

YOGA



Nieuwsbrief



Liefde
Groei
Weg tot wijsheid
Ledenvergadering

TIJDSCHRIFT VOOR

Koga

Voor
ont-wikkeling
van lichaam & geest



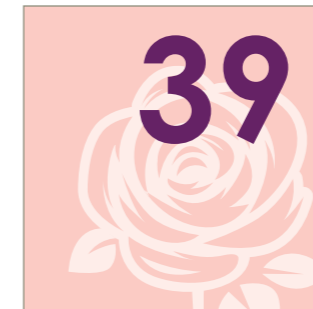
Neem nu een
abonnement:
4 nummers voor
€ 32,00

Hét blad voor de
yoga professional en
de gevorderde yoga
beoefenaar



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

Inhoud Jaargang 42 • Nummer 1 | 2020



Van de redacteur.....	4	Financieel overzicht	27
Ik ben er blij mee	4	Buma stemra.....	30
Groei.....	5	Yoga voor ouderen.....	32
Dharma en Sva Dharma	6	Yogadag	34
Shirasana.....	9	Overweldigende eenvoud	35
Prajnaparadha	10	Praatstokje met Petri Sterrenburg	36
De musculus iliopsoas	12	Recensie: Yoga Nidra Boek.....	38
Yoga en meer... ..	15	Liefde	39
Bestuursmededelingen:	16	Klank in de yoga praktijk	40
Jaarverslag VYN.....	16	Parels van wijsheid	42
Oproep pers	18	Recensie: Empower jezelf.....	43
Verslag Ledenvergadering.....	19	Oproep yogadocenten	43
Verslag Klachtencommissie.....	24	Oude tekens	44
Verslag Toetsingscommissie.....	25	Colofon.....	47

Liefde voor het leven



Langzaam ontwaakt de natuur uit haar winterslaap. Narcissen en krokussen steken voorzichtig hun kopjes boven de grond. Vogels zingen vrolijk in het ontluikende groen en de dagen worden langer. Tijd om plannen te maken voor de lente en zomer. Weet jij al wat je gaat doen? Misschien ga je naar een ver land

en lijkt je geplande trip nu ver weg door de dreiging van het Corona virus. Misschien is er iets anders dat je bezig houdt. Wat het ook is... het is belangrijk om vertrouwen te houden in het leven. Mediteren op het leven en genieten van het voorjaar toveren ook binnenin je de zon tevoorschijn.

Dat is precies wat Maria Clichteur uitlegt in haar artikel over Dharma en Sva Dharma. Sva Dharma is het doel wat je ziel heeft gekozen bij incarnatie. Volgens de leer van Sri Krishnamacharya wordt je naar het doel toegetrokken. Maar er zijn obstakels. Hoe vind je jouw Sva Dharma is natuurlijk de eerste vraag die in je opkomt. Hiervoor geeft Maria hulpmiddelen.

Jan Jaap Klok vertelt in dit lente-nummer over de 'Swabhawat'; De korte weg tot wijsheid.'

Een verhandeling aan de hand van oude tekens over het ontstaan en de ontwikkeling van 'bewustwording', de leergang van de mens. Het sluit allemaal aan op het pad van de Sadhu: spirituele bevrijding realiseren door meditatie.

Ik wens je veel leesplezier en wijsheid! Met een zonnegroet,

Gerreke van den Bosch
redacteur

Groei



'Je hebt anderen nodig voor zelfreflectie en groei'

Wat gaat een jaar toch snel voorbij. Dit is alweer mijn derde column in mijn nieuwe rol als voorzitter. Een mooi moment om terug te kijken op mijn eerste ervaringen als voorzitter.

Verdieping yogapraktijk

Allereerst heb ik zelf heel veel geleerd. We weten allemaal dat yoga niet alleen plaatsvindt op de mat, maar zeer zeker en misschien wel juist naast de mat. Het dagelijks leven biedt zeer veel mogelijkheden om yoga in de praktijk te brengen.

Dat geldt ook voor een nieuwe rol aannemen. Dat geeft beweging en stof tot nadenken en dus ook de mogelijkheid om je eigen yogapraktijk te verdiepen. En daar hebben we elkaar voor nodig. Dat is ook de reden waarom ik in de eerste plaats lid ben geworden van de VYN. Omdat je altijd anderen nodig hebt, zonder de ander kom je minder snel tot zelfreflectie en groei.

Inspireren en stimuleren

Ook deze nieuwsbrief is tot stand gekomen doordat we elkaar helpen, doordat we samenwerken, elkaar op ideeën brengen en zo tot een mooi eindproduct komen. Ons congres dat er al bijna weer aankomt, komt tot stand door elkaar te inspireren en te stimuleren.

Ik merk dat er veel energie is binnen de vereniging. Er is motivatie om nieuwe zaken te ondernemen. Zo zijn de VEYO en de toetsingscommissie met elkaar in gesprek geweest om samen nieuwe ontwikkelingen in het yogalandschap te verkennen.

Tweede congres

We gaan ook verkennen of we samen met opleidingen een tweede congres kunnen organiseren in het najaar (daarover later hopelijk meer). Ik noem deze voornemens omdat daar uit blijkt dat we steeds minder apart van elkaar initiatieven ontwikkelen, maar steeds meer in gezamenlijkheid. Ik vind dat zelf een hele positieve ontwikkeling waardoor we als vereniging ongetwijfeld gaan groeien. Dus, blijf elkaar opzoeken en elkaar inspireren. Straks natuurlijk vooral tijdens ons congres. Ik zie daar zelf enorm naar uit, ik hoop jullie ook.

Hans Theunissen,
Voorzitter



OP DE VOORPAGINA

'Ik ben er blij mee'

Een sadhoe (Sanskriet sadhu) is een hindoeïstische ascet of yoga-beoefenaar (yogi) die de eerste drie hindoeïstische levensdoelen: kama (plezier), artha (rijkdom), dharma (juist handelen) heeft opgegeven. Een sadhoe is volledig toegewijd aan het behalen van spirituele bevrijding (moksha) door meditatie.

De sadhoes in het hindoeïsme komen voort uit de vroegere sramana's,

ajivaka's en paribbajaka's die in de tijd van de Boeddha leefden, groepen asceten die niet de leringen van het brahmanisme aanhingen: het brahmanisme had namelijk geen monniken of asceten. Er is een grote diversiteit aan ideeën, geloven en praktijken die de sadhoes kunnen aanhangen. In de Pali-taal van het theravada-boeddhisme, onder andere in Sri Lanka, betekent het woord sadhoe (sádhu): het is goed, ik ben er blij mee.

Bron: Wikipedia

Dharma en Sva Dharma

(vervolg)

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



In de vorige aflevering ging het over geestelijk welzijn en hoe je Sva Dharma vinden daar een bepalende rol in speelt. Nu eerst nog enkele wetens over Dharma.

Dharma in de Samkhya Karika

Shloka 63:

We zijn geïncarneerd in de materie. De materie heeft als doel dat ze zichzelf bindt en bevrijdt door middel van haar eigenschappen of neigingen, dit niet voor zichzelf maar voor de Purusha. Zeven vormen (geaardheden) binden haar en ze bevrijdt zich door één: namelijk kennis of inzicht (Jñā) en dit enkel voor de Purusha.

We evolueren in ons leven dus van:

- Adharma naar dharma, of van eigenbelang naar grootheid en mededogen, van onverantwoordelijkheid naar plichtsbesef, van a-moraliteit naar ethiek en moraal enz.

- Avairāgya naar vairāgya, of van gehechtheid naar onthechting.
- Anaishvārya naar aishvārya of van mislukking naar kracht of succes.
- EN van ajnāna naar jñāna of van niet-weten naar weten .

Dus hier weer het belang van de Dharma. Deze staat eerst en het is de bedoeling dat we evolueren van losbollen naar integere individuen. (adhama naar dharma) Als dit alles echter zonder wijsheid gebeurt dan zal bijvoorbeeld succes (aishvārya) een schadelijk resultaat hebben omdat het verkeerd gebruikt wordt, meestal vanuit eigenbelang. Daarom is Jñā de enige die bevrijdt. Alleen met het hoogste inzicht

worden de juiste handelingen gesteld.

Er is nog een ander soort Dharma: Sthana Dharma

Het is dat wat je te doen hebt op een bepaalde plaats of op een bepaald moment in je leven. Het zijn je 'hoeden' die je draagt. Je rollen die je te spelen hebt.

Als je leraar bent zal je in de klas lesgeven, maar eenmaal thuis ben je weer moeder en zal je koken en het huishouden verzorgen. Het is niet juist wanneer een yogaleraar bijvoorbeeld op familiefeesten te pas en te onpas de wijsheden uit de yogasutra wil verkondigen.

Dit Sthana Dharma kan het Sva Dharma maskeren. Het Sva Dharma wordt niet gezien omdat men blijft hangen in eerdere rolpatronen en denkt dat men dat te doen heeft. Het vormt zoals we verder zien ook



Foto: Cristian Newman op Unsplash

opstapjes naar het Sva Dharma. Het primeert wanneer je jong bent op het Sva Dharma dat zich meestal pas later ontplooit.

Sthana Dharma is gelinkt aan Ashrama Ashof de 4 periodes in je leven.

In India delen ze het leven van de mens in de volgende 4 periodes in.

1. de kindertijd of brahmacharya

Het is de periode waarin de opvoeding gebeurt en er dient geleerd en gestudeerd te worden. Alle vaardigheden voor het latere leven dienen nu verworven te worden. Er is alleen tijd om te studeren. Deze periode kan in verband gebracht worden met het 1ste hoofdstuk van de Yoga Sūtra waar de mind en de sereniteit van de geest centraal staat.

2. de volwassenheid of grihastha

In deze periode wordt de opgedane kennis benut om in het leven te staan, brood op de plank te

brennen, een gezin te stichten en te onderhouden. Het is de tijd van werken en verantwoordelijkheden. Dit is de rol die je dan te spelen hebt en ervoor vluchten zal je geen tevredenheid brengen en veroorzaakt karma. Deze periode is dan weer meer verwant aan hfdst II van de Yoga Sūtra of Sādhana pāda met de moeilijkheden van het leven, de stormen, de pijnen en het groeiproces als gevolg daarvan.

3. de pensioenleeftijd of vanaprastha

Nu kan er afstand genomen worden van vroegere verantwoordelijkheden en kan men genieten van een verdiende rust. Je plukt in onthechting de vruchten van je leven. Je keert meer naar binnen en je geeft je verantwoordelijkheden door aan de jongere generatie. Er is tijd voor bezinning, rust en genieten. Deze tijd kan je linken aan het 3de hfdst van de Yoga Sūtra waar de vruchten verschijnen.

4. de ouderdom of sannyasin

Dit is de periode van de voorbereiding op de dood. Volledige onthechting is nodig bij het sterven. Het is goed om je in deze laatste periode daarop voor te bereiden. Je neemt afstand van het leven en de materie en trekt je eruit terug. Soms gaat men in een klooster, of trekt van plaats naar plaats als bedelmonnik. Koppels kunnen elk apart gaan leven om zich voor te bereiden op de dood en zich te onthechten. Het moet niet maar het kan. Bij het ouder worden noopt het leven steeds meer tot onthechting en loslaten. Het is heilzaam om dit bewust te beleven in aanvaarding in plaats van met strijd en contestatie.

Dus kwestie van de juiste hoed op te zetten op het juiste moment en in elke levensfase de gepaste rol te spelen. Dit is het vervullen van je sthana dharma.

Wat is dan je Sva Dharma?

Het is absoluut noodzakelijk je Sva Dharma te ontdekken, zowel voor jezelf als voor de wereld. Dit is ook één van de belangrijkste thema's die de Bhagavad Gītā ons leert. Het Sva Dharma is dat wat jij te doen hebt, waarvoor je ziel gekozen heeft bij incarnatie.

Niemand is hier zomaar. We zijn allemaal een radertje in het grote geheel. Als jij er niet bent, of wanneer je je Sva Dharma niet uitoefent zal er iets mank lopen in de kosmos. Alles en iedereen telt en is van belang. Heb jij soms dat gevoel, onderdeel te zijn van iets groters?

Onder al de fases van je Sthana Dharma en rollen ligt dat verscholen waarvoor jij een passie voelt. Dat waardoor je hart opent (atmatusti), waarnaar je geroepen wordt. Dat waarvan je energie krijgt, wat je het liefste doet. Je roeping of Sva Dharma. Het heeft te maken met je talenten en je Sva Bhava (aangeboren aard). Het zoekt jou, je bent er als het ware naartoe getrokken en je kan er niet onderuit of indien wel is het een vlucht en zal je ongelukkig zijn.

Heb jij een doel in je leven?

Als je ervoor openstaat krijg je ook tekens en hulp van de kosmos om je Sva Dharma te vinden. Als je echt dat te doen hebt, dan kom je daar. Je wordt er naartoe geleid. Het komt naar je toe. Maar je moet willen en durven zien.

Soms moet je wachten als er nog Sthana Dharma te vervullen is. Swami Muktananda bijvoorbeeld was voorbestemd om swami te zijn maar moest wachten van zijn gurus Swami Chidananda en Shivananda om in te treden. Hij moest zijn moeder die vroeg weduwe was eerst helpen met de opvoeding van de kinderen. Pas als deze volwassen waren werd hij toegelaten.

Het Sthana Dharma helpt echter om later het Sva Dharma uit te voeren. Het zijn opstapjes. Mijn yogaleraar had voor binnenhuisarchitect gestudeerd en maakte daardoor in zijn lessen prachtige yogatekeningen op het bord. Ikzelf heb 25 jaar wiskunde les gegeven aan pubers en merk dat dit het lesgeven in mijn yogalessen ten goede komt qua structuur, aanpak, pedagogie enz. Dus het

leven is een opbouw en uiteindelijk zal niet jij zoeken maar het gezochte vindt jou. Het Sva Dharma ontvouwt zich in je levensloop. Het zit te priemen en te friemelen tot je er niet meer naast kan kijken.

Anita Moorjani een auteur die in een vergevorderd stadium van kanker was had een bijna doodervaring en toen zag ze dat ze terug moest naar de aarde omdat ze nog een doel te vervullen had en dat ze dat doel niet moest zoeken, maar dat het zich vanzelf zou onvouwen.

En toch... wat zijn dan de belemmeringen?

De obstakels die ervoor zorgen dat sommigen hun hele leven naast hun pedalen blijven trappen?

Altijd weer komen die klesha's om het hoekje kijken.

Iemand weet zeer goed wat hij/zij graag zou willen doen, maar er is angst, bijvoorbeeld dat het niet voldoende geld in het laadje zal brengen, dat partner, ouders... het niet zullen goedkeuren. Angst ook om het vertrouwde achter te laten, om uit de comfortzone te stappen, om vrienden te verliezen enz. Je zal bij dit lijstje zelf nog wel angsten kunnen invullen. Er is ook de onzekerheid. Zal het wel lukken?

Er is het EGO dat misschien liever een belangrijke functie met status uitoefent dan een roeping te volgen.

Er is een gehechtheid aan verworvenheden en materiele bezittingen die men misschien moet opgeven of dreigt te verliezen.

Er is de twijfel en de vooroordelen: wat zullen de mensen denken, is het wel het juiste wat ik doe...

Maar het gaat meestal niet van een leien dakje. Er zijn heel wat obstakels. De passie en roep moet zeer groot zijn om de stap te zetten.

Wat kun je doen om jou Sva Dharma op het spoor te komen?

Enkele hulpmiddelen en vragen die jij jezelf kan stellen.

- iedere dag als je opstaat een beetje stilte en vraag je af wat heb ik vandaag te doen. Dat kan een opstapje zijn.
- Ontdek waar jij s 'morgens voor uit je bed komt, wat jou motiveert.
- Welke waren je talenten en je favoriete bezigheden als kind.
- Waar hou ik van en waar ben ik tevens goed in.
- Let op tekens.
- Ben je gelukkig met wat je nu doet?
- Wat zal ik achterlaten op mijn sterfbed?
- Wat zijn mijn sterke kanten? Wat is mijn passie
- Hoe kan ik mijn talent inzetten voor de wereld?
- Ken je capaciteiten, dat wat je goed kan en wees niet te bescheiden of te onzeker.
- Wat vind ik het allerbelangrijkste en leef ik daarnaar?

Toeval bestaat niet. Heb vertrouwen. Bevraag jezelf. Volg je hart en de kosmos ondersteunt je.

Shraddha

COLLEGIAAL

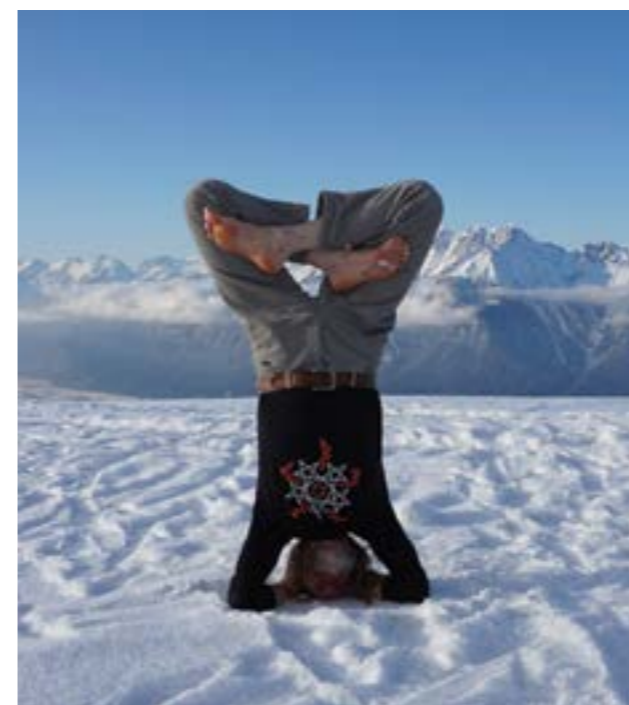
DIRK OOIJEVAAR

d.p.ooijevaar-yoga@quicknet.nl



Sirshasana

„De hoofdstand wordt als koning der asanas aangeprezen, maar velen beweren dat het voor de meesten een niet verantwoorde houding is. Waar ligt de grens?”



Zonder te specificeren wie de hoofdstand uit gaat voeren en welke hoofdstand het betreft, is er geen zinnig antwoord mogelijk! Over het eerste: leeftijd speelt een rol, evenals fysieke conditie (denk aan hypertensie, overgewicht en neklachten). Over het tweede: mij zijn vier basisposities van de armen bekend voor het uitvoeren van de hoofdstand en daarbij varieert de drukkracht in de nek van minder dan in een normale staande houding tot het volledige lichaamsgewicht. Bij iemand met neklachten die het volledige gewicht op de nek(wervels) krijgt en die nog onstabiel staat, is de aanbeveling duidelijk: dat moet je niet in je yogales

willen laten gebeuren! Risico's met de nek nemen is sowieso een taboe in mijn lessen: het gaat niet alleen om overbelasting van nekwevels, maar je moet ook denken aan de grote zenuwverbinding tussen je hersenen en de rest van je lichaam en een derde van de bloedtoevoer naar de hersenen die daar passeert.

Veilige hoofdstand

Na dit 'negatieve' begin is het goed de voordelen van een (veilig uitgevoerde) hoofdstand te bekijken. Over de functie van de hoofdstand heeft Coulter wel iets bijzonders te melden: de werking van de bovenste longkwabben komt beter tot zijn recht. Als je geoefend bent kun je een makkelijker ademhaling registreren. Voor het vaak genoemde effect op de bloedsomloop, vanwege de omkering is het goed het verschil tussen Sarvangasana en Sirshasana te noemen, wat voortkomt uit het verschil van druk op de baroreceptoren: daarom is er minder druk in het hoofd in Sarvangasana dan in Sirshasana.

Uitgaande van de stand met de onderarmen op de vloer en de handen zo om het hoofd gevouwen, dat de druk niet op een punt van het hoofd komt, maar verdeeld wordt over de hele bovenkant van het hoofd, kan de kracht die iemand heeft in het 'statief van de armen' zodanig zijn, dat de resterende kracht in de nek minder is dan normaal in een staande houding: het gewicht van het hoofd zelf. Dandasana (de stokhouding), waarbij je door aanspanning van de schouderpijlen de romp vrij maakt van de vloer, is te gebruiken als training van de schouderpijlen voor de sterkte van het 'statief'.

Hoofdstandsbankje

Om het risico van de nekbelasting helemaal weg te nemen en toch ten volle te profiteren van het effect wat een hoofdstand kan hebben, wordt ook gewerkt met het hoofdstandsbankje. Het gewicht wordt nu via de schouders overgebracht op het dragende frame en de nek is volledig onbelast.

AYURVEDA EN DE ROL VAN YOGA



Mariëlle Glorie is yogadocente en eigenaresse van Sukha Texel. Zij studeerde in 2010 af aan de Academy for Ayurvedic Studies in Amsterdam als Ayurvedic Practitioner. In het kader van deze opleiding studeerde zij onder meer bij dr Vijith in Kerala, India. Mariëlle geeft les in Ayurveda bij Saswitha Yoga Opleiding in Bilthoven.



Prajnaparadha

In mijn praktijk geef ik cliënten adviezen hoe zij hun leefstijl en voeding kunnen aanpassen om meer in balans te komen. Wanneer wij ongemak, pijn of ziekte ervaren zijn de dosha's uit balans en vragen erom om weer in hun natuurlijke staat te worden gebracht. Ayurvedische supplementen kunnen daar zeker bij helpen, en het nemen van die kruiden is meestal niet het probleem. Waarom vinden we het juist zo moeilijk om onze voeding en leefstijl te veranderen, wetende dat we ons dan beter gaan voelen?

In ayurveda is daar een woord voor, namelijk Prajnaparadha. Een Sanskriet woord dat onwetendheid betekent ofwel ingaan tegen onze natuurlijke lichaam-sintelligentie. Prajnaparadha wordt in Ayurveda gezien als één van de oorzaken van ziekten. De andere drie betreffen het misbruiken van de zintuigen, het onderdrukken of forceren van natuurlijke behoeften en niet in harmonie leven met de tijd. Prajnaparadha vormt ook een belemmering in het helingsproces, omdat tamas en rajas onze heldere blik vertroebelen.

'Zonder rust wordt een yogi een rogi'

Voorbeelden van de gevolgen van prajnaparadha zijn er heel veel. Dat we geen rust nemen als we ons moe voelen, we toch nog een keer opscheppen terwijl we fysiek al voldaan zijn en toch een glas wijn drinken, ondanks de campagne dat alcohol de kans op borstkanker bij vrouwen vergroot. Het is de rajas-kwaliteit in onze geest die altijd op zoek is naar plezier, waardoor je in een geautomatiseerde reflex dingen doet die lekker zijn, maar niet per se goed voor je. Soms is prajnaparadha niet eens zo duidelijk herkenbaar en denken we dat we juist goed bezig zijn op het spirituele pad. Bijvoorbeeld als we veel yoga-oefeningen doen. De volgende dag voelt ons lichaam pijnlijk aan en in plaats van een dag rust te nemen gaan we weer fanatiek aan de slag, omdat yoga immers goed voor ons is. En zo worden we geen verlichte yogi maar juist een rogi (patiënt).

Pema Chödrön, een inmiddels al 83-jarige boeddhistische non waar ik een groot fan van ben, zegt iets soortgelijks.

Wanneer we ons niet prettig voelen zoeken we onze toevlucht niet in de Boeddha, de dharma en de sangha, maar in Netflix, eten en andere bezigheden die juist onze fysieke en geestelijke gezondheid ondermijnen. Prajnaparadha is het gevoel van afgescheidenheid en niet heel zijn en daardoor ook verantwoordelijk voor emoties zoals haat, jaloezie, angst en onrust en kan leiden tot fysiek misbruik, beledigingen en psychologische manipulatie.

'Negatieve emoties ondermijnen de geest en de spijsvertering'

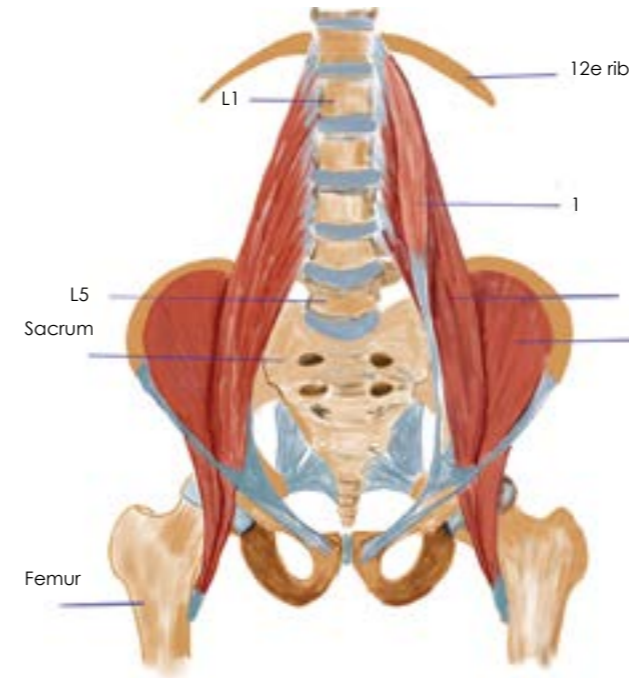
Hier kunnen yoga en boeddhisme een waardevolle aanvulling vormen op Ayurveda. Het water geven van de ondersteunende zaden in ons onderbewustzijn door middel van meditatie en het daarmee vergroten van satvische kwaliteiten in onze geest, zullen ons geluk en gezondheid vergroten. Pema Chödrön zegt dat weer zo mooi. Door de onwelkome gevoelens (zin hebben om te eten terwijl je geen honger hebt maar wel sterke trek, een serie willen kijken om de onrust niet te ervaren) te verwelkomen, rustig door te ademen en te ervaren wat

er dan gebeurt, verbrand je karma zaden in plaats dat je nieuwe zaait. In Ayurveda is dat onderdeel van vegan, het beheersen van negatieve emoties. Mooi dat er zoveel raakvlakken zijn en dat ze elkaar zo mooi ondersteunen. Negatieve emoties zijn immers niet goed voor je geestelijke gezondheid, maar ondermijnen ook je spijsvertering. Dat leidt vervolgens tot ama, een kleverige zware substantie die de kanalen in je lichaam blokkeert, waardoor de natuurlijke intelligentie niet goed kan stromen. En wat gebeurt er dan? Meer prajnaparadha. Blijven ademen dus!

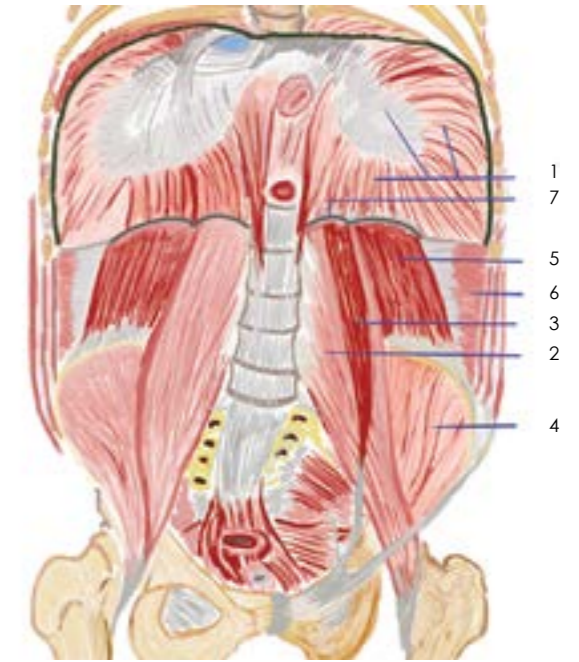
ANATOMIE EN YOGA



Danielle Bersma, fysiotherapeut, dierosteopaat, yogadocent en mede-directeur van Samsara Yoga docentenopleiding, schrijft over anatomie en yoga. Vanuit haar anatomische kennis behandelt zij klachten praktisch en onderbouwt bepaalde yoga-oefeningen.
www.daniellebersma.nl



1 Musculus Psoas Minor
2 Musculus Psoas Major
3 Musculus Iliacus



1 M. Diafragma
2 M. Psoas Major
3 M. Psoas Minor
4 M. Iliacus
5 M. Quadratus Lumborum
6 M. Abdominus Transversus
7 Arcade/boog

De musculus iliopsoas

Mijn ervaringen met cursisten inspireerde mij tot het schrijven van dit artikel en het geven van een bijscholing 'De spier van de ziel' samen met Loes van der mee.

De musculus iliopsoas wordt ook wel de spier van de ziel genoemd en dit is niet zonder reden. Wanneer we ergens van schrikken, bang zijn, aan enge dingen denken of zelfs wanneer we een spannende film zien, reageert ons sympathische zenuwstelsel hierop en beschermt ons. We trekken onze schouders op (m. trapezius, zie ook artikel 'Omgaan met pijn', in de Nieuwsbrief nummer 2 | 2018) en we krompen ineem. Dat ineenkrimpen doen we door onze rug te buigen en onze benen op te trekken of als we staan door de benen te zakken. We spannen onze iliopsoas-spier aan. Met deze reactie



slaan we ook onze diepste emoties en fundamentele angsten op in deze spier. De iliopsoasspier zit heel diep in het lichaam en is nauwelijks voelbaar. Hij bestaat uit twee spieren; de m. psoas

major en de m. Iliacus. De m. psoas major begint aan de binnenzijde van de onderrug. Hij zit achter je darmen, achter je nieren en ook deels achter je diafragma. Vanaf die plek loopt hij onder de arcade (boog) door van het diafragma naar beneden en verenigt zich met de m. iliacus, die komt vanuit de binnenzijde van je darmbeen. Tezamen gaan ze door je lies en eindigen hoog op de binnenzijde van je dijbeen. Ook daar kun je hem niet goed voelen, omdat daaroverheen je binnendijbeen-spieren zitten. Als je de spier rekt of als je spanning op deze spier zet, kun je hem diep in je lies voelen. Er zijn heel veel oefeningen voor de m. iliopsoas; ontspannende -, versterkende -, rekoefeningen en ook bijvoorbeeld oefeningen ter verbetering van de doorbloeding. Al deze oefeningen kunnen een bijdrage leveren aan een beter functioneren van deze spier en daarmee tot een emotioneel betere balans.

In de lessen doe ik regelmatig oefeningen voor de m. iliopsoas. De volgende oefeningen heb ik in een les gedaan:

Oefening 1:

- Ga rustig liggen op je mat.
- Trek de benen op, de armen eroverheen en masseer je rug op de ondergrond.
- Wanneer je dit gedaan hebt, leg je de benen languit, eventueel een kussen of rol onder je knieën.
- Leg je handen op je buik, de vingers in de liezen en ervaar de adembeweging in de buik. Met een inademing bolt de buik op en met een uitademing vlakkt hij af. Na de uitademing is er een pauze voordat de volgende inademing komt.
- Voel goed van binnen wat er gebeurt, als je een knie buigt, een been heel langzaam optrekt, de voet over de grond slepend in de richting van je billen. Als de knie ongeveer 90° gebogen is laat je de voet weer terug glijden en komt het been weer gestrekt op de grond.
- Wat gebeurt er met de adem? Stokt de adem? Is de adembeweging minder in de buik? Ga je sneller ademen?
- Doe dit 10 - 20 x met hetzelfde been.

- Daarna leg je beide benen symmetrisch neer en voel je in je lijf.
- Voel wat er gebeurt is in de lies, in de onderbuik, misschien voel je ook iets in de onderrug.
- Misschien is het wat warmer, stroomt het, tintelt het, voelt het wolliger of misschien voel je helemaal geen verschil, dat is ook goed.
- Daarna herhaal je de oefening met het andere been ook 10 - 20 x.

Deze beweging, het optrekken van je been, doe je met de m. iliopsoas. Bij het weer terugbrengen ontspant de spier. Door het aan- en ontspannen van deze spier, activeer je de doorbloeding van deze spier en worden afvalstoffen (o.a. zuren) door het bloed meegenomen en afgevoerd naar de lever en de nieren. Bij een gespannen spier, kan het bloed minder stromen, wordt er weinig zuurstof en voedingsstoffen aangevoerd en al helemaal geen afvalstoffen afgevoerd, waardoor verzuring optreedt en de spier nog meer gespannen raakt. De m. psoas major heeft een innig contact met het diafragma, omdat hij onder de arcade van het diafragma loopt. Een gespannen m. psoas major geeft hierdoor een gespannen diafragma, die hierdoor blokkeert. Hij kan niet meer goed aanspannen noch ontspannen en de adembeweging in de buik wordt minder. Meer borstademhaling is het gevolg. Een borstademhaling betekent meer sympathische activiteit. Een borstademhaling stimuleert ons vecht en vluchtmechanisme, wat op zijn beurt weer angst oproept. En hiermee is weer een cirkel rond, want angst roept spierspanning op in onder andere de m. iliopsoas en ook een borstademhaling. In het schema zijn de verschillende relaties weergegeven.

Oefening 2:

- Voel in ruglig je adembeweging in de buik.
- Voel je bilspieren en span je bilspieren 2 - 3 tellen aan.
- Gebeurde er iets met de adembeweging?
- Als je prettig vindt, kun je op een uitademing je bilspieren aanspannen en op een inademing loslaten. Je kunt ook de adem vrij laten.
- Breng je schouders actief wat naar achteren en beneden. Je schouderbladen worden straks een steunpunt.
- Voel je hielen op de grond.
- Span nu naast je bilspieren meer spieren aan de

achterzijde van je lijf aan en hef het bekken iets omhoog. Het bekken hoeft niet van de grond te komen. Het gaat om de intentie. Voel dat er minder gewicht van je bekken op de grond rust. Een paar tellen en dan ontspan je weer.

- Gaat de adembeweging nog steeds rustig door in de buik? Zo niet, dan de oefening wat kleiner, wat rustiger doen. Het is belangrijk dat je gedurende de hele oefening diafragmaal kunt blijven ademen.
- Na een keer of 10 - 15 beëindig je de oefening.

Oefening 3:

- Laat de adembeweging helemaal stromen.
- Leg je handen op je buik, met de vingers in je liezen.
- Adem veel en ruim in en voel hoe de beweging is in je bekken.
- Laat die beweging door je bekkenbodem heen naar je voeten stromen.
- Duw als het ware de adem je voeten in.
- Zoals een steentje in het water valt een rimpeling geeft, die eindeloos doorgaat, zo gaat ook jouw adembeweging helemaal door tot in je voeten.
- Laat stromen wat stroomt.
- laat zijn wat er is.

Bij het goed uitvoeren van de tweede oefening (er blijft een rustige diafragmale adem) is er door aanspanning van de spieren aan de achterzijde van het lichaam, een reflectoire ontspanning van de m. iliopsoas. In de derde oefening spant het diafragma op een rustig wijze maximaal aan- en ontspant de spier.

Na de oefeningen stromen bij een van de cursisten ook een paar tranen. Het voelt voor haar als een bevrijding, al weet ze niet waarom. Wanneer fysieke spanningen het lichaam verlaten, komen ook emotionele spanningen vrij. Soms gaat dit gepaard met tranen, beelden en/of herinneringen, maar regelmatig ook niet. Heel veel van wat we mee maken slaan we op in ons onderbewuste en kan vrij komen met fysieke oefeningen. Emoties komen te paard en gaan te voet. Hiermee wil ik zeggen dat regelmatig oefenen met de iliopsoaspiers ons kan helpen kleine beetjes van onze diepe emotionele spanningen los te laten.



In 2020 is Nederland 75 jaar vrij. Over het jaar 1944 wil ik het hebben, net zoals Maarten 't Hart. Want het zal je geboortjaar maar zijn! In het boek over zijn moeder

Magdalena, uitgekomen bij de Arbeiderspers: *'Maar het hindert mij (ook) dat ik geboren ben in het jaar 1944, stellig het zwartste jaar ooit in de geschiedenis van de mensheid. De gaskamers nog vol in bedrijf, met daarbij als barbaarse toevoeging van de Holocaust in dat jaar nog de massaslachting van de Hongaarse joden, en dat alles tegelijk met verpletterend oorlogsgeweld over de hele wereld heen. Overal op onze planeet was er toen meer, dieper en smartelijker lijden dan er ooit eerder op die schaal is geweest. En in zo'n inktzwart jaar kom je dan ter wereld.'* (einde citaat).

Wat een ellende. Ik denk meteen aan de talloze begraafplaatsen die zich uitstrekken vanaf de Normandische kust, noordwaarts; jonge mannen, soms heel jong, want ze logen vaak over hun leeftijd om mee te mogen doen. Maarten 't Hart vergeet trouwens nog even de hongerwinter (1944/45) te noemen. Maar misschien viel die ontbering mee in de landelijke omgeving van Maassluis. Lucky me, met ondergewicht geboren in Den Haag! Waar Maarten 't Hart betwijfelt of er ook maar enige genegenheid bestond tussen zijn ouders, ben ik ervan overtuigd dat ik in liefde ben verwekt en dat mijn geboorte meer dan welkom was.

Oorlogsdreiging

Ik heb goed begrepen dat het een spannende tijd was met alle oorlogsdreiging. Mij is verteld dat ik met wiegje en al onder de eettafel werd geschoven op de dag dat er bommenwerpers boven de stad vlogen, die trouwens per ongeluk de wijk Bezuidenhout platgooiden. Ik moet de bezorgdheid en angst van mijn ouders tijdens

de Duitse bezetting zeker hebben gevoeld, zowel voor als na mijn geboorte. Mijn vader verbleef met een paar buurmannen regelmatig onder de grond om tewerkstelling in Duitsland te ontlopen. Mijn magere moeder – 45 kg en drie kleine kinderen, die bij oma achterbleven – fietste op harde banden naar familie in Harderwijk op hongertocht met haar linnenuitzet als inzet om aardappels of iets ander eetbaars op de kop te tikken. Zij was en bleef een kei. Ook zoals ze het gezin met vijf kinderen op de been hield, toen haar man binnen tien jaar, mogelijk nog aan de gevolgen van hongeroedeem in de oorlog, veel te jong overleed.

Mijn missie

Maar wij, kinderen die geboren werden in 1944 waren de toekomst en vast en zeker bedoeld om in de ontredde wereld liefde, vrede en verdraagzaamheid te zaaien. Nu ik bovenstaande na een paar dagen terug lees, zie ik het pas. Verdraaid, dit klopt, dit is mijn missie! En klip en klaar: Yoga is mijn weg.

Mail gerust

trudematlaveer@gmail.com

yoga & vedanta
docentenopleiding

erkend – verdiepend – inspirerend

opleiding yogadocent
bijscholingen en workshops

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

BESTUURSMEEDEDELINGEN

Jaarverslag 2019

Vereniging Yogadocenten Nederland

Leden

(door Dorien Pool, ledenadministratie)

Nieuwe aanmeldingen in 2019: 56;

dit zijn: Mw. Imca Meijer, Mw. Brigitte Schäperkötter, Hr. Henny Sol, Mw. Esther Vermue, Mw. Josefen de Roo, Mw. Sandra de Jager, Mw. Ellen van Rijn-Janssen, Hr. Laurence van Aert, Mw. Sanne Mees, Mw. Ramona Vonsée, Mw. Eveline Hammer, Mw. Sandy Ruijg, Mw. Natanja van den Brink, Mw. Sandra Collin, Mw. Merel Storm, Mw. Eva Jakob, Mw. Geesje Haensel-van Der Vijver, Mw. Marieke Tiesinga, Mw. Ellen Zoomers, Mw. Remke Schermer, Mw. Debora Drijver, Mw. Suzy Sital, Mw. Juliette Reniers, Mw. Gabi Sund, Mw. Mireille Broeders, Mw. Loes Duindam, Hr. Dennis Laubenthal, Mw. Marieke Buitenweg, Mw. Jana Zajec, Mw. Jet van Vugt, Mw. Mirjam van Loo, Mw. Wendy Stam, Mw. Guusje Van Der Goot-Chabot, Mw. Sanneke Broersma, Mw. Kirsten van Valkengoed-Houtveen, Mw. Esther Augustinus, Mw. Ilse Anthonijsz, Mw. Jeanette van Ree, Mw. Annemarie Hooiveld, Mw. Margreet Lammers, Mw. Ingrid Loman, Mw. Linda Wubben, Mw. Jacqueline Rasenberg, Mw. Yvonne Dekker, Mw. Aikham de Haas - Boutivong, Mw. Jolien Kristel, Mw. Suzanne de Jeu, Mw. Henny Schuring, Mw. Miriam Schram, Mw. Myriam Lunardi, Mw. Marjolijn Sikken, Mw. Manon den Otter, Mw. Saskia van der Laan, Mw. Ria Hurkmans, Mw. Suzanne Hammink, Mw. Ester Gieles.

Overleden in 2019:

Mw. Stolk, Mw. Hermens, Mw. Trajcevska, Mw. Swart, Hr. Buik, Mw. Krans, Mw. Brink en de heer Treffers

Overzicht:

aantal leden 2018 (N/A en S-leden): 1205
aantal leden 2019 (N/A en S-leden): 1211
(A= aspirant-leden: 41, S= senior-leden: 23,
N= normaal-leden: 1147).
Aantal E= ere leden: 3, aantal royementen: 3.

Bestuur

Het bestuur heeft in 2019 vijf keer vergaderd. Tijdens de eerste vergadering begin 2019 hebben er een aantal wisselingen in het bestuur plaatsgevonden, die tijdens de ALV hun beslag hebben gekregen. Zo werden Anja Wiersma, voorzitter congrescommissie en Marianne van Onzen, sinds begin 2013 secretaris van de Toetsingscommissie (TC) verwelkomd als aspirant-bestuurslid. Anja als vertegenwoordiging van de congrescommissie in het bestuur. Marianne als bestuurssecretaris en schakel met de TC. Tevens heeft Marianne vanaf april 2019 de functie secretariaat/frontoffice vervuld. De grootste verandering was echter het aftreden van de huidige voorzitter Anne Bjorndahl. Tijdens de ALV is zij namens de VEYO hartelijk bedankt voor haar jarenlange inzet. Tijdens het congres in Mennorode hebben het bestuur en de aanwezige leden officieel afscheid van haar genomen. Anne zal nog tot aan het congres in Zinal in 2020 haar werk voor de EUY voortzetten. Zij is als voorzitter opgevolgd door Hans Theunissen, die al bestuurslid was.

ALV

De ALV vond dit jaar plaats op 13 april in het NH Hotel in Utrecht. Er is een afzonderlijk verslag gemaakt van de ALV. Na afloop van de ALV kon er gebruik gemaakt worden van een lunchbuffet. Aansluitend konden er workshops worden gevolgd.

Congres

Het congres van 2019 vond plaats op 10 en 11 mei. Op de vrijdag waren er 101 deelnemers, op zaterdag 93. 87 deelnemers hebben beide dagen bijgewoond. Naast het programma met de verschillende yoga workshops was er een kleine markt. Tevens konden deelnemers een consult afnemen bij diverse aanbieders op het gebied van natuurlijke geneeswijze en spiritualiteit. Studenten van Saxion Hogeschool in Deventer hebben het congres mede voorbereid en op de eerste dag ondersteund bij de organisatie en logistiek.

BESTUURSMEEDEDELINGEN

Daarnaast hebben zij een onderzoekje gedaan onder de aanwezigen over hun ervaringen. Het congres werd met een ruime 8 geëvalueerd.

Nieuwe website

Achter de schermen is druk verder gewerkt aan de ontwikkeling van de nieuwe website. Naar verwachting zal er in het eerste kwartaal van 2020 worden overgeschakeld naar de nieuwe website.

PR en communicatie

(door Yvette Meinema, voorzitter PR-commissie)

De kern van het werk van de pr commissie draaide in 2019 om het in kaart brengen van de ledenreis. De uitkomst van deze ledenreis is gedeeld met het bestuur, de commissies en ook met de VEYO. We hebben de leden via de nieuwsbrief geïnformeerd over de resultaten van de ledenreis en wat het bestuur met de resultaten gaat doen.

De opbrengst van de ledenreis houdt in dat we als bestuur nu weten waarom iemand die is afgestudeerd wel of niet lid wil worden van de VYN. De PR-commissie heeft in 2019 onder andere onderstaande acties in gang gezet naar aanleiding van de uitkomst van de ledenreis.

- In elke uitgave van de fysieke nieuwsbrief komt een artikel te staan over zakelijke ondersteuning van de yogadocent.
- Op Facebook brengen we de cursisten van de opleidingen in beeld en geven ze antwoord op de vraag waarom ze een erkende opleiding volgen.
- De pr commissie hanteert nog steeds pro-actief persbeleid. Dat betekent dat we actief bellen en mailen met journalisten nav een actueel onderwerp. We wachten niet tot journalisten met ons contact opnemen.
- De pr commissie gaat aan de slag met een marketing-communicatieplan voor de VEYO.

Bijscholingscommissie

(door Rene Tol, voorzitter Bijscholingscommissie)

De Bijscholingscommissie heeft eind 2019 weer een controleronde van bijscholingspunten afgerond. Tijdens de ALV zullen de details hiervan worden bekend gemaakt, maar de algemene trend is dat er een lichte verbetering optreedt van de bijscholingsdiscipline. Echter, nog altijd registreert een meerderheid van de

leden zijn/haar bijscholingspunten niet. Dat is zorgelijk. Ieder VYN lid heeft bij besluit van de ALV sinds 2010 bijscholingsplicht. De BC leden controleren jaarlijks een steekproef van collega's op het halen van minimaal 60 punten over de afgelopen 5 jaar. Dat is gemiddeld 12 bijscholingspunten per jaar. Als je deelneemt aan het VYN congres krijg je al 10 punten. In combinatie met de jaarlijkse 2 'vrije punten' is al aan de bijscholingsverplichting voldaan. Elk lid kan de punten via de VYN website invoeren. Maar dit wordt nog veel te weinig gedaan! Lees het bijscholingsreglement op de VYN website over alle mogelijkheden. Bij voorbeeld het zelf geven van een bijscholing levert je ook punten op!

Als je ondanks alle toelichting moeite hebt met invoeren kan de BC ook helpen. We zijn met elkaar collega's die ons vak zo professioneel mogelijk proberen in te vullen. En let op: Als je niet aan de bijscholingsplicht voldoet kan je nog wel lid blijven van de VYN, maar je wordt alleen niet meer als actieve docent op de VYN website getoond. De BC heeft naast het controleren van de punten ook veel werk aan het beoordelen van aanvragen van nieuwe bijscholingen en specialisaties. De secretaris van de BC zal ook hierover net als voorgaande jaren op de ALV cijfers presenteren. Gelukkig is de BC op volle sterkte. We hebben 7 enthousiaste leden die steeds weer motivatie vinden om een bijdrage te leveren aan professionalisering van ons mooie vak van Yoga Docent.

Toetsingscommissie (TC)

(door Marjolein de Kwaasteniet, voorzitter Toetsingscommissie)

De TC bestond in 2019 uit de volgende leden: Petra Lemans, Sascha Pfeifer, Alexandra Tenhagen en Marjolein de Kwaasteniet. In december 2019 is als aspirant-lid toegetreden Ilse Antonijsz. Marianne van Onzen voert het secretariaat van de TC en vormt sinds begin 2019 tevens de schakel met het bestuur van de VYN. We hebben met deze samenstelling van de commissie voldoende expertise en inzet om de taken voort te zetten, maar er is ook nog ruimte voor 1 vacature! In 2019 hebben alle door de VYN erkende opleidingen, te weten: Saswitha, Samsara, Yoga & Vedanta, De Blikopener, Yoga Roots Parkstad, Namu Namah, Yoga Academie Nederland (YAN),

BESTUURSMEEDEDELINGEN

op het advies van de toetsingscommissie door het bestuur van de VYN verlenging van de erkenning gekregen. Tevens heeft de TC Yoga Scholing Maarssen voor het eerst voorgedragen voor erkenning. Ook dit advies is door het bestuur overgenomen.

Met de YAN is regelmatig contact geweest over het nieuwe curriculum nadat deze eerder erkende opleiding in andere handen was overgegaan; de TC was positief in haar eindadvies naar het bestuur.

In 2019 zijn de leden van de TC aan de slag gegaan met een nieuw concept-BPO 2020. Het concept-BPO Deel 1 (curriculum, examinering en studentbegeleiding) is in de bestuursvergadering van december 2019 door het bestuur positief beoordeeld; het concept deel 2 (procedure erkenning/ verlenging erkenning) zal in februari 2020 door de TC aan het bestuur worden aangeboden. Het nieuwe concept-BPO zal in 2020 aan de VEYO worden voorgelegd.

In december 2019 is er een nieuwe aanvraag tot erkenning gedaan door de opleiding Ayuryoga in Rotterdam. Dit verzoek is gepubliceerd in de digitale nieuwsbrief van de VYN. Inmiddels is gebleken dat niemand bezwaar heeft gemaakt tegen deze aanvraag; de procedure is in januari 2020 in gang gezet.

EUY Congres Zinal

Het congres in Zinal was dit jaar gezegend met prachtig weer. Er waren een groot aantal internationaal georiënteerde workshops. Zo waren er docenten uit Japan en Amerika, wiens workshops en lezingen druk zijn bezocht. Het aantal Nederlandse deelnemers was wat minder dan voorgaande jaren, mogelijk doordat er dit jaar minder Nederlands sprekende docenten lesgaven. De sfeer tijdens de 'Meet and Greet' met de andere Europese Yogaverenigingen was bijzonder goed, evenals de receptie die aan alle deelnemers aan het congres werd aangeboden door de burgemeester van Zinal.

Januari 2020,

Marianne van Onzen,

aspirant-bestuurssecretaris

Meedoen aan perscontact?

We krijgen bij de VYN met enige regelmaat persvragen binnen. Soms zijn die vragen echt gericht aan ons als bestuur, maar ze zoeken ook regelmatig docenten om te interviewen.

We verwijzen dan door. Zo is de opleiding Saswitha gebeld door Trouw, na een doorverwijzing van ons en nog recenter is Sascha Pfeiffer geïnterviewd door de Volkskrant over Yoga Nidra. Het heeft dus effect.

Wil je ook meewerken aan eventuele persmomenten in de toekomst? Laat het ons weten, we gaan een bestand aanleggen met leden die hier interesse in hebben.

Dus:

- ben je flexibel? (lees: is de kans groot dat je op de dag dat een persverzoek binnenkomt al kunt reageren?)
- Heb je weinig of geen camera angst?
- Kun je je kernachtig uitdrukken?

Dan zijn we op zoek naar jou. We zijn benieuwd, voor vragen en aanmelden kun je mailen naar pr@yoganederland.nl



BESTUURSMEEDEDELINGEN

CONCEPT-VERSLAG

Algemene Leden Vergadering (ALV) Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN)

13 APRIL 2019 VAN 10.30 TOT 12.30 UUR, NH HOTEL, JAARBEURSPLEIN 24 IN UTRECHT

Aanwezig namens het bestuur van de VYN:

Anne Bjørndal (voorzitter), Marian Faasen (penningmeester), Hans Theunissen (toetsingscommissie), Yvette Meinema (PR), Gerreke van den Bosch (Redacteur/ Congrescommissie), Marianne van Onzen (aspirant lid en notulist), Anja Wiersma (aspirantlid)

Afwezig met bericht: René Tol

(bijscholingscommissie)

1. Opening en mededelingen

De voorzitter opent de vergadering. Zij start met de huishoudelijke mededeling dat de lunch begint om half 1 en de workshops rond half 2 zullen beginnen. Dan vertelt zij dat Rene Tol niet aanwezig kan zijn omdat zijn zoon deze dag trouwt. Vervolgens stellen de (aspirant) bestuursleden zich kort voor.

2. Notulen alv 14 april 2018

De notulen van de ALV van 14 april worden ongewijzigd vastgesteld.

3. Jaarverslag secretaris

De voorzitter verwijst hiervoor naar de Nieuwsbrief waarin het jaarverslag door de secretaris is opgenomen. Er zijn geen vragen over.

4. Financieel verslag penningmeester

Er zijn geen schriftelijke vragen gesteld. Een spontane vraag van Judith Bouwhuis over bestuursaansprakelijkheidsverzekering legt de penningmeester naar tevredenheid uit.

5. Verslag kascommissie

Marianne van Onzen brengt mondeling verslag uit. De Kascommissie bestond in 2018 uit Karin van Waterschoot en haarzelf. Zij hebben de Kascontrole op 22 januari 2019 uitgevoerd. Zij hebben de boekhouding gecontroleerd en de rekening van baten en lasten over het jaar 2018, alsmede de balans per 31 december 2018 akkoord bevonden. Zij adviseerden de ALV de penningmeester voor het gevoerde beleid over het jaar 2018 decharge te verlenen. De ALV stemt hiermee in.

6. Verkiezing leden kascommissie

Marleen Knoppert en Willie van Diek worden benoemd als leden van de Kascommissie 2019.

7. Begroting 2019

Deze is opgenomen in de Nieuwsbrief.

Er wordt een vraag gesteld over de website: „Betreft de hier genoemde post ontwikkeling of lopende kosten?“. Hans antwoordt dat we nog volop bezig zijn met ontwikkeling. De oude website was echt aan vervanging toe. De opgenomen post betreft eenmalige ontwerpkosten; ongeveer 15.000 euro over twee jaar verspreid.

Vraag Jeanine Hempers: Is er een reden waarom we, ondanks meer inkomsten ogenschijnlijk bezuinigen? Antwoord penningmeester: vorig jaar waren de kosten hoog vanwege het jubileumcongres. Dit jaar is er weer een normale begroting, vergelijkbaar met 2017. Als in de praktijk blijkt dat het een zuinig jaar is geweest, begroot de penningmeester conform, maar het is altijd een schatting. Vanaf volgend jaar gaat de ALV weer plaatsvinden tijdens het congres. Dat scheelt kosten,

BESTUURSMEEDEDELINGEN

maar is geen bezuiniging; voor het jaar waarin het jubileumcongres plaats vond werd de ALV altijd tijdens het congres gehouden. We zijn een gezonde vereniging en hoeven daarom niet te bezuinigen op de activiteiten die we organiseren en het werk dat we doen.

8. Vaststelling contributie voor het jaar 2019

De penningmeester deelt mee dat deze gelijk blijft aan vorig jaar. Zij vraagt verder aandacht voor tijdige betaling. Als iedereen er voor zorgt dat de incasso's geïnd kunnen worden zou dat heel erg fijn zijn. Dit jaar heeft zij 100 van de incasso's teruggehad, grotendeels wegens geen saldo. Dat geeft extra kosten voor de vereniging en extra werk voor de penningmeester.

9. Verslagen commissies

Toetsingscommissie: Marianne van Onzen, secretaris van de TC brengt mondeling verslag uit. Haar verslag is als bijlage bij dit verslag opgenomen. Er worden geen vragen gesteld.

Bijscholingscommissie: Anja Dekker, een van de leden van de Bijscholingscommissie brengt mondeling verslag uit. Haar verslag is als bijlage bij dit verslag opgenomen.

Na afloop van Anja haar verslag worden nog wat vragen gesteld, waarvan hieronder een samenvatting:

- Hoe handelt de commissie ten aanzien van niet-leden, die een door de VYN erkende bijscholing doen. Mag je die een certificaat geven? Na wat discussie concludeert de ALV dat deze geen certificaat met VYN-logo behoren te krijgen.
- Wat wordt verstaan onder extra bijscholingspunten? Anja legt uit dat het hier gaat om vrije studieruimte. Hiervoor kunnen altijd 2 punten per jaar worden toegevoegd.

Vervolgens maken Astrid Eigenbergen en Ingrid Noy nog de opmerking dat zij het schokkend vinden dat er vervelend wordt gereageerd naar de leden van de commissie, die allen vrijwilligers zijn. Petje af voor al het vrijwillige werk.

PR-commissie: Yvette Miedema, voorzitter PR commissie brengt mondeling verslag uit. Zij vertelt dat

de PR-commissie begin 2019 naast haarzelf bestaat uit de volgende leden:

Karina Delfos, Eva Ploum en Janine Himpers.

De PR-commissie is sinds 2017/18 gegroeid en er zit nog een groei aan te komen. Dat is fijn. Net als in de Bijscholingscommissie gaat het ook hier over het veranderende landschap. In 2018 is Janine zeer druk bezig geweest met het in kaart brengen van de 'klantreis'.

Dat is misschien voor sommigen een nieuwe term, maar in het bedrijfsleven erg gebruikelijk. Het gaat er bijvoorbeeld om in kaart te brengen waarom iemand op een bepaald moment beslist om al dan niet lid te worden van de VYN. Als je dat weet kun je daar op inspelen. De nieuwe website is al een paar keer aan de orde geweest. Eva Ploum heeft hier veel ervaring mee. Een ontwikkeling waar de PR commissie erg bij betrokken is, is de yogadocent als ondernemer. Hier is onder de leden veel behoefte aan. We willen veel meer een platform op de website creëren, een soort KvK zeg maar, maar dan gebundeld specifiek voor yogadocenten. Dan is er het overleg met de Bijscholingscommissie over het versimpelen van publicaties, met name door het beter en meer inzetten van social media. Het gebeurt nu ook al met onze Facebookpagina. Leden gaan daar ook zelf een meer actieve rol in krijgen. Karina heeft als aandachtspunt om advertenties een nieuwe look te geven, zodat onze visuele uitstraling beter past bij wie we zijn en wat we willen. Een ander punt waar de PR-commissie zich mee bezig houdt is het voeren van een meer proactief persbeleid. Dit geeft ook resultaat. Bij voorbeeld voor het congres hebben we nu al in beeld welke pers daar komt. Bij de vragenronde maakt VYN-lid Judith Bouwhuis de volgende opmerking: „Ik begrijp dat het een commercieel instrument is, maar wij zijn geen klanten maar leden.” Yvette dankt haar voor deze opmerking en geeft aan met de andere leden van de PR-commissie te zullen bespreken of het begrip „klantreis” gewijzigd kan worden in „ledenreis”.

VYN-lid Ingrid Noy stelt de volgende vraag: “Zetten jullie studenten in om het ledenbestand door te nemen?” Yvette geeft als antwoord dat de administratie dit doet in samenwerking met de bestuursleden, op vrijwillige basis. Hans vult aan dat hij het ledenbestand in eerste instantie ongewijzigd over zal

BESTUURSMEEDEDELINGEN

zetten naar de nieuwe website. Vanuit daar zal hij in samenwerking met de administratie dit waar mogelijk opschonen, maar alle persoonsgegevens kan en mag de VYN op grond van de wet niets mee doen. Dat is eigen verantwoordelijkheid van de leden. Daar zal wel via de (digitale) nieuwsbrief aandacht voor worden gevraagd.

Klachtencommissie: Namens de klachtencommissie kon niemand aanwezig, maar er zijn afgelopen jaar geen klachten behandeld.

10. Bestuur

De voorzitter opent dit agendapunt met de opmerking dat zij er vanuit gaat dat de meeste van de aanwezige leden er van op de hoogte zijn dat zij na het volmaken van haar tweede termijn aftreedt en wel op dit moment. Anne zal als voorzitter nog het congres openen. Het wekelijkse telefonische spreekuur voor de leden zal Marianne van Onzen overnemen. Het voorzitterschap wil Hans Theunissen vanaf het congres overnemen. Dit voorstel is vervolgens door handopsteking met algemene stemmen aangenomen. Danielle Bergsma spreekt namens de VEYO een dankwoord voor al Anne haar werk. Zij memoreert dat Anne geheel onverwacht en spontaan op verzoek van de leden voorzitter is geworden. Ze is een zeer betrokken en enthousiaste voorzitter geweest. Uiteraard is de ALV blij met Hans, maar de VEYO vindt het ontzettend jammer dat Anne weggaat. Namens de VEYO krijgt Anne een mooi afscheidscadeau. Anne dankt de VEYO-leden waar zij de afgelopen zeven jaar zeer plezierig mee heeft samengewerkt. Zij neemt afscheid met een zekere weemoed, maar het is nu tijd om plaats te maken voor een nieuwe lichting. Als VYN zullen we op het congres officieel afscheid van Anne.

Gerreke van de Bosch treedt ook conform de statuten af, maar stelt zich als algemeen bestuurslid (een soort vliegende keep) herkiesbaar. Door handopsteking stemt de ALV hier met algemene mee in.

Dan vertelt de voorzitter dat zij blij is dat zij twee aspirant-bestuursleden kan voordragen. Marianne van Onzen, die de front-office/bestuurssecretaris-vacature

wil overnemen. Dorien heeft als administratief medewerker/backoffice dit werk tijdelijk erbij genomen, waarvoor veel dank. En Anja Wiersma die zich beschikbaar stelt om het werk van Gerreke voor de Congrescommissie over te nemen. Met beide voorstellen stemt de ALV in. Gerreke blijft bestuurslid in een algemene bestuursfunctie.

Vervolgens geeft Anne aan dat zij nog een jaar afgevaardigde VYN zal blijven binnen de EUY, maar daarna zal zij ook deze functie neerleggen. Het komende jaar zal Anne zal verslag mondeling of schriftelijk verslag uitbrengen aan het bestuur over wat er speelt binnen de EUY. Het bestuur denkt na over een oplossing nadat Anne stopt met haar werk voor de EUY.

En tot slot laat de voorzitter weten dat Marian Faasen, die 16 jaar de zeer betrokken en deskundige penningmeester is geweest stopt met deze functie na het congres van 2020. De VYN is dus naarstig op zoek naar een opvolger. Hoe eerder hoe beter in verband met inwerken. De voorzitter doet daarom een dringende oproep op de leden om te solliciteren voor de functie van penningmeester of binnen het eigen netwerk, naar iemand die deze functie kan en wil vervullen. De penningmeester hoeft geen yogadocent te zijn en hoeft dus ook geen lid van de VYN te zijn. Gezocht wordt naar iemand met ervaring als boekhouder. De penningmeester krijgt een vaste jaarvergoeding van 2500 euro.

11. Rondvraag

Er is een vraag ingediend door Judith Bouwhuis die luidt: „Sinds wanneer laten wij niet-leden toe op het congres en moet dit niet geaccordeerd door de ALV?” Hans geeft als antwoord: „Dit gebeurt al heel lang. Partners zijn in principe altijd welkom en vorig jaar tijdens het jubileumcongres hebben wij hier meer ruchtbaarheid aangegeven, om ons met name te richten op yogadocenten die een VYN-erkende opleiding hebben afgerond, maar (nog) geen lid zijn van de VYN. Voor wat betreft de een aanvullende vraag of dit niet door de ALV moet worden geaccordeerd, denkt het bestuur van niet. Het bestuur heeft een vrijheid van handelen betreffende zaken, die niet het

BESTUURSMEEDEDELINGEN

belang van de leden betreffen en dit is puur PR. Ter informatie, er zijn dit jaar twee niet-leden en die krijgen geen certificaat.

Judith licht toe dat de vraag bij haar opkwam door de oproep in de nieuwsbrief om cursisten en vrienden mee te nemen. Hans antwoordt dat dit al 16 jaar gebeurt. Het is een mooie manier om ons als vereniging positief te profileren. Hetzelfde geldt voor gast-docenten. De aanwezigen praten hier met elkaar nog even over door. Samenvattend vindt men het zeer positief dat ook niet-leden en gastdocenten van niet-erkende opleidingen welkom zijn.

12. Sluiting

De voorzitter dankt voor ieders aanwezigheid en inbreng en sluit de vergadering.

Verslag Toetsingscommissie (TC) VYN in 2018, met een uitloopje naar begin 2019.

De TC bestond aan het begin van 2018 uit vijf leden, te weten Els Schoenmaker, voorzitter, Hans Theunissen, vertegenwoordiger vanuit het bestuur VYN, Jill Stolk, Petra Lemans en Sacha Pfeiffer en één aspirant-lid, Marjolein de Kwaasteniet. Het secretariaat van de TC is het gehele jaar gevoerd door Marianne van Onzen. De TC had aan het begin van 2018 twee vacatures. Begin december is een van de vacatures ingevuld door Alexandra Tenhagen, die een jaar aspirant-lid zal zijn van de TC. De TC heeft in 2018 vier keer vergaderd.

Aan het begin van 2018 waren er zes door de VYN erkende Yoga-docentenopleidingen, te weten De Blikopener, Samsara, Saswitha, YAN, Yoga & Vedanta en Tsondru, die onlangs de naam heeft veranderd in Yogaroots Parkstad. Er was een opleiding, Namō Namah, waarbij het toetsingstraject door de TC eind 2017 positief was afgerond. De TC heeft het bestuur VYN begin 2018 geadviseerd deze opleiding te erkennen, hetgeen in 2018 is gebeurd, waarmee het aantal door de VYN erkende opleidingen in 2018 op zeven is gekomen. Alle zeven hebben de informatie die zij op basis van het basisprogramma opleidingen (BPO) jaarlijks aan de TC moeten doorgeven bijtijds ingediend. Bij allen is op basis daarvan de erkenning voor 2019 verlengd.

De yoga-docentenopleiding Intensieve Yogascholing Maarssen heeft zich in 2017 aangemeld om het traject om erkend te worden door de VYN in te gaan. Dit traject is eind 2018 afgerond met een positief advies van de TC aan het bestuur om Yoga Maarssen de erkenning door de VYN te verlenen. Het bestuur heeft dit advies begin 2019 overgenomen. In het laatste overleg van de TC in 2018 heeft voorzitter Els Schoenmaker na zes jaar afscheid genomen van de TC. Het voorzitterschap is vervolgens tijdelijk waargenomen door Hans en Marianne totdat een nieuwe voorzitter zou zijn gevonden. Deze is inmiddels gevonden in Marjolein de Kwaasteniet die vanaf 2019 aspirant-lid af is en in de eerste vergadering van de TC 2019 meteen met algemene stemmen benoemd is als voorzitter.

Eind 2018 kreeg de TC geheel onverwacht het droevige nieuws dat Jill Stolk, die net aan haar derde termijn als TC lid zou beginnen ernstig ziek bleek te zijn. Na een kort ziekbed is zij begin 2019 overleden. Petra en Marianne hebben de crematieplechtigheid in Den Haag namens de TC bijgewoond. De TC heeft dus opnieuw twee vacatures, maar we zijn inmiddels druk in gesprek met een aantal potentiële kandidaten, dus hopelijk zal de TC binnenkort volledig op sterkte zijn.

Verslag Bijscholingscommissie 13 april 2019

Door Anja Dekker, vanaf 2012 lid van de Bijscholingscommissie.

Namens de bijscholingscommissie doe ik verslag van onze werkzaamheden.

Op dit moment zijn we met voldoende (7) commissie-leden: Jon Hovens, Jos Klein, Helga Klinkers, Ingrid Noy, Lenie Ozga, René Tol en Anja Dekker. Naast onze eigen yoga en andere werkzaamheden besteden wij op vrijwillige basis tijd aan de taken van de Bijscholingscommissie. Wij zijn hiervoor niet continue bereikbaar. Als aandacht wordt besteed aan de aanwijzingen in het reglement hoeft dat ook geen enkel bezwaar te zijn.

In 2018 hebben we 4x vergaderd.

Alweer enige jaren geleden is per ALV akkoord gegaan met het Bijscholings- en Specialisatiereglement, dat per bestuursbesluit op 3 november 2017 is verfijnd.

In het Bijscholings-/Specialisatiereglement

- kun je alle afspraken terugvinden die te maken hebben met de belofte je als VYN-lid zodanig bij te

BESTUURSMEEDEDELINGEN

scholen dat je per 5 jaar minimaal 60 bijscholingspunten behaalt.

- Hoe deze punten verzameld kunnen worden.
- Dat er steekproefsgewijs controles plaatsvinden door de BC.
- Hoe een VYN-lid voor een zelf te organiseren bijscholing erkenning kan aanvragen bij de BC. Hoe een VYN-lid gegevens van een bijscholing voor plaatsing in de Nieuwsbrief en op de website kan doorgeven bij de administratie van de VYN.
- Dat een VYN-lid/organisator verplicht is een certificaat af te geven met daarop o.a. het aantal punten vermeld.
- Dat een VYN-lid/organisator een evaluatieformulier dient te laten invullen en deze formulieren minimaal 5 jaar bewaart om bij opvraag door de BC te kunnen overleggen.

Als Bijscholingscommissie hebben wij 4 taken:

1. Het vooraf beoordelen van een door een individuele yogadocent/lid VYN ingediende aanvraag om erkenning van een te geven of te organiseren bijscholing en bij akkoord hiervoor punten toe te kennen.

Mocht het een erkenningsaanvraag van een specialisatie zijn dan is onze taak adviserend naar het bestuur. In 2018 is er een via de site yoganederland.nl te downloaden aanvraagformulier gemaakt.

We hopen hiermee het de aanvragers makkelijker te maken en zelf alle benodigde gegevens overzichtelijk op een rij binnen te krijgen om alles zo vlot mogelijk te behandelen. Er is voldoende ruimte om alle gevraagde gegevens uitgebreid in te vullen. Ook een herhaling van een eerder erkende en ongewijzigde bijscholing dient telkens opnieuw bij de BC aangevraagd te worden. Al hebben we enkele jaren geleden deze VYN BC 130419/AD procedure vereenvoudigd: Bij ongewijzigde herhalingen is het voldoende om aan de BC door te geven dat het een herhaling is van een eerder erkende bijscholing met opgaaf van de naam van de bijscholing, de docent, aantal toegekende punten, waar, wanneer, aanvangs- en sluitingstijd. De aanvrager wordt hierover in de bevestigingsmail telkens geïnformeerd.

2. Het controleren van VYN-leden op de bijscholingspunten.

Steekproefsgewijs kijken wij wat leden aan bijscholingen op de site hebben ingevoerd en nemen dit met betreffende leden op. Dit geldt voor alle N-leden, dus ook leden die bij een yogaopleiding werken, bestuurs- en commissieleden kunnen benaderd worden. In 2018 is een tweede controle gestart. Bij onvoldoende punten krijg je een jaar de tijd om alsnog voldoende punten aan te vullen. Deze nacontrole vindt dit jaar plaats.

Tot nu toe is gebleken dat een beetje afhankelijk van de regio 30%, 60% en soms zelf 80% voldoende punten hebben ingevoerd op de site. Ook zien wij vaker dat een lid ook gebruik maakt van de 2 vrije punten. Er is hierin dus een positieve ontwikkeling.

Als je na zonder een door ons geaccepteerde uitleg niet voldoet aan het gevraagde is het volgens het reglement de bedoeling dat je niet meer getoond gaat worden op de website 'ikzoekeenyogadocent.nl'. Dit is om organisatorische redenen nog niet gerealiseerd.

Het invoeren door de leden en het controlewerk door de commissieleden werd het afgelopen jaar helaas regelmatig bemoeilijkt door een instabiele website. Wij betreuren het ook dat onze commissieleden in onze ogen onterecht soms zeer onplezierige reacties krijgen bij controle van een collega.

3. Het evalueren van gegeven bijscholingen.

Dit gebeurt willekeurig om te kijken hoe een bijscholing is ervaren.

Tot nu toe hebben sommige organisatoren dat prima op orde, maar zijn er ook organisatoren die hierop verbaasd reageren.

4. Het regelmatig evalueren en verfijnen van het Bijscholingsreglement. Eind 2017 heeft de eerste evaluatie en verfijning plaatsgevonden.

Eind dit jaar zullen wij de volgende evaluatie en aanpassingsronde van het Bijscholingsreglement doen. In de ALV van 2020 zal dit met de leden opgenomen worden.

Inmiddels begint duidelijk te worden dat er aanpassingen in de werkwijze dienen te gaan plaatsvinden.

BESTUURSMEEDEDELINGEN

We zijn hier al over aan het nadenken. We lopen namelijk vooral tegen een onduidelijkheid, ongeduld en onvrede aan van aanvragers om erkenning die vinden dat de aanvraag teveel tijd in beslag neemt waardoor zij niet meer voor sluitingsdatum van de benodigde Nieuwsbrief gegevens kunnen aanleveren.

VYN BC 130419/AD

Ook hiervoor verwijzen wij naar het huidige reglement. Als de hierin vermelde stappen gevolgd worden is er meestal voldoende tijd om een afwikkeling voor de sluitingsdatum van een Nieuwsbrief te krijgen. Ook brengen wij deze informatie onder de aandacht in de bevestigingsmail naar de aanvrager.

In 2018 hebben wij voor 2018 en 2019 165 aanvragen inclusief 115 herhalingsaanvragen binnengekregen. Vaak zijn er meerdere aanvragen in één mail verwerkt.

Wat 2018 betreft: 22 zijn op tijd aangevraagd om in de Nieuwsbrief te kunnen komen.

41 zijn te laat aangevraagd om op tijd behandeld te kunnen worden voor de deadline van de Nieuwsbrief. 5 gedeeltelijk te laat. Een aantal vroegen zelfs na de deadline van de Nieuwsbrief erkenning aan.

Er waren slechts 3 aanvragers van de 40 die 6 maanden van tevoren het verzoek indienden (zoals geadviseerd wordt in het reglement). Meestal is dat voldoende. In incidentele gevallen is zelfs een half jaar te kort.

De meesten vragen 1-2 maanden van tevoren erkenning voor een bijscholing aan.

Dat betekent dat vrijwel altijd de aanvraag veel te laat is voor tijdige plaatsing in de Nieuwsbrief.

Ondanks de afgesproken werkwijze in het reglement willen wij tegemoet komen aan de wensen van de aanvragers en ons best doen om de huidige procedure te vereenvoudigen en daardoor te versnellen. Met het bestuur zijn we daarom naar een oplossing aan het zoeken om via kortere lijnen informatie voor Nieuwsbrief en andere mediamogelijkheden aan te laten bieden.

Ook maken wij ons zorgen over het feit dat het ons de laatste jaren opvalt dat door ons erkende bijscholingen of specialisaties door yogadocenten/VYN-leden voor yogadocenten/ VYN-leden steeds vaker naar de buitenwereld als een erkende opleiding worden gepresenteerd. Ook hierover zijn wij aan het nadenken hoe we de kwaliteit van de VYN kunnen blijven waarborgen en suggesties en

verwarring over erkenningen kunnen voorkomen. Al met al blijkt dat de yogabranche, opleidingen, bijscholingen en specialisaties volop in beweging zijn en blijven en daardoor ook de Bijscholingscommissie.

Verslag klachtenadviescommissie

Inleiding

In artikel 2, lid 5 van het klachtenreglement wordt omschreven dat de klachtenadviescommissie (KlAC) jaarlijks schriftelijk verslag uitbrengt van haar werkzaamheden aan het bestuur van de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN). Dit verslag is een onderdeel van het kwaliteitsbeleid dat de vereniging voert.

Dit verslag wordt opgesteld en aangeboden aan het bestuur voor de Algemene Ledenvergadering (ALV) waarin de commissie jaarlijks rapporteert.

Samenstelling van de klachtenadviescommissie
De leden van de commissie worden benoemd voor een periode van 3 jaar en zijn (max. 2x) terstond herbenoembaar (artikel 4, lid 1). Het rooster is zodanig opgesteld dat maximaal twee leden tegelijkertijd aftredend of herbenoembaar zijn. Zie het rooster (bijlage).

Klachtenbehandeling

In 2019 zijn er geen klachten voorgelegd aan de commissie.

Vergaderingen

De commissie komt minimaal één keer per jaar bij elkaar (artikel 2, lid 4). De commissie is op 16 september 2019 bijeen geweest. Overleg met het VYN-bestuur, een voorname uit het verslag over 2018, heeft tot op heden nog niet plaats kunnen vinden in verband met de volle agenda's van alle deelnemers. Dit blijft op de wensenlijst staan van de Klac.

De commissie mist nog een onderwijskundige in haar leden en zal daartoe in het blad van de vereniging een oproep plaatsen.

Rapportage in de Algemene Ledenvergadering

De klachtenadviescommissie rapporteert jaarlijks op de Algemene Ledenvergadering van de Vereniging over het aantal klachten dat in behandeling is genomen en over het aantal adviezen dat is uitgebracht' (artikel 2, lid 6).

BESTUURSMEEDEDELINGEN

Aard van de werkzaamheden

Extern

- Er zijn geen klachten aangemeld gedurende het verslagjaar.

Intern

- Naast bovengenoemde activiteiten pleegt de commissie ook zelfreflectie. De commissie heeft afgesproken om jaarlijks haar eigen functioneren te evalueren en voor iedere herbenoeming het persoonlijk functioneren van het desbetreffend lid te bespreken.

Financieel

De commissie heeft geen budget of begroting. De kosten die gemaakt worden voor de vergaderingen zoals zaalhuur, gebruik van koffie/thee en lunch, reiskosten en eventuele parkeerkosten worden gedeclareerd bij de penningmeester van de Vereniging.

De leden van de commissie kunnen voor elke vergadering een vergoeding van € 25,00 declareren bij de penningmeester met een maximum van € 150,00 per jaar.

Een commissie lid krijgt 50% reductie op het jaarlijks yogacongres. Voor een overzicht van de individueel gedeclareerde kosten wordt verwezen naar het financieel verslag van de VYN.

Gouda, 30 januari 2020

Jenny Schoemaker

Secretaris Klac

NIEUWS UIT DE TOETSINGSCOMMISSIE

In de nieuwsbrief van december 2019 meldden wij dat Ayuryoga een verzoek heeft ingediend voor een erkenningsprocedure bij de VYN. Er zijn op dit verzoek geen bezwaren ingediend bij de Toetsingscommissie, dus de erkenningsprocedure is gestart.

Op dit moment wordt het Basis Programma Opleidingen herschreven; hierin nemen we de ontwikkelingen mee rondom het ontstaan van 200uurs basisopleidingen binnen enkele erkende opleidingen.

Op 15 februari 2020 startte de Toetsingscommissie een overleg over dit onderwerp met vertegenwoordigers van de erkende opleidingen in Nederland.

Sommige opleidingen zijn gevorderd in deze ontwikkelingen, andere opleidingen denken er over na. Feit is dat we als VYN over deze ontwikkeling moeten nadenken. Op dit moment zijn er namelijk 46 aanbieders, voornamelijk in de randstad, die een 200uurs basisopleiding aanbieden die geregistreerd zijn bij de Yoga Alliance.

Binnen de VYN en de Toetsingscommissie blijven wij gehecht aan het ideaal dat erkende yogadocenten een 500uurs opleiding doorlopen moeten hebben, omdat wij als VYN vinden dat het niet alleen gaat om de kennis en vaardigheden, maar ook de persoonlijke ontwikkeling van een yogadocent essentieel is. Maar we zien ook dat er een groeiende groep yogastudenten aan het ontstaan is, die beginnen met een basisopleiding van 200 uur en dan willen doorstromen naar een verdiepend vervolgprogramma van 300uur. Deze ontwikkeling hoeft niet te bijten met ons ideaal, integendeel. Het is de uitdaging aan de opleidingen om de yogastudenten zodanig te raken en te prikkelen dat zij na een 200uurs opleiding gemotiveerd zijn om zich verder op het yoga pad te ontwikkelen. We hebben vertrouwen in de kwaliteit die de erkende opleidingen bieden om deze nieuwe doelgroep binnen te halen in de erkende opleidingen en de VYN. Sterker nog, het kan deze opleidingen een kans bieden om zich nog meer te profileren.

In het komende voorjaar zal het gesprek met de erkende opleidingen vervolg krijgen over de vraag wat het niveau van de beroepsbeoefenaar is wanneer iemand een

BESTUURSMEEDEDELINGEN

opleiding van 200, 300 of 500 uur heeft gevolgd.

Welke kennis, vaardigheden en competenties en op welk niveau heeft iemand dan?

Waar staat iemand in zijn of haar persoonlijke ontwikkeling en reflectie op het beroep?

Welke elementen van het BPO in een basisopleiding van 200 uur dienen daartoe te worden opgenomen en welke in een verdiepende 300uurs opleiding?

Tevens willen we de vraag beantwoorden aan welke eisen een aankomend student dient te voldoen om met een 200uurs basisopleiding in te stromen in een verdiepend traject van 300 uur bij een erkende opleiding.

Het zou mooi zijn als hier binnen het overleg consensus over bereikt kan worden zodat we als VYN blijven staan voor kwaliteit in Yoga Nederland!



BESTUURSMEEDEDELINGEN

FINANCIËEL OVERZICHT 2019

in Euro's

	2018	2019
Ontvangsten		
Advertenties	7.318,11	5.051,00
Bedrijfsverzekering	18.013,05	18.318,35
Congres	42.559,30	31.905,92
contributie 2019/20	25,00	80,00
Contributies	98.035,00	99.147,00
Diversen	36,00	384,99
Donateurs	25,00	75,00
Inschrijfgelden	2.935,00	3.040,00
Rente	182,81	16,18
Toetsing opleidingen	250,00	850,00
Verhuur deurschilden	350,00	355,00
Totaal ontvangsten	169.729,27	159.223,44
Uitgaven in Euro's		
Advertentie	20.841,43	10.062,18
Bankkosten	1.053,07	1.017,08
Bedrijfsverzekering	16.253,02	16.345,87
Bestuurskosten	4.078,70	4.486,37
ALV/Congres 2018/19	71.270,00	50.578,92
Deurschild	125,00	100,00
Diverse commissies	4.551,41	4.375,19
Diversen	75,00	75,00
Bijscholing AVG	5.384,50	-
EYU lidmaatschap	1.000,00	1.000,00
ICT/Website	8.601,38	10.302,29
Nieuwsbrief	24.665,50	17.386,15
Overige bestuurskosten	6.902,94	7.148,04
Porto nieuwsbrief	4.090,74	8.976,98
PR / huisstijl	3.447,64	1.173,90
Raadsljn/notaris	491,31	114,95
Reis en verblijfkosten EYU	1.789,66	2.761,81
Reiskosten bestuur	1.872,96	2.248,25
Representatie	92,20	206,71
Secretariaatskosten	12.525,50	10.858,44
stornering IC AAV	629,00	481,00
Stornering IC lidm.	5.390,00	5.315,00
Stornering inschrijfgeld	415,00	120,00
Totaal uitgaven	195.545,96	155.134,13
Saldo	min 25.816,69	plus 4.089,31

BESTUURSMEEDEDELINGEN

SPECIFICATIE ONKOSTEN 2019

In Euro's

	2018	2019
Reiskosten bestuur	1.872,96	2.248,25
Reis- en verblijfkosten EYU	1.789,66	2.761,81
Bestuurskosten	2.500,00	2.500,00
Vergaderkosten	1.578,70	1.986,37
Overige bestuurskosten:		
automatisering door bestuur	1.843,95	1.750,00
secretaris vergoeding	-	1.000,00
internet abonnement	420,00	420,00
kantoorbehoeften	526,74	312,59
porto	257,25	312,95
Bestuuraansprakelijkheidsverzekering 2018/19	605,00	302,50
vergadervergoeding	1.750,00	1.300,00
voorzitter vergoeding	1.500,00	1.750,00
ICT / website	8.601,38	10.302,29
Secretariaat:		
kantoorbehoeften	685,16	1.148,14
opslagruimte	497,00	557,00
porto	68,17	128,89
telefoon	136,58	180,67
vergoeding administratie	11.138,59	8.843,74
Kosten:		
Bankkosten	1.053,07	1.017,08
EYU lidmaatschap	1.000,00	1.000,00
Nieuwsbrief	24.665,50	17.386,15
Porto Nieuwsbrief	4.090,74	8.976,98
Raadsljn/Notaris	491,31	114,95
Abonnement	75,00	75,00
Advertentie	20.841,43	10.062,18
Bedrijfsverzekering	16.253,02	16.345,87
Bijtscholing ALV	5.384,50	5.202,03
Commissies	4.551,41	4.375,19
Congres	71.270,00	45.376,89
Deurschild	125,00	100,00
Inschrijfgeld	415,00	120,00
PR/huisstijl	3.447,64	1.380,61
Diversen	92,20	-
Storning incasso	6.019,00	5.796,00
Totaal uitgaven	195.545,96	155.134,13

BESTUURSMEEDEDELINGEN

BALANS PER 31 DECEMBER 2019

In Euro's

	2018		2019
ABN AMRO rekening	895,38	kosten	1.716,69€
ABN AMRO kapitaalrekening	57.909,56		909,27
ING rekening	9.358,08		57.925,74
ING bonus rekening	18.067,70		4.528,37
ING vermogensrekening	59.037,36		38.067,70
Te vorderen posten	322,50	kapitaal	47.076,36
Te vorderen rente	44,69		762,00
			148.007,89
	145.635,27		48,58
			149.318,02
			149.318,02
Kapitaal per 1 januari 2018	169.735,73		Kapitaal per 1 januari 2019
Kapitaal per 31 december 2018	143.918,58		Kapitaal per 31 december 2019
			148.007,89
	minus	25.816,69	4.089,31
	Begroting 2019		Begroting 2020
Inkomsten:			
contributies	91.000,00		92.000,00
inschrijfgeld	3.500,00		3.800,00
congres	30.000,00		30.000,00
advertenties	7.000,00		7.000,00
rente	100,00		50,00
bedrijfsverzekering	17.500,00		17.500,00
folders/deurschilden	400,00		400,00
	149.500,00		150.750,00
Uitgaven:			
Reiskosten bestuur	2.000,00		2.500,00
Reiskosten EYU	2.000,00		2.500,00
Penningmeester	2.500,00		4.000,00
Onkosten bestuur	5.000,00		7.500,00
Secretaris	12.000,00		10.000,00
Onkosten secretariaat	4.000,00		3.000,00
Bedrijfsverzekering	17.000,00		17.500,00
Advertenties	12.500,00		10.000,00
Nieuwsbrief	21.000,00		26.000,00
Website /ict	10.000,00		5.000,00
Bijdrage EYU	1.000,00		1.000,00
Commissies	5.000,00		5.000,00
ALV / congres	30.000,00		36.000,00
P.R.	7.500,00		5.000,00
Diverse kosten	9.000,00		8.000,00
Onvoorziene Uitgaven	5.000,00		5.000,00
	145.500,00	4.000,00	148.000,00
			2.750,00

Buma Stemra

Foto: Mark Cruz op Unsplash

Muziek vóór of tijdens de yogales. De één zweert erbij omdat het de deelnemers helpt bij de overgang van drukte in het hoofd naar de stilte tijdens de yogales. De ander moet er niks van weten omdat het de aandacht juist weer naar buiten trekt in plaats van naar binnen. En weer andere docenten zetten muziek in als onderdeel van de les bijvoorbeeld bij ontspanning of juist als oppepper bij power yoga. De toepassingen en meningen zijn verdeeld afgaande op de reacties van yogadocenten op onder meer Facebook.

Als je in Nederland kiest om muziek te gebruiken in bijvoorbeeld de horeca, op de werkplek of in je yogastudio, dan ben je verplicht om auteursrechten te betalen. Ook als je gebruik maakt van muziekdiensten zoals Spotify. Uitgangspunt voor de afdracht van licentiegeld is dat jij derden uitnodigt om gebruik te maken van jouw diensten. Dus ook als je mensen uitnodigt om gratis yogalessen bij jou te volgen.

Om ervoor te zorgen dat jij als docent niet met alle artiesten, (en schrijvers van liedteksten) waarvan je muziek gebruikt, hoeft af te stemmen, gebruiken we in Nederland een soort van tussenpersonen. Zo onderhoudt Buma Stemra afspraken met de makers van de muziek die jij afspeelt en doet Sena dat voor de artiesten.

Wij als yogadocenten betalen dezelfde tarieven die gelden voor sportscholen en fitnesscentra. De hoogte van de licentiekosten verschillen, afhankelijk van de wijze waarop de muziek ingezet wordt (achtergrondmuziek of voorgrondmuziek) en de oppervlakte van je yogastudio. Om je een idee te geven hoe deze berekend worden, zetten we een paar voorbeelden op een rij.

Mark

Mark runt een kleine yogastudio aan huis. Hij ontvangt drie keer per week een groepje van zes mensen op zijn zolder en geeft rustige hatha yoga. Tijdens de les zelf gebruikt hij geen muziek, maar vóór de les zet hij een achtergrondmuziekje op en na de les (als er nog wat gedronken wordt) klinkt er ook een rustig muziekje door de boxen. Mark heeft uit eigen

beweging een licentie aangevraagd en krijgt daarom een korting van 33,33% en betaalt nu per jaar € 150,85 licentiekosten aan Buma Stemra en € 198,10 bij Sena. Bij elkaar zijn de jaarlijkse licentiekosten voor Mark € 348,95 exclusief BTW, uitgaande van een oppervlakte kleiner dan 100 m². De BTW kan Mark opgeven als voorbelasting en krijgt hij terug van de belastingdienst.

Ilona

Ilona is al 10 jaar eigenaar van een grote yogastudio. Ze heeft drie leslokalen waarin ze verschillende docenten op zzp basis inzet. In elke ruimte kunnen de docenten zelf bepalen of ze muziek inzetten als ondersteuning op de lessen. Een deel van de docenten doet dit ook. Bij elkaar opgeteld is de oppervlakte van haar yogastudio net iets minder dan 200 m². Omdat de muziek, naast achtergrondmuziek, ook gebruikt wordt als zogenaamde voorgrondmuziek (de muziek heeft een functie in de les) betaalt Ilona ook een apart tarief voor voorgrondmuziek. Ilona is de organisator van de lessen, daarom is zij verplicht om een licentie af te sluiten en niet de yogadocenten die in opdracht van haar les komen geven. Ilona heeft twee jaar geleden uit eigen beweging de licentie aangevraagd en verlengt deze nu jaarlijks, daarom ontvangt ze een korting van 33,33% en betaalt in totaal € 1228,35 exclusief BTW per jaar. Bij haar aanmelding is niet gevraagd om te betalen over voorgaande jaren.

Ook als je bijvoorbeeld muziek gebruikt op een CD die je zelf maakt, bijvoorbeeld meditatielessen of



Foto: Geert Pieters op Unsplash

yoga nidra's die je inspreekt, ben je verplicht om licentieafdracht te doen. Datzelfde geldt voor achtergrondmuziek op je website of als je yogalessen aanbiedt door middel van een streamingdienst.

Misschien vraag je je af welk risico je loopt als yogadocent als je niet voldoet aan deze verplichting tot licentieafdracht. Buma Stemra geeft desgevraagd aan dat zij geen boetes uitschrijven, maar zij hebben wel mensen in dienst die controles uitvoeren en graag met ondernemers in gesprek gaan om de licentieafdracht goed te regelen. Als je verplicht bent tot licentieafdracht en Buma Stemra weet je te vinden, dan ga je het tarief betalen zonder de korting van 33,33%.

Hoe je het ook wendt of keert, je kunt je afvragen of je wel handelt volgens de yama ahimsa. Doen we muzikanten en makers van muziek geen

geweld aan als we hen niet eerlijk betalen voor hun diensten? Als je besluit om een licentie af te sluiten kun je een mail sturen naar service@mijnlicentie.nl. Vermeld in je mail de volgende gegevens:

- Naam van de yogastudio
- Adres van de studio waar je de lessen verzorgt
- Nummer van de Kamer van Koophandel
- De naam van de rechtspersoon
- Oppervlak van de ruimte waar je achtergrondmuziek gebruikt
- Oppervlak van de ruimte waar je voorgrondmuziek gebruikt
- Wil je de factuur via email ontvangen? Meld dan ook je email adres.

Kom je er niet uit, of wil je meer informatie, dan kun je bellen naar Mijn Licentie via het nummer: 023 - 799 78 44.

Janine Himpers
Pr commissie

OEFENINGEN VOOR OUDEREN



Omgaan met datgene wat zich voordoet in ons leven

Yogabeoefening stemt ons af op het doorstromen van energie, waardoor de verbinding zich weer herstelt, tussen hemel en aarde.

ATIE OLFF

Stap 1. Lichtkracht

Uitgangshouding: staan.

Ga staan met een handbreedte tussen je voeten, die een stukje van elkaar evenwijdig op de vloer staan. Je hele lichaamsgewicht rust op beide voeten. Sta stevig, kijk recht voor je uit en houd je ogen open. Beweeg zachtjes van voren naar achteren, zonder je voeten op te tillen van de vloer. Voer dit even uit, tot je voelt dat je in balans staat. Ontspan nu je buikspieren, terwijl je van boven naar beneden je wervelkolom ontspant, je staartbotje, je dijbeenspieren en je knieschijven. Voel hoe je bovenlichaam als vanzelf wordt gedragen door het sterk draagvlak van benen en bekken.

Ga hierna met open ogen rustig lopen. Let er op dat je tijdens het lopen je voeten goed afwikkelt. Daarbij laat je de armen naast het lichaam hangen en natuurlijkerwijs meebewegen tijdens het lopen. Ga na het lopen nog even rustig zitten. Ervaar hoe je nu ademt in je eigen ademritme.

Ervaar: hoe het ademt in jou...

Nawerking: dit is een stabiliserende en aardende wijze van voortbewegen.

Het is goed om dit te doen in tijden dat je het erg druk hebt of veel piekert. Ruim dan meer tijd in voor afstand nemen, zodat je ander om kunt gaan met wat zich voordoet in je leven.

Stap 2. De kathouding

Uitgangshouding: Kruiphouding.

Neem de kruiphouding aan, met de handen recht onder de schouders. De armen zijn gestrekt en de knieën staan recht onder de heupen. Houd het hoofd om te beginnen iets opgetild.

Vanuit de kruiphouding adem je in en laat je uitademend het hoofd hangen, span je bilspieren aan en trek je buik in de richting van de wervelkolom, terwijl je een ronde rug maakt als een boze kat. Inademend til je het hoofd op, ontspan je de buikspieren en de bilspieren en laat je de wervelkolom weer naar beneden zakken. Houd hierbij vooral de armen gestrekt en blijf je gewicht verdelen tussen handen en knieën.

Stel je nu een kwispelstaartende hond voor. Beweeg in deze kruiphouding je zitvlak als een hond die kwispelt.

Stel je voor, hoe je staart van achteren heen en weer zwiept met een heel vrolijke beweging. Voel tegelijkertijd hoe je wervelkolom zich gedraagt als je dit doet...

Uitademend. Laat je daarna het hoofd hangen, trek je buik weer in, span je de bilspieren aan en maak weer een hoge bolle rug.

Stel je nu diezelfde staart voor, maar nu alleen nog maar als een kort stompje.

Ga al doorademend met die hoge bolle rug en dat korte stompje kleine, kwispelende bewegingen maken, meer staat dit korte staartje je niet toe.

Daarna kom je inademend weer terug naar de kruiphouding. Je kunt deze twee bewegingen nog een paar keer herhalen. Daarna stop je ermee en rust je nog even uit, languit liggend...

Nawerking: de bewegingen van de kathouding oefenen een masserend beweging uit op de buikorganen en geven lichte rekking aan de rugspieren. Daardoor wordt de flexibiliteit van de wervelkolom verbeterd.

Aanbeveling: je kunt de koers die je volgt in je leven altijd wijzigen.

Stap 3. Ontspanning

Meegaan met de golfslag in je leven. In deze ontspanningsoefening maken we contact met de aarde, daarna ontspannen we ons op onze ademhaling en tenslotte gaan we mee met de stromende energie van water met de golfslag die in ons leven plaatsvindt...

Uitgangshouding: rugligging met opgetrokken knieën (op de grond of bed).

Ga op je rug liggen met opgetrokken knieën, en zet je voeten neer op de grond. Leg de armen naast je lichaam en met je handpalmen op de grond. Als je weet wat je in de ontspanning gaat uitvoeren, kun je uiteindelijk je ogen sluiten als je het uitvoert.

Uitvoering

Til met kleine, snelle bewegingen je zitvlak telkens van de grond op om de grond daarna weer aan te raken. Die aanrakingen met de vloer zijn zacht en ritmisch, daarbij voel je hoe je bekken en je buik mee vibreren.

Als je dit even hebt gedaan stop je en laat je de benen rustig, een beetje gespreid, languit glijden.

Als je het prettiger vind om een kussen onder je hoofd te leggen, dan kan dat. Ook onder je knieën kun je een handdoekrol leggen, zodat je rug prettiger ligt.

Je armen leg je naast je lichaam. Draai je handen om met je handpalmen open naar de ruimte toe. Misschien vind je het ook prettiger om

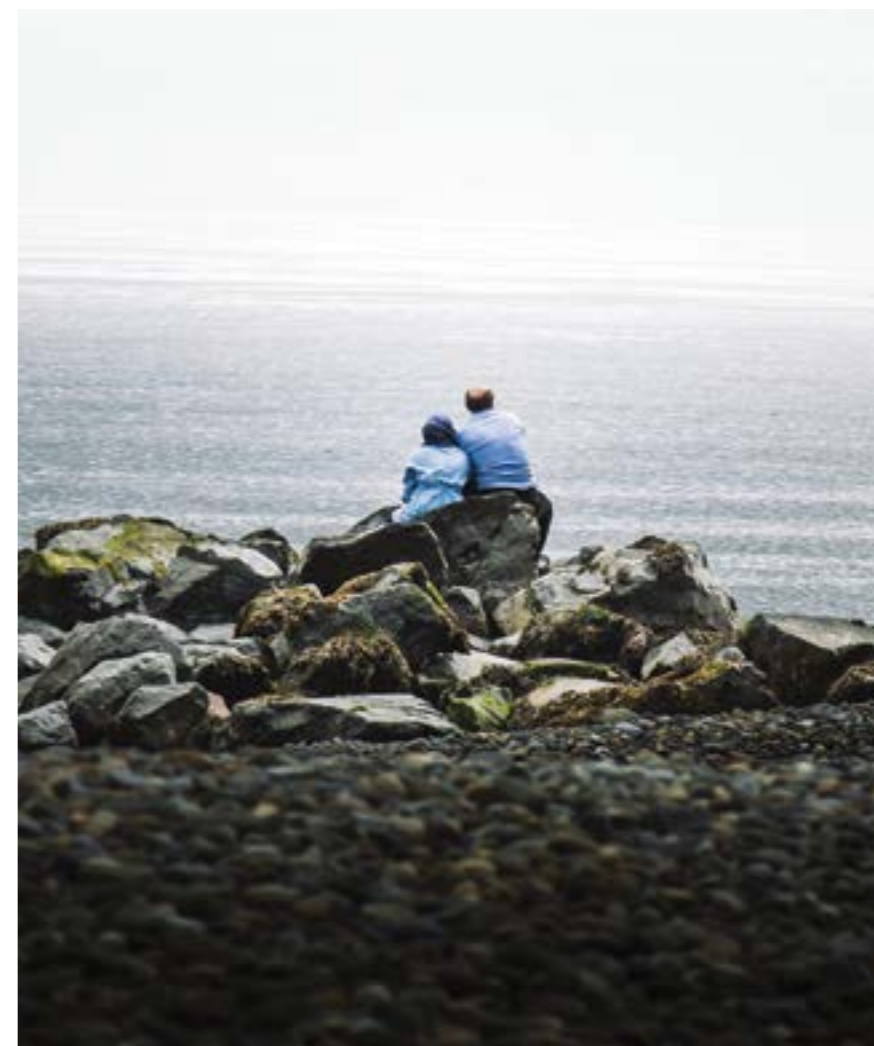


Foto: Kevin Bosc op Unsplash

die armen nog wat wijder van je af te leggen. Richt daarna je aandacht op de voorkant van je lichaam, hoe zacht dat kan aanvoelen. Ga nu je aandacht richten op bewust ademen, waardoor je afstemt op het contact met Moeder Aarde. Adem bewust in en uit door je neus. Blijf bewust met het steeds vrediger en zachter worden van je ademhaling, waardoor je ook geestelijk steeds meer tot rust komt...

Elke uitademing laat je je hele gewicht via de contactpunten de onderlaag inzinken, zoals je hielen, kuiten, dijen, zitvlak, rug, bovenrug, armen, handen en achterhoofd. Geef rust en kalmte mee met elke uitademing, zodat je voelt, dat je steeds meer ontspant... Voel, hoe je ogen steeds meer ontspannen en tussen boven- en onderkaak ontstaat ruimte, als ook je tong ontspant.

Overweldigende eenvoud

Al eeuwenlang zoekt de mens zichzelf.

Hoe kan het toch dat hij zichzelf na al die tijd nog niet gevonden heeft? Zit hij zo goed verstopt? Of is het overduidelijk, maar kijkt hij er steeds overheen? De Upanishads lijken dat laatste te zeggen – dat je het domweg niet ziet.

Wat je bent, is er steeds. Het was er toen je nog kroop, zelfs ver daarvoor. Het was er bij de eerste zoen en het zal er zijn bij je laatste ademtocht. De buitenwacht herkent het vaak sneller. Ze zien het eigene en unieke van je, dat in alle levensfasen meereist. Toch is dát 'zelf-zijn' weer iets anders dan dat wat je ten diepste bent.

In de Upanishads wordt het onderricht van 'het ware Zelf' gegeven via de zogenoemde maha-vakya's, de Grote Uitspraken. In elke Upanishad staat er wel een. 'Dat ben jij.' 'Dit Zelf is Bewustzijn.' Men zegt van deze 'verklaringen' dat ze de deur naar bevrijding zijn, en ze klinken verbazingwekkend eenvoudig. Het is één, zonder een tweede.' 'Al dit is Brahman.' 'Dit is dat.' Er komt geen moeilijk woord of complexe redenering aan te pas. Toch zijn deze beweringen 'nagelbijters'.

Het raadselachtige van het Zelf is dat je het niet zien kan. Het is geen 'iets', geen vorm of

idee. Er zijn ook eigenlijk geen woorden voor, al worden die wel gebruikt. Als de leraar naar je wijst en zegt: 'Jij bent Dat', bedoelt hij niet je lichaam of een eigen aard.

Toch wijst hij precies daar waar je zit of staat, want dat is de enige plaats waar je het ontdekken kunt. Het Zelf laat zich nergens anders vinden dan waar je bent.

Ze zijn wonderbaarlijk verbonden, Bewustzijn en lichaam, Zelf en zelf, het blijvende en het voorbijgaande. Voor de ontdekking van het eerste lijk je niet zonder het tweede te kunnen. Het is het tegendeel dat de onderscheiding mogelijk maakt. 'Het Zelf dient op twee wijzen begrepen te worden, eerst als bestaand – Het is – en vervolgens zoals het werkelijk is,' zegt de Katha Upanishad.

Je bent niet je lichaam. Tot je met je vingers tussen de deur zit, grapt iemand onlangs. Maar toch, misschien geeft zo'n 'schokkende' gebeurtenis precies de juiste opening. Het is een onverwacht en heel ander soort onderricht, maar met dezelfde overweldigende eenvoud.

Wim van de Laar



Foto: Simon Caspersen op Unsplash

Je voelt dat als het puntje van je tong tegen de achterkant van je boven-tanden aan rust.

Laat vooral je gedachten los.

Als er een volgende gedachte bij je opkomt, ga je niet mee met de volgende gedachte, maar laat je die los...

Stel je bekken voor als een stroom water. Het wateroppervlak stijgt met je inademing en daalt bij je uitademing. Het water is constant in beweging als een reinigend, zuivere stroom water.

Als je inademt, til je beide armen een klein beetje op en laat ze uitademend weer naar beneden vallen. Herhaal dit nog een paar keer, zodat je voelt als er nog verkramping is in je, dat je dat nu kunt loslaten.

Tot slot laat je eventuele spanning wegstromen naar je benen en je voeten toe, de topjes van de tenen uit voorbij je voeten. Doe dit een paar maal tot het goed voelt van binnen.

Voel op dit moment acceptatie.

Onvoorwaardelijke acceptatie adem je samen met je adem in en uit. Laat dit je een sterk gevoel van verbondenheid geven...

Voel op dit moment de energie in je stromen...

Ons lichaam is energie, ons lichaam is gevormd uit energie.

We gaan nu de aandacht richten

op rustig en ontspannen weer kleine bewegingen maken, de knieën optrekken, de voeten neerzetten en je uitrekken, 'wakker worden' en de ogen openen.

Voel hoe je je voelt, op dit moment, hier en nu. Voel, of je overbodige gedachten hebt losgelaten.

Ons lichaam, gevoelens en gedach-tewereld zijn steeds veranderlijk.

Natuurlijk verloopt onze levensschool niet altijd evenwichtig.

Zo kunnen we gevangen raken in een web dat we zelf maken, als we met onze gedachten in het verleden leven of al vooruitlopen op de toekomst.

Het moment van nu is eigenlijk de enige plek waar we kunnen zijn.

Daarom is het van belang om de innerlijke zon op te zoeken, in plaats van onze energie te verzwakken.

In tijden dat we het druk hebben of teveel piekeren wordt het tijd meer afstand te nemen, zodat we anders kunnen omgaan met wat zich voor-doet in ons leven.

Wil jij Yoga Dag NL voortzetten?

De initiatiefnemer van Yoga Dag Nederland wil zich gaan focussen op andere activiteiten en is daarom op zoek naar een persoon of partij die dit online platform wil overnemen. De website www.yoga-dag.nl biedt sinds 2015 een overzicht van alle speciale yoga events die 21 juni plaatsvinden in Nederland. Ze hebben

een nummer 1 ranking in Google en Facebook op het zoekwoord 'yoga dag' en de website heeft meer dan 30.000 bezoekers per jaar. Yoga Dag Nederland wordt ondersteund door de VYN.

De oprichter blijft na overname beschikbaar voor vragen en support. Interesse? Neem contact op via robbertzoon@gmail.com



Het praatstokje

met

PETRI STERRENBURG

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?

Namasté, ik ben Petri Sterrenburg, geboren en getogen in het Brabantse Boxtel. Ik ben getrouwd en ik heb twee kinderen, Jop (12 jaar) en Bibi (10 jaar). Sinds 3 jaar run ik mijn eigen Yoga Studio YogaSter Boxtel in een oude fabriek, dat industrieel erfgoed is.

Hoe is de liefde voor Yoga in jou ontvlamd?

Tijdens mijn studie NHTV In Breda, maakte ik voor het eerst kennis met yoga. Mijn allereerste Hatha les was fijn en tijdens Savasana was ik zo ontspannen dat ik wakker schrok van mijn eigen gesnurk. Toch vond ik het toentertijd allemaal nog wat te zweverig en begreep ik niets van het Sanskriet en alles wat de docente vertelde.

Tot ik in 1999 naar Sydney emigreerde. Op iedere hoek van de straat was wel een yogastudio waar ik met helemaal kon laten inspireren. Toen ik na vijf jaar terugkeerde naar Nederland verslaptte de beoefening helaas een beetje. Er was hier nog niet zoveel aanbod in yoga als in Australië.

In de tien jaar die volgden werkte ik veel en hard als marketing & communicatie adviseur bij een grote firma. Daarnaast werd ik moeder van twee kinderen. Deze combi had ik flink onderschat. Begin 2013 kwam ik thuis te zitten met extreme oververmoeidheid/burn-out. In deze zware periode nam ik deel aan een Iyengar yoga workshop van de Zuid-Afrikaan David Jacobs om aan mijn herstel te werken. Toen merkte ik pas echt goed wat yoga voor mij deed. Het gaf me energie, kracht en maakte me weer

sterk. Zowel lichamelijk als geestelijk. Ik kwam weer tot mezelf, want ik was mezelf al jaren kwijt.

Na deze workshop was ik zo geïnspireerd dat ik gelijk begon aan een opleiding Hatha Yoga Docent Opleiding in Utrecht. Deze opleiding deed ik puur voor mijn herstel en yogaverdieping. Het was niet mijn intentie om te beginnen met lesgeven. Maar gaandeweg merkten anderen mijn passie voor yoga en werd ik gevraagd om anderen yoga te leren. Dat is hoe het yoga pad lijkt te werken. Voor mij, maar ook voor anderen. Het begint met eigen beoefening, maar dan is het alsof je in een bepaalde richting getrokken wordt. Ik weet dat yoga beoefenen en lesgeven in yoga is wat ik behoort te doen in dit leven. En lesgeven, dat doe ik nu al jaren met heel veel liefde en plezier!

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

Blijven leren, groeien en ontwikkelen vind ik erg belangrijk en daarom volg ik al ruim acht jaar non-stop yogaopleidingen, bijscholingen, workshops en/of trainingen. Het is al een flinke opsomming, te veel om hier op te noemen, maar kijk gerust eens op <http://yoga-ster.nl/trainers/petri/> voor mijn yoga CV.

Mijn huidige studie is Yogatherapeut (IAYT-800) aan The Yoga Therapist Institute in Amsterdam. Dit jaar verwacht ik mijn diploma te behalen. Yogatherapie is relatief nieuw in Nederland en Europa terwijl het in landen als Amerika, Australië en India al volledig is geïmplementeerd in de zorg, geneeskunde en ziekenhuizen. Het is een zeer pittige opleiding (HBO/Universitair niveau) maar wat een geweldige studie. Wij, als yogadocenten, hebben een grote verantwoordelijkheid voor onze studenten. Het merendeel van onze studenten kampt met lichte tot zwaardere gezondheidsklachten en blessures. Als professionele yogadocent moeten we zodanig medisch onderlegd zijn dat we de juiste instructies en aanpassingen kunnen geven. Gebeurt dit niet dan kan zelfs yoga gezondheidsklachten verergeren.

Wat is volgens jou de basis van een goede yogales?

Het bevorderen van welzijn en symptomen van gezondheidsklachten verminderen bij studenten en cliënten. Mijn lessen zijn zacht, warm,



liefdevol, fun, veilig en pijnvrij. Het beoefenen van yoga mag nooit pijn doen en men leert zijn/haar grens te bewaken en er niet overheen te gaan.

Volg je de Indiase Yogatraditie?

Ja en nee. Ik combineer graag de oude wijsheid uit India met wijsheid uit het hier en nu. De Indiase yogatraditie is prachtig en geeft ons veel wijsheid. Wij wonen echter in een compleet ander werelddeel en tijdperk met andere leefgewoontes, voeding, lichaamsbouw, cultuur, etc. Een mix van oude en nieuwe wijsheden maakt hierdoor de yoga veel toegankelijker voor ons westerlingen.

Hoe zie je de toekomst van de Yoga in Nederland?

Heel positief! We leven in een zeer stressvolle maatschappij waar we altijd AAN moeten staan, online

en offline. We willen weer (meer) UIT staan. Leven met innerlijke rust, welzijn, in stilte, in vertraging, en het beleven van diepe ontspanning want veel mensen weten niet meer hoe je echt kunt ontspannen. Yoga helpt en brengt lichaam en geest (weer) in balans. Het goed begeleiden van studenten door ervaren, gediplomeerde en professionele yogadocenten is daarbij essentieel. Alleen een yogatraining, cursus of een 200-RYT Yoga Alliance opleiding maakt je dus nog geen ervaren en/of goede yogadocent. Wat mij betreft mag er daarom wel een strenger beleid komen zodat niet iedereen zomaar een yogastudio en/of yogaschool kan beginnen in Nederland.

Aan wie geef jij dit stokje door?

Aan Rebekka Daniels van Yoga aan de Kade in Den Bosch.

Recensie

Yoga Nidra voor kinderen en tieners

Auteur: Femmy Brug

Uitgever: Panta Rhei, eerste druk, november 2018

EAN: 9789088401848

Taal: Nederlands

Pagina's: 96 hardcover



Een uitnodigend vierkant boek ligt voor me - Yoga Nidra voor kinderen en tieners, een bijzondere techniek voor ontspanning, meditatie en concentratie, geschreven door Femmy Brug. Ik krijg zin erin te snuffelen en na een tijd het hele boek te lezen.

De uitvoering van het boek nodigt uit en spreekt aan. Zeker ook omdat het compact is en door de foto op de cover. Het maakt je nieuwsgierig, nodigt uit om het te lezen en in de praktijk te brengen. In drie verschillende hoofdstukken geeft Femmy eerst algemene uitleg over Yoga Nidra (deel 1) om dan vooral in te gaan op de toepassingen voor verschillende leeftijden met uitgeschreven Yoga Nidra's, bijzonderheden zoals slaapproblemen, special needs, zwangerschap en ook bijzondere toepassingen zoals in de klas, variaties op visualisaties en verdieping in chakra's (deel 2).

In het laatste gedeelte van het boek worden ervaring gedeeld (feedback door kinderen/jongeren, ouders en begeleiders).

De uitleg van Deel 1:

Wat is Yoga Nidra?

Femmy geeft een heldere beschrijving en geeft een kort inzicht in wat Yoga Nidra is, wat het kan betekenen en hoe het is opgebouwd. Mede

ook de tips en de toepassingen zijn geschreven om zó mee aan de slag te gaan. Het beste is uiteraard als je ook als degene die de Yoga Nidra insprekt, al ervaring hebt met deze bijzondere techniek. Ook al zou dat niet zo zijn, kun je er toch wat mee. Het maakt je nieuwsgierig wat het met kinderen zal doen en wat het voor hen kan betekenen. Er worden in het boek al veel vragen beantwoord om deze voor te zijn. Dat is fijn en geeft ook handvatten hoe met Yoga Nidra om te gaan.

Deel 2: De Yoga Nidra's

De uitgeschreven Yoga Nidra's zijn duidelijk en direct te gebruiken. Sylvia werkt in het speciaal onderwijs en is met het boek en de Yoga Nidra's aan de slag gegaan. Haar klas is bekend met yoga en Sylvia volgt regelmatig lessen Yoga Nidra. „Mijn ervaring met speciale zorgkinderen in een Kleuter Observatie groep: Met een groep van negen kinderen heb ik eerst yoga gedaan. Wij zijn de Vlindergroep dus de eerste

yoga nidra voor jonge kinderen was van toepassing. De kinderen zijn gewend aan een meditatieverhaaltje met achtergrond muziek. Nu gaf ik aan alleen te gaan vertellen.

Dat was oké. Ze deden allemaal goed mee. Wat mij anders tijdens meditatie opvalt is dat de kinderen vaak nog veel bewegen. Dat gebeurde aan het begin ook. Naarmate mijn stem op dezelfde toon/ritme doorging zag ik de kinderen rustiger worden. Terug in de klas merkte ik een 'rust' op bij de kinderen die de rest van de ochtend aanwezig bleef. Wat zeer opmerkzaam is in deze vaak 'turbulente' groep. Ik ga dit zeker vaker toepassen. Wat een rijkdom om dit te mogen ervaren."

Deel 3: Ervaringen met Yoga Nidra

Een leuke verdieping met reacties en observaties uit de praktijk. All in all een uitstekend boek voor iedereen die met kinderen en tieners werkt.

Sylvia Kempkes

(leerkracht en kinderyogadocente)

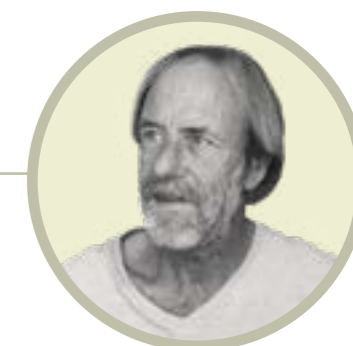
Sascha Pfeifer

(www.yogasadhana.nl)

Yoga en Poëzie

JOHAN HOFT

johanhoff@hotmail.com



Liefde

Laat liefde lovend bloeien
Vredige verbinding groeien
Sint Valentinus leeft voort
Geen zwaard kan hem doden
Alleen.....
Geld geldt
Commercie
Aversie
Moeite met doornen
Prikkelende gedachten
Waarom wachten op deze dag
Ook andere dagen dagen je uit
Al kan het verkeren
Laat wederom liefde lovend bloeien
Liefde voor jezelf en ander
Liefde voor de dieren
Liefde voor al het levende op aarde
De aarde een levende moeder
Liefde voor het geheel
Liefde voor God
Aldoordingend onnoembaar baart het
Noem het God onze vader
Noem het Allah
Noem het Ishvara
Noem het Brahman
Desnoods Tao
Bravo voor elke verbinding
Geef de rozen van het leven teder
Handen zonder bloed
Laten we ervoor duimen
Leve Sint Valentinus
Dat het goed moge komen
Omen

Johan 14 februari 2020

KLANK IN DE YOGAPRAKTIJK

Huilbaby

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

Gaat het over klank, de stem, het geluid van instrumenten, muziek of juist de ruimte ertussen, die je geeft...? Mijn tweede herinnering die ik met jullie deel uit mijn dertigjarige Yogapraktijk. Nogmaals met een kind, desgewenst een volgende keer over klank met volwassenen en stervenden.

Een moeder komt met de vraag of haar kind ook mee mag doen met kinderyoga. Er is wel iets aan de hand met haar kind, haar kind is nogal teruggetrokken en maakt weinig contact. Of hij er gewoon bij mag zijn, want hij vindt het misschien wel fijn. Als de moeder hem komt brengen vraagt ze nog, zal ik erbij blijven? Maar hij gaat net als de andere

kinderen op het matje zitten en wacht af. Dat afwachten duurt bijna de hele les. Hij doet niet mee met zijn lichaam, maar ik zie wel dat hij alles intens in zich op lijkt te nemen en beleeft. Bijzonder is dat wanneer de CD's spelen, hij rustig opstaat en naast een van grote zwarte boxen gaat staan. Dan buigt hij zich iets voorover zodat zijn oor bij de zwarte stof is waar

de klanken het sterkst naar buiten komen. Hij neemt het geluid intens in zich op... (het lijkt ook een houvast te zijn) en kijkt naar wat we doen, maar doet niet mee. Bij de eindontspanning krijgt ieder kind de vraag of het zacht afgestreeken wil worden en alle kinderen willen dat elke keer graag, alleen hij hoeft dan niet. Na een paar lessen vraag ik de moeder of hij een keer apart mag komen. Dat is goed, zegt ze. Als hij wordt gebracht gaat de moeder weg. Hij blijft schuchter, doch gewillig, bij mij achter. Ik word ook stil, om in te voelen wacht ik af. De jambe komt in mij naar boven. Ik pak de jambe en leg deze, als vanzelf doch niet gebruikelijk, liggend neer en ga er rustig opzitten.



Het is ineens een paardje geworden. Zacht sla ik ritmes als van hoeven op de grond... hij kijkt intens opmerkzaam. Dan vraag ik: „wil je ook op het paard, gaan we samen rijden?“ „Wil jij voorop, en de klanken maken?“ Hij kijkt, is stil... dan knikt hij ja. Ik zeg: „kom maar voorop zitten.“ Hij klimt op het jambe-paard, laat zijn handen rusten deels op de rand en op het vel. We wachten even af, zijn beiden aan het invoelen. Ja, doe maar zeg ik, laat het paardje maar lopen. En hij begint, hij maakt klank! Hij geeft vorm en uit zich in de vorm! Hij kijkt voorzichtig om naar mij. „Ja, het is goed“. Er komt een lichte straling door hem heen, van geluk.

Zijn moeder komt hem halen. En de volgende Yogales doet hij ook mee, bijna gracieus in zijn bewegingen, zo mooi subtiel. Als ik bij de eindontspanning, zoals gebruikelijk bij ieder kind afzonderlijk kom vraag ik weer: „wil je ook afgestreeken worden?“ Dan knikt hij ja (!), en mijn hart is verheugd en licht ook op. Ik strijk over zijn tenger lichaam. Hij ligt stil en is intens aanwezig en ervaart... ik voel: het is fijn voor hem. NU ik dit schrijf lopen weer tranen over mijn gezicht... Zijn moeder komt en hij gaat weer met een paar van het groepje mee naar huis. Als hij weer komt vraagt de moeder mij of ze mij even apart wat mag vertellen. De moeder zegt dan, emotie trilt in haar stem, dat hij bij haar op schoot is gekropen, voor het

eerst! En dat hij nu vaker tegen haar aan kruipt. Volgens protocol zou je niet zo dichtbij mogen komen, samen op een jambe. Maar het hart volgend ongeveer 25 jaar geleden, was dit een grote verandering in het leven van en voor het kind, de moeder en het hele gezin. Voel ik dankbaarheid voor dit mooie dat kan ontstaan door Yoga, klank en invoelen of 'een-samen-zijn'. Als in een nieuwe lente ontvouwt en ontspringt dit leven.



Parels van wijsheid

JEANETTE VAN REE

Lukt het jou om het leraarschap in de lesruimte achter te laten? Rond te struinen op social media zonder oordeel? Kwaliteit te zien in het aanbod van anderen?

Met in het achterhoofd de mantra zonder oordeel te zijn, betrap ik mijzelf er steeds op dat mijn kritische mind me behoorlijk in de weg zit. Het lukt mij niet een nieuwsgierige voorbijganger te zijn. Ik zit in mijn oordeel als ik mij irriteer aan belerende teksten. Ik oordeel over yogafoto's van mensen in een asana voor gevorderden omdat dit enkel iets zegt over de buitenkant en niets over een innerlijke ontwikkeling. Moe word ik van quotes die overal vandaan geplukt zijn, zogenaamd ter verrijking van mijn leven. Ik herken mijzelf niet in strakke pakjes, hippe studio's, ver weg retraites en kortlopende trainingen die yogaleraarschap beloven in veel te weinig tijd. Ik herken mijzelf niet in yoga als workout, exercise, lifestyle of business.

Oordeel dus. Ik vang mijzelf in ego waarnemingen. Het leidt af van de essentie in mijn yogabeoefening: loskomen van de illusie van het ik, de identificatie met het zelf. In mij leeft een diep gevoelde behoefte om yoga als een sadhana te zien, te ontvangen en door te geven. Deze manier belooft ontwikkeling van mededogen, onderscheidingsvermogen en loskomen van ik-identificatie. Kijkend in de wereld om mij heen, gebeurt mij regelmatig het tegenovergestelde. Ik gun ieder zijn weg en yoga maar toch vind ik het lastig om kwaliteit te zien in dat

wat de ander presenteert als yoga. Ik zou mijn schouders op kunnen halen en verder kunnen gaan met mijn leven: who cares? Maar zo werkt zelfonderzoek niet. Juist de schaduwkanten van de ik-identiteit verdienen het om in het licht te worden gezet en te worden erkend, onderzocht en waar mogelijk losgelaten.

Wat mij aanzette tot overdenking was een artikel over het aanbieden van kwaliteit als yogadocent. Dat het belangrijk is op de top van je ontwikkeling te blijven en anderen te ondersteunen de top van hun ontwikkeling te bereiken. Om kortom 'nooit te stoppen met leren'. En dit te doen met de volgende instelling: '...keep going to classes and workshops as a student not a teacher.'

Dit was het moment waarop ik de valkuil herkende. In het waarnemen van wat anderen presenteren als yoga zit ik in de rol van yoga-docent. Het in openheid ontvangen is dan van de wereld afgesloten. De perceptie van waaruit ik waarneem is het masker van 'yoga-kenner' dat mijn oordelen onbewust beïnvloedt. Ik denk te weten wat yoga is omdat ik al lang yoga beoefen en een aantal opleidingen heb gevolgd. Maar dat is geen yoga, dat is arrogantie.

Ik reflecteer op mijzelf: Wie ben ik? In het zitten met deze vraag, oefen

ik in waarnemer zijn, zonder te reageren. Ik observeer de innerlijke wereld en de uiterlijke wereld. Mijn leven is een heen en weer bewegen naar binnen, naar buiten en weer naar binnen, leerling en leraar, van dualiteit naar verbondenheid, één-zijn en terug. Mijn leven als spirituele oefening.

Ik ben mij ervan bewust dat wat voor mij diepte betekent, voor de ander de grond is waar de innerlijke reis start. Diepgang gaat voor mij over persoonlijke ontwikkeling, het blootleggen van de innerlijke parel en in wijsheid leven. Kwaliteit betekent voor mij de wijze waarop yoga wordt geleefd en doorgegeven als spirituele ontwikkeling.

Toch gun ik ieder zijn eigen weg en yoga. Zoveel parels van wijsheid en inspiratie om uit te kiezen. Alles kan een spiegel zijn om de ik-identificatie te herkennen. Wanneer we vrij zijn om te kiezen, zal ieder de docent kiezen die bij hem past en geïnspireerd worden in dat wat de ander als parel presenteert. En dan heeft kwaliteit slechts de betekenis die je er zelf aan geeft. Zo dragen we allemaal bij aan de ontwikkeling van yoga. Eigenlijk mooi toch, zoveel verscheidenheid en zoveel kansen om te oefenen.

Jeanette van Rhee

Recensie

Empower jezelf met venuskracht

Auteur: Annine van der Meer

Uitgeverij: Pansophia Press

ISBN: 978-90-826729-4-7

Pagina's: 144 paperback

Prijs: € 24,95

In het najaar van 2019 verscheen het boek 'Empower jezelf met venuskracht' van historicus, theoloog en symbooldeskundige dr. Annine van der Meer. Een mooi, diepgaand en praktisch boek dat je uitnodigt om in je lichaam aanwezig te zijn en de balans te herstellen.

Annine doet deze houdingen in haar workshops met mensen over de hele wereld. De houdingen zijn afgekeken van de oude venuskunst, archeologische vondsten die door de jaren heen op verschillende plaatsen opgegraven zijn. Er zijn heel veel beeldjes gevonden, en deze zijn in groepen te verdelen en zo kwam de schrijfster op dertien houdingen uit de oude en de nieuwe steentijd.

Vaak is er gespeculeerd over wat deze 'venussen' voor betekenis hebben. Neem de houdingen aan en leer ze zelf te begrijpen. Het aanleren van de houdingen gaat nog makkelijker door de fotoseries of gebruik de qr-code uit het boek om toegang te krijgen tot de instructiefilmpjes. In het boek staan naast de dertien houdingen ook dertien



geheimen. Deze geheimen tonen 'de onzichtbare binnenkant' en zullen voor veel yogadocenten bekend zijn, denk aan de chakra's, energiewerk en ademoefeningen. Voor mij zijn de dertien houdingen een fijne, meditatieve serie die me verbindt met mezelf en de aarde waarbinnen ik me steeds wat verder ontwikkelen kan. Ik kijk ernaar uit om de houdingen in het voorjaar weer lekker buiten te doen.

Jorien Lamers

Inval yogadocenten in Den Haag gezocht!

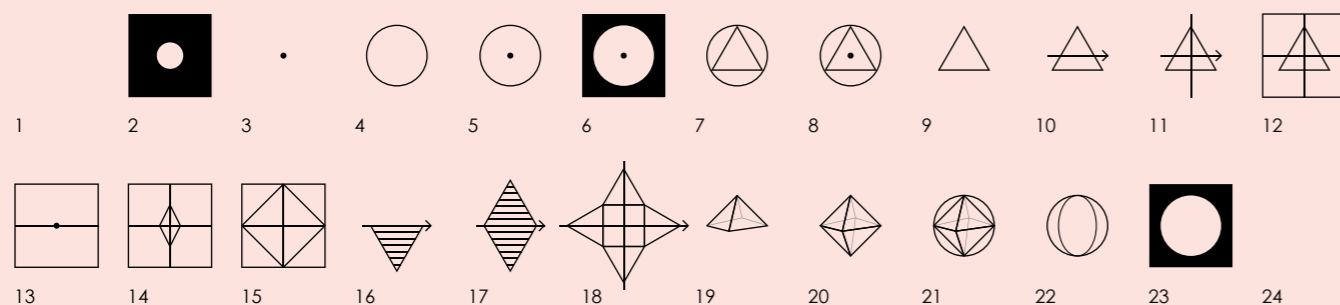
Inloophuis Haaglanden is een plek voor mensen die kwaliteit van leven zoeken, ook al hebben ze kanker of hebben de ziekte gehad. Een van de manieren waarop dat gebeurt is met yogalessen. We hebben meerdere docenten, die op vrijwillige basis hun lessen bij

ons geven. We zijn daar heel blij mee! Soms is een van hen verhinderd, door ziekte of vakantie. We zoeken daarom docenten die in een poule vervangers willen. We kunnen ze dan benaderen om te vragen of ze willen invallen. Geld kunnen we daarvoor niet

bieden, reiskosten wel. En scholingen op het gebied van positieve gezondheid, leuke vrijwilligersdagen, en een prettige sfeer. Interesse? Mail naar info@inloophuis Haaglanden.nl

Oude tekens

Jan Jaap Klok en zijn vrouw hebben samen yogastudio 114 in Rotterdam. Zij volgden de opleiding bij Saswitha. Jan Jaap: „Ik deed de 'Swabhawat filosofie' en mocht daarna lesgeven in 'Swabhawat, de korte weg tot wijsheid. Ik praatte veel met Saswitha over zijn ervaringen en het leven. Het hielp mij in mijn ontwikkeling.“



Alles ontstaat uit de leegte Alles gaat naar de leegte

De bovenstaande 24 afbeeldingen (oude tekens) zijn afkomstig uit het 'Swabhawat examen' dat ik in 1984 deed bij Saswitha. (J.Rijks) Hoe ik ertoe kwam is een verhaal apart. De 24 afbeeldingen vormen één onderdeel van de in het totaal 164 opdrachten. Saswitha geeft er uitleg aan onder andere in het boek 'de Swabhawat' ofwel 'De korte weg tot wijsheid'. Tevens zijn er 20 pagina's uitleg in het yoga vakblad, moeilijk te begrijpen. Zeker als je niet bekend bent met zijn woordgebruik. Het is daarom dat ik me ertoe zette om het in eigen woorden en begrip neer te schrijven.

36 jaar na dato voelt het goed aan om dit te doen plus te publiceren. Waar gaat het over? Over ontstaan en ontwikkeling van 'bewustwording', de leergang van de mens... Symbolen zijn er vele, deze tekens echter vormen een zeer beweeglijk doch afgerond verhaal. (het eindigt waar het begint) Mocht je het aandurven om je erin te verdiepen dan is het nauwkeurig bestuderen plus op je in laten werken van elke afbeelding onontbeerlijk, de subtiele verschillen hebben allemaal betekenis!

1. Ik weet, maar mijn gewone zintuigen nemen nog niets waar.
2. Contrastvorming, omkeerpunt. (verzadiging van toestand leidt tot de volgende fase)

3. Een pril begin is er nu en alles begint met een punt. (het allerkleinste begrip van vorm)
4. Met deze punt kunnen we iets maar stuiten in elke richting op een grens waar we niet voorbij kunnen. (de cirkel) De punt = symbool voor allereerste bewustwording.
5. Oké, dan maar terugtrekken in mijn hoofdkwartier waar ik me veilig voel en bekend ben, mijn grenzen ken hetgeen dat veilige gevoel geeft.
6. Ik kan dat ongeziene, die chaos die buiten mijn grenzen ligt niet hanteren dus ik wil een plan, een gids.
7. Binnen mijn territorium kan ik alles benoemen; al wat ik ken bestaat uit drieën (denk aan de 3 Guna's, 2 uitersten en hun midden,

8. Echter, plotselinge, onberekenbare en niet te bedenken beelden blijven komen uit het ongeziene, blijkbaar getriggerd door gewone stof ervaring. Dit zou wel eens van nut kunnen zijn! Ik blijf in het midden maar ga met mijn driehoek (3-eenheid) de grenzen verschuiven. Hier ontstaat een eerste erkenning van de eenheid van het geziene met het ongeziene.
9. Het ongeziene is niet meer bedreigend en we worden steeds beter in het spel van 'meten is weten'.
10. Nu moeten we doorzetten (de pijl); we spiegelen ons aan de natuur die ook immer maar doorgaat.
11. Deze altijd doorgaande tijd laat vanzelf (denk aan het 'omkeerpunt') het besef ontstaan van het tegendeel. Hó, stop, sta eens even stil... (d.i. de verticale lijn), nu bewust van verleden en toekomst. Met het doorgaan komen er steeds nieuwe ervaringen.
12. Kijkend in de natuur zie ik aarde-water-vuur-en lucht. Deze '4-eenheid' is volkomen van elkaar afhankelijk. (Ook neemt de mens tot zich: vast voedsel, vocht, lucht en zorgt dat de lichaams-temperatuur op peil blijft) Dit is het werkerrein, hier heb ik invloed. De 3 zijn in de 4.
13. De mens als 1 punt neergezet, de drie-eenheid samengebald tot één punt. Uitleg: de drie-eenheid is in wezen één omdat geen enkel van de drie onderdelen weggedacht kan worden zonder dat de

- andere twee verdwijnen!
- Deze punt blijft steeds in het midden want: meer geestuitbeelding leidt tot meer stofuitbeelding en vice versa. Meer ervaring in de toekomst leidt tot een groter verleden begrip. Uitgebeeld: de punt blijft op zijn eigen plek.
14. Evenredige groei verleden en toekomst en stof en geest. Bij een stofervaring komt ongevraagd een geest beeld opdoemen en bij een denkbeeld bijvoorbeeld een onverwachte ervaring in de stofkant. In de afbeelding zie je de symmetrische groei met een dubbele spiegelende werking. Beneden: verleden en toekomst, boven: geest en denken.
15. De ruit is vergroot en raakt de randen van het vierkant d.w.z. het ongeziene (denken en geest) wordt tot begrijpelijk tastbare stof. In het ene punt dat de mens is werken de 3 evenwaardige eigenschappen tegelijkertijd samen met de 4 stofomstandigheden. Samengevoegd: $3 + 4 = 7$
16. Stofkant: in het dagelijks leven eist stof de hoofdrol (denk aan de primaire levensbehoeften: eten, drinken, slapen, woning etc.), het begint hiermee. De 3 in de 4.
17. Geestkant: de 4 in de 3; denken en geest werken met stofvoorbeelden. We zien de spiegel werking; Het nachecken van het ongeziene in de stof en de stofvoorbeelden werken in het ongeziene. (denken en geest)
18. Het uitgangspunt, de basis blijft op dit moment nog de stof. (het vierkant in de figuur) [zie fig.12 en 16] We zien op alle kanten van het vierkant driehoeken. De viertoppen van de driehoeken

- zijn één, dus we verbinden ze tot één enkel punt! (zie ook fig.13) Nu wordt het 3D (drie dimensionaal); een piramide. Let op dat er in fig.18 nog een pijl staat d.w.z. de mens gelooft nog in een voortgang.
19. Deze voortgang verdwijnt in de piramide. (zie ook de Tao Te King: ik zit in mijn stoel en bereis de hele wereld) We stellen ons echter nog superieur op ten aanzien van de stofkant. (het punt is ver boven het vierkant geplaatst), is a.h.w. doorgeschoten. De mens zal moeten terugkoppelen en de andere kant toelaten. dit zien we in fig.20.
20. Nu is er evenwicht en kan er waarlijk groei zijn. (heen en weer spel) Denk hierbij ook eens aan de symmetrische opbouw van het menselijk lichaam.
21. We zijn er bijna en volgen de weg van de natuur. Wel zijn er nog onzekerheden waaronder de angst zichzelf kwijt te raken! Zogenaamd Ego verlies.
22. De volkomen evenwichtige groei naar alle kanten (ovaal maar op weg naar rond), dit is vloeiende beweging geworden.
23. Dit is de afronding (toepasselijk woord0, het 'niet doen', de natuur der dingen niet tegenwerken...
24. Onze verschijning is niet meer noodzakelijk of anders gezegd: onze noodzakelijkheid tot verschijnen is afgenomen en vervaagt langzamerhand om op een ander gebied in het grote geheel als weerstand tevoorschijn te komen om vele, voor die toestand onbegrepen vragen te beantwoorden. (De tekst van nr. 24 is letterlijk van Saswitha)



de Blikopener

yoga opleidingen

MEDITATIE - YOGAWEEKENDEN - SPECIALISATIES - BIJSCHOLINGEN

OPLEIDING TOT
YOGA
DOCENT(E)

de 4-jarige opleiding start medio jan: Hatha/ Raja yoga, filosofie, subtiële anatomie, yoga Nidra, chakras, hara-ontwikkeling, kundalini, pranayama en meditatie
je kunt al vanaf aug starten in de Yoga Oriëntatie opleiding

VERVOLGOPLEIDING
HATHA
RAJAYOGA

8 keer per jaar op vrijdag 11 t/m 14.30 u plus 20 extra yogalessen - doorlopende nascholing voor afgestudeerden - maandelijks instappen

MEDITATIE
OPLEIDING

10 keer per jaar op vrijdag 11 t/m 14.30 u
je kunt de lessen spreiden over 2 jaar en maandelijks instappen

BIJSCHOLINGEN

Kriya yoga, Mantra yoga, yoga Nidra, pranayama, meditatie, yogaweekend en workshops: op diverse dagen door de week

Aangesloten bij:
Vereniging
Yogadocenten
Nederland en de
Union Européenne
de Yoga



Voor info en studiegids:
LeoXIIIstraat 55, 5046 KH Tilburg
T: 013-5356137
E: Yoga@blikopener.info
I: www.blikopener.info
Open dag: 2 x per jaar

Vergeet niet om je in te schrijven voor het congres op vrijdag 22 en 23 mei op Menorode.

Inschrijven kan vanaf maandag 16 maart tot en met 20 april via www.yoganederland.nl

Wacht niet te lang met aanmelden anders is je favoriete workshop voor je neus weggekaapt!



Colofon

De Nieuwsbrief van Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) is voor aangesloten leden.

Redactie

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

Opmaak en vormgeving

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

Drukwerk en postale afwerking

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

Sluitingsdata

17 mei verschijnt in week 26 2020
6 september verschijnt in week 42 2020
8 november verschijnt in week 51 2020

Kopij sturen naar redactie@yoganederland.nl.

Advertenties

Insturen in het gewenste formaat in mm en publicatienummer nieuwsbrief naar pr@yoganederland.nl
Zie voor details: www.yoganederland.nl/nieuwsbrieven

Secretariaat

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

'In het hart van elke winter zit een trillende lente, en achter de sluier van elke nacht zit een glimlachende dageraad.'

Kahlil Gibran

