiratiebron

Bij de senior docent Kum Nye van Nyingma Centrum Nederland zit de Tibetaanse yoga volgens eigen zeggen ingebakken en andersom. “Ik vind het heerlijk om oefeningen

te doen of een massage. Het is zo'n enorme rijkdom ookal ga ik wandelen, alles ademt Kum Nye: het lopen, de ruimte, de adem...innerlijk en uiterlijk gewaarzijn...mindful met het leven zelf. Het is een onuitputtelijke inspiratiebron daarom geef ik het graag door aan anderen. Kum Nye is voor het dagelijks leven. Hoe jij in het leven staat, dat leeft met jezelf en anderen. De opleiding is in weekenden. Er is persoonlijke begeleiding en er komt veel zelfstudie aan te pas”, vat Rinske de opleiding die in januari start kort samen.

Tathang Tulku

Nyingma Centrum Nederland staat onder leiding van Tarthang Tulku, een traditioneel opgeleide leraar en auteur in de Nyingma lineage van het Tibetaans boeddhisme. Hij is de Hoofd Lama van het Tibetan Nyingmapa Meditation Center. Tarthang Tulku Rinpoche is geboren in 1935 in Oost-Tibet. Daar studeerde hij bij veel van de belangrijkste Tibetaans boeddhistische meesters van de twintigste eeuw. Nadat hij Tibet had verlaten gaf hij van 1962 – 1968 les aan de Sanskriet Universiteit in Varanasi, India. Daar vestigde hij ook één van de eerste drukpersen om heilige Tibetaanse teksten te drukken. Tarthang Tulku wordt gezien als een onvermoeibare, vernieuwende spirituele leraar en als een visionair en onafhankelijk denker. Hij is een actieve schrijver wiens talrijke boeken in vele vertalingen lezers over de hele wereld hebben bereikt.

Gerreke van den Bosch

Live Kerstretraite ‘Levenskracht’

Weet je nog niet goed hoe je de tijd tussen Kerst en Oud en Nieuw gaat invullen? Dan is de Kum Nye retraite misschien een aanrader. Een mooie retraite tegen een zeer betaalbare prijs inclusief vegetarische maaltijden en drankjes.

Het einde van het jaar is bij uitstek een tijd van bezinning en vernieuwing. In de luwte van een retraite kun je je dagelijkse beslommingen even loslaten en contact maken met je innerlijke bronnen van evenwicht en geluk.

Kum Nye yogaretraite is live in het Nyingmacentrum aan de Herengracht in Amsterdam van 27 tot en met 30 december. Thema is ‘Levenskracht’. De Kum Nye Kerstretraite begeleidt je naar diepe ontspanning en verbinding met je innerlijk wezen, zodat je heel natuurlijk je levenskracht aanboort. De donkere dagen aan het einde van het jaar lenen zich voor zulke vernieuwing van binnenuit. “In deze periode van inkeer volgen we, zoals de natuur, de weg naar binnen om de bron van onze levenskracht te ervaren zodat we kunnen groeien en onze inspanningen vrucht dragen als de tijd daar rijp voor is. Als je je niet meer afgescheiden voelt van je werkelijke natuur, dan straalt je dit uit, zowel van binnen als naar buiten. Je wordt als een kaarsje in de nacht.”

In de Kerstretraite wordt gewerkt met Kum Nye bewegings- en zelfmassageoefeningen die je openen voor de rijkdom aan ervaring die van nature in ons aanwezig is.

Voor wie geen slaapplek heeft in Amsterdam is logies op eenvoudige meerspersoonskamers in het centrum beperkt

beschikbaar. Je kunt dit aanvragen per email – nyingmacentrum@nyingma.nl

Prijs € 375,- inclusief alle vegetarische maaltijden en drankjes.



Nyingma Centrum Nederland start in januari 2024 de vijfde editie van de opleiding tot basistrainer Kum Nye. **Kum Nye Tibetaanse Yoga** vindt zijn oorsprong in de medische en meditatieve tradities van het Tibetaans boeddhisme. De anderhalf jaar durende opleiding is geschikt voor mensen die Kum Nye op een basisniveau willen leren doorgeven of willen toepassen in een bestaande beroepspraktijk. Daarbij geeft de opleiding een enorme verdieping in je eigen beoefening van Kum Nye. Voor meer informatie neem contact op via info@nyingma.nl

Nyingma Centrum Nederland
Reguliersgracht 25 Amsterdam
Tel. 020 6205207 www.nyingma.nl

Helende Kou

Het geheim van gezonde koudetraining

Sinds november 2023 ligt het boek Helende Kou van Ewout Staartjes in de winkel. In zijn zoektocht naar genezing van een virus ontdekt yogadocent Ewout (woonachtig in Deventer) in Rusland en Oekraïne hoe heilzaam het is om zich bloot te stellen aan het contrast tussen kou en warmte. Zijn kennis en ervaring bundelde bij in het boek Helende Kou.



Foto: Gerreke van den Bosch

Ewout reist al dertig jaar naar Rusland en Oekraïne en verdiepte zich in hun koudetraditie. Dit leidde ertoe dat hij instructeur winterzwemmen en 'banja-dampmeester' werd. In Nederland heeft hij inmiddels veel koudetrainers opgeleid en organiseert hij ijszwemreizen vanuit zijn bedrijf winterzwemmen.nl.

Ewout: 'Terwijl in Nederland veel nadruk ligt op het verleggen van grenzen in de kou, blijkt bij de oude traditie van 'harding' juist nadruk te liggen op een milde benadering. De tijd is rijp om ons blikveld te verruimen door te kijken naar landen met strenge winters en een eeuwenoude traditie met koudetraining. Dat ik als notoire koukleum met winterzwemmen begon, heb ik te danken aan twee dingen. Ten eerste mijn liefde voor Rusland en Oekraïne waar ik al dertig jaar met grote regelmaat kom, aanvankelijk als fotograaf en later als yogadocent en winterzwemmer. Ik heb goed Russisch leren spreken. Dan gaan er deuren open die normaal dicht blijven. Ten tweede zou ik zonder mijn jarenlange strijd tegen een hardnekkig virus hoogstwaarschijnlijk geen toegewijd winterzwemmer zijn geworden. Inmiddels ben ik dankbaar dat ik al die jaren ziek ben geweest en mijn wanhopige zoektocht naar genezing begon. Die vond ik uiteindelijk in het ijskoude water,' vertelt Ewout over de totstandkoming van zijn boek.

Handleiding

Helende Kou is niet alleen een persoonlijke zoektocht naar genezing maar is tegelijkertijd een levendige handleiding in een traditionele methodiek van koudetraining. Alle kennis die hij de afgelopen decennia opdeed komt samen in zijn boek Helende Kou, dat doorspekt is met levendige reisverhalen, anekdotes, leefstijltips en prachtig zwartwit fotomateriaal.

'Koudetraining staat in Nederland nog in de kinderschoenen. In Oekraïne en Rusland maakt ze deel uit van de eeuwenoude traditie van zakalivanië, ofwel harding: vitaal en weerbaar worden dankzij gedoseerde stressprik-



kels van natuurelementen. In onze cultuur ontbreekt deze traditie en we kunnen daar veel van leren. De methodiek gaat uit van de kracht van de eenvoud. We hebben maar een hele korte koudeprikkel nodig waarbij het contrast tussen warmte en kou essentieel is. Vandaar dat niet een adem oefening, maar een fysieke warming-up of een banja (sauna) nodig is om de kou te trotseren. Net als bij elk medicijn bepaalt de dosering of kou een medicijn is

of vergif. Het geheim van gezonde koudetraining ligt in de voorbereiding en de dosering,' aldus Ewout Staartjes.

Voor het ontrafelen van dit geheim zet de auteur naast zijn eigen ervaring, de wijsheid van oude tradities in, plus het gedachtegoed van beroemde Sovjet leefstijlartsen.

Aan bod komen onder andere:

- Traditie, methodiek, veiligheid
- Gezondheidseffecten en risico's
- Adem- en zuiveringstechnieken uit de yoga
- Banja, sauna en fysieke warming-up
- Sovjet leefstijlartsen en andere helden
- Kaderteksten van Walrusclubs en de IJsdokter
- Link met Tibetaanse geneeskunde
- Inclusief 25 paginavullende zwartwit foto's

Nederlands Paperback 9789493198371

272 pagina's

Uitgever: Zilt – Jeanet Hamstra

www.winterzwemmen.nl



Yoga of Sound

tweejarige opleiding in nāda yoga
start februari '24

Gauranga Hontelez

www.mantrazingen.nl
info@mantrazingen.nl

mantra – tantra - veda
harmonium - tanpura



Ledendag voor Innerlijke kracht

De VYN begint het nieuwe jaar goed met 'Innerlijke kracht'. Dit is het thema van de VYN Ledendag op 3 februari. Op het programma staan boeiende workshops en interessante sprekers. Je kunt je hiervoor inschrijven tot en met 12 januari. Wees er echter snel bij want het aantal beschikbare plekken is beperkt.

De kosten van de Ledendag worden voor een deel betaald door de VYN waardoor de investering voor jou als lid beperkt is tot € 95,-.

PROGRAMMA

09:00 - 09:30 uur	Inloop en registratie
09:30 - 09:45 uur	Warm welkom
09:45 - 10:45 uur	Opening door hoofdspreker Bram Bakker
10:45 - 11:15 uur	Pauze
11:15 - 12:45 uur	Workshop ronde 1
12:45 - 14:00 uur	Lunch
14:00 - 15:30 uur	Workshop ronde 2
15:30 - 16:00 uur	Pauze
16:00 - 17:00 uur	Afsluiting met 'Stembevrijding' door Jan Kortie
17:00 - 18:30 uur	Borrel en gezellig samen zijn

WORKSHOPS

Ochtend

Patric Booi - Polyvagaaltheorie

Bart Dankers - Ademhaling Innerlijke kracht

Richelle van Gerwen - Thaise Yogamassage

Eirini Kreiza - Ontdek de kracht van je grenzen met dans & beweging

Middag

Patric Booi - TRE (Tension Releasing Exercises)

Bart Dankers - Ademhaling Innerlijke kracht

Richelle van Gerwen - Thaise Yogamassage

Eirini Kreiza - Ontdek de kracht van je grenzen met dans & beweging

Opening: Bram Bakker

'Het lichaam als instrument'

Bram's benadering is niet alleen theoretisch, het zit vol praktische inzichten en persoonlijke ervaringen. Hij daagt ons uit na te denken over manieren om ons lichaam te gebruiken om lichter door het leven te gaan. Zijn verhaal biedt geen kant-en-klare antwoorden, maar opent de deur naar een boeiende dialoog over het vermijden van lapmiddelen, het omarmen van ons zelf herstellend vermogen en het volledig benutten van ons lichaamspotentieel.
www.brambakker.com



Afsluiting: Jan Kortie

'Jouw ziel wil zingen'

Laat je inspireren door Jan Kortie's workshop, waar jouw ziel wordt uitgenodigd om te zingen. Jan: "Jouw stem is uniek en in staat om jouw verhaal te vertellen." Gebruik deze gelegenheid om jouw ziel te laten zingen en te ervaren hoe stembevrijding ruimte creëert, voor je stem én voor jezelf.
www.centrumvoorstembevrijding.nl



WORKSHOPS OCHTEND EN MIDDAG

Patric Booi - Polyvagaaltheorie

Ervaar in deze workshop de magie van de Polyvagaaltheorie en ontdek de krachten van je eigen systeem. Durf jezelf te verwonderen over dit wonderbaarlijke aspect van je eigen zelfherstellende vermogen, jouw innerlijke kracht!
www.yogalab

Bart Dankers - Ademhaling Innerlijke kracht

In deze sessie herstel je de verbinding tussen je mentale brein, hartbrein en buikbrein door middel van 'verbonden ademhaling'. Door deze samenwerking te reactiveren, leer je je kracht optimaal in te zetten voor de aspecten in je leven die jij belangrijk vindt.
www.isimila.nl

* Let op: deze workshop is niet geschikt voor mensen die eerder epileptische aanvallen of een TIA hebben gehad.

Richelle van Gerwen - Thaise Yogamassage

In deze sessie van ongeveer 40 minuten leidt Richelle je door een praktijk met aardende palmdruk, heerlijke stretches, zachte wiegende ritmes en verstillende aanraking. Je bent zowel masseur als ontvanger, waardoor je steeds dieper naar binnen keert en de reis van je hoofd naar je lichaam kunt maken.
www.richellevangerwen.nl

Eirini Kreiza - Ontdek de kracht van je grenzen met dans & beweging

Ontdek de kracht van je eigen grenzen in deze workshop waar dans en muziek samenkomen. Hoe blijf je binnen deze grenzen in je kracht staan, en welke positieve rol spelen dans en muziek hierin? Via dans ervaar je hoe je je lichaam kunt verkennen, zelfs als er restricties zijn.
www.switch2move.com

Patric Booi - Tension Releasing Exercises (TRE)

Deze workshop biedt een diepgaande ervaring van Tension Releasing Exercises, een lichaamsgericht proces om diepe, chronische spanning te ontladen. Patric begeleidt je door specifieke fysieke oefeningen, waarbij je jouw natuurlijke mechanismen activeert om spanningen los te laten op weg naar de oorspronkelijke kalme, ontspannen en gebalanceerde staat van zijn. Patric deelt zijn diep-

gaande inzichten, geworteld in zijn eigen transformatieve ervaring met Tension Releasing Exercises (TRE), een methode die naadloos aansluit op wat we nu weten over het zenuwstelsel mede door de Polyvagaaltheorie.
www.yogalab

* Deze workshop is bedoeld om je te inspireren; je bent nog niet in staat of bevoegd om TRE aan te bieden aan jouw deelnemers of cliënten.

INSCHRIJFPROCEDURE:

- Surf naar www.yoganederland.nl/ledendag-2024
- Klik op de button om je in te schrijven
- Bij het inschrijven geef je jouw voorkeur workshops aan
- Klik vervolgens op verzenden en ontvang de bevestiging in je mailbox
- Ongeveer een week van tevoren verneem je bij welke workshops je bent ingedeeld.

Locatie: Buxtelseweg 58, 5261 NE Vught.

Kijk voor meer informatie op www.kloosterhotelzin.nl

De locatie is goed bereikbaar per auto. Kom je met het openbaar vervoer, dan is er vanuit de VYN een goede verbinding tussen het station en de locatie geregeld. Wil je opgehaald worden vanaf het station? Geef dit dan bij je inschrijving aan.

De Ledendag wordt georganiseerd door VYN-leden: Karina Delfos; Janine Himpers en Judith Voermans. Voor vragen neem contact op via ledendag@yoganederland.nl





Stillnessinyoga

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

Yogini Full Moon Circle
Met Anoshe Overington
26 November 2023, 13:00 – 18:00

Meditation day with Anand Nigam
10 December 2023, 10:00 – 17:30

Winter Solstice
16 December 12:30 – 21:00

QiGong Shi ba she/Swimming Dragon- dag
Bijscholing (Qigong) met Anoshe Overington
21 Januari 2024, 10:30 – 15:30

Yin Yoga, Mindfulness & Meditatie
Specialisatie (Yin 1)
Start: 9 Februari 2024 – 14 Juni 2024 (in totaal 12 dagen)
100 uur meridiaan gebaseerde Yin Yoga
VYN 60 punten, Yoga Alliance 100 uur

Aroma Yin™, (module 3)
Bijscholing (Yin Yoga, acupressuur en aroma's)
8 & 9 Maart 2024, 9:00 – 17:00
VYN 10 punten

Art of Seasonal sequencing
Bijscholing met Gita Perrotti-Schuit en Anoshe Overington
23 Maart 2024 - 1 Oktober 2024 (in totaal 5 dagen), 10:00 – 16:30 uur



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



Yoga Retraite

**CHATEAU FRANDEUX
PINKSTEREN 17-21 MEI '24**

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

Kijk voor meer informatie op yogamaarsen.nl/yoga-pinksterweekend



**ERKEND ALS BIJSCHOLING VOOR
YOGADOCENTEN (15 UUR)**



Yoga | scholing



COLOFON

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

Ledencontact

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

Redactie

Gerreke van den Bosch, redactie@yoganederland.nl

Opmaak en vormgeving

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

Drukwerk en postale afwerking

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

Sluitingsdata Yogavizier 2024

Vrijdag 19 januari
Vrijdag 10 mei
Vrijdag 6 september
Vrijdag 8 november

Kopij voor het vakblad sturen naar redactie@yoganederland.nl.

Kopij voor de digitale Nieuwsbrief volgens vast formaat sturen naar pr@yoganederland.nl.

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

Gegevens en tarieven 2024 advertenties www.yoganederland.nl/advertieren/

Advertentievoorwaarden

- pdf-bestand - resolutie: 300 dpi - tekst, afbeeldingen en foto's in CMYK
- zonder snijtekens (m.u.v. de aflopende advertentie) en kaders

Over plaatsing van artikelen, brieven en advertenties beslist het bestuur van de VYN.

