

Drishti

Vrije wil

Meditatie

Ayurveda

Verlichting

Adho Mukha Svanasana

TIJDSCHRIFT VOOR

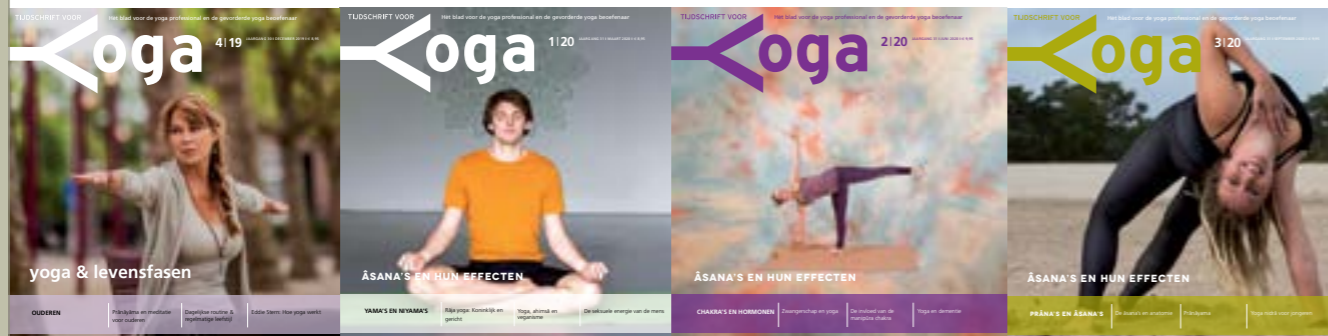
Koga

Voor
ont-wikkeling
van lichaam & geest



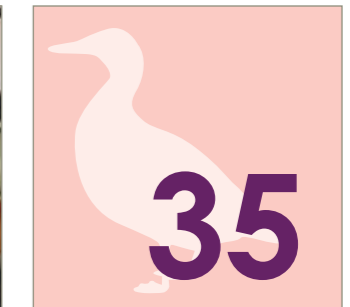
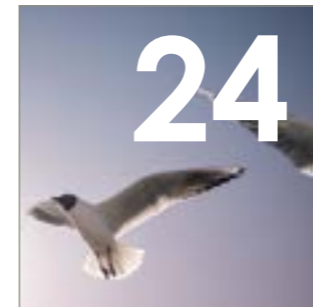
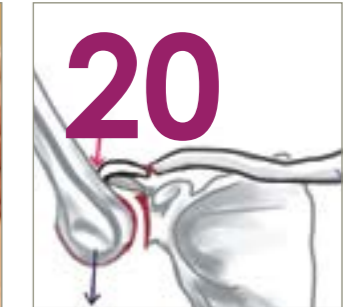
Neem nu een
abonnement:
4 nummers voor
€ 32,00

Hét blad voor de
yoga professional en
de gevorderde yoga
beoefenaar



Ga voor een inblikvoorbeeld naar de website
WWW.YOGA.NL

Inhoud Jaargang 42 • Nummer 4 | 2020



Van de redacteur	4	Bijcholingscommissie	26
Visie	4	Ledenvergadering	27
Een moeilijk jaar.....	5	Vacatures Klac	28
Omgaan met jezelf en je medemens	6	Vacature bestuurslid	28
Drishti.....	10	Praatstokje Catherine Vandepitte	30
Yoga en de vrije wil	11	Klank in de praktijk	32
Meditatie en ayurveda	12	Eendheid.....	35
Verlichtingselement in de yoga.....	14	Kwaliteit	36
De wonderse wereld van Castaneda.....	16	Oproep.....	37
Yoga en meer.....	19	Adeverteren in deze nieuwsbrief.....	38
Adho Mukha Svanasana.....	20	Colofon.....	39
De vogel in ons.....	24		

2020



Een pijnlijke ervaring van verlies van je bedrijf of baan kan leiden tot verlies van identiteit en tot een gevoel van broosheid. Maar je kunt ook buiten je gebruikelijke begrenzing treden en je identificeren met de ruimte waarin de ervaring opkomt. Je blijft dan in concentratie en aandacht waardoor acceptatie mogelijk is en er ruimte ontstaat voor iets nieuws.

Wat betreft de Nieuwsbrief. Je treft een aantal nieuwe schrijvers aan met verfrissende thema's. We zijn blij met dit mooie blad dat een enorme ontwikkeling doormaakte de afgelopen decennia: van stencil tot een mooi vormgegeven blad met kleurenfoto's. Het is eigenlijk allang geen Nieuwsbrief meer maar een baken van wijsheid en informatie. We zijn ook blij met de Digitale Nieuwsbrief die ons in staat stelt om snel te communiceren en het aanbod van

de workshops onder jullie aandacht te brengen.

Voor de papieren Nieuwsbrief zijn we op zoek naar een andere naam.

Heb je een idee? Mail naar: redactie@yoganederland.nl

Vanuit de redactie wensen we jullie fijne feestdagen en een goed 2021,

Gerreke van den Bosch
eindredacteur



Foto: Mathis Jrdl op Unsplash

Letterlijk en figuurlijk een dubbel jaar. We hebben daarom ook gekozen voor het thema Drishti. Het is Sanskriet en betekent 'blik' of 'visie'. Het wordt gebruikt als extern fixatiepunt maar is óók een manier om het bewustzijn naar binnen te leiden. Corona dwingt ons in onze bewegingsvrijheid en het uitoefenen van ons beroep.

Moeilijk jaar



Lichtpuntjes

Dit is alweer de laatste nieuwsbrief van dit jaar. Een moeilijk jaar voor iedereen op meerdere gebieden. Toch zijn er ook lichtpuntjes om naar uit te kijken. Met de dalende besmettingscijfers en een vaccin op komst hopen we in mei een mooi congres te organiseren. Ook hopen we elkaar weer fysiek te kunnen ontmoeten op de ALV. Hoe dan ook, we streven ernaar om begin 2021 een contactmoment voor jullie te organiseren, in welke vorm dan ook.

Nieuwe bestuursleden

Als vereniging proberen we de belangen van onze leden zo goed mogelijk te behartigen. Hieraan dragen alle bestuursleden hun steentje bij ondersteund door de diverse commissies. De vereniging is er voor de leden en kan alleen bestaan door haar leden. Binnenkort eindigt het ambtstermijn van één van onze bestuursleden. We zijn danook op zoek naar nieuwe leden om het bestuur te versterken en de werkdruk beter te kunnen verdelen.

Commissies

Naast een bestuurslid PR & communicatie, zijn we ook op zoek naar commissieleden voor de congrescommissie en toetsingscommissie. De vacatures staan op de website. Daarnaast kunnen we altijd enthousiaste bestuursleden gebruiken! Ben je op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je hier informatie over,

neem dan contact met ons op. Voor nu wens ik iedereen hele gezellige feestdagen, hopelijk samen met al jullie geliefden.

Namasté
Hans Theunissen
voorzitter



Foto: S&B Vonlanthen op Unsplash

OP DE VOORPAGINA

Visie

Het afgelopen jaar heeft haar sporen nagelaten. Meer dan ooit werden geconfronteerd met het vergankelijke. In deze tijd was het noodzakelijk om naar binnen te keren en focus te houden, ondanks de storm die er

buiten woedde. Dicht bij jezelf blijven en vertrouwen helpen om je visie vast te houden om dat wat in jouw leeft te koesteren en te behouden, ook als het even tegenzit.



Hoe omgaan met jezelf en je medemens

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.



Hoe staan we in de buitenwereld, hoe communiceren we en hoe gaan we om met relaties?

In de yogasûtra geeft Patañjali dikwijls aandacht aan relatie. Want yoga is relatie.

Relatie met onszelf, met de medemens, met het Hogere.

Harmonische liefdevolle relaties zorgen ervoor dat je gelukkiger in het leven staat.

We vinden onder andere belangrijke leefregels terug in de yama, hoe we omgaan met anderen en in de niyama hoe we omgaan met onszelf. In de yama staat ahimsâ of geweldloosheid bovenaan wat erop neer komt dat het de belangrijkste leefregel is en al de overige deze regel dienen te eerbiedigen.

Zoals bijvoorbeeld satya: als je door de waarheid te zeggen iemand kwetst dan zwijg je beter of vertel je een leugentje? Klopt dat idee?

Het is mijn ervaring dat je om gewelddoos te zijn dikwijls jezelf geweld aandoet oftewel niet gewelddoos bent naar jezelf toe. Is dat wat Patañjali bedoelt of moeten we dieper onderzoeken. Yukti of behendigheid, listigheid in de manier waarop je iets zegt of aanbrengt zonder jezelf en de ander geweld aan te doen is heel belangrijk en vraagt ook zeer veel zelfkennis en inzicht.

Geweldloosheid

Ik nodig jullie uit om even bij jezelf het idee van geweldloosheid en jou omgang ermee te onderzoeken. Dat Patañjali het bij het rechte eind heeft daar twijfel ik niet aan, maar hoe interpreteren wij de tekst en het begrip ahimsâ? Is het niet zo

dat slechte heelmeesters stinkende wonden maken? Bijvoorbeeld: je durft iets niet aan te kaarten en later is het niet meer mogelijk en de relatie is verkoeld. Kan je niet daartegenover door iets te zeggen, of onder de aandacht te brengen, ook al doet dat iemand pijn heel veel problemen voor de toekomst voorkomen? Eerlijkheid en authenticiteit duren het langst.

Ook in af I.33 geeft Patañjali leefregels die we absoluut dienen na te volgen willen we met een vredige, rustige geest in het leven staan. Dit aforisme is een must en niet een keuze (vâ) zoals andere middelen door Patañjali aangereikt om tot een serene geest te komen, want na dit aforisme geeft Patañjali nog veel andere middelen om citta vritti nirodha te bereiken maar telkens met vâ. Dus je hebt de keuze. Hier staat geen vâ, dus het is een must do. Het is een heel sociaal aforisme.

Yoga is geen navelstaarderij. Zo zegt Patanjali in I.33: Als iemand gelukkig is, wordt zijn vriend in plaats van hem te benijden. Als iemand ongelukkig is heb medelijden. Maar actief, d.w.z. help hem waar je kan. Als iemand het goede doet, wees blij in plaats van bijvoorbeeld te zoeken waar toch nog gebreken te vinden zijn in de persoon.

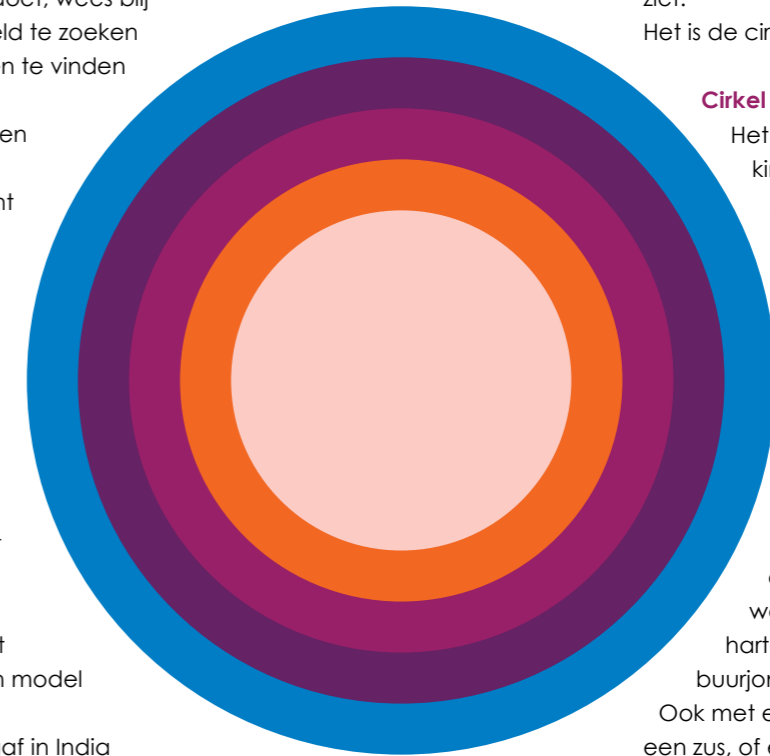
En de laatste en misschien wel de moeilijkste: als iemand iets fout of slecht doet blijf neutraal i.p.v. je te moeien of kritiek te hebben.

I.33 is eveneens een aforisme om lang en veel over te mediteren en o zo waardevol om toe te passen in onze menselijke relaties in het leven.

Maar vandaag wil ik het graag hebben over een model dat dr. N.Chandrasekaran gaf in India en waarin we sommige zaken van Patañjali's voorgaande aforismen kunnen inpassen maar niet alle. Ik vermoed dat hij zaken uit verschillende teksten samenbracht in dit model, onder andere ook de visie uit de vedanta. Ik vind het ook de moeite om deze visie even uit te testen in je eigen leven, want dat moet je tenslotte met alles doen. Niets slikken voor koude pap, niet zomaar geloven, maar ervaren. Daarom vertel ik er graag meer over.

De vijf cirkels

Symbolisch zou je de manier waarop je met je medemens omgaat volgens dit model kunnen zien als 5 concentrische cirkels.



Soms zijn we zelfs nog niet in staat om onszelf te vergeven, onszelf te accepteren zoals we nu zijn, kortom onszelf graag te zien. En je kan alleen maar een ander graag zien en begrijpen wanneer je jezelf kent en jezelf graag ziet. Het is de cirkel van liefde.

Cirkel 2

Het is de cirkel waarin onze kinderen en geliefden zich bevinden. Mijn kind schoon kind is een gezegde. Een eigen kind kan in onze ogen niet veel misdoen. We verdedigen het altijd en als iemand ons kind iets aandoet, is het alsof ze het onszelf aandoen. Pure identificatie of asmitâ. Als mijn kind ziek wordt heb ik veel meer hartepijn dan wanneer de buurjongen ziek wordt.

Ook met een geliefde partner, een zus, of een ouder hebben we die bloedband en daar is het gemakkelijker liefde en vergeving te voelen. Cirkel 1 en 2 zijn als het ware bijna in elkaar versmolten behalve in sommige moeilijke situaties.

Cirkel 1

Die bewoon jij. We zijn elk de schepper en het centrum van onze wereld. We bewonen die, zien de wereld zoals wij denken en vanuit dit denken creëren we. We kunnen in onze ogen zelf niets fout doen. We vergeven onszelf gemakkelijk en zijn toleranter voor onszelf dan voor een ander. Als wij een mooie dure vaas breken in ons huis zijn we misschien boos en verdrietig voor even maar als de poetsvrouw die vaas breekt is het een ander verhaal. Kunnen wij het ook aan haar kwijtschelden en vergeven?

Cirkel 3

Het is de cirkel van de collega's, de burens, de vrienden. Mensen waar we dagelijks of dikwijls mee geconfronteerd worden. Wanneer iemand waar je elke dag mee op het werk zit fouten begaat of je irriteert is liefde beoefenen al heel wat moeilijker. Een collega die de hele dag kletst, luid praat, snoept en koffie drinkt in plaats van haar werk

te doen tolereren is al heel wat moeilijker. De liefde en verdraagzaamheid is soms ver te zoeken. Spreekt vanzelf als je hoofd bent van een afdeling en een verantwoordelijke functie hebt dat je moet ingrijpen. Maar indien niet, hebben we neutraal te blijven, geen kritiek uit te oefenen en desnoods maar een noisecancelling koptelefoon op te zetten.

Ik denk bij deze cirkel aan het vierde punt uit I.33. Upeksha of neutraliteit i.p.v. veroordeling en kritiek. Ook met burens of vrienden is dit de opgave. Mensen hebben hun eigenaardigheden en wie een volmaakte vriend zoekt blijft zonder vrienden is het gezegde. Maar mensen verdragen zo weinig van elkaar in deze tijden. Een goede buur is beter dan een verre vriend of familielid.

Maar dan moeten we al eens onze ogen kunnen sluiten en Sir Desikachar zijn gekende spreuken toepassen: 'it could be worse' en 'this too shall pass' (Parināma). Vervelend honden-geblaf bij de burens duurt soms maar een kwartier. Dus verdraagzaamheid en begrip is dikwijls aan de orde i.p.v. als een kwade vlam uit je kot te schieten. Als de hond de hele nacht blaft is het natuurlijk alweer wat anders. Dus onderscheidingsvermogen over wanneer je wel en niet ingrijpt is nodig.

Dit is de cirkel van de tolerantie en de vergeving.

Cirkel 4

Daarin bevinden zich de personen die je toevallig ontmoet en misschien maar één keer in je leven tegenkomt. Tegenover deze mensen ga je je tonen zoals je je op dit moment voelt. Ook al betekent dat, dat je je uit met een heel grote boosheid. Misschien



Foto: Jacek Dylag op Unsplash

in strijd met de ahimsā van de yamas maar zeker niet met ahimsā tegenover jezelf. Ooit in India moest ik bij Dr. N. Chandrasekaran om 10 uur in de les zijn. Ik moest absoluut die dag een pakket naar België versturen en het postkantoor is alleen open in de voormiddag vanaf 9.30h. Ik dacht ik ga om 9 uur dan ben ik de eerste en kan ik op tijd in de les geraken.

Wat dacht je...India... De deur ging open om 10 uur en ze begonnen met alle vuile troep van de dag voordien die op de grond lag naar buiten te vegen. De postmeester kwam maar toe om 10.30h en ik was de derde in de rij. Toen ik eindelijk bediend was, was het al zeer laat en op tijd in de les komen zat er dus niet meer in. Ik riep een riksja en gaf hem door waar ik moest zijn. Niet zo heel ver van het postkantoor. Al gauw onderweg had ik in de mot dat hij langs alle omwegen rond naar Rome reed maar praten had geen zin.

Wat hij op ten langste 10 min had kunnen doen duurde een half uur. Toen we eindelijk bij het verblijf-adres van Dr. N. Chandrasekaran aankwamen, ruim overtijd, kon ik niet vlug genoeg uit de riksja zijn en duwde hem zijn rechtmatige loon (als hij de korte weg zou hebben genomen) in zijn hand. Hij was niet tevreden en wou meer zei hij gezien de afstand...Ik kan u verzekeren dat ik niet op de vriendelijkste manier gereageerd heb en dat het er vrij luid aan toeging. En zo zijn ze allemaal. Ik heb het nog een paar keer voor gehad want ze willen zo veel mogelijk verdienen dus nemen ze een lange weg denkende dat de toerist de weg toch niet kent. Toevallig deze keer kende ik de weg heel goed maar nam de riksja om tijd te besparen. En dan komt achteraf de bezinning. Heb ik niet te fel gereageerd? Ik was kwaad en gehaast want wilde de les niet missen. Ik had wat meer geduld

kunnen hebben en met yukti mijn standpunt verdedigen of hem toch wat meer fooi kunnen geven enz... En zo zei Dr. N. Chandrasekaran zal je door dit nadenken jezelf leren kennen en na een paar keer zal je zonder jezelf geweld aan te doen anders reageren. Vanuit mededogen? Er zijn natuurlijk veel mensen die net andersom handelen en ook dit is nefast want je zondigt tegen ahimsā voor jezelf en ook voor je thuisomgeving. Ze doen zichzelf nl. geweld aan en ook al zijn ze boos reageren ze vriendelijk, met een glimlach in de buitenwereld, mede omdat ze willen graag gezien zijn, maar zodra thuis reageren ze hun frustratie en humeur af op het gezin. Spreekt vanzelf dat dit niet hoort en niet de ahimsā is waarover Patañjali spreekt.

Dit is de cirkel van leren, Svādhyāya (zelfonderzoek) doen en jezelf leren kennen.

'Door nadenken leer je jezelf kennen'

Bewustzijnsprocessen

Velen zullen het moeilijk hebben deze cirkel te verzoenen met de ahimsā of geweldloosheid van Patañjali. Echter, alles op zijn tijd. Het zijn bewustzijnsprocessen. Als je het Zelf gevonden hebt reageer je niet meer, maar is er respons vanuit je Bron-liefde. Dan heeft HET lief in jou, HET accepteert, HET vergeeft en is tolerant. Zolang dit niet zo is reageer je mentaal vanuit cirkel 3 en 4 en dit dient je bewustwording. Je krijgt inzicht in je kleshas en samskāras en leert je 'zelfje', je ikje kennen. Het juiste gedrag zal ontstaan via

inzicht want het is een gevolg. Je kan in aanvang doen alsof en 'fake it until you make it...' maar hoe lang hou je dat vol? Het moet je natuur worden om vriendelijk te zijn, het moet van binnenuit komen. En dat is het hele bewustwordingsproces of de weg naar verlichting. Het is een gevolg van abhyāsa (oefenen), vairāgya (onthechting) en svādhyāya (zelfonderzoek). En dan is er nog in laatste instantie.

Cirkel 5

Daarin bevinden zich de mensen die je in je leven niet meer wil zien. Je kan het niet aan. Ze hebben je dusdanig gekwetst, ontgoocheld, verdriet bezorgd, verraden... noem maar op, alles wat voor jou niet kan. Vul maar in. Hoe ga je daarmee om? Vergeven en vergeven is niet altijd mogelijk. Iemand die vb. in zijn kindertijd zwaar misbruikt werd zal zijn misbruiker niet in de vorige cirkels kunnen onderbrengen en zomaar vergeten en vergeven. We zijn tenslotte mens en nog lang niet klaar om iedereen in

cirkel 1 onder te brengen. Zware trauma's of ruzies met verwanten, of onrechtvaardigheden aangedaan door familie kan men niet zomaar onder het tapijt vegen, tenzij men een glimp van het Allerhoogste heeft mogen opvangen. Maar alles heeft zijn tijd nodig.

Wat doe je dan tot nader order? De enige oplossing is negeren. Doen alsof ze al dood zijn voor jou. Ze uit je leven bannen, niet opzoeken, doen alsof ze niet bestaan. Later kan dit misschien veranderen en kan je ze naar cirkel 3 brengen en vergeven.

Anderen onvoorwaardelijk liefhebben, zoals we dat kunnen met onszelf kan maar als we verlicht zijn en beseffen dat alles één is.

Het is de bedoeling dat ooit alle cirkels tot cirkel 1 teruggebracht worden. Waarschijnlijk zijn we dan verlicht?

Maria



Drishti

Drishti is Sanskriet voor 'blik' of 'visie, een standpunt of intelligentie en wijsheid. Drishti is op twee manieren toepasbaar. Als fixatiepunt voor balans en focus in de asana's maar ook om het bewustzijn naar binnen te leiden en te richten op een visie van eenheid.

Foto: Daniil Kuzelev op Unsplash

Patanjali benoemt Drishti niet maar in de Yoga Sutra's is Drishti nauw verbonden met Dharana (concentratie) en Dhyana (meditatie), de 6e en 7e ledematen van de acht ledematen van yoga.

Innerlijk licht

Onze ogen zien vaak alleen objecten die het zichtbare spectrum van licht reflecteren, yogi's daarentegen proberen een innerlijke realiteit te zien. Het uiteindelijke doel van yoga is de eenpuntige openbaring van het goddelijke van binnen. De beoefening van Drishti verdrijft de duisternis van onwetendheid en ontwikkelt een innerlijk licht van helderheid, waarneeming en visie.

Drishti als gerichte blik kenmerkt zich door zachtheid en kalmeert de geest. Wanneer de blik rust op een specifiek punt, bouwen we concentratie op en elimineren we externe prikkels. Als de ogen afdwalen, dwalen ook de gedachten af. Door je blik zacht en ontspannen op een vast punt te

richten, kun je de aandacht makkelijker naar binnen trekken in een meer meditatieve staat. Zo kun je de geest bijvoorbeeld fixeren op de adem of een mantra, of op het puntje van de tong. Het is dan een interne concentratie van aandacht, geen blik.

Negen Drishties

Binnen de diverse yogastromingen wordt Drishti verschillend toegepast. Sivananda Yoga maakt gebruik van twee Drishti: Nasagre en Bhramadhye, voor de zuiverende tratak oefening. Yogi Vishnudevananda waarschuwt echter dat langdurig of onjuist oefenen problemen kan veroorzaken voor de oogspieren of het zenuwstelsel. De eerste oefening wordt vaak slechts enkele minuten gedaan en geleidelijk opgevoerd tot intervallen van maximaal tien minuten.

Als je Drishti wilt verweven in je sessies, kun je om te beginnen het oog in elke asana in het verlengde van je stretch richten. Je Drishti moet niet geforceerd of gespannen aanvoelen.

Zorg ervoor dat je blik altijd zacht blijft, en ontspan de spieren in je voorhoofd en rondom je ogen. Als je het in het begin lastig vindt, is het mogelijk om het kijkpunt naar het puntje van de neus te houden.

In Ashtanga Yoga heeft elke pose een specifiek kijkpunt.

Er zijn 9 punten of Drishties:

- Nasagrai drishti (puntje van de neus)
- Broomadhye drishti (tussen de wenkbrauwen)
- Angustha ma dyai drishti (richting duim)
- Nabi chakra drishti (navel)
- Urdhva of antara drishti (naar boven staren)
- Padhayoragrai drishti (tenen)
- Hastagrai drishti (vingers)
- Parsva drishti (naar links of rechts starend)

Gerreke van den Bosch

www.yogadeventer.nl

COLLEGIAAL

DIRK OOIJEVAAR

d.p.ooijevaar-yoga@quicknet.nl



'In de psychologie wordt een discussie gevoerd of de vrije wil bestaat of niet. Is er een standpunt vanuit de yoga?'

Of we een vrije wil hebben of niet is inderdaad de vraag. We ervaren dat wel zo, maar onderzoek wijst uit dat in onze hersenen de activering op een bepaald moment eerder is dan ons bewuste besluit daarover. Met andere woorden: eerst komt de actie en dan komt de bewustwording die we als besluit ervaren. Een soort verantwoording achteraf in plaats van een vooraf genomen besluit dus. In de kantlijn kun je zeggen dat het voor velen een teleurstelling inhoudt, dat we minder de regie over ons doen en laten hebben dan we denken en dat we meer door onbewuste processen worden aangestuurd.

Yoga kan opgevat worden als een discipline met vrij worden als doel. We moeten teruggaan in de klassieke yogafilosofie om te beseffen, dat het hier niet gaat om het vrij worden van de uiterlijke maar de innerlijke bepalingen. Politiek, sociaal of economisch vrij worden is totaal iets anders dan het vrij worden van onze innerlijke beperkingen en bepalingen. Het vrij worden van Samskaras, Karma en zaken die in ons innerlijk zijn vastgelegd.

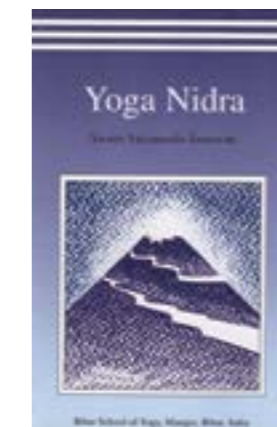
Daarmee vertegenwoordigt deze vraag een kerngegeven in de yoga.

Misschien moeten we, als we het hebben over onze onbewust vastgelegde gewoontes, automatisen en bepaaldheden wel spreken van een psychologische invulling van het begrip Karma. Veel daarvan, zo wordt in de Karma Yoga gesteld, is als programmering afkomstig uit onze handelingen en ervaringen in het verleden. Dat kan leiden tot twee standpunten. Het ene is dat we die bepalingen, voor zover dat in onze mogelijkheid ligt, moeten afwerken en uitwerken om vrij te worden: het klassieke ideaal van Karma Yoga. Het andere standpunt is dat we moeten proberen deze programmeringen voor de toekomst zo aan te leggen dat we ooit automatisch (en inderdaad zonder dat we dat op dat moment vooraf beslissen) handelen zoals we dat in

een fase daarvoor zelf hebben aangebracht. Dit is om het zo maar eens te zeggen, het invoeren van de vrije wil via de achterdeur.

In de praktijk van de yoga komt hier het begrip Sankalpa naar voren. Hoewel dat letterlijk vertaald wordt met 'De wil' kent het begrip een extra laag. In lessen geef ik aan dat je twee betekenissen aan het woord zou kunnen geven. De eerste betreft de vastgelegde principes (automatisen) die ons handelen bepalen. Zonder er bewust bij na te denken zal je, als je op een fiets gaat zitten, een fietsbeweging maken en geen zwembeweging, terwijl je met je gedachten overigens bent bij de bestemming die je op het oog hebt. De tweede betreft een bepaalde procedure om bij jezelf een bewust gekozen intentie aan te brengen. Voor een duidelijke instructie verwijs ik naar Yoga Nidra van Swami Satyananda Saraswati, volgens mij het enige Bihar School of Yoga boek met een Nederlandstalige editie!

Een mooie invulling van het begrip komt van een kennis van mij. Bij instructies die hij gaf voor bouwwerkzaamheden in India, gebruikte hij de term Sankalpa als kern-idee. Een oudere architect die hij kent, kwam met de vraag: „Waar heb jij als buitenstaander uit Nederland in godsnaam het begrip Sankalpa vandaan, wat hier vroeger in de bouw werd gebruikt omdat mensen geen bouwtekeningen hadden?“



Literatuur

Satyananda Saraswati

Yoga Nidra

Dick Swaab

Ons creatieve brein

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.



Meditatie en Ayurveda ondersteunen elkaar

Jaren geleden toen een vriendin van mij aan de Sociale Academie studeerde, kwam er een meisje uit Afghanistan bij haar in het jaar. Zij keek met verwondering naar de nieuwe cultuur waarin ze was beland. 'Bij jullie' analyseerde ze 'is degene die het het druktst heeft heel belangrijk. Bij ons daarentegen heeft de belangrijkste persoon het juist heel rustig.' Het was een rake constatering. Nu – jaren later – in tijden van een wereldwijde epidemie heeft de één minder werk dan gewild en komt de ander juist om in het werk. Een onjuiste balans tussen ontspanning en inspanning, welke kant de disbalans ook opslaat, is een belangrijke oorzaak van stress. Bij een heel groot aantal mensen die bij mij op consult of voor een ayurvedische retraite komt, zijn de klachten die zij ervaren stressgerelateerd. En juist in stressvolle situaties zijn we geneigd om de verkeerde keuzes te maken wat onze voeding en leefstijl betreft, waardoor we in een vicieuze cirkel terechtkomen en er ziektes kunnen ontstaan.

Ayurveda kent veel instrumenten om stress te balanceren, van kruiden tot heerlijk ontspannende oliemassages. Ayurveda benadert de geest echter veelal vanuit het lichaam en ontbeert soms de technieken om de onderliggende oorzaken en overtuigingen te onderzoeken. Daar kan de yogafilosofie of de boeddhistische psychologie helpen, net zoals ayurveda hen ondersteunt.

Waardoor wordt onze stress veroorzaakt? We willen allemaal gelukkig zijn en pijn vermijden. Dat geldt niet alleen voor mensen. Zelfs eencelligen keren zich af van onprettige situaties. Ons probleem is dat we geluk zoeken op een manier die ons nog meer stress oplevert. Of – in Boeddhistische termen – die ons lijden juist veroorzaakt of vergroot. We willen niet de dingen die er zijn (we zijn allemaal corona-moe) en we willen de dingen wèl die we niet hebben (een leukere goedbetaalde baan, die mooie liefhebbende partner, een groter huis of juist een

tiny house). De diepere oorzaak van het op een voor ons ongezonde manier zoeken naar geluk, is volgens boeddhisten dat we zijn vergeten dat er geen onafhankelijk, onveranderlijk ik bestaat. De overtuiging dat er wel zo'n ik bestaat, dat losstaat van anderen zorgt voor angst. Deze angst maakt dat we onszelf steeds met anderen vergelijken en meten, ons boven anderen stellen door ons 'op te blazen', op anderen neerkijken en continu bang zijn om niet te voldoen.

In Ayurveda noemen we deze staat van de geest rajas, een geestestoestand waarbij we onder andere continu in de vechstand staan, met anderen en onszelf, we nooit helemaal ontspannen zijn, maar juist in verwarring, en we niet geheel eerlijk zijn, ook niet naar onszelf. Sattva, rajas en tamas staan kortgezegd voor helderheid, doelgerichtheid en zwaarte in de geest. We hebben ze alle drie nodig. Sattva bijvoorbeeld om onze (spirituele) aspiraties in het leven te kennen, rajas om doelgericht aan de slag te gaan en tamas om daadwerkelijk op ons meditatiekussen te blijven zitten. Rajas en tamas zijn volgens de klassieke ayurvedische teksten echter doshas. Dat betekent dat zij kunnen verstoren wanneer ze te veel toenemen. Rajas zorgt er in dat geval voor dat we onze toevlucht zoeken in de verkeerde leefstijl en voeding: te hard werken voor

geld terwijl we niet gelukkig worden van het werk, te veel stimuli opzoeken, zoals suiker, koffie en alcohol om vol te kunnen houden en niet in het moment te hoeven zijn, maar vooral bezig zijn met afleiding in Netflixen, consumeren en deadlines halen. De diepste oorzaak daarvan is, zoals Christine Feldman het noemt: The craving to become. We vertrouwen niet op onze innerlijke goedheid en accepteren onszelf niet zoals we zijn. Het moet altijd beter van onze innerlijke criticus, die ons onophoudelijk veroordeelt.

Vanuit Ayurveda zouden we meer rust kunnen brengen met behulp van kruiden, bijvoorbeeld die rasa dhatu voeden. Wanneer dit eerst geproduceerde lichaamsweefsel (dhatu) kwalitatief en kwantitatief in balans is, geeft dat op mentaal niveau vertrouwen. Hart dhara, een oliebegieting op het hart, helpt bij het verteren van emoties. En er zijn kruiden om de negatieve gedachten te verminderen. Een belangrijk voedingsadvies bij stress is het verminderen van stimulerende voedingsmiddelen, om zo de geest meer rust te gunnen.

Voor een bestendig resultaat is het echter nodig om de diepere oorzaak aan te pakken. Hierbij maak ik graag gebruik van de RAIN methode van Tara Brach. Begin met het voelen van de stress in je lichaam (Recognize). Laat het gevoel toe of blijf er bij met je aandacht bij (Allow). Onderzoek je onderliggende overtuigingen en ervaar deze in je lichaam. Voel vervolgens waar dat gebied in je lichaam op dit moment naar vraagt (Investigate). Voed het met wat het nu nodig heeft (Nurture). Je zult je dan vanzelf minder identificeren met de gevoelens. Het regelmatig herhalen van dit proces werkt heel helend.

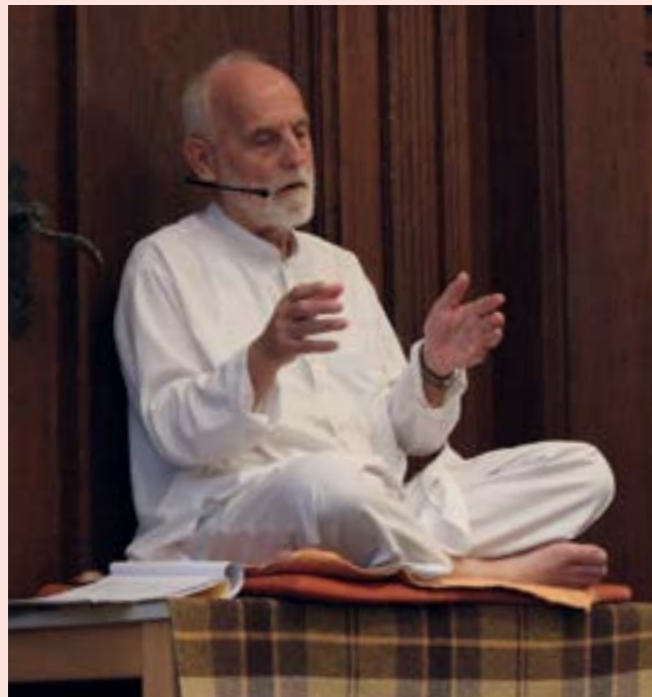
Ayurveda kan yogadocenten en studenten helpen om zichzelf beter te leren kennen en op basis van de (eventueel verstoorde) dosha's weten wat goed voor ze is. Tegelijkertijd kunnen yoga en meditatie een belangrijk onderdeel zijn van het ayurvedische behandelplan.

Mariëlle Glorie
www.sukhatexel.nl

IN HET LICHT VAN SWAMI SIVANANDA

Uitweg

NARAYANA



HET VERLICHTINGSELEMENT IN DE YOGABEOEFENING

De kringloop van geboorte en dood

Mensen nemen nogal eens het woord verlosser in de mond zonder echt te beseffen wat dit betekent. Een verlosser is iemand die in een schijnbaar hopeloze situatie een uitweg toont. Voor de meerderheid van de westerlingen is het leven eenmalig. Oosterlingen zien het leven als een kringloop, die ze de kringloop van geboorte en dood noemen. Je sluit op zekere dag je ogen hier en je opent ze ergens anders. Ze zien het leven als een leerschool. In ieder leven doe je ervaring op. Het volgende leven bouwt daarop voort. Het is zoals in een school. Na de vakantie ga je naar

een hogere klas of blijf je zitten of je komt op de arbeidsmarkt terecht.

Er komt een tijd waarin men van dit zintuiglijk leven zijn buik vol heeft en dat men de kringloop wil doorbreken. Hindoes gaan dan op zoek naar een goeroe of spirituele leraar, die hun verlosser is, omdat hij de uitweg toont. Hetzelfde gebeurt nu ook steeds meer in onze moderne wereld.

Sommige mensen gedijen in de rattenrace van de westerse wereld. Ze voelen er zich prettig in. Politici bijvoorbeeld voeren een machtsstrijd. Ze vergaderen hele dagen en nachten. En ze genieten er blijkbaar van. Maar velen kunnen zich nog maar moeilijk handhaven. Ze knappen af op de zinloosheid van hun bestaan. Ze zoeken antwoorden op hun levensvragen en krijgen die niet.

Levensvragen

Zoeken naar antwoorden op de levensvragen doen mensen al zolang ze bestaan, want vragen stellen is eigen aan de mens.

De eerste vraag die in de begintijd bij hen opkwam was wellicht: „Wat is deze plaats waarin ik ben terechtgekomen?” Deze vraag was het begin van de wetenschap. De eerste poging om de aard van de dingen te doorgronden werd Saankhya genoemd. Dit is Sanskrit. Het betekent letterlijk: het tellen van aantallen. De wijze die de Saankhya filosofie te boek stelde was Kapila of Kapilaacharya (Kapila, de leraar). Hij schreef twee boeken over zijn inzichten en bevindingen, Saankhyapravachana en Tattvasamaasa. Saankhya is een goed uitgekende filosofie, die aan de basis ligt van de Yogadarshana of de klassieke Yogafilosofie van Patañjali. Kapila kwam tot de conclusie dat alle onderdelen van de schepping Bewustzijn niet als wezenlijke eigenschap hebben. Ze ontleen hun licht en leven aan het Bewustzijn of Zelf dat er achter staat

als getuige en als bezielende kracht. Dit leidde hem van buiten naar binnen. Met andere woorden hij vond geen antwoorden op zijn levensvragen door de studie van de zintuiglijke wereld. Hij begon die antwoorden dan ook te zoeken in zichzelf. En hij vond ze daar ook. Laat ik ze in mijn eigen woorden beschrijven.

Slecht verdeeld

Mensen leven in een enorm heelal dat ze vaak ervaren als heel bedreigend en beangstigend. Je kunt worden geboren in een gelukkig gezin, in een warm nest waar liefde woont. Het leven is er zoet omdat men er stil en ongedwongen alles voor elkander doet, zoals het in mijn kindertijd ingekaderd aan de muur hing. Maar het is dikwijls anders, want de dingen zijn slecht verdeeld op aarde. Het geld zit op enkele plaatsen. De enen hebben alles en de anderen schier niets. Ook met kinderen gaat het zo. De ene mag zijn vrouw niet bekijken of ze is weer zwanger. De andere moet hemel en aarde bewegen om een kind te krijgen.

Je bent als baby hulpeloos en overgeleverd aan de goodwill van je ouders of pleegouders. In je jeugd ben je de speelbal van je driften. In de middelbare leeftijd komen de zorgen, de kommer en de kwel. Als je met pensioen gaat en verwacht eindelijk van je leven te kunnen genieten, moet je je geld aan dokter en apotheker geven. In het begin lig je in een kinderkoets, op het einde zit je in een rolstoel.

Wat de wijzen zeiden

Swami Satchidananda zei me lang geleden: „De wereld werd een concentratiekamp, omdat mensen vergaten dat hij bedoeld is als een meditatiekamp.” De oude Indiase wijzen, die rishis of zieners werden genoemd en die leefden in een onvoorstelbaar ver verleden, waren hemelbestormers en grote mediteerders. Ze schreven hun bevinden op in boeken die Vedas worden genoemd. Veda betekent: het weten. Het is afgeleid van de werkwoordswortel vid, weten. Het belangrijkste gedeelte van deze Schriften is hun wijsheid gedeelte. Ze zijn op het gebied van ons menszijn heel duidelijk. Ze zeggen met de grootste nadruk dat je in wezen iets hoogst wonderbaar bent. Er is iets dat nooit

verandert, dat ongeboren en onsterfelijk is, het is niet iets anders, het is dat wat je bent. Je oog kan het niet zien, je mond kan het niet vatten in woorden, je geest kan het nooit begrijpen. Maar het is er de oorzaak van dat je oog kan zien, je mond kan spreken en je geest kan denken. Mensen noemen het God en plaatsen het buiten hen, maar de Amsterdamse mysticus Johannes Luyken schreef dat God 'den grond is van mijnen grond'. Kabier (Benares, vijftiende eeuw) noemde het Hari, degene die doodt of wegneemt.

Wat doodt Hij of neemt Hij weg? De onwetendheid. Hij schreef: 'Al maakte ik van de hele aarde een blad papier, van alle woudbomen een pen, van de zeven wereldzeeën een inktpot, Hari's glorie beschrijven kon ik niet.'

'Je moet de rusteloosheid van de geest overwinnen door systematische concentratie-meditatie.'

Kabier zei ook: „Als je in de spiegel kijkt en daar lusteloos en ongelukkig van wordt, weet dan dat de spiegel je niet kent.” In zijn prachtig lied Song of Chidanand zegt Goeroedev: „Chidanand Chidanand Chidananda hum. Har halme almost Satchidananda hum.” Dit betekent: „Ik ben Bewustzijn-Zaligheid. In alle omstandigheden ben ik Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid.” Dat je dat niet weet of je er niet bewust van bent, komt door de Zelfvervreemding. De moeilijkheid is je geest. Hij is onzuiver. Hij is rusteloos. Hij is de sluier van onwetendheid. Hij moet worden gezuiverd door Karma Yoga. Je moet zijn rusteloosheid overwinnen door systematische concentratie-meditatie. Je moet de Zelfvervreemding doorbreken door het pad van Gnyana Yoga, de Yoga die vertrekt van de vraag: „Wie ben ik?” Maar hoe dan ook, het komt er vooral op aan de geest tot bedaren te brengen, zodat Bewustzijn kan rusten in zichzelf of met andere woorden, zodat jij kunt rusten in jezelf of om het Sanskrit te gebruiken in je Svaroepea of wezenlijke werkelijkheid.



Henny Sol is afgestudeerd andragoloog en sinds 2009 freelance logistiek consultant. In juni 2018 rondde hij zijn yoga-opleiding bij Saswitha af met een scriptie ('LOS') over de Swabhawat. Henny is geïnteresseerd in Oosterse en Westerse filosofie. Kijk op zijn website quintyoga.nl voor meer informatie.

De wondere wereld van Carlos Castaneda

De boeken die Castaneda in de 60-er jaren van de vorige eeuw schreef over de lessen die hij – uiteindelijk als tovenaarsleerling – ontving van Don Juan werden door velen verslonden. Tegenwoordig vermoedt men dat hij zich grondig heeft verdiept in allerlei mystieke en spirituele tradities en het hele verhaal vervolgens uit zijn duim heeft gezogen. Dat zou kunnen, maar maakt dat verschil? Is de vraag of we iets kunnen leren van Don Juan's lessen niet veel interessanter?

Ter afronding van zijn antropologischstudie wilde Carlos Castaneda omstreeks 1960 het gebruik van drugs (peyote, mescaline) onder Mexicaanse indianen onderzoeken toen hij -samen met een vriend- ergens in Mexico op een busstation belande. Die wees hem daar op een oude indiaan, Don Juan Matus, die een drugs expert heette te zijn, stelde hen aan elkaar voor en verdween vervolgens van het toneel. De indringende blik waarmee

Don Juan hem toen aankeek bleef Castaneda nog dagen achtervolgen. Don Juan legde later uit dat hij hem 'met zijn ogen had gegrepen'. Het was het begin van een jarenlange – al dan niet verzonnen – spirituele reis waarin Castaneda stap voor stap werd ingewijd in de wereld van Don Juan.

Wat zeker in het eerste boek (The teachings of Don Juan) opvalt is de haast clichématige Westerse domheid van Castaneda die maar weinig begrijpt van wat Don Juan hem vertelt. Aanvankelijk ligt voor Castaneda de nadruk op de effecten van het gebruik van allerlei hallucinerende middelen maar gaandeweg verschuift zijn focus naar de heel andere wereld van Don Juan. Het is ook Don Juan, die in het derde boek (Journey to Ixtlan) stelt dat het veelvuldige gebruik van hallucinerende middelen slechts nodig was om Castaneda los te slaan uit zijn volkomen verstarde Westerse denkwereld en dat voor wat flexibeler, opener geesten hallucinerende middelen nauwelijks nodig zouden zijn geweest.

Net als in veel andere spirituele en mystieke tradities lijkt het er ook voor Don Juan om te gaan te leren zien dat de wereld niet is zoals je denkt dat die is, dat ook jijzelf niet bent zoals je denkt dat je bent. Het besef dat alles wel eens heel anders zou kunnen zijn wordt dan het begin van een ontdekkingsreis. Een heel lastige reis, want we zijn allemaal uiteindelijk zeer gehecht aan onze gewoontes, onze zekerheden, onze denkbeelden. Het gaat er om in beweging te komen en vervolgens ook in

beweging te blijven. De methoden die daarbij kunnen helpen worden in Journey to Ixtlan uitvoerig besproken.

Not-doing

Don Juan stelt dat we de wereld in stand houden doordat we precies menen te weten wat we met elk ding kunnen 'doen'. 'Niet-doen' is het loslaten van dat idee en naar de dingen kijken alsof je voor de allereerste keer kijkt. 'Niet-doen' laat dan bijvoorbeeld zien dat dat wat we steeds weer als een stoel beschouwen en gebruiken op honderden andere manieren kan worden beschouwd en gebruikt. 'Niet-doen' laat je weer beseffen dat je leeft in een mysterieuze, wonderlijke en uiteindelijk onbekende wereld.

Erasing personal history

'Doen' is niet alleen van toepassing op de dingen om ons heen maar ook op wie wijzelf zijn: met de verhalen die wij onszelf voortdurend vertellen over wie wijzelf zijn houden we het beeld dat wij van onszelf hebben in stand. Zo klaagt Castaneda er bijvoorbeeld veelvuldig over dat hij het ook niet weet, dat zijn karakter nu eenmaal zo is enzovoorts. Don Juan wijst hem dan terecht: het telkens weer naar jezelf en anderen toe in woorden en daden herhalen van je persoonlijke geschiedenis bemoeilijkt het veranderen van denkbeelden, gewoontes, handelingen. Het creëren van onduidelijkheid rond je persoon geeft meer vrijheid de dingen anders te denken, anders te doen. Het gaat daarbij niet alleen om het beeld dat anderen van jou hebben maar zeker ook om het beeld dat je van jezelf hebt; een vastgeroest zelfbeeld loslaten geeft vrijheid.

Being inaccessible

Het voortdurend iedereen op de hoogte houden van waar je bent en wat je doet (social media) maakt het beeld dat jij en anderen van jou hebben zwaarder, minder beweeglijk. Als je bovendien ook altijd maar klaar staat en beschikbaar bent voor iedereen die wat van je wil maak je het jezelf wel erg lastig om de dingen anders te gaan doen. Dat werkt ook door in je relaties. Don Juan geeft als voorbeeld Castaneda's relatie met een vrouw op wie hij verliefd was. Castaneda moet dan toegeven dat die relatie niet stand hield omdat hij voortdurend bij haar was, beschikbaar was en dat dat de relatie uiteindelijk had gesmoord. Minder toegankelijk, minder beschikbaar zijn helpt bij het vager maken van je persoonlijke geschiedenis en kan zo meer ruimte, meer vrijheid geven. In verband hiermee bespreekt Don Juan ook de 'mood of a warrior'. Een 'warrior' (krijger, strijder) doet de dingen doelbewust, weet precies waarom hij ergens naar toe gaat of juist niet, heeft altijd een doordacht plan en gaat vervolgens aan de slag in het besef dat alles ook wel eens volkomen anders zou kunnen gaan lopen:

A warrior is a hunter. He calculates everything. That's control. But once his calculations are over he acts. He lets go. That's abandon.

Disrupting the routines of life

Niet alleen in denken maar ook in handelen moeten we in beweging

komen. Het gaat er dan om de routinematige 'flow' van je leven te verstoren. Bij het weerstand bieden tegen het gedachteloos volgen van ingesleten patronen gaat het vooral om niet doen wat je gewoon bent te doen. Allereerst zul je je dan bewust moeten worden welke gewoontes je zoal hebt. Misschien ben je verslaafd aan je mobiel, gamen of je werk, misschien volg je altijd dezelfde route naar je werk of wil je perse zondagavond alle voetbalwedstrijden zien. Het kan van alles zijn. Tegen gewoontes ingaan (zowel de slechte als de goede!) maakt je haast vanzelf beweeglijker, flexibeler.

Death is an adviser

Tegen je gewoontes ingaan is niet eenvoudig. Je neemt je bijvoorbeeld vast voor morgen te beginnen met het inventariseren van je gewoontes omdat je nu even te druk bent met andere dingen, maar morgen komt nooit. Veranderen kan alleen maar hier-en-nu beginnen. Don Juan raadt Castaneda aan te gaan beseffen dat zijn leven eindig is, dat de dood hem wacht en dat hij dus slechts een beperkte tijd heeft om de dingen aan te pakken.

Assuming responsibility

En wat ga je doen als je met veel moeite in beweging gekomen bent, als een echte 'warrior' de dingen doelbewust en doordacht aan probeert te pakken, je los aan het worstelen bent van je gewoontes en vastgeroeste denkbeelden en het blijkt toch veel lastiger dan je had gedacht? Anderen, de buitenwereld, de omstandigheden de schuld geven schiet niet echt op. Het je laten dwingen door de omstandigheden is

toch ook een persoonlijke keuze. Het gaat steeds om de afwegingen, de keuzes die jij zelf maakt. Elke keuze heeft gevolgen. Als je kiest moet je ook de werkelijke gevolgen van die keuze accepteren. Dus neem de verantwoordelijkheid op je voor je handelingen én de al dan niet verwachte gevolgen.

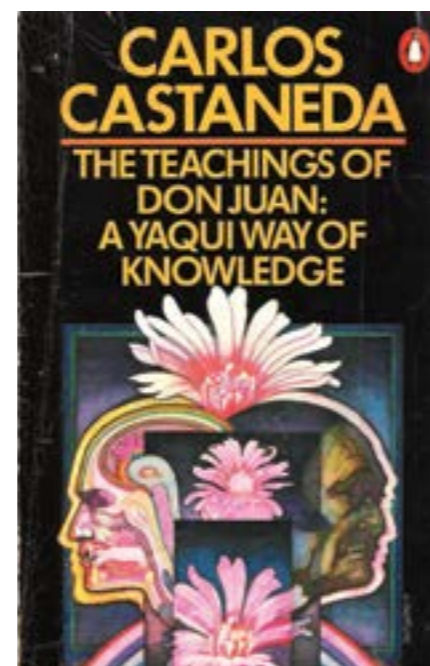
Losing self-importance

Hou tot slot op met jezelf heel belangrijk te vinden want als je dat doet zul je al snel anderen minder belangrijk vinden. Dan kijk je niet goed en kunnen de dingen fout lopen, want in wat er gebeurt speelt toch steeds weer alles en iedereen mee. Misschien zijn Castaneda's boeken pure fantasie maar zoals gezegd wat doet dat er toe. Het is ongetwijfeld in lijn met de lessen van Don Juan om te stellen dat we de wereld elke seconde uit onze duim zuigen, dat we -anders gezegd- niets anders hebben dan onze verbeelding en dat we het daarmee zullen moeten doen. Zo'n inzicht morrelt aan zekerheden, vooroordelen en maakt ons attent op de mogelijkheid dat de wereld wel eens heel anders zou kunnen zijn dan wij gewend zijn te denken. Of om Don Juan's eigen woorden aan te halen:

(...) the world is weird because it is stupendous, awesome, mysterious, unfathomable; my interest has been to convince you that you must assume responsibility for being here, in this marvelous world,

in this marvelous desert, in this marvelous time. I wanted to convince you that you must learn to make every act count, since you are going to be here for only a short while, in fact, too short for witnessing all the marvels of it.

Henny Sol



Carlos Castaneda
The teachings of Don Juan
Penguin Books 1970

Carlos Castaneda
Journey to Ixtlan
Penguin Books 1974

Yoga en meer...

TRUDE MATLA-VAN DER VEER



Ha! Ik wil het er niet over hebben. Het C-woord. Je ontkomt er niet aan als je nieuws leest of beluistert; de vele nadelige gevolgen en verschillende meningen, gelukkig benoemen optimisten ook de voordelen. Eén ding staat vast: We gaan 2020 met zijn

allen nooit meer vergeten. Ik wil het dus niet over de pandemie hebben. Niet over wat ik allemaal mis. Maar wel over de gevolgen voor mijn yogalessen. En de grappige situaties. Ik heb om de aanschaf en het gebruik van een eigen yoga mat te bevorderen, ook voor mensen met een kleine beurs, al mijn matten, kussens en plaids (twee bolderkarren vol) aangeboden aan de hatha yoga cursisten tegen betaling van een vrijwillige bijdrage voor een goed doel, dat mij na aan het hart ligt. Ik heb wel gevraagd om minimaal 2 euro per item. En al meer dan 75 euro overgemaakt. De power yoga deelnemers waren al gewend aan eigen materiaal. Gewoon omdat het hygiënisch is. Het deed de deelnemers en mijzelf goed dat de lessen weer waren hervat. De adviezen en maatregelen van de Overheid, de gemeentelijke Sportstichting en de VYN worden strak gehanteerd. Nog geen handvol cursisten wilden bij nader inzien toch voorlopig stoppen met de lessen. Geen probleem. Een begrijpelijke keuze, zeker als je je kwetsbaar voelt of een huisgenoot hebt die extra moet uitkijken voor besmetting. Behalve nu tijdens de 14daagse extra maatregelen, sta ik aan de ingang – compleet met mondkapje – voor een begroeting en de gezondheidsvragen en dan mag men doorlopen. De mondkapjes doen we pas af als de yogales begint.

Het enige nadeel vind ik dat tijdens de ochtendlessen die ik in de grote sporthal mag geven de twaalf deelnemers (drie groepjes van vier) wegens 1,5 meter afstand, ver uit elkaar en ver van mij af zitten. Sommige – waarvan het gehoor wat minder goed is – hebben moeite om de instructies te verstaan. De airco die we niet mogen uitdoen maakt namelijk nogal veel geluid. En een eenmaal ingenomen plaats mag niet geruild worden. Ik heb geen headset en een losse microfoon kan ik wel in mijn hand of op een standaard krijgen, maar ja dat is toch wel erg lastig als je oefeningen wil voor- en/of meedoen. En het begint dan op een toespraak te lijken. We hebben al diverse opstellingen uitgetoetst. De cursisten vinden mij in het midden van de zaal wel prettig. Maar ik word een beetje giechelend van het rond draaien terwijl ik praat, of het herhalen naar alle windrichtingen. Gelukkig zijn er velen van deze groep al heel lang op les, ze kennen veel houdingen. En anders maken we er maar een grapje over. De avondlessen vinden meestal plaats in de Kegelzaal; ja, inderdaad die hoort bij de kegelbaan. Om meer afstand te creëren is de wand naar de kegelbanen open en zitten er enkele yogi's op hun mat op de kegelbaan. Ik ga ze niet op de foto zetten in verband met de privacy maar het ziet er hilarisch uit!

Mail gerust
trudematlaveer@gmail.com



Foto: Denny Müller op Unsplash

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

Adho Mukha Svanasana; De neerwaartse hond

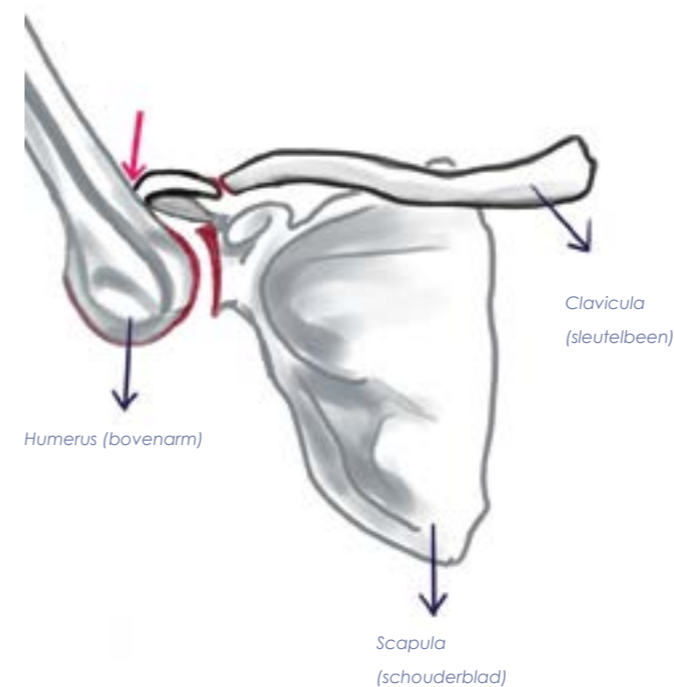
'Ik doe al jaren yoga, hoe kan het dan dat ik de neerwaartse hond nog steeds heel zwaar vind?', vroeg Marije, een yogadocent tijdens een bijscholing aan mij. Ik vraag haar de armen omhoog te brengen langs haar oren. Terwijl ze dit doet, gaan haar armen ook iets zijwaarts.

'Dat komt door de vorm van je acromion', vertel ik haar. 'Wil je in de neerwaartse hond gaan staan?'



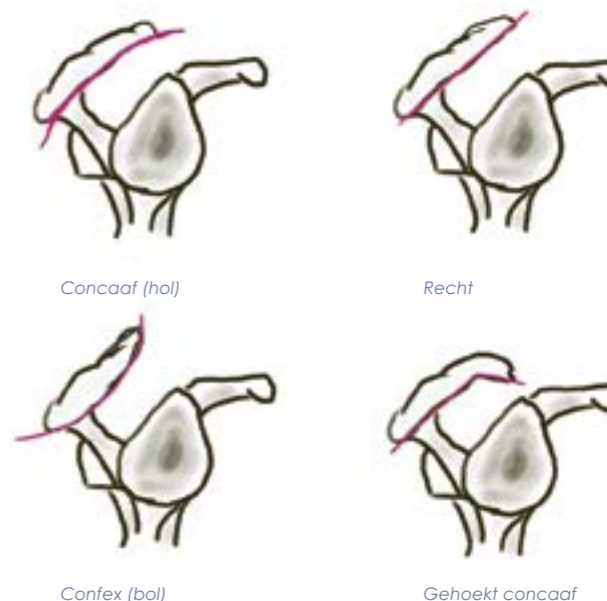
Marije haar voeten staan niet plat op de grond, haar benen zijn recht, haar rug bol en haar hoofd kan ze niet tussen haar armen krijgen. Om zeker te weten dat niet de lengte van haar hamstrings een rol spelen, waardoor haar rug bol blijft, vraag ik haar om de knieën te buigen. Haar hielen komen hiermee verder van de grond, maar haar rug blijft bol. 'Kun je in deze houding met gebogen benen je rug hol en bol maken?' Dit lukt Marije niet. Op mijn vraag waar ze het voelt, antwoordt ze: 'In mijn schouders.' 'Strek je benen maar weer en wil je nu je armen iets verder uit elkaar plaatsen. Dus niet meer recht onder de schouders, maar 30 cm breder. Hoe voelt dat?' 'Dat voelt heel veel beter', antwoordt ze.

Groot acromion, waardoor bovenarm niet helemaal recht omhoog kan



Alle mensen zijn gelijk, maar wel verschillend. Alle gezichten zijn anders, omdat onze botstructuren van elkaar verschillen. Alle botstructuren in het lichaam van een persoon, verschillen van die van andere mensen. Ze lijken op elkaar, maar zijn toch anders. Het acromion is een botuitsteeksel van je schouderblad (scapula).

Diverse vormen van het acromion



Het maakt met het sleutelbeen (clavicula) het A-C (acromion-claviculair) gewricht. Samen zijn zij het dak boven de kop van je bovenarm (humerus). Tussen de kop van je bovenarm en dit dak zit onder andere een stootkussen, een bursa (slijmbeurs). Mensen die een groot of een sterk gekromd acromion hebben, kunnen hun bovenarm niet recht tegen hun oor aanleggen en kunnen dus ook nooit in de neerwaartse hond staan met de handen op schouderbreedte. Door de handen breder te zetten, kan de bovenarm langs het acromion schuiven en kunnen de armen verder naar achteren. Door deze aanpassing kunnen deze mensen wel met een rechte rug en het hoofd tussen de armen pijnvrij in de neerwaartse hondhouding. De oefening is wel zwaarder voor de armspieren. Helaas blijven er yogi's die volharden in het idee dat als je maar lang genoeg oefent, je de armen toch verder kunt krijgen. Wanneer iemand herhaaldelijk toch de neerwaartse hond blijft oefenen, kan er een irritatie en daarmee bursitis (slijmbeursontsteking) ontstaan.

'En hoe zit het met mijn voeten, waarom krijg ik die niet plat op de grond?', vraagt Marije. 'Wil je op je hurken gaan zitten?' 'Dat wil ik wel, maar dat kan ik ook niet en ook die houding oefen ik veel.' Marije gaat op haar hurken en haar hielen komen van de grond.

'Voel je nu rek aan de achterzijde of voel je druk aan de voorkant?', vraag ik. Marije geeft aan druk aan de voorzijde te voelen.

'Bij druk aan de voorzijde is daar compressie, dan kan je enkelgewricht niet verder. Het ene bot komt tegen het andere bot. Het is geen te korte kuitspier aan de achterzijde, dan zou je namelijk rek aan de achterzijde voelen. Het spijt me, maar ook hier zal blijven oefenen vergeefs zijn en eerder irritatie oproepen dan een verbetering. Je kunt nu eenmaal je enkelgewricht niet verder buigen. Je hiel zal altijd van de grond komen bij de hond, de hurkzit en andere asana's. Je kunt wel een verhoging onder de hiel doen, waardoor de hele voet steunt. Yoga is ook blij zijn met het lichaam wat je hebt en genieten van de mogelijkheden die je lichaam je geeft.'

Marije keek me met een grote lach aan:

'Ik ben heel blij! Want het ligt dus niet aan mij. Ik oefen goed, ik hoef me nergens schuldig om te voelen en me niet te schamen dat ik als yogadocent dit allemaal niet kan! En daarnaast begrijp ik nu ook veel beter mijn cursisten en kan ik ze betere aanwijzingen geven.' Met een tevreden gevoel namen we afscheid.

Na ruim drie jaren sluit Danielle met dit artikel de reeks Anatomie en Yoga af. De afgelopen jaren zijn veel onderwerpen aangesneden. Danielle wil nu graag gerichte vragen van de lezers beantwoorden in een column. Stel je vraag aan Danielle via danielle@samsara.nl. Zij zal de interessantste vraag in de volgende uitgave van de nieuwsbrief in een column beantwoorden.



Stillnessinyoga

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

Going beyond the 5 Elements

Leer de interne vertakkingen van de meridianen en haar yin poses
6 en 14 Maart 2021
Anoshe en Gita Schuit, Druivenkas Doorn
VYN 12 punten

Drop of the Ocean

28 januari - 15 april 2021
20 online klassen voor de Bhagavad Gita
10 ochtend meditaties en 10 lezingen
In het Engels met Anand Nigam

Chi Kung Zoom Live online met Anoshe

Ervaar de zachtheid van meridiaan gebaseerde beweging
19 januari, 2 en 16 februari, 2 en 16 maart 2021. Dinsdag van 12:00 - 13:15 uur

Specialisatie Yin Yoga, Meditatie & Mindfulness Yin 1

5 februari - 18 juni 2021
100 uur meridiaan gebaseerde Yin yoga
VYN 60 punten, Yoga Alliance 100 uur

Yin yoga en acupressuur

Hoe kunnen we drukpunten deze winter gebruiken tijdens of voor de yin houdingen
13 december en 17 januari 2021 in De Druivenkas, Doorn of Zoom Live van 12:00 - 18:00 uur

Stilte retraite's

28 - 31 december 2020 en/of 1 - 3 januari 2021
3 of 6 daagse retraite met Nigam Overington
Royale ruimte voor social distance
Park Boswijk, Doorn

Meditatie Training

28 mei 2021 - 9 januari 2022
Inclusief 2 Stilte retraites royaal verspreid voor social distance
Met Nigam Overington

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

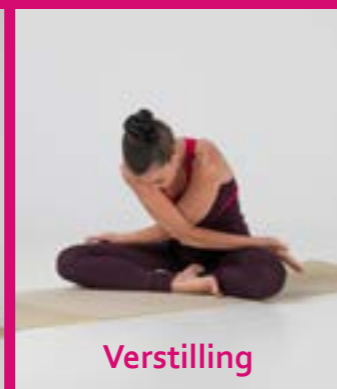


Erkende bijscholingen door Maartje van Hooft



- De essentie van yoga-houdingen (Yoga en Aplomb)
 - Meridiaanyoga
- Boeddhistische mantra-meditatie
- Boeddhisme en meditatie (erkenning aangevraagd)

www.amitabha.nl



OEFENINGEN VOOR OUDEREN



De vogel in ons

Met onze gedachten kunnen we overal heen vliegen, waarheen we maar willen. Dit is de vogel in ons, die te maken heeft met ons verder te willen ontplooiën, om in balans te komen.

ATIE OLFF

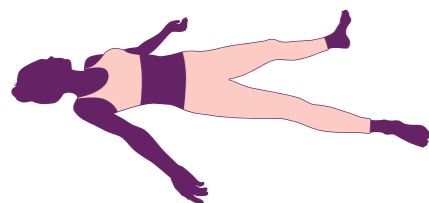
Energie van schouder/nekgebied

Als we onze zorgen maken of als er verplichtingen te zwaar op onze schouders rusten kunnen we spierspanningen en pijnen in schouders en armen krijgen. We gaan nu dan ook bewust ontspannen.

Uitgangshouding rugligging

Leg je armen naast je, met je handpalmen omgedraaid naar boven. Je kunt, als dat prettig is, een klein kussentje onder je hoofd leggen, zodat je nek goed wordt ondersteund.

Laat je ogen het eerste deel van de oefening open blijven, maar later sluit je ze.



Uitvoering

Natuurlijk ademen

Trek beide knieën op en zet je voeten op schouderbreedte uit elkaar, zodat je rug goed contact maakt met de

vloer. Je armen liggen breed gespreid opzij en vormen een rechte hoek met het lichaam. Je beide armen gaan gelijktijdig zometeen met de ademhaling naar elkaar toe omhoog in de lucht en weer naar beneden.

Uitademend laat je nu beide handen door de lucht naar elkaar toegaan, tot de handpalmen tegen elkaar aan zijn. Inademend gaan de armen weer terug, tot de rug van de handen weer op de grond ligt.

Kijk of je pas aan het eind van de uitademing boven bent met de handen tegen elkaar en of je pas aan het eind van de inademing de handen weer terug op de vloer legt. Als deze beweging gelijk opgaat met de ademhaling, merk je dat er natuurlijke adempauzes in het ademproces optreden.

Als je handen op de grond liggen is er een korte pauze na de inademing; aan het eind van de uitademing met je handen tegen elkaar boven in de ruimte ontstaat een langere pauze. Nu sluit je je ogen. Als je heel rustig met je armen door de lucht naar boven gaat, voel dan of je trefzeker

je vingertoppen en je handpalmen tegen elkaar aan krijgt, of dat je nog even iets dient bij te stellen. Als je armen weer opzij op de grond liggen, ontspan dan je armen helemaal, samen met je gedachten. De volgende keer houd je je handen boven in de lucht tegen elkaar aangedrukt.

Blijf zo doorademen. Stel je daarbij voor, dat je al doorademend energie uit de ruimte opneemt.

Tijdens elke inademing ben je met je aandacht bij de vingertoppen, en tijdens de uitademing stel je je voor, dat energie uit de ruimte door je armen en door je schouderbladen heen naar beneden de grond instroomt.

Blijf dit zolang doen tot je voelt dat overbodige spanningen je lichaam hebben verlaten en je alleen nog maar frisse heldere energie opneemt met de inademing, die je laat doorstromen naar beneden de onderlaag in.

Als je het voldoende vindt, laat je tot lot je beide armen zijwaarts naar beneden gaan, tot ze weer op de grond liggen.

Voel hoe je met je armen contact



Foto: Joakim Honkasalo op Unsplash

maakt met de aarde, net als je rug en je beide voeten. Je bent vervuld met nieuwe energie.

Herhaal dit een keer.

Als je handen boven in de lucht tegen elkaar zijn, stel je dan voor dat door de nieuwe energie je gesloten armen en handen zich moeiteloos opwaarts kunnen verlengen. Langer kunnen worden als een pijl in de lucht. Tegelijkertijd voel je het stevige contact dat je rug en beide voeten maken met de aarde.

Als na een poosje de armen weer naar beneden gaan en de voer raken, stel je dan voor dat je op dit moment iets of iemand, met wie je je in vreugde wilt verbinden, warm omarmt.

Blijf liggen zolang dit goed voelt.

Tot slot leg je beide armen weer naast je lichaam en schuif je de benen languit. Voel hoe je op dit moment wegzakt in de onderlaag. Mocht er nog iets je hinderen, richt dan je aandacht hierop.

Kijk of je het ongeduldige, het bezige in je tijdens deze oefening hebt losgelaten dat ging haast vanzelf. Open daarna je ogen.

Opmerking

Realiseer je het volgende. De ribben zijn door gewrichtjes beweeglijk met de wervelkolom en door kraakbaan met het borstbeen verbonden. Deze aanhechtingen spelen mee

als tijdens deze oefening beweging en ademhaling gelijktijdig worden uitgevoerd. Plezierig is daarbij het volgende: Hierdoor wordt de zuurstofopname en koolzuurafgifte in de longen bevorderd.

Door onze handen omhoog te brengen in de lucht kan via de gevoelige vingertoppen de luchtige bewegingen die de armen maken door de ruimte meer energie gaan doorstromen naar ons hart. Daardoor krijgen we meer vitaliteit en kunnen we meer de dingen gaan nemen zoals ze zijn.

Aanbeveling:

Dat wat je hart raakt, kun je oppakken of juist loslaten. Kijk hoe dit in je plaats vindt de komende tijd in je leven..., zodat je het leven kunt nemen zoals het komt...



BESTUURSMEEDEDELINGEN

Verlag Bijscholingscommissie

De Bijscholingscommissie heeft de controleronde 2018-2019 afgerond. De resultaten waren iets beter dan die van voorgaande controleronde, maar zeker nog niet goed genoeg. Dat betekent dat alle leden die dat nog niet gedaan hebben van harte opgeroepen worden om zelf de bijscholingspunten op de VYN website in te voeren! Een controleronde duurt twee jaar omdat een lid die bij eerste controle geen 60 punten over voorgaande 5 jaar heeft ingevoerd, een jaar de tijd heeft om alsnog voldoende punten te halen en in te voeren.

De bijscholingscommissie is op volle sterkte. Maaike Chavenu is ons komen versterken. Naast Maaike zijn de leden: Helga Klinkers, Ingrid Noy, Jon Hovens, Jos Klein, Anja Dekker en René Tol.

Net als voorgaande jaren zijn er een aanzienlijk aantal aanvragen voor erkenning binnengekomen en beoordeeld. Volgens het bijscholingsreglement worden bijscholingen die gegeven worden door erkende opleidingen automatisch erkend. De aanvragen die we beoordelen zijn ingediend door collega leden die zelf specialisaties of bijscholingen organiseren. De elektronische nieuwsbrief geeft regelmatig een up-to-date overzicht van erkende specialisaties en bijscholingen.

2020 staat uiteraard in het teken van omgaan met de Covid situatie. Veel bijscholingen en specialisaties gingen niet of slechts gedeeltelijk door. De BC heeft hiervoor een paar drastische voorstellen gedaan en deze zijn door het VYN bestuur aangenomen. Het belangrijkste besluit is om voor het jaar 2020 10 punten 'cadeau' te doen aan de leden. Hierover is in de nieuwsbrieven gecommuniceerd. Leden wordt opgeroepen om dit jaar 10 punten in te voeren met als titel 'VYN2020'. Daarnaast kan iedereen 2 vrije punten invoeren, dus de bijscholingsplicht van 12 punten voor 2020 is hiermee ingevuld. We hopen van harte dat iedereen in 2021 weer mooie bijscholingen kan volgen zodat we weer naar de normale situatie terug kunnen.

We hebben ook besloten om voor de Covid periode akkoord te gaan met het (deels) online uitvoeren van bijscholingen. Het is duidelijk dat onze voorkeur uitgaat naar direct contact tussen deelnemer en docent, dus we zullen zodra het mogelijk weer terug gaan naar de oude situatie.

Dus: nogmaals een oproep aan alle leden om bijscholingen en specialisaties te volgen en de behaalde punten in te voeren op de website. Vraag altijd om een getekend certificaat met vermelding van aantal punten en datum van uitgifte! Voorwaarden staan uitgebreid beschreven in het bijscholingsreglement. Van harte aanbevolen om daar nog even naar te kijken op de website.

Veel plezier en succes met bijscholen en specialiseren,
Namaste,
de BC

BESTUURSMEEDEDELINGEN

Perikelen rond Congres en ALV

Wat vonden we het jammer dat het congres dit jaar niet door kon gaan! En wat hadden we gehoopt om een aantal van jullie tijdens de ALV te zien en bij de workshops op die dag. Maar het pakte allemaal anders uit en de les van dit jaar-meebewegen met de stroom- nemen we als congrescommissie ook vast mee naar volgend jaar. Want ook dan zijn we niet zeker van een situatie waarin we weer als vanouds bij elkaar kunnen komen. We gaan in elk geval uit van een congres op 14 en 15 mei waarbij de 1,5 meter maatregelen nog steeds zullen gelden. Gelukkig is Mennorode hier al heel goed voor uitgerust met bijvoorbeeld een overkapte ontvangstbalie in de buitenlucht. En er zijn meer dan voldoende ruimtes

beschikbaar om met kleinere groepen te kunnen werken. We overwegen daarbij live stream op locatie in te zetten, zodat je vanuit twee zalen mee kunt doen met een docent. En we verkennen de mogelijkheid om een aantal van de workshops tegelijkertijd live en online aan te bieden. Het congres helemaal digitaliseren, lijkt ons voorbijgaan aan de basisbehoefte die we bij jullie ook proeven om elkaar echt te ontmoeten. Maar we horen ook graag jullie wensen en ideeën, die kun je altijd met ons delen via congres@yoganederland.nl

Namens de congrescommissie,
Anja Wiersma

	de Blikopener yoga opleidingen
OPLEIDING TOT YOGA DOCENT(E)	de 4-jarige opleiding start in jan: Hatha/Raja yoga, filosofie, Yoga Nidra, chakra's, hara-ontwikkeling, meditatie en pranayama. instroom mogelijk vanaf aug in de Yoga Oriëntatie Opleiding
VERVOLGOOPLEIDING HATHA RAJAYOGA	8 x per jaar op vrijdag nascholing maandelijks instappen
MEDITATIE OPLEIDING	10 x per jaar op vrijdag maandelijks instappen
BIJSCHOLINGEN	Kriya yoga, Mantra yoga, meditatie, chakra's, Yoga Nidra en pranayama
Erkend door: VYN en de Europese Yoga Unie	Info en contact: T: 013-5356137 (Tilburg) E: yoga@blikopener.info I: www.blikopener.info



Yogabindu
centrum voor Satyananda Yoga

- * bijscholingen & workshops
- * Satyananda Yoga boeken
- * schapenwollen matten, latex onderlaag
- * yogakussens
- * neuskannetjes - tongschrapers
- * yoga nidra cd's - chakra kaarten

Maaïke Chavenu * www.yogabindu.nl



yoga & vedanta
docentenopleiding

erkend – verdiepend – inspirerend
opleiding yogadocent
bijscholingen en workshops

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

BESTUURSMEEDEDELINGEN

Vacature bestuurslid VYN PR & Communicatie

Het bestuur is op zoek naar een bestuurslid PR & Communicatie.

Wat vragen we?

- Je schrijft elk jaar een communicatieplan dat aansluit bij de koers die het bestuur dat jaar uitzet.
- Je onderhoudt de communicatiemiddelen van VYN: twee facebookpagina's, de website en de digitale nieuwsbrief.
- Je koopt print advertenties in in overleg met het bestuur.
- Je stemt overige advertenties af, bijvoorbeeld online campagnes.
- Je onderhoudt contact met adverteerders van de nieuwsbrieven.
- Je coördineert dat er elk jaar iemand namens het bestuur aanwezig is bij yogadocenten die afstuderen bij een van de aangesloten opleidingen.
- Je regelt de communicatie rondom het jaarlijkse congres.

Wat bieden we?

- Veel ruimte voor je eigen ideeën en je eigen invulling van de functie.

- Een redelijke vergoeding.
- We hebben een ledenreis in kaart gebracht waar je veel informatie uit kunt halen ten behoeve van de inrichting van de communicatie.
- Het yogalandschap is sterk in beweging en je draagt bij aan actuele ontwikkelingen in ons vak.
- Je neemt kosteloos deel aan het congres van de VYN (je draagt daar ook aan bij) je kunt voordeliger deelnemen aan het congres in Zinal en elk jaar vertegenwoordigt iemand uit het bestuur de VYN tijdens het congres van de Belgische yogafederatie.
- Het pr & communicatiebudget van de VYN is ruim.

Tijdsinvestering en vergoeding

Er is een vergoeding voor de bestuursfunctie en reiskosten kun je declareren.

De tijdsinvestering kan wisselen en is afhankelijk van je eigen plannen en ideeën. Houd in ieder geval rekening met 5 bestuursvergaderingen en aanwezigheid tijdens het congres en de ALV. Daarnaast kunnen er, afhankelijk van wat er speelt, nog aanvullende bijeenkomsten zijn. Voor alle bestuursfuncties binnen de VYN geldt dat er eerst een aspirantjaar is en daarna gaat je eerste termijn in van drie jaar.

BESTUURSMEEDEDELINGEN



Saswitha Opleiding
voor Yoga en Wijsbegeerte

VOORJAAR 2021

CURSUSSEN
Anatomie en yoga, Yoga en meditatie, Adem en prāṇāyāma, Ayurvedische massage, Ayurvedische beginselen

THEMAWEEKEND
Yoga en ayurveda

SPECIALS
Yoga en bewegingsleer (3 dagen), Yantra's en mandala's (3 dagen), Yoga nidra (5 dagen)

WORKSHOPS
Yoga en adem, Zonnegroet, Yoga en ondernemerschap (3 dagen)

www.yoga-saswitha.nl

vraag onze gratis studiegids aan

Vacatures Klachtencommissie

In de Klac (Klachten-advies-commissie) zijn twee vacatures, namelijk voor:

1. Lid met onderwijskundige achtergrond.
2. Lid met juridische achtergrond.

De Klac behandelt klachten die bij het bestuur binnenkomen over de lessen van aangesloten yogadocenten; zij brengt hierover advies uit aan het VYN-bestuur. De Klac bestaat – op volle sterkte – uit vijf personen.

De Klac komt minimaal eenmaal per jaar bijeen, meestal in september, en verder zo vaak als nodig is (als er een zaak aangemeld is).

Wil je meer weten over het werk van de Klac, neem dan contact op met één van onderstaande personen.

Mathilde Holkamp, voorzitter,
m.holkamp@live.nl,
tel. 06 - 30 19 41 34

JanJaap Klok,
klok.janjaap@gmail.com,
tel. 06 - 83 54 32 44

Jenny Schoemaker, secretaris,
bergh.schoe@gmail.com,
tel 06 - 49 36 92 79.



Het praatstokje

met

CATHERINE VANDEPITTE

ESTAFETTE INTERVIEW

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

Wil je jezelf voorstellen aan de lezers?

Mijn naam is Catherine Vandepitte. Ik ben Françoise maar sinds ongeveer 22 jaar ook Nederlandse. Ik ben in 1957 geboren in Lille waar ik als verpleegkunde studeerde en later in ziekenhuizen in Frankrijk en het buitenland aan de slag ging. Als kind waren bewegen en boeken lezen mijn favoriete activiteiten net als turnen. Daarnaast houd ik van zwemmen, bergsport, en paardrijden. Ik was op hele jonge leeftijd gefascineerd door spiritualiteit, religie en andere culturen. Nu woon ik al 30 jaar in Nederland. Ik heb mijn Nederlandse man in Chili ontmoet. We hebben twee dochters. Toen we nog in Gasselternijveen woonden had ik 22 jaar lang een yogapraktijk aan huis. In mei 2020 zijn we in Exloo gaan wonen. Een heerlijke plek op de Hondsrug in Drenthe.

Sinds juli dit jaar geef ik les in het dorpshuis.

Hoe is de liefde voor Yoga in jou ontvlamd?

Toen ik 20 was en bijna klaar met mijn verpleegkundeopleiding ben ik yogalessen gaan volgen. Ik werd geraakt door de diepte van de oefeningen, het navoelen, de adem, de rust, de aandacht. Ik vond in de asana's de lenigheid en de kracht van turnen terug maar veel rustiger en aandachtiger. Ik zag de mogelijkheid om, met de asana's, pranayama, mudra's en bandha's, mensen te helpen om gezond te blijven. Het was een mooie aanvulling op mijn werk als verpleegkundige. Later verdiepte ik me in de yoga-filosofie, Tai Chi en vegetarisch eten. Toen ik in 1991 in Nederland kwam wonen was mijn Franse

verpleegkunde diploma niet erkend. Ik was ook net moeder geworden van Mariska. Ik zag het niet zitten om weer verpleegkunde in Nederland te gaan studeren en vond dit het juiste moment om iets nieuws te leren. En ik koos om yogadocente te worden.

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

In 1992 begon ik de opleiding bij de Stichting Yoga en Vedanta. Naast alle kennis die ik daar opdeed over yoga en filosofie, heb ik ook leren schrijven, spreken, lezen in het Nederlands. Paul van Veen, leraar bij de Stichting Yoga en Vedanta, was een gedreven psycholoog. Hij heeft me geholpen om een plek te geven aan mijn opvoeding, mijn relatie met mijn ouders en mijn jeugd. Paul zei dat het belangrijk is om in

vrede met onszelf te zijn als we les gaan geven. Anders gaan we onze onverwerkte problemen op onze cursisten projecteren. En ze zullen die als een spiegel terugkaatsen. Als je in vrede met jezelf bent, ben je ook in vrede met de ander. Het waren waardevolle lessen.

In 1995 ben ik afgestudeerd en heb ik mijn praktijk opgezet. Als je me vraagt wat ik voor yoga geef, zeg ik: Hatha Yoga. Hatha is het zoeken naar de balans tussen twee energieën. Door deze energieën in evenwicht te brengen valt de dualiteit weg en dat opent de weg naar integratie, totaliteit. Het is niet voor niets dat mijn praktijk Balance Yoga heet.

En aantal jaren geleden heb ik ook de Lu Jong (Tibetaanse yoga) opleiding gevolgd. Daarin worden ook de elementen in balans gebracht. Sinds 2009 ontvang ik samen met mijn man een boeddhistische training bij Cuong Lu, die 16 jaar bij als monnik bij Thich Nhat Hanh heeft geoefend. Cuong Lu heeft 3 jaar geleden het instituut Mind Only opgericht, waar de opleiding boeddhistische psychologie aanbiedt. Hubert en ik zijn in het laatste jaar van deze opleiding.

Ik geef sinds dit schooljaar nog maar een yogales per week. Ik wil graag over een jaar een coachingpraktijk opzetten waarin yoga en boeddhistische psychologie een plek krijgen.

Wat is volgens jou de basis van een goede yogales?

Volgens mij begint het met het rekenen houden met de mogelijkheden van de cursisten en wat ze nodig



hebben. Een yogales moet voor de cursisten veilig aanvoelen.

Volg je de Indiase Yogatraditie?

Ik heb in Nederasselt in de ashram van Swami Satyananda veel bijscholing gevolgd over pranayama, prana vidya, yoga nidra. Ik heb in India in de ashram van Swami Satyananda een cursus Tattwa Shuddhi gevolgd. Ik werd geïnitieerd en kreeg een spirituele naam. Het heeft me geholpen om in verbinding te blijven met mijn leraar en met deze traditie.

Hoe zie je de toekomst van de Yoga in Nederland?

Er zijn steeds meer nieuwe stromingen en nieuwe namen. Zolang de yoga

niet in de vorm blijft hangen maar de diepte ingaat, kan yoga bijdragen aan meer inzicht en wijsheid in onze maatschappij. Ik hoop dat we niet uit het oog zullen verliezen wat het oorspronkelijke doel van yoga is: ons bewustzijn te verruimen, ons verbonden te weten met alles en ananda, het geluk zonder oorzaak, aan te raken.

Aan wie geef jij dit stokje door?

Ik geef het stokje door aan Anouk, mijn dochter. Ik ben blij en dankbaar dat ze yoga en meditatie heeft ontdekt, de opleiding bij Yoga Academie Nederland heeft gevolgd en haar kennis door wil geven.

De fluitketel en de bij

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

Meerdere mensen laten in de ze Coronaperiode weten meer spanning te ervaren, soms duizelig te zijn of druk op de borst te hebben. Vrijwel alle nieuwe cursisten krijgen het fluitketeltje.

Het fluitketeltje en de bij

Met mijn handen en lichaam maak ik het beeldend als ik zeg: „er staat een ouderwets fluitketeltje op het gasfornuis... het vuur staat heel laag... wat hoor je dan?“ Ik sta dan in de bokstand of zit op de grond met de handen verder voor me op de grond. Belangrijk is enigszins voorover te zijn zodat de buik kan hangen, bij het loslaten voor de inademing.

De nieuwe cursist of adem-hulpvrager is soms even verbaasd, doch iedereen gaat spontaan mee

in het verhaal en begint het geluid te maken van een fluitketeltje en blaast zo ongemerkt stoom af... Dan als ze uitademen: „trek je navel maar verder naar binnen, richting de wervelkolom... voel je de spieren die dat doen? Maak er maar contact mee, dan kun je ze gaan besturen. Als het nodig is in te ademen trek je de buik eerst nog verder naar binnen. Is het nodig in te ademen? Sluit dan de mond en laat alle spieren ineens los!“ Al na een paar keer wordt de fluit merkbaar langer, ook omdat ik zelf meedoe. Dan zeg ik erachteraan:

„als je leeg bent adem je nog niet in, maar trek je de buikspieren nog verder in. Span ook de bekken en bilspieren maar aan, alles wat je vinden kan. Onderzoek welke spieren je ook nog kan aantrekken. Als je straks écht moet inademen sluit je de mond en laat je alle andere spieren weer ineens los...de inademing komt dan spontaan. Mooi zo!

Dan zeg ik grappend: de ademspieren komen als uit een honderdjarige slaap, worden wakker gekust, ze hebben een baan, yeh! Ze hebben een Job! Of: dat is hun werk! Er ontstaat dan meestal spontaan een lach! Dan: de ademspieren hebben als een blok samengewerkt, in -uit (ik laat het zien met mijn hand



Foto: John Mark Smith op Unsplash

die ik als vuist open en dicht doe) en nu werken al de kleine spiertjes weer om de beurt! (dat laat ik zien met een vuist waarin ik vinger voor vinger de hand open en sluit). Al die kleine spiertjes werken nu één voor één! Super, goed gedaan, met een dikke glimlach!

Deze week kwam er weer iemand die enorm kort ademde en al vele ademtrainingen elders had gehad. Ze bleef benauwd, onrustig en was van burn-out herstellende. Ondanks al de (adem) trainingen elders was het ongeveer 22 keer per minuut. Ze kon niet goed inademen vertelde ze. Ze kreeg o.a. uitleg over de ademgebieden hun werking en de vijf elementen. Het werd allemaal zo logisch voor haar waarom haar lichaam reageerde zoals het had gedaan en deed. Daarna leerde ik haar de krokodil Makarasana en Samana Vayu en Apana Vayu ruimte geven en ervaren. Daarna het fluitketeltje. Dat bleek ze goed te kunnen, al

na twee keer. Ze was er zo verbaasd over dat ze nu wel lang kon uitfluiten, stoom afblazen. En ze kon ook wel voelen als ze de buik na het vasthouden losliet, liet vallen, dat er veel ruimte was in haar buik. Ruimte bij de inademing. Dat was een verademing. Voelde zo goed voor haar. Ze ging al naar 6 ademhalingen per minuut! „Dus maar veel stoom afblazen deze week met het fluitketeltje, want als de uitademing langere tijd langer is dan de inademing dan worden ontspanning stoffen aangemaakt. Je kneedt en masseert de spanningen zo ook los. De stress en afvalstoffen worden mooi in omloop gebracht om te worden afgevoerd. De nieuwe Prana en voedingsstoffen hebben u de ruimte en kunnen je voeden.“ Suggesties werken ook.

De Bij

„Kun je ook zoemen als een bij?“ En zowaar er zijn bijen in de ruimte, want ik doe natuurlijk lustig mee! En neuriën? Weet je een liedje?



Foto: Bizarre Mooder op Unsplash

Het is zo mooi jong en oud deze ademtraining te geven en weer ademruimte te laten ervaren! Ik vertel er vaak bij dat het goed is de uitademingspijpen te trainen, dan volgt de inademing vanzelf. En zo niet? Dan is daar ook weer een oefening voor. Al dertig jaar is steeds weer leuk deze oefening aan te bieden omdat mensen ze blij of trots worden dat het ze lukt lang uit te ademen en voelen dat dan de inademing spontaan groter is!

Ieder les wordt er klank gemaakt

Steeds is er de aanwijzing om niet door de mond in te ademen maar door de neus. We starten vaak met OM 3x, soms vaker. Soms maken we de Om klank in steeds hogere en dan weer lagere tonen. Allemaal de Om klank in dezelfde toon of juist ieder de eigen toon, en merken dat eenzelfde toonhoogte gaat ontstaan. Maar ook dat de ademruimte toeneemt en dat Khumbaka spontaan kan ontstaan.

Yoga en Poëzie



JOHAN HOF
johanhoff@hotmail.com

Eendheid



Wezensvreemd zwemmen velen
als kwakende lelijke eenden
in een nest van woelig water
Angst voor de diepte van de hoogte
Voor de vermeende gevaren
Vleugellam
Onzeker
Verlangend naar lucht en licht
Maar te zwaar, te bedacht
Een wijze zwaan
komt statig aangevaren en
stijgt sierlijk omhoog
roepend naar de eenden
dat vrijheid bevlogen is
Op de hoogte van de diepte
van ons bestaan is er een eindeloos
geduldig gaan in een wezenlijk
verbonden weten, helaas
te vaak vergeten
kwek, kwek, kwek
en maar kwaken
Hou je kwaak!
Ontwaak uit dat denken
Zie ik daar eenden vliegen?
Wat een verschil!
Daardoor ontstaat
Eenheid

Johan
november 2020



We maken soms spontane klanken met hoge en soms bizarre tonen, soms met het hoofd naar beneden, losschuddend om los te komen van stress, spreektaal en denken. Aan het einde van de les OM Shanti, Shanti, Shanti en de toewijding.

Mantra

Vaak wordt er een mantra aangeleerd of gezongen. Er was een deelnemer die later vertelde dat die gestopt was met lessen jaren geleden wegens het mantra zingen. Maar toch weer teruggekomen was de Yoga en de sfeer zo goed was geweest in vergelijking met anderen waar hij was geweest. Het voelde hier toch warm, vanuit het hart. En dan toch maar zich de mantra's eigen maakte doch zelfs begon te

ervaren dat juist dan de verdieping in de meditatie zo diep werd. Al tijdens het mantra zingen begon het... Deze deelnemer was heel dankbaar voor de overdracht en werking van de mantra's geworden.

Ook zijn er wel deelnemers die geen klank uit de keel krijgen. Zo mooi als dan na verloop van tijd, vaak dan wel na individuele sessies, in de les meegezongen kon worden, vooral die eerste keer.

Het blijft zo mooi werken met klank om de innerlijke stilte erna te gaan ervaren. Maar ook in het proces ervoor, te gaan ervaren dat je zo vrij bent dat je al deze klanken kunt maken.

Romy van der Pool is 30 jaar werkzaam in haar Yoga Meditatie en Klankpraktijk in Drenthe. Zij is geïnitieerd door o.a Swami Veda Bharati en heeft 20 jaar ervaring met Klank in de praktijk, klankschalen-ceremoniën en het maandelijks geven van Lig(ht)concerten. Dit ook in andere Yogacentra. Ze traint nu een groep HealingHandDrum voor HealingHandDrumCirkels.

Kwaliteit

JEANETTE VAN REE

De meest inspirerende vraag die mij de afgelopen jaren is gesteld, kwam van een mededocent die mijn les zou vervangen. Zij vroeg mij vanuit welke visie ik lesgeef. Het nadenken en schrijven hierover heeft mij geholpen erachter te komen wat voor mij belangrijk is in het lesgeven en welke kwaliteit ik te bieden heb.

Tegelijkertijd dacht ik na over wat kwaliteit betekent voor de mensen die bij mij op yogales komen.

De meerderheid is niet op zoek naar Zelf-realisatie maar komt om te ontspannen of hun gedachtestroom te stoppen of om leniger te worden. Mensen willen in hun huidige levensstijl lekker in hun vel zitten en gebruiken daar de yogales voor. De meeste deelnemers zijn niet op zoek naar een nieuwe levensfilosofie of een guru. Zij willen gewoon doorgaan met hun leven en zich daar lekker in voelen.

De kwaliteit die ik als docent te bieden heb, is deze mensen mee te nemen in de diepte van de yoga-beoefening. Met de asana als ingang worden de deelnemers uitgenodigd in hun proces te stappen en zich door de eigen innerlijke ontwikkeling te laten leiden en voeden. Het is mijn taak als docent de mensen in hun innerlijke spiegel te laten kijken en ze te laten ontdekken wie zij werkelijk zijn. Het is ook mijn taak mensen in hun waarde te laten wanneer zij deze stap niet maken. Yoga is niet altijd lekker en fijn, het brengt aan de oppervlakte wat veranderd mag worden. Er zijn mensen die dit aangaan. Zij komen trouw iedere week terug om aan zichzelf te werken. Er zijn ook mensen die dit

deel aan zich voorbij laten gaan of afhaken.

Een kwalitatief goede docent neemt al deze verschillende mensen mee en heeft tegelijkertijd respect voor hoe het proces zich in de individuele mens voltrekt. Kwaliteit komt voort uit de visie van waaruit wordt lesgegeven. Ze wordt gevoed door de ontwikkelingsweg die we zelf zijn gegaan en wordt gestuurd door de didactische vaardigheden die we in verschillende scholingen hebben opgedaan.

Een vraag die mij al veel langer bezighoudt en een reden was om mij aan te sluiten bij de VYN is de volgende: „Welke kwaliteit heb ik, als lid van de VYN meer te bieden dan wanneer ik geen lid ben?“ Volgens de website is het doel van de VYN kwaliteitsyoga te bewaken en te ondersteunen en haar leden hierover te informeren en hun belangen te behartigen. Maar wat is nu precies die kwaliteit? Waarin onderscheiden wij, de bij de VYN aangesloten docenten, ons van andere docenten. Waarin onderscheiden de door de VYN erkende opleidingen zich van andere opleidingen? Kwaliteit is een waarde oordeel over goed beter, best. Kwaliteit vraagt om meting,



competentiemodellen en evaluatie. Het vraagt om accreditatie en klachtenprocedures. Het vraagt om toetsing door een onafhankelijk orgaan.

Bied ik nu in mijn lessen meer kwaliteit nu ik lid ben dan toen ik nog geen lid was?

Vragen, vragen, altijd maar weer vragen die het brein produceert. Lange tijd heb ik buiten de Vereniging mijn ding gedaan. Totdat ik besepte dat er geen eenheid in verscheidenheid zou ontstaan wanneer we allemaal op ons eigen eiland blijven en ons een oordeel vormen.

De vraag die we ons allemaal zouden mogen stellen is: „Vanuit welke visie geef ik les en wat betekent kwaliteitsyoga voor mij en voor mijn cursisten?“ Om vervolgens in de rol van onafhankelijke waarnemer bewust te zijn van ons handelen en wat we met ons handelen in de wereld neerzetten. Op die manier blijft de kwaliteit die je te bieden hebt levend en voedend voor jezelf en anderen.

Oproep

Wat mij al jaren verwondert, is dat ik nog nooit een reader of boek ben tegengekomen met didactische vaardigheden in yoga lesgeven en het begeleiden van het proces.

Er zijn ontelbare boeken, blogs, vlogs, video's en meningen over wat yoga is en hoe je de asana's uitvoert. Maar wanneer asana beoefening de ingang is tot een dieper proces, wat zijn dan de tools om de deelnemers stap voor stap in dit proces te begeleiden? Ik heb ze zeker geleerd maar ben ze nog nergens uitgewerkt tegengekomen. Mijn ervaring is dat iedere opleiding aandacht besteedt aan didactische vaardigheden en procesbegeleiding, maar hier eigenlijk weinig over op papier heeft staan.

Het is al langer mijn wens een boek of reader samen te stellen over de didactische vaardigheden en procesbegeleiding voor yogadocenten.

Omdat ik niet alle wijsheid in pacht heb (gelukkig!) roep

ik op tot meedenken en meedoen. Heb jij voorbeelden, informatie, kennis, vaardigheden of andere gegevens die bij kunnen dragen aan het tot stand brengen van dit document dan nodig ik je uit contact op te nemen.

Een reader over didactiek en procesbegeleiding verbreedt de algemene kennis van alle yogadocenten en leidt tot een gezamenlijke basis in het beroepenveld waarmee de kwaliteit die yogadocenten te bieden hebben inzichtelijk wordt gemaakt.

Wil je meewerken aan dit project en jouw bijdrage leveren, mail dan naar info@denhaagyoga.com

Ik kijk ernaar uit om met elkaar iets moois tot stand te brengen.

Jeanette van Ree



A

B

D

C

F

E

G

Adverteren in deze nieuwsbrief

Colofon

FORMATEN EN PRIJZEN VAN DE ADVERTENTIES

Hele pagina

Prijs leden: € 220,- / niet leden: € 440,-

A 1/1 pagina stand formaat, binnen bladspiegel:
176 x 238,5 mm

B 1/1 pagina stand formaat, aflopend:
210 x 270 mm + 3 mm afloop aan alle zijden +
snijtekens.

Halve pagina

Prijs leden: € 110,- / niet leden: € 220,-

C 1/2 pagina liggend formaat:
176 x 117 mm

D 1/2 pagina stand formaat:
86 x 238,5 mm

Kwart pagina

Prijs leden: € 60,- / niet leden: € 120,-

E 1/4 pagina liggend formaat:
176 x 54 mm

F 1/4 pagina stand formaat:
86 x 117 mm

Achtste pagina

Prijs leden: € 38,- / niet leden: € 77,-

G 1/8 pagina liggend formaat:
86 x 54 mm

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

Secretariaat

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

Redactie

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

Opmaak en vormgeving

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

Drukwerk en postale afwerking

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

Sluitingsdata voor kopij en advertenties

Yoganieuwsbrief jaargang 43 2021
14 februari verschijnt in week 12 2021
16 mei verschijnt in week 26 2021
5 september verschijnt in week 42 2021
7 november verschijnt in week 51 2021

Kopij sturen naar redactie@yoganederland.nl.

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

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

Gegevens en tarieven 2021 t.b.v. advertenties
Kijk op www.yoganederland.nl/nieuwsbrieven

Zetspiegel 176 mm breed x 238,5 mm hoog

Advertentievoorwaarden

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

