



Heads up uit de lockdown

Hagal

Didaktiek

De acht treden

Zin van het leven

Ayurveda als levenskunst

TIJDSCHRIFT VOOR

Koga

Voor
ont-wikkeling
van lichaam & geest



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

Hét yogablad
met diepgang

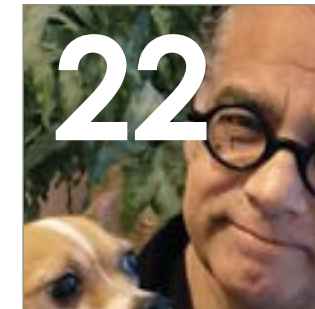


Ga voor een inblik-exemplaar naar de website
WWW.YOGA.NL

Inhoud Jaargang 43 • Nummer 1 | 2021



18



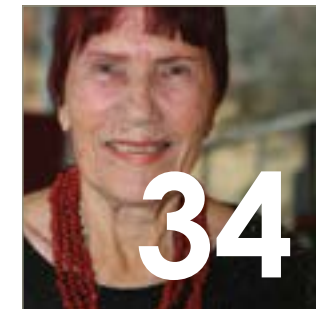
22



28



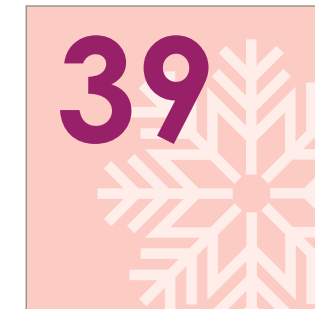
32



34



35



39



40

Nieuwe energie	4	Spanning in nek en schouders.....	25
Lente.....	4	In memoriam Henry Kok	
Voorzitter	5	en Jürgen Meusel.....	26
Bestuurskatern.....	6	Acht treden van Narayana	28
Ledenvergadering	6	Yoga en meer... ..	31
Basisprogramma Opleidingen	11	De zin van het leven	32
Vacature	11	Bedankje Atie Olf	34
Jaarcijfers	12	Vanuit mijn thuis ken ik de wereld	35
Congres.....	15	Praatstokje met Anouk van Ham	36
Even voorstellen Sandra de Jager		Zinvinding	38
en Annelies Bakker	16	Hagal.....	39
Over de dood.....	18	Didaktiek van Gonnie van de Lang.....	40
Ayurveda als levenskunst	22	Vedisch leven	42
Vraagbaak Daniëlle Bersma.....	24	Colofon.....	43

Nieuwe energie



Jürgen Meusel. Ook een aantal van onze vaste schrijvers is verdwenen. Ayurvedisch deskundige Mariëlle Glorie maakt ruimte voor haar collega Robert Persaud. Dank je wel voor je mooie artikelen Mariëlle. Onze lezers hebben gesmuld van je adviezen en recepten.

In dit lentenummer zullen jullie ook Superyogini Atie Olff niet meer aantreffen. Ze vond het welletjes op 90-jarige leeftijd. We zullen haar bijdrage missen.

Maart... de lente dient zich aan en frisse nieuwe energie vult de ether. Als er iets nieuws komt, moet het oude plaatsmaken. Juist in deze tijd van Corona voelen we dat heel goed.

We hebben helaas afscheid moeten nemen van oud voorzitter Hennie Kok en congresdocent Jurgen Hans

Danielle Bersma heeft gekozen voor een andere insteek, laat je verrassen door haar column.

Gonnie van de Lang wil de kennis van collega docenten graag bijschaven met tips over didactiek. Dit zal ze ook in het volgende nummer gestalte geven.

In het bestuurskatern tref je de notulen aan voor de komende ledenvergadering die ook ditmaal weer, net als het congres online is. Sascha Pfeiffer van de bijscholingscommissie doet in de bestuurssectie een boekje open over wijzigingen in het BPO ter voorbereiding op de bespreking op de ledenvergadering.

Veel leesplezier,

Met een zonnegroet,
Gerreke van den Bosch
redacteur

Vooruitgang



'Het enige onveranderlijke ter wereld is de verandering zelf' (bekend gezegde)

We leven in een moeilijke, onzekere tijd. Vanuit het bestuur zijn wij echter niet onzeker over de weg die wij in willen slaan. We zijn bezig de bakens uit te zetten. Er is veel gebeurd het afgelopen jaar. Er is een grote omwenteling gaande, niet alleen in de wereld maar ook in de kosmos. In het bestuur heeft een wijziging plaatsgevonden in het voorzitterschap. Hans Theunissen was overbelast met twee keyfuncties; systeembeheer en voorzitterschap. Daarnaast had hij een nieuwe baan en zijn eigen praktijk. In goed onderling overleg vervult Hans nu de functie van systeembeheer en neem ik, Gerreke van den Bosch, tijdelijk tot het einde van mijn zittingstermijn de taak van voorzitter op me. Dit is mei 2021.

Nieuwe commissies

We hebben een aantal nieuwe commissies in het leven geroepen.

Zo is er een Covid werkgroep, een nieuwe PR Commissie en een 'denktank' welke zich bezighoudt met 'Yoga en preventie'. Hierin hebben zitting vanuit het bestuur Dorien Pool en Sandra de Jager aangevuld met Sascha Pfeiffer, Corina van Dommelen, Marjolein de Kwaatsteniet en Femmy Brug. Deze groep gaat onder meer kijken waar onze mogelijkheden liggen inzake samenwerking met derden als zorgverzekeraars en dergelijke.

Er wordt vanuit het bestuur ook gekeken naar uitbreiding van het pakket faciliteiten voor onze leden in de toekomst.

Vereniging Zelfstandigen Nederland

Het dagelijks bestuur heeft een eerste gesprek gevoerd met de koepel waarbij wij ons hebben aangesloten: Vereniging Zelfstandigen Nederland. We hebben afgelopen jaren intensief gezocht naar een collectief waar wij bij aan zouden kunnen sluiten. Dat was geen gemakkelijke opgave daar wij een vereniging van yoga-docenten zijn en geen werkgevers. De VZN past bij onze wensen. Deze organisatie wil de stem van zelfstandigen zijn voor verbetering van hun positie op de arbeidsmarkt. Ze zijn na Prinsjesdag september 2020 opgericht door belangenorganisaties ZZZP-Nederland, Zelfstandigen Bouw, SoloPartners en ONL. Sindsdien hebben andere organisaties zich aangesloten en zijn er ruim 100.000 zelfstandige ondernemers, die de agenda van VZN bepalen. Zij kunnen zorgen voor meer draagvlak bij nieuwe wet- en regelgeving.

Het doel van de VZN is gebaseerd op drie pijlers: rechtspositie van de Zzp'ers; aanpak van schijnzelfstandigheid en collectieve basisvoorzieningen voor ZZZP'ers die betaalbaar zijn.

Congres

We kijken terug op een zeer geslaagde online ledenvergadering en workshop. We hebben veel positieve punten eruit mee kunnen nemen die ertoe leiden dat wij onszelf en onze leden naar een hoger plan kunnen tillen. Het online congres en de komende ledenvergadering in mei zullen daar zeker weer een bijdrage aan leveren.

Ik hoop jullie weer te mogen begroeten,

Gerreke van den Bosch
Voorzitter

OP DE VOORPAGINA

Het voorjaar is begonnen. De krokussen steken hun kopjes boven de aarde uit. Het is symbolisch over hoe wij langzaam uit de Lockdown komen. Voorzichtig komen we uit onze 'schuilplaats' in de hoop dat wij ons leven weer kleur en glans mogen geven.



CONCEPT VERSLAG

Algemene Leden Vergadering

Vereniging Yogadocenten Nederland

6 FEBRUARI 2021 VAN 10.30 UUR TOT 12.00 UUR VIA ZOOM

Aanwezig namens het bestuur: Gerreke van den Bosch (voorzitter), Yvonne Voogt (aspirant penningmeester), Anja Wiersma (aspirant congrescommissie), Annelies Bakker (aspirant PR commissie), René Tol (bijscholingscommissie), Hans Theunissen en Sandra de Jager (aspirant bestuurssecretaris en notulist).

1. Opening door de voorzitter

Gerreke van den Bosch opent de vergadering en heet de leden welkom op de bijzondere vergadering. De eerste ALV via Zoom. Een bijzonder moment, waarvan we hopen dat het eenmalig is. De vergadering is verdeeld over het hele land maar is toch een eenheid. En dat is wat wij zijn: een vereniging van yogadocenten. Onze raakvlakken zijn spiritualiteit, gezondheid, kracht en wijsheid. Dat zijn ook de punten waarop het bestuur het beleid heeft uitgestippeld voor komend jaar. Wij gaan laten zien waarom wij al meer dan 40 jaar overeind staan en ook zullen blijven staan. Het wordt een pittig jaar vol uitdagingen maar we hebben er de kracht voor het inzicht en de inzet!

Hans Theunissen geeft uitleg over de werking van ZOOM en legt de werkwijze uit. Anja Wiersma is verantwoordelijk voor de vragen die via chat worden gesteld en dat de leden spreektijd krijgen voor het stellen van hun vraag in de vergadering.

De aspirant bestuursleden Yvonne Voogt, Annelies Bakker en Sandra de Jager stellen zich kort voor.

2. Notulen ALV 13 april 2019

Het is inmiddels al een behoorlijke tijd geleden dat we elkaar live hebben gesproken tijdens de laatste

Algemene Leden Vergadering. Er zijn geen vragen binnengekomen over de verslaglegging en geen opmerkingen tijdens dit overleg. Daarmee zijn de notulen van de Algemene Ledenvergadering 13 april 2019 goedgekeurd.

3. Jaarverslag

Er zijn geen vragen binnengekomen over het jaarverslag van 2019 en geen opmerkingen tijdens dit overleg. Hiermee is het jaarverslag van 2019 goedgekeurd

4. Financieel verslag door de penningmeester

Dit verslag is nog opgesteld door Marian Faassen, waarvoor een dankwoord wordt uitgesproken. Er zijn geen vragen binnengekomen over het financieel verslag van 2019 en geen opmerkingen tijdens dit overleg. Hiermee is het financieel verslag van 2019 goedgekeurd

5. Verslag kascommissie

De kascommissie brengt mondeling verslag uit. De kascommissie bestond uit Marleen Knoppert en Willie van Diek. Zij zijn begin 2020 bij Marian Faassen geweest en hebben de boekhouding van 2019 gecontroleerd, en de baten en lasten rekening van 2019 en de balans per 31-12-2019 akkoord bevonden. Zij adviseren de ALV de penningmeester voor het gevoerde beleid van 2019 decharge te verlenen. De ALV stemt hier mee in.

Onder de huidige omstandigheden is er voor gekozen geen nieuwe kascommissie te kiezen en is de huidige kascommissie gevraagd om ook voor 2020 verslag uit te brengen.

6. Begroting 2020 door Yvonne Voogt

Vanwege het uitstellen van de ALV, is het bespreken van de begroting van 2020 achterhaald. Er zijn geen

vragen of opmerkingen over de begroting, die ook door Marian Faassen is opgesteld.

7. Verslagen commissies

a. Toetsingscommissie (Marjolein)

Marjolein de Kwaasteniet brengt mondeling verslag uit. Het verslag is opgenomen in de nieuwsbrief en spreekt voor zich. In 2019 is de Intensieve Yoga opleiding toegetreden als erkende opleiding. Inmiddels zijn er 8 door de vereniging erkende yogaopleidingen. De aanmeldingsprocedure voor Ayuryoga is gestart in 2019. Ook wordt aangegeven dat er een start is gemaakt met het vernieuwen van het BPO. Vanuit de leden komt de vraag wat het BPO is, waarna een korte uitleg volgt.

De toetsingscommissie is een krachtige commissie met commissieleden die veel ervaring en achtergrond hebben vanuit het onderwijs. Desondanks is er nog een vacature en de oproep voor een nieuw commissielid wordt gedaan.

b. Bijscholingscommissie (René)

René Tol brengt mondeling verslag uit. Het verslag van de commissie is terug te lezen in de vorige papieren nieuwsbrief. De bijscholingscommissie is op volle sterkte. René Tol treedt in maart af als bestuurslid en Anja Wiersma neemt zijn taken over.

Vraag van Janine: Gaan we ook verkennen of het mogelijk is om leden toe te laten die opleidingsuren stapelen? (bv 3 keer een 200 uren opleiding is ook voldoende om erkend docent te zijn). René antwoordt daarop dat het mogelijk is om lid te worden door een stapeling van opleidingen, mits voldaan wordt aan de voorwaarde dat er een internationaal erkend 500 uur certificaat is. Dat kan bijv. door registratie bij Yoga Alliance of andere internationale organisatie. Gelukkig komen er in het nieuwe BPO reglementaire mogelijkheden die dit proces versoepelen. Janine: Klinkt een beetje als een achterdeur principe. Maar wel gerustgesteld dat we gaan verkennen wat de mogelijkheden zijn voor de nieuwe generatie. Jongere generatie mag groeien. René antwoordt hierop dat het BPO aangepast gaat worden. Dit wordt bij de volgende

ALV aan de leden voorgelegd. Daarvoor moeten we ook Huishoudelijk Reglement aanpassen. Het aangepaste HHR komt ook op de ALV agenda.

René geeft aan dat de Bijscholingscommissie in 2021 is gestart met de nieuwe controleronde. Als lid van de vereniging is de afspraak dat er 60 bijscholingspunten worden behaald in 5 jaar. De controle vindt plaats onder de leden die al meer als 5 jaar lid zijn. Hij roept de leden op de bijscholingspunten te registreren op de website. Voor 2020 kan je er 10 opvoeren onder VYN2020. Dit vanwege de rare tijd waar we momenteel in zitten en dat bijscholingen zijn geschrapt vanwege de lockdown. Deze 10 punten zijn cadeau. Vergeet ook niet ieder jaar 2 punten op te voeren voor het bijhouden van eigen kwaliteit door bijvoorbeeld intervisie of het lezen van vakliteratuur.

René spreekt de hoop uit dat we in 2021 weer fatsoenlijk kunnen bijscholen. Leden van VYN kunnen ook bijscholingen organiseren en deze laten erkennen door de bijscholingscommissie. Eén van de leden vraagt hoe lang het duurt voordat een bijscholing erkend is. René geeft aan dat na ontvangst door de secretaris van de bijscholingscommissie het drie weken duurt bij bijscholing. Voor specialisatie geldt zes weken voordat deze erkend wordt

Suzy Sital vraagt of de bijscholingen geplaatst worden op de website omdat nazoeken in de nieuwsbrieven niet als prettig wordt ervaren. Aangegeven wordt dat deze worden gepubliceerd op de website, Hans laat de locatie zien door zijn scherm te delen. Overigens worden bijscholingen na erkenning eenmalig gratis geplaatst in de nieuwsbrief. Wil je meerdere keren publiceren dan kost dit 12,50 per publicatie.

Janine vraagt hoe het zit met niet leden die erkende specialisaties volgen en vervolgens lid willen worden van de vereniging. René geeft aan dat er discussie is met de aanbieders van enkele lange specialisaties van 100 of 200 uur. Gevraagd is aan deze aanbieders om duidelijk te maken in hun publicatie dat het volgen van de specialisatie niet leidt tot automatisch lidmaatschap van VYN. Dit zou nadrukkelijker

BESTUURSMEEDEDELINGEN

gecommuniceerd moeten worden door de aanbieders van specialisaties.

c. PR commissie Annelies Bakker

Het verslag van de PR commissie is gepubliceerd in de nieuwsbrief. Annelies Bakker neemt het woord en geeft aan dat de PR commissie sinds januari vier leden telt, Karina Delfos, Jeanette van Ree, Lieke 't Hart en Annelies. Een leuke groep met nog een open vacature voor iemand die Sociale Media op zich wil nemen. De commissie heeft de taak op zich genomen om een communicatieplan te ontwikkelen om VYN leden meer zichtbaar te maken in yogaland. Ook wordt de verbinding gezocht met de erkende opleidingsinstituten. En daarnaast ook de contacten met de media, zoals Yogamagazine waarvan ook een vertegenwoordiger aanwezig is bij deze ALV. Annelies doet de oproep om aan te geven bij haar via mail pr@yoganederland.nl waar je als lid behoefte aan hebt.

Esther Hazendonk vraagt of er contact is met de Vereniging Yogascholen Nederland. Gerreke heeft nauw contact met de voorzitter van VYSN.

Esther vraagt ook naar de nieuwe website waar al enkele jaren aan gewerkt wordt. Zij vindt dat het erg lang duurt. Hans geeft aan dat dit klopt. Zowel de vereniging als de webbouwer hebben de klus onderschat. De eisen van de vereniging zijn hoog, en dat vraagt veel tijd om te maken en te testen. Eind van de maand wordt er opnieuw getest. Als de website gelanceerd wordt, moet het namelijk in één keer goed zijn. Gonnie van de Lang geeft aan dat de communicatie rondom Corona niet up to date is en vraagt of hier aandacht voor is, afgesproken wordt dit in agenda-punt 9 te bespreken.

d. KLAC door Jenny Schoemaker

Het verslag is gepubliceerd. Sinds het aantreden van Jenny als secretaris zijn er geen klachten ontvangen. De klachtencommissie vergadert 1x per jaar, meestal in september. De klachtencommissie behandelt klachten over de leden van de vereniging. Momenteel bestaat de klachtencommissie uit Jan Jaap Klok, Mathilde Holkamp en Jenny Schoemaker. Er zijn momenteel 2 vacatures voor de klachtencommissie. Zij zijn op zoek naar iemand met een juridische

achtergrond en iemand met een onderwijskundige achtergrond. Jenny vraagt aan Marjolein van de TC of wellicht iemand van deze commissie deel uit wil maken van de klachtencommissie. Dit wordt meegenomen door Marjolein.

8. Bestuur (stemming)

Twee bestuursleden zijn afgetreden, Yvette Meinema en Marianne van Onzen. Zij worden bedankt voor het vervullen van de taken. Er zijn drie nieuwe aspirant bestuursleden toegetreden waarvoor gestemd wordt:

- Yvonne Voogt, penningmeester
- Annelies Bakker, PR
- Sandra de Jager, secretaris

De ALV stemt in met alle drie aspirant bestuursleden.

Gerreke geeft aan dat Anja inmiddels het langstzittende aspirant bestuurslid is. Anja wordt voorgedragen als bestuurslid en hiermee wordt ingestemd door de ALV.

Verder geeft de voorzitter aan dat zij aanblijft als voorzitter tot het einde van haar termijn in mei 2022. De vacature van voorzitter wordt opengesteld. Ook is het bestuur nog op zoek naar één bestuurslid.

Als we het hebben over bestuur kunnen we natuurlijk niet om de oud penningmeester Marian Faasen heen. Marian is 16 jaar zeer betrokken geweest en bovenal deskundig. Dat is een enorme lange tijd.

We willen op een gepaste manier van Marian afscheid nemen en dan doen we tijdens de ledenvergadering op het congres. Daarnaast wil de voorzitter namens het bestuur ook nog een woord van dank richten aan onze bijzondere afgezant in de EUY de Europese Yoga Unie, Anne Bjørndal. Achter de schermen verzet Anne bergen werk namens ons voor het congres in Zinal. Geen sinecure want het vraagt zaterdag lang vergaderen in het Frans en het Engels terwijl het resultaat niet zichtbaar is. Het congres in Zinal ging niet door en of het dit jaar door zal gaan wordt pas in april bekend gemaakt. Anne wordt bedankt voor alle inspanningen die zij voor de VYN doet.

BESTUURSMEEDEDELINGEN

9. Corona

De maatregelen rondom Corona leggen een zware druk op de leden van de VYN. Als yogadocenten hebben we het afgelopen jaar zwaar voor de kiezen gehad. Lidmaatschappen worden opgezegd, scholen en docenten gaan failliet. Het einde lijkt nog niet in zicht... Vanuit het bestuur is een plan opgesteld waar dit jaar uitvoer aan gegeven wordt. Het actieplan omvat drie pijlers. Twee op de korte termijn en één uitgesmeerd over een langere periode.

De eerste pijler

Het afgelopen jaar heeft de voorzitter gesprekken gevoerd met diverse overkoepelende organisaties die onze belangen zouden kunnen behartigen. Geen gemakkelijke opgave want we zijn een vereniging en geen werkgever.

MKB, POS (Platform Ondernemende Sportaanbieders) en ZZP Nederland bleken voor ons niet geschikt. Gelukkig werd in september de Vereniging Zelfstandigen Nederland opgericht. Hierna te noemen de VZN. VZN werd opgericht om de stem van zelfstandigen luider en eenduidiger te laten klinken in politiek Den Haag en aan de landelijke overlegtafels. VZN is een koepelvereniging voor belangenorganisatie voor zelfstandige ondernemers. Haar leden zijn tot op heden: ZZP-Nederland, SoloPartners, ZelfstandigenBouw, BeroepsOrganisatie Kunstenaars, ONL en binnenkort volgt Het Ondernemerscollectief. Wij gaan ons bij hen aansluiten.

De VZN biedt het volgende aan de VYN.

- VYN wordt onderdeel van de vereniging die de stem is van zelfstandig ondernemers in politiek Den Haag en aan de maatschappelijke overlegtafels, en die strijdt voor de belangen van zelfstandigen.
- De voorzitter en het beleidsteam van VZN en de voorzitter van het VYN-bestuur hebben regelmatig contact over politieke actualiteiten en relevante ontwikkelingen met betrekking tot de thema's.
- VYN en VZN trekken samen op in een aantal belangrijke dossiers waar zij hetzelfde belang hebben.
- VZN houdt VYN zo goed mogelijk op de hoogte van updates betreffende wet- en regelgeving en lopende dossiers rond bovenstaand thema's.

- VYN wordt uitgenodigd voor bijeenkomsten voor voorzitters of directeuren van VZN-leden.
- VZN neemt de problematiek van yogadocenten mee in verschillende media-uitingen.

Vraag Beata de Leeuw; zijn hier kosten aan verbonden voor de leden? Nee, deze kosten worden door de vereniging gedragen.

De tweede pijler

Daar hebben we jullie hulp bij nodig. We gaan een aantal standaardbrieven opstellen die we naar onze leden sturen met het verzoek deze te ondertekenen en zelf op te sturen naar Den Haag. We willen een tsunami aan protest ontketenen. Onze stem massaal laten horen.

Vraag Marjolein Kwaastienet; wordt de actie dan ook gedeeld op social media, want daar ligt het bereik nog hoger. Zij weet uit ervaring met Amnesty International dat social media veel reacties genereert. En dat het belangrijk is het zo gemakkelijk mogelijk te maken. De vraag is ook of cursisten ook mee kunnen doen aan de actie, en dit is zeker mogelijk.

Gonnie van de Lang merkt op dat een petitie heel sterk werkt. Zo zijn er met een petitie voor natuurgeeneeskundig therapeuten al 70.000 handtekening opgehaald. Dit werkt volgens haar sterker en sneller omdat het makkelijk is om te doen. Dit wordt beaamt door Christina, die aangeeft dat de osteopaten weer aan het werk mogen na een petitie.

Gonnie geeft ook aan dat ze verwacht van de vereniging dat we sneller reageren. Zij krijgt bijvoorbeeld van een andere beroepsvereniging na iedere persconferentie een nieuwsbrief met de laatste informatie. Dit mist zij bij ons. Ook vindt ze dat er weinig actualiteiten worden gedeeld op de website, het laatste bericht dateert van november. Aangegeven wordt dat er wel gedeeld wordt op social media. Geconcludeerd wordt dat we dan wel een deel van de leden niet bereiken. Ook mist ze de mogelijkheid om webinars of online workshops te volgen die haar helpen als yoga ondernemer.

BESTUURSMEEDEDELINGEN

Huur daar desnoods professionals voor in. Annelies geeft aan dat het bestuur het werk vrijwillig doet, naast de andere functies. En dat we doen wat in de mogelijkheden ligt. Zij doet ook de oproep aan leden om te ondersteunen hierin. Dat hoeft niet direct een bestuursfunctie te zijn, maar kan ook een eenmalig project zijn. Ook Marjolein geeft aan dat in crisissituaties, wat dit is, de hulp van leden welkom is. Samen komen we verder. Er wordt een suggestie gedaan om een coronacommissie in het leven te roepen en het bestuur gaat hiermee aan de slag.

De derde pijler

Nemen we op in ons communicatieplan. Het betreft acties naar de media in Hilversum en geschreven media. Graag geef ik nu het woord aan Annelies om meer te vertellen over het communicatieplan en de nieuwe PR commissie.

Artikelen en persberichten voor geschreven pers en media Hilversum. In het communicatieplan dat door de PR is opgesteld om proactief leden te benaderen. Zij zullen worden geïnterviewd zodat in de media meer bekendheid wordt gegenereerd. Dit om gehoord te worden in Den Haag en in de rest van Nederland. Nu wordt er gewerkt aan een interview over kinderyoga.

Janine merkt op dat wanneer je professionaliteit wilt uitstralen, je wellicht je als vereniging anders moet organiseren. Ook hier gaat het bestuur snel mee aan de slag. Zij zien de noodzaak. Het door Janine opgestelde plan De Ledenreis wordt daarin meegenomen. Annelies geeft aan dat deze ook in het nieuwe communicatie plan wordt verwerkt.

Greet merkt op dat de contributie, in vergelijking met andere beroepsverenigingen vrij laag is. Zij heeft er best wat meer voor over als dat er voor zorgt dat het professioneler wordt en als we meer willen.

De vraag wordt gesteld of er ook contact is met verzekeraars om yoga preventief in te kunnen zetten tegen vergoeding. Marjolein vult dit aan dat zij samenwerkt met een fysio en dat Hatha yoga als

bewegingstherapie ook ondersteunend kan zijn bij mensen die weer moeten gaan bewegen. Marjolein wil dit idee graag meehelpen uitwerken. René geeft wel aan dat er in 2015 contact is geweest met verzekeraars over preventie en yoga maar dat zij er toen niet voor open stonden, de tijden zijn echter veranderd en preventie staat nu wellicht meer op het netvlies van de verzekeraars.

10. Rondvraag

Suzy Sitalvraagt of de ALV in mei live is of online. Anja geeft aan dat de voorkeur gaat naar een combinatie waarbij live (als dat mag) mensen aanwezig zijn en online ook deelnemers kunnen meedoen.

Janine geeft aan dat het uitzetten van een poll ook een mooi initiatief is om zaken uit te vragen bij leden. Zij geeft aan erop te letten dat dit niet alleen via social media gaat. Het zou ook via Google forms kunnen.

Hans geeft aan dat de workshop van vanmiddag nog 14 dagen op de website staat en teruggekeken kan worden.

11. Sluiting

De voorzitter sluit de vergadering en dankt iedereen voor de aanwezigheid en inbreng tijdens de vergadering.



Foto: Chris Montgomery op Unsplash

BESTUURSMEEDEDELINGEN

Voorstel aanpassing Basis Programma Opleidingen

Het afgelopen jaar heeft de toetsingscommissie van de VYN zich intensief bezig gehouden met het aanpassen en herschrijven van het Basis Programma Opleidingen (BPO) waarin toelatingscriteria voor erkenning van Yogaopleidingen zijn opgesteld. De laatste versie dateerde uit 2015 en was aan herziening toe. Onderstaand nemen we je kort mee in het proces van anderhalf jaar en de meest belangrijke aanpassing. Onderstaand artikel dient ter informatie en als voorbereiding op de Algemene Ledenvergadering in mei.

Het yogalandschap is veranderd en er zijn veel verschillende opleidingen te vinden in Nederland en wereldwijd. Om verder te blijven ontwikkelen en mee te blijven bewegen zonder de kwaliteit uit het oog te verliezen, hebben wij met open blik gekeken naar mogelijkheden om ook kortere opleidingen te erkennen. Dit doen wij altijd in nauwe samenspraak met de erkende opleidingen, de Vereniging Erkende Yoga Opleidingen (VEYO) en het bestuur van de VYN. De meest belangrijke aanpassing in het BPO is dan ook: erkenning van 200- uren en 500- uren opleidingen bij de reeds erkende opleidingen. Hierbij wordt een degelijk verschil gemaakt: 200- uren opleiding die leidt tot een certificaat als yoga

instructeur (voorzien van 200- uren logo) en een 500- uren opleiding leidt tot een diploma als yogadocent (voorzien van 500- uren logo)

Verder zal de toetsingscommissie, afgezien van de jaarlijkse schriftelijke monitor, iedere erkende opleiding eens in de zoveel jaar bezoeken en monitoren middels een audit. Dit voor meer persoonlijk contact en binding vanuit de Toetsingscommissie met de erkende Yogaopleidingen.

Namens de bijscholingscommissie,
Sacha Pfeiffer

Vacature Social Media Manager

De PR Commissie zoekt versterking op het gebied van Social Media.

Heb jij verstand van de sociale netwerken, interessante content en yoga? Heb je minstens 2 uur per week tijd over om je als vrijwilliger in te zetten voor de yogadocenten in Nederland? Als Social Media Manager maak je onderdeel uit van de PR Commissie van de Vereniging Yogadocenten Nederland. Die bestaat uit een leuk team van 4 – met

jou erbij 5 – en werkt intensief samen om de zichtbaarheid van de vereniging te vergroten. Voor vragen kun je natuurlijk ook altijd mailen. Kom jij ons team versterken? Stuur dan je motivatie en cv naar Annelies Bakker: **pr@yoganederland.nl**

BESTUURSMEEDEDELINGEN

FINANCIËEL OVERZICHT 2020

in euro

	2019	2020
ontvangsten:		
Advertenties	5.051,00	3.455,80
Bedrijfsverzekering	18.318,35	18.417,05
Congres	31.905,92	8.023,12
contributie 2019/20	80,00	-
Contributies	99.147,00	97.270,00
Diversen	384,99	996,53
Donateurs	75,00	-
Inschrijfgelden	3.040,00	3.450,00
Rente	16,18	53,01
Toetsing opleidingen	850,00	400,00
Verhuur deurschilden	355,00	450,00
Totaal ontvangsten	159.223,44	132.515,51
uitgaven:		
Advertentie	10.062,18	8.676,36
Bankkosten	1.017,08	964,18
Bedrijfsverzekering	16.345,87	16.526,49
Bestuur reiskosten	2.248,25	1.025,57
Bestuurskosten	4.486,37	4.134,10
Overige bestuurskosten	7.148,04	6.622,49
Congres/ALV	50.578,92	* (zie opm.) 26.031,80
Commissies	4.375,19	3.568,91
Deurschilden	100,00	350,00
Abonnementen	75,00	75,00
Diversen	-	22,00
EYU lidmaatschap	1.000,00	1.000,00
EYU Reis en verblijfkosten	2.761,81	-
ICT/Website	10.302,29	4.602,16
Nieuwsbrief	17.386,15	17.801,84
Nieuwsbrief porto	8.976,98	4.321,79
PR/huisstijl	1.173,90	139,97
Raadsljn/notaris	114,95	58,08
Representatie	206,71	37,50
Secretariaatskosten	10.858,44	9.034,24
Stornering IC BAV	481,00	518,00
Stornering IC contributie	5.315,00	4.170,00
Stornering inschrijfgeld	120,00	80,00
Totaal uitgaven	155.134,13	109.760,48
Saldo	4.089,31	22.755,03

* congres 2020 is niet doorgegaan;
kosten in 2020 betreffen terugbetaling reeds ontvangen inschrijfgeld 8K, aanbetaling Mennorode 15K e.a. aanbetaling Mennorode blijft staan voor ons volgende congres

BESTUURSMEEDEDELINGEN

SPECIFICATIE ONKOSTEN 2020

in euro

	2019	2020
Reiskosten bestuur	2.248,25	1.025,57
Reis- en verblijfkosten EYU	2.761,81	-
Bestuurskosten	2.500,00	2.900,00
Vergaderkosten	1.986,37	1.234,10
Overige bestuurskosten:		
penningmeester		
huur/consumpties		
automatisering door bestuur	1.750,00	1.000,00
secretaris vergoeding	1.000,00	1.500,00
internet abonnement	420,00	210,00
kantoorbehoeften	312,59	730,39
porto	312,95	308,60
bestuuraansprakelijkheidsverzekering 2018/19	302,50	423,50
vergadervergoeding	1.300,00	950,00
voorzitter vergoeding	1.750,00	1.500,00
ICT / website	10.302,29	4.602,16
Secretariaat:		
kantoorbehoeften	1.148,14	615,35
opslagruimte	557,00	616,00
porto	128,89	6,42
telefoon	180,67	170,46
vergoeding administratie	8.843,74	7.626,01
Kosten:		
Bankkosten	1.017,08	964,18
EYU lidmaatschap	1.000,00	1.000,00
Nieuwsbrief	17.386,15	17.801,84
Nieuwsbrief porto	8.976,98	4.321,79
Raadsljn/Notaris	114,95	58,08
Abonnement	75,00	75,00
Advertentie	10.062,18	8.676,36
Bedrijfsverzekering	16.345,87	16.526,49
Bijscholing ALV	5.202,03	-
Commissies	4.375,19	3.568,91
Congres	45.376,89	26.031,80
Deurschild	100,00	350,00
Inschrijfgeld	120,00	80,00
PR/huisstijl	1.380,61	177,47
Diversen	-	22,00
Stornering incasso	5.796,00	4.688,00
Totaal uitgaven	155.134,13	109.760,48

BESTUURSMEEDEDELINGEN

BALANS PER 31 DECEMBER 2020

in euro

2019		2020				
ABN AMRO rekening	909,27	kosten	1.310,13	2.026,70	kosten	-
ABN AMRO kapitaalrekening	57.925,74			56.929,17		
ING rekening	4.528,37			6.613,41		
ING bonus rekening	38.067,70			63.101,52		
ING vermogensrekening	47.076,36			42.092,12		
Te vorderen posten	762,00	kapitaal	148.007,89	-	kapitaal	170.762,92
Te vorderen rente	48,58			-		
	149.318,02		149.318,02	170.762,92		170.762,92
Kapitaal per 1 januari 2019			143.918,58	Kapitaal per 1 januari 2020		148.007,89
Kapitaal per 31 december 2019			148.007,89	Kapitaal per 31 december 2020		170.762,92

4.089,31

22.755,03

Begroting 2020

Inkomsten:

contributies	92.000,00	92.000,00
inschrijfgeld	3.800,00	3.400,00
congres	30.000,00	30.000,00
advertenties	7.000,00	5.000,00
rente	50,00	-
bedrijfsverzekering	17.500,00	17.500,00
muur/deurschilden	400,00	400,00
toetsing opleidingen	-	400,00

150.750,00

148.700,00

Uitgaven:

Reiskosten bestuur	2.500,00	2.500,00
Reiskosten EYU	2.500,00	2.500,00
Penningmeester	4.000,00	4.000,00
Onkosten bestuur	7.500,00	10.000,00
Ledenadministratie	10.000,00	8.000,00
Onkosten secretariaat	3.000,00	2.500,00
Bedrijfsverzekering	17.500,00	17.500,00
Advertenties	10.000,00	10.000,00
Nieuwsbrief	26.000,00	26.000,00
Website /ict	5.000,00	10.000,00
Bijdrage EYU	1.000,00	1.000,00
Commissies	5.000,00	5.000,00
Congres/ALV	36.000,00	40.000,00
P.R.	5.000,00	5.000,00
Diverse kosten	8.000,00	3.000,00
Onvoorziene uitgaven	5.000,00	1.700,00
Professionele profilering	-	10.000,00

148.000,00

2.750,00

158.700,00

-10.000,00

BESTUURSMEEDEDELINGEN

Congres

In de vorige nieuwsbrief gaven we als congrescommissie aan druk bezig te zijn met het uitwerken van verschillende varianten voor het congres van 2021: de tweedaagse op locatie, bij Mennoorode, met in achtname van de 1,5 meter afstand. En een variant met de mogelijkheid om het congres live mee te maken of workshops op afstand te volgen. Dit natuurlijk ook met het idee in ons achterhoofd dat er in de lente van 2021 zeker weer ruime versoepelingen van de maatregelen zouden komen.

Inmiddels weten we met elkaar dat die situatie nog niet binnen handbereik is. En omdat we jullie dit jaar het congres niet nóg een keer willen onthouden, hebben we in het bestuursoverleg op 20 februari besloten dat we ons gaan richten op een online versie van het programma. Deze beslissing is mede gevoed door alle positieve reacties die we hebben mogen ontvangen naar aanleiding van de online ALV en workshop door Erna Wegman. We gaan ook een vorm zoeken die ruimte biedt voor bijpraten en informeel samenzijn, want dat is toch altijd de kers op de taart.

De precieze opzet zijn we nog aan het uitwerken. We nemen als basis het programma van 2020 en de docenten die ook voor 2021 weer hebben toegezegd mee te willen doen.

Jullie ontvangen dit jaar geen apart congresmagazine op de deurmat. We kiezen ervoor de communicatie digitaal te doen, want dan kunnen we ook sneller en makkelijker inspelen op eventuele wijzigingen, dat kan bij een magazine dat bij de drukker ligt niet meer. Meer informatie over programma, inschrijvingen en dergelijke volgt dus snel. De data die waarschijnlijk al in jullie agenda's staan; **14 en 15 mei**, blijven ongewijzigd. We hopen elkaar op een van deze of beide dagen weer te treffen!

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

EVEN VOORSTELLEN

Sandra de Jager



Het lijkt alweer lang geleden, die dag dat ik het secretariaat overnam van Marianne van Onzen. Een gewone dag in oktober in een horecazaak, waar we onder het genot van een goede kop koffie de zaken bespraken. Dat wat toen was en nu is, daarin is veel gebeurd.

Bij de aanmelding als aspirant lid, had ik al aangegeven dat ik meer voor de vereniging wilde betekenen. Na mijn afstuderen in juni 2020 is dit concreet geworden toen er gezocht werd naar een nieuwe secretaris. Ik heb daar ja op gezegd omdat ik mijn ervaring uit het verleden goed kan inzetten. Een verleden waarin er veel vergaderingen zijn genotuleerd, en met bestuursfuncties binnen verschillende verenigingen. Waarbij yoga wel een rol speelde, maar dan als beoefenaar. Met als leuk detail, mijn passie voor yoga is gestart bij Marianne van Onzen. Ik volgde bij haar mijn eerste zwangerschapsyogales.

Inmiddels is yoga niet meer weg te denken uit mijn leven. Ik geef met veel plezier yogales, en ben naast yogadocent ook leefstijlcoach en natuurvoedingsdeskundige. Als secretaris van de vereniging draag ik graag mijn steentje bij. Door secretariële werkzaamheden binnen het bestuur te doen, maar ook als onderdeel van het dagelijks bestuur en om zo yoga meer op de kaart te zetten bij het grote publiek, maar ook bij verzekeringsmaatschappijen. Als onderdeel van een gezonde leefstijl. Een onderwerp wat nu zo actueel is.

Het secretariaat is op woensdag tussen 13.00 en 16.00 uur telefonisch bereikbaar. Of via mail, die vrijwel dagelijks wordt gelezen.

Annelies Bakker



Aangenaam! Ik ben yogadocent, structuurcoach bij bedrijven en specialist in yoga op kantoor.

Mijn EYU-erkende opleiding volgde ik in Berlijn en specialiseerde me als eerste Nederlandse docent in TriYoga®.

Sinds 1 januari heb ik met veel plezier de functie van bestuurslid PR & Communicatie op me genomen.

Samen met de PR Commissie schreef ik een communicatieplan voor 2021 en zet ik in op regelmatige, informatieve communicatie met onze leden via verschillende bestaande en nieuwe kanalen.

Heb je leuke ideeën of wil je een steentje bijdragen?

Laat het me weten via pr@yoganederland.nl.

www.anneliesbakker.com



Foto: Priscilla du Preez op Unsplash

Vereniging Yogadocenten Nederland



Met meer dan 1.200 leden een omvangrijk netwerk van gekwalificeerde yogadocenten, nu ook op LinkedIn.

Wil je op de hoogte blijven van de meest recente ontwikkelingen in yogaland, maar ook tips, tools en zakelijke ondersteuning ontvangen op het gebied van yogales geven, ondernemen én altijd up to date zijn van de laatste (online) events zoals het jaarlijkse yoga congres?

Sluit je dan aan bij onze pagina én de besloten groep op LinkedIn. Lees hier hoe het werkt.

LinkedIn-pagina

Volg de pagina door naar de volgende website te gaan www.linkedin.com/company/vereniging-yogadocenten-nederland en op de knop + volgen te klikken.

Op je eigen profiel volg je de volgende stappen:

- Ga naar je eigen profiel
- Ga naar *Licenties en certificaten* en klik rechts op het symbool '+'

- Bij *Naam* vul je in 'erkend yogadocent'
- Bij *Organisatie* vul je in 'Vereniging Yogadocenten Nederland', de juiste pagina wordt vanzelf getoond
- Vink dan aan *Deze kwalificatie verloopt niet*
- Bij *Datum toegekend* vul je in sinds wanneer je lid bent
- *Certificaatnummer* kun je leeg laten
- Bij *URL van kwalificatie* vul je in 'www.yoganederland.nl'
- Klik op Opslaan

LinkedIn-groep

Hoewel iedereen de pagina kan volgen, is deze LinkedIn groep alleen bedoeld voor leden. Ga naar de website <https://www.linkedin.com/groups/9030891/> en klik op de knop Lidmaatschapsverzoek. Na verificatie wordt je tot de groep toegelaten.

MARIA CLITEUR

Over... de dood

Yogadocente Maria Cliteur 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.



Je incarneert niet op de planeet in een gouden wiegje...

Wie wil nu lezen, laat staan schrijven over de dood in deze coronatijden waar veel mensen hun angst zien verschijnen?

Niemand wil sterven. Leven voor eeuwig is het sterkste instinct in de mens. We willen eeuwig zijn. Ik zal nu schrijven over de dood zoals ik het zie. Je hoeft het niet te lezen, maar als je verder leest: het heeft een happy end.

'Overlijden': over het lijden stappen naar de eenheid met Brahman, het Absolute, het AL... of hoe je het noemen wilt. Zeggen of denken is natuurlijk gemakkelijker. Momenteel ben ikzelf zelfs bij periodes heel opstandig in het aanschouwen van. En, wanneer het

ooit mijn beurt is dan moet ik nog zien of 'I can walk my talk'.

Onderstaand enkele voorafgaande gedachten om je op te monteren.

Life is not in our activity, not in our possessions, and not in what we touch, taste, see, or smell. You are Life - the rest are just ingredients (sadguru)

Het leven bestaat niet uit onze activiteiten, het bestaat niet uit onze bezittingen, of uit wat we aanraken, proeven, zien of ruiken. Jij bent het leven - de rest zijn slechts ingrediënten. (Sadguru)

Een gladiator schreeuwt: hij die gaat sterven groet u, maar dat kunnen we allemaal schreeuwen als we geboren worden?

Abhinivesah: één van de 5 klesa's die ons het leven zuur maakt.

Zoveel kleine angsten die een teken zijn van die éne grote angst voor DE DOOD. En zegt het aforisme II.9 in de yogasutra: die angst voor de dood is aanwezig zelfs bij de wijzen en genereert zichzelf.

De dood ontziet niemand. Hij bezoekt je op het meest onverwachte moment. Hij confronteert je hetzij als deelnemer hetzij als toeschouwer. Je hebt geen keuze. Het wordt je niet gevraagd. En het kan een héél lang proces zijn.

Ik zit in een niet prettige situatie. De gezondheid van mijn man gaat zienderogen achteruit. Gelukkig hebben we geen glazen bol. Leven in het moment NU is de enige oplossing. Maar soms heb ik hulp nodig. Zo kreeg ik een tijd geleden een reading over mijn ayurvedische jyotishhoroscoop van een yogi. Het heeft me inzichten gebracht die ik niet mag vergeten. Ze helpen me,

ook al weet ik het allemaal, opnieuw horen is nuttig.

„Je huis is je ashram, je partner je guru. Hij zal je onderwijzen over de dood. Mis die kans niet. Kan jij je kennis, alles wat je las, wat je onderrichtte nu leven? Het is je eind-examen... Wees een yogi. Het is een voorrecht dit te mogen aanschouwen vooraleer je zelf sterft.”

En daarmee heb ik het dan te doen.

Ik ervaar het proces mee en het is een langzaam proces. Wat ik zie is dat de dood, of het proces naar de dood, je ontledigt tot op het bot. Je ego of wat er nog van rest wordt vernederd tot en met. Je waardigheid wordt je ontnomen. Je wordt weer een baby. Ooit was je intelligent, je hebt een mooi diploma, je was mooi... nu niks meer van dit alles. Je wordt, totaal afhankelijk van anderen.

'Ze maken het je hier moe' zei ooit een oude oom van mij. En inderdaad, je wordt gepluimd als een kip tot enkel de essentie overblijft. Alsof je getest wordt tot het uiterste: is God alleen je genoeg? Mijn man zegt geen verlangens meer te hebben. Hij mist ook niks uit het verleden, maar leeft van dag tot dag. Ik kan veel leren van hem. Ouder worden en aftakelen is een ramp, een nachtmerrie tenzij je oefende in loslaten en aanschouwen van jezelf spelend in de wereld. Als je denkt dat je het lichaam bent dan kan je niet met de dood leven. Het lichaam is een kostuum waarin je Lichtwezen zich bevindt en dat Lichtwezen sterft nooit.

Je kan op twee verschillende manieren met het aftakelingsproces omgaan: of je contesteert, identificeert je met je zwakheid, je lichaam, je wordt depressief en moedeloos, of je geeft je over, je laat los... en dan is er een diepgaande verdere uitzuivering en een loslaten van het ego. En dat is het mooie van de dood. Ze brengt je iets. Ze brengt je dichter naar je oorspronkelijke kern en volmaaktheid. Zowel voor de kijker als diegene die in het proces zit. De edelsteen wordt verder gepolijst. Die periode kan heel zwaar zijn op sommige momenten en prettig is het zeker niet, maar je dharma heb je te doen en liefst op een vriendelijke manier. Doe in neutraliteit, zelf-loos dat wat je in het moment nu aange-reikt wordt als je taak. Ervaar ook wat het leven je aanbiedt als je dharma en leef van daaruit ten volle: want het ergste is dat je op het einde van je leven moet zeggen ik heb niet ten volle geleefd.

Wat ben ik blij voor al die jaren yoga onderricht.

De yogasutra bevat alles wat je nodig hebt om waardig en rustig te kunnen sterven, of iemand te verzorgen en ondersteunen in zijn proces. Maar... toepassen is een andere zaak. Ik over-reageer soms, maar wie is perfect? Denk ik dan. Ook dat loslaten. En het is een excellente gelegenheid om al het geleerde te oefenen. Abhyasa en vairagya: oefenen (elke dag opnieuw) met vallen en opstaan. In het aanschouwen, het loslaten en de overgave. En daar moet veel vairagya oefenen gedurende je hele leven aan vooraf gaan. Want je vindt het niet in de dingen van de wereld.



Foto: Elodie Ozanne op Unsplash

Dat is de dualiteit. Scheiding in plaats van eenheid.

Hoe kan je sterven en ALLES loslaten als je niet gedurende je leven hebt losgelaten en van je overvloed gegeven. Het doet soms pijn dat loslaten maar het slijpt je diamant. Toon Hermans maakte een mooi gedicht:

We sterven zo dikwijls in ons leven. Een kind verliezen, kinderen die de deur uitgaan, verhuizen. Drie jaar geleden verhuisde ik van het bos naar een dorp: ik heb nog altijd heimwee, nog altijd niet losgelaten: de geuren,

Sterven doe je niet ineens, maar af en toe een beetje en alle beetje die je stierf, 't is vreemd, maar die vergeet je, het is je dikwijls zelfs ontgaan, je zegt 'ik ben wat moe', maar op een keer dan ben je aan je laatste beetje toe.

de zuivere lucht, de vogels, de natuur, de stilte, de ruimte... Is het gehechtheid? Het zijn essentiële zaken voor wie yoga beoefend. En toch moet ik accepteren dat niets blijvend is. Dat je alles in leen krijgt en het op een gegeven moment moet achterlaten en samtosa beoefenen daar waar het leven je plaatst. Alle objecten zijn alleen middelen, je mag ze gebruiken maar moet ze uiteindelijk teruggeven, dus niet aan gehecht raken want je kan niks meenemen en alles is tijdelijk. Wat is, Is en... ik heb nog zoveel, ik ben verwend...Dus dankbaar zijn voor wat wel is en niet kijken naar het gemis. Maar het proberen loslaten blijft dikwijls nog mentaal, dus verder oefenen. 'Fake it until you make it'. En kijken naar wat het me brengt.

Yogabeoefening leert dat alle zintuiglijke ervaringen veranderen en verdwijnen, dus mag je nooit daarvan afhangen voor je geluk. Het blijvende geluk is alleen te vinden in je binnenkamer, in het Zijn. Er is een altijd aanwezige Kracht in jou aanwezig die je steunt en nooit verlaat. Vertoeven in die Aanwezigheid is DE ENIGE ware STEUN op aarde. Je bent nooit alleen. In zo'n situatie waar je het aftakelingsproces moet (mag) aanschouwen kan je daar extra in oefenen. Het is de grootste les voor iemand die het pad van yoga wil gaan: het 'bekijken' van wat zich afspeelt rondom je, in je denkkeest, in je emotielichaam vanuit de Waarnemer in jou, in plaats van erin te verdrinken. Je wordt er zachter door, milder en HET heeft mededogen in jou. Het is een giff, een geschenk. Het is een kans jezelf te vergeten in belangeloze dienstbaarheid. Het brengt je dicht bij apavarga (bevrijding). Er is ook bhoga (ervaren) en

dat is goed. Genieten mag en moet, maar altijd de dharma respecterend en apavarga nooit uit het oog verliezend. We zijn hier gekomen om ons levensdoel (bevrijding) te vervullen, maar onderweg dienen we te genieten van de reis.



Arjuna moet de strijd aangaan

In de BG geeft Krishna aan Arjuna HET onderricht over de essentie van wie we zijn. In hoofdstuk II geeft hij aan arjuna de reden waarom hij de strijd moet aanvatten: hij is een krijger (behoort tot de kaste van de kshatriyas) en het is dus zijn svadharm, maar bovenal: Het Zelf kan niet doden en niet gedood worden. Het wordt niet aangedaan door hitte of honger... is gelijkmoedig in alle omstandigheden. vers II.14,15, II.19,20. Graag en niet graag, prettig of niet prettig doet dus niet ter zake. Zie ook YS II.48.: het gevolg van yogapraktijk voor de yogi is onaantastbaarheid door de paren van tegenstellingen. Dus of je mag feesten, uitgaan of thuis moet zorgen voor iemand moet in principe hetzelfde zijn: leven in de tegenwoordigheid van God op ieder moment.

Weet dat je niet het lichaam bent maar een Zelf, een lichtwezen. Dus Isvara pranidhana en karmayoga: doen wat je te doen hebt, vertrouwen, overgave, belangeloos handelen... wat een mogelijkheden tot oefenen krijg ik, dus dankbaar zijn voor deze kans.

Je kan de dood niet ontlopen, hij wacht niet. Hij doet zijn werk.

De DOOD laat zich niet om de tuin leiden en het is goed zo...

Verhaal uit Perzië
De tuinman en de dood

*Vanmorgen ijlt mijn tuinman wit van schrik, mijn woning in:
„Heer, Heer, één ogenblik
Ginds in de roos hof, snoeide ik loot na loot, toen keek ik achter mij, daar stond de dood.*

Ik schrok en haastte mij langs de andere kant, maar zag nog juist de dreiging van zijn hand. Meester, uw paard en laat mij spoorslags gaan. Voor de avond bereik ik Isfahan."

*Vanmiddag (lang reeds was hij heen gespoed), heb ik in 't cederpark de Dood ontmoet.
Waarom zo vraag ik, want hij wacht en zwijgt, hebt gij vanmorgen vroeg mijn knecht bedreigd?*

Glimlachend antwoordt hij: „Geen dreiging was 't waarvoor uw tuinman vlood. Ik was verrast, toen ik 's morgens hier nog aan 't werk zag staan, die ik 's 'avonds moest afhalen in Isfahan" (naar P.N. van Eyck)

Waarom dan nu al die angsten rond corona? Je gaat niet dood als het je tijd niet is. Ooit toen ik jong was en ging skiën was ik heel bang in de kabellift. De skileraar van 75 jaar zei: „man kann nur einmal sterben" (je kan maar één keer sterven). Ik heb het nooit vergeten. De DOOD is maar een doorgang door de sluier naar de andere kant! Naar de vereniging met de Geliefde. Met GOD. Wees niet bang. De verlichten geven de raad de naam van GOD (OM) of je persoonlijke mantra te reciteren als je sterft.

Die neemt het dan over, het is je voertuig op dat moment die je naar HET LICHT brengt.

Een mooie anekdote om te eindigen:

'Je sterft zoals je geleefd hebt.'

Een zeer gedreven, koopman in India, gehecht aan zijn winkel en bezit wist dat de laatste gedachte voor je sterft bepalend is voor je wedergeboorte. Hij dacht slim te zijn. Hij had drie

zonen en bij de geboorte gaf hij hen elk een naam van God wetende als ik sterf zal ik ze roepen dus mijn laatste woorden zullen de naam van God zijn. Hij lag op zijn sterfbed en riep: Shiva, Krshna, Brahma... Ze kwamen en stonden rond zijn bed, hij schrok en zei: maar wie past er nu op mijn winkel?... en hij stierf.

Dus oefenen in loslaten, Sraddha en Yoga beoefenen

Maria



Erkende bijscholingen door Maartje van Hooft

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

www.amitabha.nl



Essentie van yoga



Meridiaanyoga



Meditatie

AYURVEDA ALS LEVENSKUNST



ROBERT H. SWAMI PERSAUD

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

De drie grote compendia van de Ayurveda, de Charaka Samhitā, Sushruta Samhitā en Ashtanga Hridāyam vormen de basis van de Ayurveda in haar geheel. Wie deze werken eens in ogenschouw neemt zal zich niet aan de indruk kunnen onttrekken dat hier wel sprake moet zijn van een immens uitgebreide geneeskunde die zijn weerga niet kent in de geschiedenis.

Van chirurgie tot psychologie, van geriatrie tot voedingsleer, aan alles is gedacht en alles wordt beschreven. De ouderdom van deze wetenschap wordt geschat op zo'n 30 eeuwen, maar daarover is men nog lang niet uitgepraat. In India is de Ayurveda een soort 'reguliere' geneeskunde, beschermd en in de gaten gehouden door wet en Overheid. Je studeert dat gewoon op de universiteit en daarna ben je Ayurvedisch dokter of vaidya, de traditionele aanduiding. Hoewel vaidya ook een titel is die gegeven wordt aan de inheemse dokters die nooit een universiteit hebben gezien maar opgeleid zijn volgens de strikte Indiase traditie.

Toen ik in halverwege de jaren tachtig van de vorige eeuw na een zwaar verkeersongeluk wekenlang in het

ziekenhuis had gelegen, en daarna nog een lange revalidatie onderging zonder resultaat, was de boodschap van de artsen duidelijk: 'Robert, je wordt nooit meer beter, je gaat de Wet Arbeidsongeschiktheid in'. De linkerkant van mijn lichaam was zo goed als verlamd en daar kwam inderdaad nauwelijks enige verbetering in. Door een speling van het lot kwam ik echter via vrienden van vrienden in aanraking met een paar Indiase Ayurvedische artsen uit Engeland, die mij verzekerden dat er wel degelijk genezing mogelijk zou zijn. Zo ging ik een enkele malen (met enige hulp) naar Londen, alwaar ik behandelingen onderging waarvan voeding en massages de hoofdmoot vormden. In Nederland was de Ayurveda nergens te bekennen dus was ik op die artsen aangewezen. Naarmate de tijd vorderde voelde ik steeds meer energie terugkomen in mijn lichaam. Toen brak de dag aan dat ik naar het Nijmeegse Radboud Ziekenhuis moest voor de eindkeuring. Ik werd uitgebreid onderzocht, van EEG tot diverse andere lichamelijke onderzoeken en de artsen werden steeds verbaasder. Zij vroegen mij tijdens het eindgesprek 'wat ik voor vreemds had gedaan' want dit klopte niet met het pathologisch beeld van mij als patiënt. Ik probeerde iets uit te leggen over 'Ayurveda'

maar ze keken mij glazig aan en zeiden vriendelijk 'dat ik het medisch boekje te buiten was gegaan, maar toch genezen en daarom de WAO niet in hoefde'.

Zo begon voor mij het nieuwe leven. Ik wilde de Ayurvedische geneeskunde door en door leren kennen. Ik was al gepokt en gemazeld in de fysieke yoga die ik vanaf mijn vierde levensjaar beoefende, niet uit eigen keus maar omdat vader mij daar steeds op een speelse wijze les in gaf. Op mijn 12e - ik woonde inmiddels in Suriname - raakte mijn yogische weg steeds meer in een verdieping dankzij de uitstekende leraren die ik daar had. De Hatha (letterlijk: 'harde') yoga moest steeds meer plaats ruimen voor de Karma- en Gyāna yoga, want 'als het lichaam doortraind is ga je met de geest verder', zo werd mij gezegd.

Door dat zware verkeersongeluk was mijn lichaam - ondanks zijn doortrainde staat - dus flink kapot maar weer genezen door de Ayurveda, en daarom besloot ik deze wetenschap in India, het land van mijn voorouders, te gaan studeren. Ik heb mijn hele studie in Kerala volbracht, een staat in het Zuidwesten van India.

Ik herinner mij een studie-wandeling door de uitgebreide botanische tuinen van de universiteit van de Arya Vaidya Sala samen met mijn medische professor dr. Varier; bij elk van de honderden planten bevond zich een bordje waarop met drie talen de naam van de betreffende plant stond aangegeven, in het Sanskriet, Malayalam en Latijn. Sanskriet en Latijn vormden voor mij niet zo'n probleem, alleen het Malayalam vond (en vind ik nog steeds) een soort buitenaardse taal. Tot mijn verwondering zag ik bij een plant een bordje met de naam Boerhaavia Diffusa, de Ayurvedische Punarnava. En daar, diep in het hete binnenland van India leerde ik van een bescheiden Indiase professor die nog nooit India verlaten had, wie Herman Boerhaave (1669-1738) was, de Leidse arts uit ons eigen Nederland wiens geneeskundig werk sterk Ayurvedische trekjes had. Hier kennen ze de man hooguit dankzij het Leidse Boerhaave Museum en daar houd het vaak mee op, de kenners niet te na gesproken. Zo begreep ik steeds meer dat de Ayurveda een universele geneeskunde was, geschikt voor iedereen. Vanwege mijn klassieke achtergrond in zowel Yoga als Ayurveda koppel ik in mijn praktijk desgewenst bepaalde asana's geheel persoonlijk aan de constitutie van mijn

praktijkbezoeker. Maar dat houd ook in dat sommige asana's juist een averechts effect kunnen hebben indien deze niet past bij de constitutie. Ik ben niet van het clichématige vata-pitta-kapha-concept dat door velen als een soort diagnose wordt gebruikt aan de hand van een hele rij vragen. Niets anders dan een grondig polsonderzoek en een juiste pratyaksha (observatie) vormen de diagnose-instrumenten binnen de klassieke Ayurveda. Want elk mens is een bijzondere combinatie van bhuta's (elementen), die samen met de bloedskwaliteit (rakta) hem of haar uniek maken. Dat maakt ook het tongonderzoek (Jihvā pareksha) tot een boeiend gebeuren, er valt zoveel te ontdekken!

'Hoe beter je jezelf kent, hoe mooier je je eigen leven tot kunst verheffen kan.'

Hoe beter je jezelf kent, hoe mooier je je eigen leven tot kunst verheffen kan. Niemand ontkomt aan bitterheid en pijn, en als je lijdt is degelijke hulp van essentieel belang. De Ayurvedische levensleer wil echter ook naar voren kijken zonder je verleden te bagatelliseren. De elementen waaruit je bent samengesteld, de aarde, het water, het vuur, de lucht en de sfeer, hebben een unieke verhouding tot elkaar en vormen jou, tezamen met je manas en buddhi, dus je mind en hoger bewustzijn. Diep verborgen in je wezen bevindt zich de Ātman, de stille ander, ingekiemd en in diepe slaap verkerend. Oefeningen om haar wakker te maken scheppen afstand tot de Ātman omdat elke oefening verricht wordt met je asmitā, je werkend ego die naar verlichting verlangt. Haar wakker worden is het resultaat van een heldere manas en buddhi dat zelf weer ontstaat door een mooie balans tussen de elementen en een hoge kwaliteit (sattva) van je rakta, je bloed. Zo zien we dat alles met alles samenhangt. Balanceren maakt leven tot levenskunst, en dit kan zonder enige moeite gebeuren zolang de liefde de leidraad vormt. Of, zoals de grote Patāñjali dat zo mooi uitdrukt: Ishvarapranidhānād va'. Laat je eigen wil wegvloeien in de wil van de Ongeziene.

Robert Swami Persaud

Info: www.ayurveda-center.com
www.heerlijkyoga.nl

HEB JE EEN VRAAG? MAIL DANIELLE!

DANIELLE BERSMA
danielle@samsara.nl

Danielle beantwoordt in deze column vragen van lezers.

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

Vraag: „Ik had een vaginale schimmelinfectie, die is behandeld bij de huisarts, maar nu heb ik pijn bij het vrijen. Wat kan ik doen?“ (Yogadocent: anoniem)

Een vaginale schimmelinfectie geeft vaak direct pijn bij penetratie en ook zonder penetratie kan het zijn dat vrijen niet leuk en fijn is. De vagina voelt vaak branderig aan en aanraking kan daardoor pijn doen. Dit kan spanning geven in de bekkenbodem, die soms ook blijft nadat de infectie al over is. Als pijn niet na een tijdje over gaat, is het altijd goed de huisarts te consulteren. Algemene en specifiek op de bekkenbodem gerichte ontspannings-, adem- en massage-oefeningen kunnen helpen om de spanning in de bekkenbodem te verminderen en daarmee ook de pijn.

1) Een algemene massage van buik-rug-been-lies

Langzit

Leg je handen op je buik, voel de adembeweging onder je handen. Sluit even de ogen en voel ook met je buik je handen. Voel de zachtheid van je handen. Voelen ze warm, neutraal of koud aan? Beweeg langzaam over je buik en ga dan naar de zijkant van je buik en door naar je rug. Wrijf op en neer over je rug, naar de zijkant van je bekken, de buitenzijde van je benen, naar je voeten (je kunt de benen buigen), over de voetzolen, langs de binnenkant van de benen, over de liezen terug naar je buik. Dit kun je zo vaak doen als je fijn vindt.

2 Een op de bekkenbodem gerichte adem oefening 'In 2 stapjes uit'

Buiklig

Voel je adembeweging, adem royaal in, voor je gevoel helemaal naar je voeten toe. Voel hoe je rug beweegt, de druk in je bekken toeneemt, hoe je billen en je dijben bewegen en hoe je lichaam weer terug beweegt op een uitademing. Als je heel royaal en langzaam ademt, voel je dan ook de bekkenbodem zacht meedeinen op het ritme van de adem? (Let op; niet gaan persen!). Je gaat nu een begin maken van de viloma pranayama; Uitademend, adem je een beetje uit, je stopt even en ademt verder uit. Je ademt rustig in en doet dit een keer of 10. Daarna observeer je het effect van de oefening.



COLLEGIAAL

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



„Spanning zit bij mensen vaak in de schouder- en nekpartij. Maar bij oefeningen, die prima zijn voor de meesten, komen sommigen juist met de opmerking dat de klachten verergeren. Wat kan ik hiermee?“

Mensen zijn verschillend. Bij oefeningen voor de schouder en nek ontkom je haast niet aan het individualiseren van procedures, zeker als je lesgeeft aan een qua leeftijd en achtergrond gemengde groep. Maar hoe pas je dit toe?

Onderscheiden van drie techniegroepen, losmaken, oprekken en activeren is zinnig. Deze kunnen qua krachtzetting gevarieerd worden, waarbij het ontzien van de belasting op gewrichten een leidraad is.

1. Oefeningen om spieren wat losser te maken, door de maximale beweging vanuit een bepaald gewricht. Als voorbeeld kan hier gebruikt worden de maximale draai van de ellebogen terwijl je de vingers op de schouder houdt. Dit geeft een activering van veel spiergroepen rond de schouder. Combineer de draai met de adem: naar achter en naar boven gaand in, naar voren en naar beneden gaand uit. Je kunt 10 rondjes als opdracht geven, maar beter is door te gaan tot de spieren moe, of beter nog, warm worden. Als aanpassing voor mensen die problemen hebben met de schoudergewrichten is het beter, de schouder te draaien terwijl de arm gewoon ontspannen naar beneden hangt. Als laatste aanpassing is er de vorm waarin een "minimale beweging" gemaakt wordt: de oefening gaat meer van een fysieke oefening naar een concentratievorm.
2. Oefeningen waarbij een spier een poosje op zijn grootste lengte wordt gehouden. Als voorbeeld kan het oprekken van de (vaak verkorte) nekspieren genomen worden. In de basisoefening wordt het hoofd naar voren gebracht, met de handen

ineengevouwen op het achterhoofd. Hierbij moet niet aan het hoofd getrokken worden. Het gewicht van de armen is genoeg. Intenser wordt de oefening door langer aanhouden, niet door kracht te zetten. Als aanpassing voor mensen die last hebben van de nek(wervels) is het beter de oefening te doen zonder de handen op het hoofd. Een tweede aanpassing, om het stille (starre) aanhouden in deze houding te voorkomen, is de 'minimale beweging', waarbij de neuspunt in een heel kleine cirkel bewogen wordt. Er komt dan een (micro) spanningswisseling in de nekspieren: de oefening is net uit het statische getild. Deze oefening kan ook naar links en naar rechts gedaan worden, met de arm aan die zijde op het hoofd.

3. De procedure waarbij je een bepaalde spier moe en warm (beter doorbloed) maakt door herhaalde bewegingen die net niet in de 'risicozone' komen. Voorbeeld is het licht optrekken van de schouder en weer terug laten vallen. De instructie kan zijn de oefening 100 keer te doen. Als iemand klaagt dat het 'zeer' doet, vooral roepen: Prima, dan doe je het goed, ga door. Dit is geen sadistische inslag, maar de intentie om spieren echt moe te maken. Let er op, dat de afwisseling van spanning en ontspanning in de schouder spieren gehandhaafd blijft en dat er geen 'maximale' beweging ontstaat! Door na de oefening even te observeren, blijkt het effect: de spieren voelen warm aan. Het werken met een volledige serie 'minimale bewegingen' is een apart verhaal. Hoewel deze oefeningen vanwege het sterk gematigde karakter de indruk wekken, dat ze wel niet zoveel effect zullen hebben, blijkt uit mijn ervaring dat het in het geval van leerlingen met nadrukkelijke klachten, zoals artrose, een aanrader is.

IN MEMORIAM

Henny Kok

(1926 – 2020)



Op 18 december overleed, op 94 jarige leeftijd, Henny Kok, de eerste officiële voorzitter van onze vereniging. Van zijn buurvrouw moest ik horen hoe corona Henny fataal was geworden.

In 1978 nam degene die het centrum leidde waar ik ooit les gaf, contact op met Henny die voorzitter was van de net nieuw opgerichte Vereniging van Yogaleerkrachten Nederland. Het verzoek om met het centrum samen te werken werd door Henny van de hand gewezen, omdat de vereniging in de eerste plaats bedoeld was voor diegenen die bij de stichting Yoga en Vedanta waren opgeleid. Dat die intentie met de jaren verschoof, werd mij duidelijk in 1987.

Bij een overleg, in de tuin achter mijn huis, met nog twee collega's en Henny hield hij een pleidooi dat we de vereniging groot moesten maken. Dat wij alle drie uit een andere stroming kwamen, was op dat moment al minder van belang.

In de periode vanaf de oprichting van onze vereniging op 23 maart 1978 tot het moment in 1992 dat Henny meer op afstand de vereniging volgde, gaf hij met zijn voortvarende en soms eigenzinnige benadering, een aanzet die qua stijl misschien anders was dan het nu toe gaat in de vereniging, maar die nadrukkelijk gebruik maakte van contacten die hij legde, vooral ook buiten Nederland, zoals met Gerard Blitz, oprichter van de Europese Yoga Unie en Bernard Bouanchaud uit Frankrijk, Prof. Rudy Baillieux van de Universiteit Utrecht die het effect van psychische instelling op het verloop

van kanker onderzocht, Howard Kent die in Engeland de yoga voor gehandicapten promootte en natuurlijk niet te vergeten Robert Lafaille die zijn proefschrift 'Programma's voor gezonde leefwijze' aan de yoga in Nederland wijdde. Freia Wallaart kon zich, toen ik haar sprak, goed de hoeveelheid werk herinneren die met het invullen van de basisgegevens daarvoor gemoeid ging. Typerend zijn de woorden van Robert in het exemplaar dat Henny kreeg: 'Dit proefschrift heb ik mede geschreven uit respect en bewondering voor de millennia oude yogatraditie, waarvan jij voor mij een bijzondere vertegenwoordiger bent.'

Behalve dat Henny een gangmaker was, waarmee onze vereniging een stevige start doormaakte, zette hij ook in Europa zijn stempel door als Secretaris-generaal van de pedagogische commissie van de Europese Yoga Federatie (UEFNY) mee te denken over de eisen waaraan een opleiding moest voldoen om bij de UEFNY aangesloten te zijn.

Hoewel Henny zijn organisatievermogen, dat hij aan zijn ervaring in het bedrijfsleven dankte, meenam in de yoga, was ook het omgekeerde het geval: één van mijn leerlingen, die Henny gekend heeft als collega in het bedrijf waar hij werkte in Enkhuizen, vertelde hoe hij daar mensen stimuleerde met yoga ideeën!

Op het 40 jarig jubileumcongres van 2018 kwamen wij elkaar weer tegen. Omdat er maar weinig tijd was, spraken wij af elkaar daarna nog eens bij te praten. Zo gezegd, zo gedaan. Die keer in mei 2018 dat ik Henny in Venhuizen opzocht, was de laatste keer dat we elkaar echt gesproken hebben. We hadden beiden het idee dat de inbreng van wetenschappelijke gegevens een winstpunt voor de yoga zou kunnen betekenen. Alleen over hoe je dat moest invullen, verschilden we wel van mening. Duidelijk is dat Henny van grote waarde is geweest voor het vormgeven van een professionele landelijke vereniging voor yogaleerkrachten, waar we tot op de dag van vandaag aan doorbouwen.

Dirk P. Ooijevaar

IN MEMORIAM

Hans Jürgen Meusel

(5-5-1955 – 21-11-2020)



Over loon, januari 2021

In 2018 tijdens ons 40 jubileum mochten we op het congres de Iyengar docent Senior Intermediate III gecertificeerd leraren David en Jürgen uit Zuid-Afrika ontvangen.

Een paar dat onvergetelijke indruk maakte om hun precisie en toewijding aan de yoga en de Iyengar traditie.

Waar David de zonne-energie bracht, de ha, verzachte Jürgen met zijn aanwijzingen, knipoog en liefdevolle blik en grap, de tha.

Een grote man, niet alleen van postuur, maar zeker van hart.

Samen een onverbreekelijke eenheid. Door zijn speciale manier van aanraken, correctie wist je hoe in de houding te komen of te staan.

Het nieuws van Jürgens overlijden kwam onverwachts en hard binnen. Jürgens vitale kracht was niet bestand tegen het Corona virus.

Hij overleed in korte tijd alleen in een top kliniek in Zuid-Afrika. Een afscheid was niemand gegund, ook zijn partner David niet.

Je brengt je levenspartner naar het ziekenhuis en na ruim 2 weken krijg je zijn as in een houten kistje thuis.

We kunnen afscheid nemen door hem het licht te sturen dat in ons allemaal en in de hele kosmos aanwezig is.

Hem dank sturen dat hij de lessen op zijn eigen manier (aan)vulde en de herinnering aan deze goedlachse yogi in ere houden.

We kunnen ook ons licht sturen naar David die zonder zijn partner, liefde van zijn leven, vriend dat licht zo nodig heeft.

Hij heeft geen afscheid van Jürgen kunnen nemen in de laatste weken van diens leven.

Onze steun en positieve gedachten zal hem sterken om hun levenswerk voort te zetten.

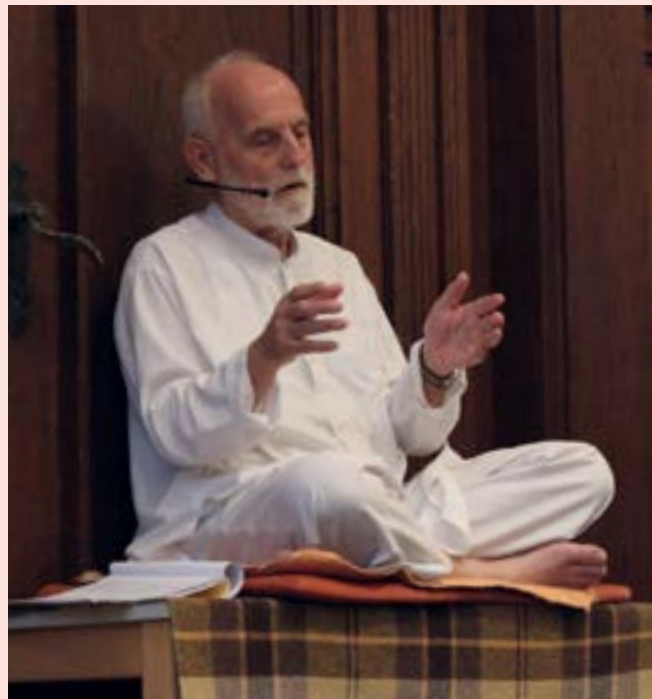
Laten we de komende tijd aub veel licht en liefde sturen naar David & Jürgen.

Ingrid Noy



Acht treden

NARAYANA



Over volmaakte plannen en goede voornemens

Het Yogapad gaat over acht (ashta) treden of angas. Het wordt dan ook wel eens Ashtaanga Yoga genoemd. De eerste trede (yama) heeft betrekking op onze relatie met mensen, dieren en met het gehele heelal. Die relatie is vaak erg verstoord. En dat moet worden verholpen. De tweede trede (niyama) heeft betrekking op onze relatie met het lichaam en de geest. En die relatie is vaak nog erger verstoord. En ook dat moet worden verholpen. Want echte Yoga begint met normaliteit. Er zijn veel volmaakte plannen en goede voornemens, maar er komt zelden iets van in huis. De gastprofessor uit India in de faculteit Indologie aan de universiteit van Gent, die ons Hindi moest leren spreken, was hier zonder zijn gezin. In dit voor hem vreemde land zonder veel zon



voelde hij zich erg eenzaam. Hij kwam nogal eens bij ons thuis en ik zocht hem af en toe op in zijn appartement in Gent. Ik doorkruiste ook met hem België en Nederland. Op zekere dag organiseerden we een bezoek aan Aalst met een gids. In de Sint-Martinuskerk hoorden we een verhaal dat ik telkens weer hoor. De gids zei: „Deze muur had niet hier moeten staan, maar daar, vele meters verder.” Het geld was op en het enthousiasme was bekoeld en dus bouwden ze maar een voorlopige muur, maar dat voorlopig werd definitief. In onze jonge jaren bezochten mijn vrouw en ik Keulen. In de Dom hoorden we precies hetzelfde verhaal. Enkele jaren geleden bezocht ik met Geert, onze secretaris, de kathedraal in Mechelen. Daar was het de toren die veel hoger had moeten zijn. In Yoga gaat het er meestal op dezelfde manier aan toe. De plannen zijn voortreffelijk en het enthousiasme is groot, maar het verliest metertijd zijn glans en de oefening gaat sfilaan slabbakken. Waar ik in Aalst en omstreken ook kom heel dikwijls zeggen mensen me: „Ik heb bij u nog Yoga gevolgd.” Ik antwoord dan steevast: „Jammer dat je het in de verleden tijd moet zeggen.”

Hoe de mens zijn eigen vijand is

De geest van moderne mensen is als een hopeloos verwende schoothond: veel te vet en kortademig. Als je probeert hem andere manieren te leren, zul je het geweten hebben. Je zult ontdekken dat het schier



Foto: Freestocks op Unsplash

onmogelijk is de klok terug te draaien. De hond vormt nog het kleinste probleem. Met de hulp van een gespecialiseerde hondengedragpsycholoog heb je kans op slagen. Je kunt je hond ook naar het asiel brengen. Dan ben je direct van hem verlost. Het probleem is dat je dit niet over je hart kunt krijgen, omdat je teveel van het beestje houdt. Als je naar de Yogales gaat, zul je rekening moeten houden met een belangrijk feit: zoals je hond stelt je geest het niet op prijs dat je hem probeert aan de leiband te houden. Je zult hem in de eerste plaats moeten zuiveren of zoals we in het Vlaams zeggen grote kuis in hem houden. Als Nederlanders iets vies vinden, maken ze het schoon. Wat wij schoon vinden, noemen zij mooi. Schoonmaken betekent dus mooi maken. Het was ooit mooi, maar het raakte bedekt met een dikke laag vuil en viezigheid. Op de Grote Markt van Aalst staat de zwarte man of de zwette man, zoals hij in het mooie Aalsterse dialect wordt genoemd. Dit is Dirk Martens (1446-1534), de invoerder van de boekdrukkunst in de Zuidelijke Nederlanden. Het brons waarvan het standbeeld is gemaakt, werd

mettertijd groen en zwart. Het staat er immers al sedert 1856. Als iemand het een grondige schoonmaakbeurt zou geven en al het vuil dat het verzamelde zou verwijderen, stof, neerslag van de uitlaatgassen, duivenpoep enz., dan zou je onmiddellijk merken hoe prachtig het schittert in zijn oorspronkelijke staat.

Maar zoals de hond er niet van houdt dat je hem ringelooft, zo houdt ook de geest er niet van dat je hem aan banden legt. De hond zal je weerwerk bieden. Hij zal in huis beginnen plassen, hij zal blaffen tot je er horendol van wordt, hij zal je schoenen stuk bijten enz. Je geest zal dat alles niet doen, hij zal tekeergaan op een veel genieperige manier. Door naar de Yogales te gaan met een open hart en met de bereidheid te doen wat de Yogaleraar vraagt, heb je kans op slagen.

Je kunt je geest bij wijze van spreken ook naar het asiel brengen. Dat is het wat de oude wijzen zeiden. En wat is dat asiel? Je kunt je onmiddellijk van hem ontdoen door je niet met hem te vereenzelvigen. In boek II van de Yoga Soetra van Maharshi Patañjali kun je lezen:

16. Heyam doekham anaagamam.

Het lijden dat nog moet komen kan worden vermeden.

17. Drashtri drishyayoh samyogo heya hetoeh.

De oorzaak van wat kan worden vermeden is de vereenzelving van de Ziener met het geziene.

Het tij doen keren

Dit betekent dat de oorzaak van het lijden de vereenzelving is met het lichaam en de geest of het is met andere woorden de Zelfvervreemding. De oplossing is dat je die vereenzelving doorbreekt door van het lichaam en de geest een ervaring te maken. Dit is een groot geheim. Het lichaam en de geest leiden een eigen bestaan. Ze hebben hun eigen wetmatigheden waaraan je zeer weinig kunt veranderen. Je kunt twee dingen doen: je kunt ze goed behandelen of je kunt ze stiefmoederlijk behandelen. Maar het grote geheim is dat ze veel beter functioneren als je je niet langer met hen vereenzelvigd, want ze kunnen dan ongestoord hun eigen ding doen zonder dat jij stokken in de wielen steekt. Je zult de geest niet alleen moeten zuiveren, je zult ook zijn rusteloosheid aan banden moeten leggen. En je zult

tenslotte ook de sluier van Zelfvervreemding moeten verwijderen. De Yogawetenschap reikt je de middelen aan.

De yamas en niyamas zullen mettertijd het tij doen keren. Ze zullen het pad effenen en de geest geschikt maken voor concentratie en meditatie.

Santosha

Laat ik als voorbeeld twee niyamas onder de loep nemen. Eerst en vooral is er santosha of tevredenheid. Dit is de tweede yama. De eerste is saucha, reinheid, properheid vanbinnen en vanbuiten.

'Leer tevredenheid. Geef het zeuren en het zaniken op. Neem de dingen zoals ze komen'

Leer tevredenheid. Geef het zeuren en het zaniken op. Neem de dingen zoals ze komen. Als je bijvoorbeeld al eens door het parkeerprobleem een kilometer moet lopen, vind je daarover dan niet op. Wees blij dat je een kilometer en meer kunt lopen. Bedenk hoe gelukkig een rolstoelpatiënt zou zijn als hij in je plaats zou kunnen zijn. Als je hierin doorzet, zal je geest vanzelf al heel wat rustiger, inschikkelijker en volgzamer worden.

leshvarapranidhaana

leshvarapranidhaana is de vijfde niyama. De derde en de vierde zijn tapas of versterking en svaadhyaaya of studie van de boeken van wijsheid. Ieshvarapranidhaana betekent letterlijk devotie tot God. God is in de hindoe filosofie dat wat buiten het bereik ligt van de geest en de spraak, maar wat kan worden bereikt door meditatie (dhyaanagamyam) en Zelfbewustzijn (gnyaanagamyam; zie Bhagavad Gietaa XIII 18).

Ik herinner me een meisje van kort na de oorlog. Ze werd bij de nonnen van Beaumont, in het zuiden van het land, gestuurd om er te leren dienen in de huizen van de rijken. Ze leerde haar familieleden kikkers vangen en kikkerbilden en paddenstoelen eten. Dat was een welgekomen aanvulling van de karige maaltijden in die tijd. Ze leerde er nette manieren en ze leerde er braaf en

onderdanig zijn en ze leerde er Frans spreken, de taal van de elite, die grote sier maakte op het zweet van de arme meerderheid.

Ze trouwde en kreeg al snel een paar kindjes. Haar man stierf jong aan tuberculose. Door bemiddeling van meneer pastoor vond ze werk bij een rijke brouwer. Ze moest diens huishouden bereedden en zorgen voor zijn kinderen. Ze kon maar elke week een dag naar huis. Ze hield van de kinderen van de brouwer en ze zorgde er prima voor, dag en nacht. Maar de hele tijd was haar hart bij haar eigen kinderen, die bij haar ouders waren. Haar kinderen waren de hele tijd in de achtergrond van haar geest aanwezig. Als Ieshvara, de Ultieme Werkelijkheid, die onveranderlijk als bezielende kracht altijd aanwezig is achter alles wat verandert en vergaat, op ieder ogenblik op de achtergrond aanwezig is in je bewustzijn dan is dat Ieshvarapranidhaana.

Een goeroe of spirituele leraar gaf zijn leerlingen een banaan met de opdracht hem op te eten waar niemand hen zag. De ene had hem opgegeten op het toilet, de andere in zijn bed onder de dekens, iemand had hem opgegeten achter de kast enzovoort. De goeroe was ontstemd, maar gelukkig bracht iemand zijn banaan terug. Hij zei: „Goeroedev, ik kon hem niet opeten, want overal zag Ieshvara me.” De goeroe was gelukkig dat toch iemand had begrepen wat Ieshvarapranidhaana is. Hoe iets onophoudelijk aanwezig kan zijn in iemands bewustzijn wordt geïllustreerd door het zwaard van Damocles. Damocles was een kruiperige hoveling aan het hof van Dionisius II, de tiran die heerste over Siracuse in Sicilië in de vierde eeuw voor Christus. Op zekere dag zei Damocles hoe gelukkig de koning was, omdat hij beschikte over zoveel rijkdom en macht. Dionisius liet boven het hoofd van Damocles een zwaard ophangen aan één enkel paardenhaar. Terwijl hij probeerde te werken kon hij geen seconde het zwaard uit zijn hoofd zetten, want het kon ieder ogenblik zijn dood betekenen. Hij smeekte de koning het zwaard weg te nemen. Dionisius had hem duidelijk gemaakt dat iemand met veel rijkdom en macht wordt bedreigd door vele beangstigende zorgen.

Yoga en meer...

TRUDE MATLA-VAN DER VEER



Lockdown, dus over mijn yogalessen kan ik kort zijn. Ik ben niet van de Zoom of YouTube lessen. Heb ook geen goede ruimte om lessen op te nemen, nu de locaties waar ik wekelijks lesgeef gesloten zijn. Ik sta op Pauze. Studie en Zelfstudie. De jaarrekening

is al klaar. De opbrengst een absoluut minimum, zoals te voorzien. De Belastingdienst gaat straks de voorheffingen terug storten. Verder gaat deze column niet over 'yoga'. Dit gaat over 'meer', dat ik wil delen. Met veel plezier doe ik in mijn woonplaats aan de Hollandsche IJssel vrijwilligerswerk met ouderen. Maar helaas is het aantal donderdagochtenden dat de Verhalengroep Moordrecht in 2020 bij elkaar kwam, op de vingers van één hand te tellen. Mijn collega en ik bellen de deelnemers regelmatig en steeds wordt gezegd: „We missen elkaar zo. Wanneer mogen we weer samenkomen? Want we willen weer (jeugd)herinneringen ophalen en we missen vooral ook het delen van dagelijks lief en leed.” Dat geldt zowel voor

de elf deelnemers (leeftijd tussen 73 en 94 jaar en inmiddels allemaal alleenwonend) als voor ons, de twee vrijwilligers. Knutselende kinderen hadden vóór de feestdagen windlichtjes versierd en mooie kerstkaarten gemaakt. Hiermee konden wij onze groepsleden verrassen. We zijn met tassen vol door Moordrecht gefietst met voor allemaal die kleine kersttentjes. Een aangeefstok en een kerstmannenmuts toverden meteen een lach op de gezichten. En steeds was er een gezellig praatje aan de deur. Ze doen het goed! Vorig jaar hadden we een leuk programma bedacht voor de jaarlijkse bonte ochtend. We zouden de Molukse ouderen, uit de Ambonwijk, waar we als groep regelmatig contact mee houden, ook uitnodigen. Want na een gastvrije ontvangst in hun Ouderenhuis, met een gedeeld programma en lekker Indisch eten, waren wij aan zet. Nu wil het geval dat de gezamenlijke studeerkamer van mijn man en mij uitkijkt over hun wijk. En wij zien veel te veel ambulances met hulpverleners met beschermende kleding. Op een middag zagen we er zelfs drie in één oogopslag. En in allemaal werd iemand naar binnen gedragen. En meteen daarna was er een rouwstoet. Regelmatig luidt hun kerkklokje. Dan komen er heel veel mensen langs de stoep randen staan om zo afscheid te nemen van hun buurtgenoot. Als ik net langskom tijdens mijn wandeling, ga ik er stilte bij staan. Ik groet en condoleer de verdrietige mensen in het zwart.

Mail gerust
trudematlaveer@gmail.com

yoga & vedanta
docentenopleiding

erkend – verdiepend – inspirerend
opleiding yogadocent
bijscholingen en workshops

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

Yogabindu
centrum voor Satyananda Yoga

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

Maaïke Chavanu * www.yogabindu.nl



HENNY SOL

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 zin van het leven

Waarheen moet u gaan om de zin van het leven glashelder op een presenteerblad aangereikt te krijgen? Want natuurlijk: u wilt er niet te veel voor doen. Een oranje overgooier en een voettocht naar die plaats in India ('Poeha' of zoiets)? Nou vooruit dan maar. Liever zou u er in zo'n limousine naar toe worden gebracht, doezend op de achterbank met een glas champagne binnen greepbereik. En op de voorbank natuurlijk een Indiër, die u in smetteloos wit uniform alvast in gebroken Engels inseint over de globale strekking van wat u te wachten staat. Maar wat moet dat moet. Als daar aangekomen uw

twijfels dan maar wel ogenblikkelijk verschroeien in een verblindend spiritueel licht. Zo'n voettocht heeft onmiskenbare voordelen. Geluier op de leren achterbank van een poenige limo herbergt het gevaar dat u denkt het voor elkaar te hebben. Dat tevreden gespin van de motor masseert de vragen die u zichzelf stelt misschien wel weg. En waar blijft u dan? Als u daarentegen nog duizenden kilometers te wandelen hebt, heeft u uiteindelijk volop de tijd om stil te staan bij die vragen, terwijl u natuurlijk wel door blijft wandelen. In beweging blijven is het motto.

Wat zou er door het hoofd gaan tijdens die bedevaart? Waar u vandaan komt en wie u bent natuurlijk. En waarom u besloten heeft tot deze wandeling. Aan de einder gloren de antwoorden, maar hoe krijgt u die antwoorden diep in uzelf verankerd? Ook aan de einder ontkomt u er niet aan alle goedbedoelde tips & tricks in te kleuren met uw miljarden ervaringen. Ook daar zal u wederom uw hoogstpersoonlijke draai aan de wereld geven. De plank slaat u altijd mis. Die spirituele hotshot zal aan u een zware dobber hebben. Hopen dus dat hij zijn vak verstaat en het – niet op de laatste plaats – bij



Foto: Danka Peter op Unsplash

het rechte eind heeft. Stelt u zich toch eens voor dat hij al jaren klinkklare onzin in naïeve hersens aan het aanbrenge is.

'Ergens moet er een kiem van vertrouwen in uzelf aanwezig zijn'

Zou u er geruster op zijn als zo'n man gecertificeerd is? ISO of zo? Een kwaliteitskeurmerk toegekend door een commissie van wijze mannen. Of de goedkeuring van de Nederlandse Vereniging van Huisvrouwen. Wat dan ook, als u er maar blind op kunt varen. Aan de andere kant: wat maakt het uit? Ergens moet er een kiem van vertrouwen in uzelf aanwezig zijn. U weet het nooit. En de wereld waar u vandaan komt. Zou u die achter gelaten hebben? Zeker niet, al is het maar omdat u de

berg onbeantwoorde vragen keurig netjes in uw rugzak heeft gestopt. Uw vragen neemt u mee. Wat zou u daar anders moeten doen? En natuurlijk heeft u ook stiekem de wereld waaruit uw vragen opborrelen ingepakt. In gecondenseerde vorm weliswaar. Gewoon om het zekere voor het onzekere te nemen heeft u op het laatste moment ook uw zelf verzonden antwoorden in de zijvakken gepropt. Dat verschaft u de mogelijkheid zijn antwoorden met de uwe te vergelijken. Hoe kunt u anders ooit ontdekken dat hij het bij het rechte eind heeft? Zou hij ook zo'n rugzak hebben? Een maandenlange reis dus naar een dorp dat er niet toe doet, dat geen enkel verschil maakt. Daar aangekomen zult u verder gaan vanaf het punt waar u gebleven bent. Wat een reis om nog meer opinies, hoe goed of kwaad bedoeld ook,

tot u te nemen. Natuurlijk. Binnen u schuilt de hoop dat hij u met een kwinkslag het rechte spoor in duwt. Zijn rechte spoor. Maar is dat ook uw rechte spoor? Als daar de mogelijkheid is, was die er dan thuis niet ook al?

'Het mysterie dat u daar zou kunnen aanschouwen is ook hier aanwezig'

Het is maar een spel. Het mysterie dat u daar zou kunnen aanschouwen is ook hier aanwezig. In de dingen om u heen, de mensen om u heen en de zielerorselen in u. De antwoorden die u zoekt zijn niet ver weg. Het drukke heen en weer geren op deze zwevende bol in de ruimte doet u vergeten dat de antwoorden hier binnen schuilen, in de eindeloze diepte in u. Als u uw ogen sluit bent u er. Wat een reis kunt u daar maken. Levenslessen. Met geduld en zonder inspanning bijsturen wat niet bevalt. Nee, nooit een haakse bocht maken. Dan slaat u om. Gecertificeerd is Hij zeker, de Grote Ontwerper.

Bedankt super yogini Atie Olff-Drechsel



Atie Olff (90) beoefent al meer dan vijftig jaar yoga en leverde jarenlang een bijdrage aan de Nieuwsbrief met 'Oefeningen voor ouderen'. Ze stuurde de redactie half december een brief.

„Ik ga verhuizen om dichterbij mijn kinderen en kleinkinderen te kunnen wonen in Eelde. In deze maand word ik 90 jaar en wil het schrijven van mijn artikelen beëindigen. Mijn artikelen die ik zolang heb geschreven heb ik altijd met heel veel vreugde gedaan voor het tijdschrift al die jaren. Ik wens iedereen heel veel goeds toe.”

Hartelijke groet en veel liefs van Atie Olff.

Atie, wij hebben enorm genoten van jouw vakmanschap, jouw bijzondere oefeningen en de gedetailleerde manier waarop je dit overbracht. De tekeningen maakten het op sommige punten nog helderder. We willen je bedanken voor je fantastische bijdrage en zullen het zeker missen.

Vanuit mijn thuis ken ik de wereld

Ergens tussen de tien en achttien maanden zet een kind zijn eerste stappen. Je ziet het tafereel zo voor je: het zich aarzelend oprichtende lichaam, de rondastende blik, de mollige armpjes iets opzij en dan die voorzichtige, wankel pasjes. Niet veel later zet het kind een volgende stap: het krijgt het idee een 'ik' te zijn. Sommige kindertjes slaan zich bij die overgang van ik naar ik als een trotse aap op de borst, al ziet ook dat er nog wat onbeholpen uit. Er komt een weerspanning in hun blik en ze houden 'hun' speeltjes net wat langer en steviger vast. Zo af en toe doet zo'n peuter ongewild gemeen naar een 'ander' en maakt iets stuk.

Ik kan me de beide gebeurtenissen wat betreft mijn eigen leven niet herinneren. Ik liep op enig moment rond en ervaren mezelf als een ik. Waar dat vandaan kwam, wist ik niet en dat was ook geen vraag. Iedereen was een ik. Even later ontdekte ik wel hoe bijzonder het was om een ik te zijn. Ik had een zelfstandigheid, ik was de enige versie van wie ik was. Net als ieder ander overigens. Ik had een eigen plek in de familie, in de klas en als oprukkende linksachter in het voetbalteam. We waren samen, maar er was niemand zoals ik. Als volwassene voel ik nog regelmatig het wonder van wat toen redelijk alledaags was: dat wat ik nú beleef, hier op deze plek in dit oneindige universum, op dit moment in deze oceaan van tijd, beleeft niemand anders zo. Dit is een unieke ervaring van mij alleen, van een weliswaar klein zelf, maar dat zelf is deel van een weldadig, ongreepbaar, groots en ontzagwekkend geheel. Geen plek voor de dooddoende gedachte dat mijn bestaan er niet toe deed en dat ik niet meer zou zijn dan een onopgemerkte, kortstondig fladderende vlieg in een kille, onbezielde wereld.

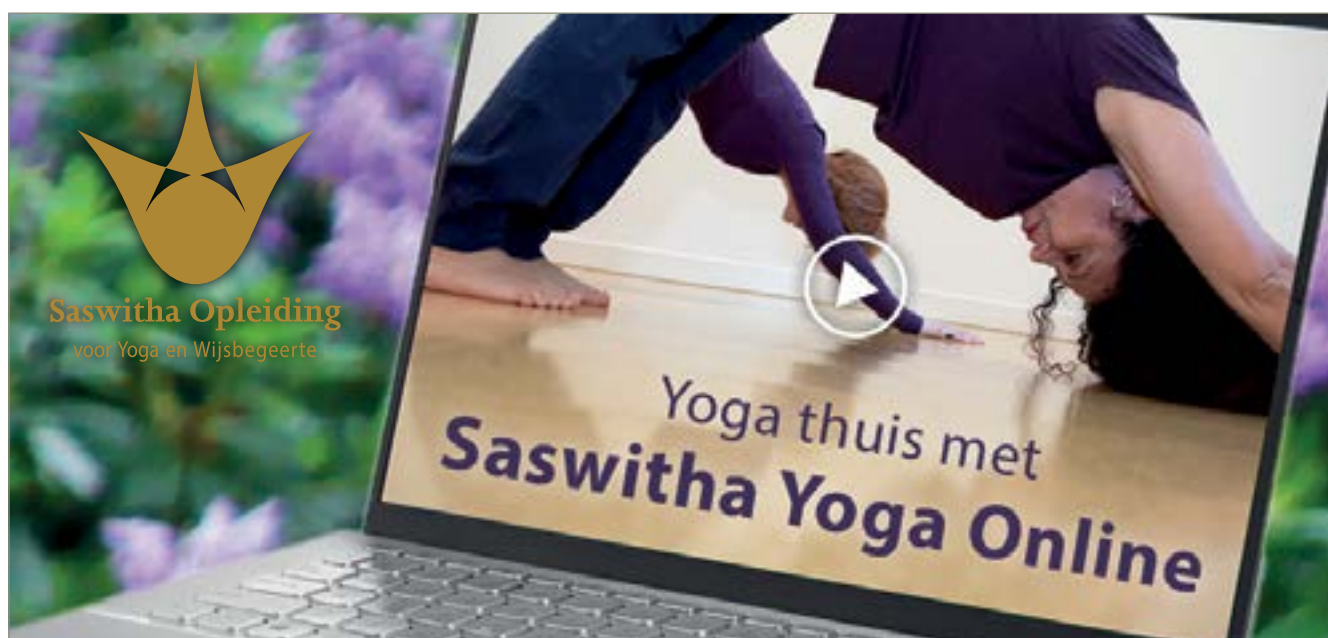
In later tijden stelde mijn ik zich minder bescheiden en welwillend op. Tijdens mijn puberdagen wist ik er amper raad mee, het joeg me alle kanten op. Het maakte me onzeker én hoog in de bol, bang en begerig, een pluisje in de wind. Wat ik toen hartgrondig wenste, komt ook deze dagen soms voorbij: hoe kom ik ervan af, van al dat ik-getreiter? De lockdown van overheidswege is niets vergeleken met het begoochelende regime dat mijn ik me zo nu en dan oplegt. Heel gewiekt wekt het

allerlei zorgen en smooit het mijn verlangen naar vrijheid. Ondanks mijn protesten volg ik gedwee alle maatregelen op, in hoop op betere tijden.

In de Indiase filosofie is het ik-gevoel (ahamkara of asmita) evenmin iets om blij mee te zijn. Op zich heeft de notie ik de neutrale, praktische functie van oriëntatie. Het helpt je plaats te bepalen ten opzichte van andere schepsels (ikken) in deze wereld. Maar de eigenlijke aard van het ik is er een van zelfbetovering, de waan iets anders te zijn dan je bent. Het schept verwarring. Een van de officiële edities van de Bhagavad Gita schetst het ik als volgt: 'Dit is de subtiele en ultieme vijand. Hij zetelt in wat een web van genoegens lijkt, Arjuna, van waaruit hij iedereen weet te misleiden. Wreed en smerig is hij, deze opponent, opgemaakt uit begeerte en afkeer. Hij wekt allerlei beroering en ondermijnt het goede. Hij is het ik-gevoel, dat zich voordoet als het Zelf. In een handomdraai ontnemt hij een mens zijn vreugde en dompelt hem onder in verdriet. Steeds weer brengt hij hem een waas voor ogen en wekt hij angst en achterdocht. Hij gluuert door sleutelgaten, Arjuna, hij is gemeen en duister. Een plaag is hij voor ieder mens.'

Hoed je voor het ik, zou ik willen zeggen, in deze onbestemde tijden. Bijna acht miljard mensen leven er op deze planeet, allemaal gehypnotiseerd door ik-gevoel – het is een duizelingwekkende gedachte. Een mens zet zijn eerste prille stappen, vóórdat het ik-gevoel zijn intrede doet. Kun je terugkeren naar die onschuldige schreden, de lucht uit de ballon laten? Geen verdere maatregelen zijn dan nog gewenst en vrijheid is je nooit zo dichtbij geweest.

Wim van de Laar



Abonneer je nu op Saswitha Yoga Online en ontvang 2x per week yogalessen, ontspanning/meditatie door Anneke Verweijen en Diana Plenckers en 1x per maand een filosofiezing.

AANBIEDING: betaal apr, mei en jun 2021 ineens en hou toegang tot alle lessen tot 1 sept!

LEES MEER OP WWW.YOGA-SASWITHA.NL/SASWITHA-YOGA-ONLINE



Het praatstokje

met

ANOUK VAN HAM

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 Anouk van Ham. Ik ben dol op avontuur en alles wat het leven met zich meebrengt. Jaren geleden bestond dat uit verre reizen, gevaarlijke sporten en vaak wisselen van werk. Nu heb ik het avontuur gevonden in yoga lessen geven, samen met mijn man pizza's bakken in ons restaurantje in Groningen en het opvoeden van onze 2 kleine kindjes.

Hoe is de liefde voor Yoga in jou ontvlamd?

Hoe vaak ik vroeger ook dacht dat de keuzes die ik maakte in mijn leven volledig vrij waren... Bij Yoga kon ik er echt niet omheen. Als pasgeboren baby was ik namelijk bij de open dag van de Yoga opleiding die mijn moeder, Catherine, vervolgens heeft gevolgd. Dat is dus echt met de



Foto: Sebastian Leon Prado op Unsplash

paplepel ingegoten.

Hoewel ik jarenlang niet bewust meegekregen heb wat yoga nou precies was, heeft het mij altijd

geïntrigeerd. In mijn tienerjaren deed ik af en toe mee met een yogales bij mijn moeder. Later, tijdens een reis door Zuid-Amerika, belandde ik in een ashram. Daar voelde ik dat het antwoord op veel van mijn vragen dichtbij kwam. Toch bleef ik liever onrustig en op zoek naar vluchtig 'geluk' dan bezig met de essentie van het leven. Terug in Nederland heb ik mij, onder lichte dwang (dankjewel daarvoor Douwe!!) van mijn man, aangemeld voor de opleiding en sindsdien is de liefde voor Yoga alleen nog maar groter geworden!

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

Ik heb de 4 jarige opleiding tot Hatha Yoga docent gevolgd bij de YAN. Op dit moment geef ik dan ook Hatha Yogalessen. Tegelijkertijd

met het afronden van de studie werd onze eerste zoon geboren en ben ik begonnen met de 3-jarige Boeddhistische Psychologie opleiding bij het Mind Only instituut. 1,5 jaar later werd onze 2e zoon geboren. Ik sta te popelen om nog meer te leren over Ayurveda, Pranayama en vormen zoals Yin yoga of het specialisme H-Yoga. Maar... alles op z'n tijd! Gelukkig is het hele leven Yoga :).

Wat is volgens jou de basis van een goede yogales?

Verbinding. Met je cursisten, je lichaam, je ademhaling, een houding. In verbinding is alles er.

Volg je de Indiase Yogatraditie?

Ik heb een bijscholing Prana Vidya gevolgd in Nederland, gegeven door de Satyananda school of Yoga. De bezieling die alleen al in hun boeken terug te lezen is zorgt ervoor dat het mij fantastisch lijkt om intern nog een volledige opleiding te volgen in India.

Hoe zie je de toekomst van de Yoga in Nederland?

Het is in best een korte tijd voor veel mensen onderdeel geworden van de normale dagelijkse bezigheden en de vraag naar Yoga blijft nog steeds groeien. Het mooie is dat er steeds meer mensen lesgeven en daardoor steeds een breder publiek toegang heeft tot Yoga. Dit omdat elke persoon, ondanks dezelfde opleiding bijvoorbeeld, toch anders lesgeeft. Naast dat Yoga (beoefenen als dagelijkse/wekelijkse routine) zich zal blijven verspreiden en groeien,



denk ik dat de manieren waarop yoga gegeven wordt ook steeds verder zal veranderen en meebewegen met de behoefte van de mensen.

Aan wie geef jij dit stokje door?

Jacqueline Graanstra.

Zinvinding

JEANETTE VAN REE

Mijn dochter kreeg in het kader van haar opleiding een prachtige opdracht. Zij mocht onderzoeken wat het verschil is tussen zingeving en zinvinding. We hadden een mooi gesprek hierover en ik was ontroerd door de inzichten die zij voor zichzelf had opgedaan. Het zette ook mij aan het denken.

Al zolang ik mij kan herinneren vraag ik me af wat de zin van het leven is. Het heeft me naar tijden en plaatsen gebracht waar het niet makkelijk toeven was. En, het heeft me naar wat me uiteindelijk het meest zinvol leek geleid, de studie van yoga. Voor mij is yoga het onderzoek dat alle lagen van het bestaan doorgrondt en mij op een positieve manier bezighoudt. Het is mijn levenstaak geworden om tot herkenning van de vraag Wie ben ik? te komen. Het blijkt dat ik aan zingeving doe.

In mijn zoektocht naar zingeving zal de zoekter blijven zoeken wanneer ik de oorzaak van een zinvol leven buiten mijzelf blijf plaatsen. Zin vind ik niet in dit, niet in dat. De yoga-beoefening verplaatst de zoektocht in mijzelf. Toch blijf ik in mezelf nog steeds op zoek naar iets dat niet de realisatie van Zelf-zijn is zolang ik bezig blijf met het willen vinden van dat wat zin geeft. Het uitreiken naar wat de belofte van yoga is, de bevrijding van mijn kleine ik, is wat de zingeving is geworden in mijn leven. Het zorgt ervoor dat ik ben vastgelopen in mijn eigen cirkel van samsara. Ik vul mijn leven met een wordingsproces, opnieuw en opnieuw en opnieuw. Terwijl; om een zinvol leven te leiden ik enkel hoeft te zijn...

Iedere dag vraagt het leven ons in de wereld te staan, de aandacht naar buiten te richten, te handelen in de wereld en tegelijkertijd de verbinding te houden met die diepere laag van Zelf-zijn. Het afgelopen jaar met alle opgelegde maatregelen rond Covid19 haalt alle zin die ik aan mijn leven heb gegeven overhoop. Dat waar ik in de buitenwereld mijn levensvreugde in vond, waar ik mij mee verbonden had, kan niet meer op dezelfde manier worden ingevuld.

'Iedere dag is opnieuw een zoektocht naar zingeving. Wie ben ik?'

Iedere dag is opnieuw een zoektocht naar zingeving. Wie ben ik? Ik zit met mijn angst en mijn kracht, met alles wat zich aandient. Wie ben ik wanneer ik mijn leven leid in deze wereld? Wie ben ik als ik stil zit en adem? Wat is de zin van mijn bestaan als steeds dat wie ik denk te zijn omver geblazen wordt door een storm die niet de mijne is? Wie ben ik wanneer er enkel Zijn is en het ik is opgegeven? De storm gaat door mij heen en het enige dat ik kan doen is loslaten. Mijn levenswerk loslaten.



Plan B loslaten. De zoektocht naar zingeving los laten. Zijn met wat is. Ik vind troost in mijn eigen gedachten, ik vind zin in het ademen. Ik vind zin in het loslaten van dat waar ik waarde aan hecht. Ik vind zin in het aanwezig zijn. Ik vind zin als ik mijn levenskracht aanboor en de moed vind om door te gaan. Zinvinding ligt in de overgave aan dat wat buiten mijn macht ligt en mijn leven overhoop gooit. Zinvinding ligt in het meegaan met de stroom en de obstakels in de stroom te zien voor wat ze zijn: tijdelijke spiegels om het Zelf-zijn in te herkennen. Pas wanneer ik het zoeken naar zingeving loslaat en enkel aanwezig ben, verschijnt de zinvinding in de open ruimte die is ontstaan. Wat is zinvinding anders dan bewust te zijn met wat is, in verbinding, in openheid. Zo ligt zinvinding in het loslaten van dat wat zin geeft. Wanneer de zoektocht is opgegeven, ben ik thuisgekomen.

Om de volgende dag weer vrolijk verder te gaan met zin te geven aan het wordingsproces van mijn leven. Dit leven waarin de verbinding met het Zelf-zijn besloten ligt.

Yoga en Poëzie

JOHAN HOFT

johanhoff@hotmail.com



Hagal



Hoe helder schijnt de zon
op het sneeuwdek
van het witte weten
wezenlijk zuiver te zijn
Wonderlijke kristallen
weven-elk uniek-
een tapijt van rust
over woelig denken
Vraag niet waarom
ze vallen zoals ze zijn
Mysterie verzacht de pijn
van alles te willen weten
Sta maar met gespreide benen
en geheven armen
een rijke helende rune te zijn
Schitterende ogen
kijken buiten naar binnen
binnenstebuiten
Onder de sneeuw
wachten bloemen.

Johan februari 2021





CONNIE VAN DE LANG

Gonnie van de Lang heeft meer dan 30 jaar ervaring als lerares verpleegkunde. Daarnaast is ze vele jaren werkzaam als yogadocent en acupuncturist vanuit haar Praktijk voor Yoga en Chinese geneeswijzen in Wierden. Ze geeft regelmatig workshops aan bedrijven over stressreductie en gerelateerde onderwerpen. In dit artikel geeft ze tips aan yogadocenten op het gebied van didactiek.

Als yogadocent geef je al jaren les aan yoga-cursisten en je wilt je kennis graag verspreiden onder collega-yogadocenten.

Alleen hoe pak je dit aan?

Lesgeven als yogadocent aan yogacursisten is geheel anders dan lesgeven aan collega's. Wanneer je lesgeeft aan collega docenten wil je andere kennis en vaardigheden, verdieping en techniek overdragen en dit vergt andere didactische vaardigheden. Lesgeven is een vak apart, een vak waar je jezelf in kunt bekwamen!

Didactiek is de wetenschapsdiscipline die zich bezighoudt met de vraag hoe kennis, vaardigheden en houdingen of attitudes door een leraar kunnen worden onderwezen aan leerlingen/studenten. (Wikipedia)

Wat zijn belangrijke didactische vaardigheden?

Didactische vaardigheden zijn vaardigheden die we nodig hebben om te kunnen onderwijzen. Om anderen iets te leren. Binnen de onderwijskunde zijn er een aantal

vaste regels waaraan onderwijs moet voldoen. Daarnaast is bij lesgeven gevoel en creativiteit belangrijk. Aanvoelen wat een groep cursisten nodig heeft, kunnen improviseren wanneer dit nodig is. Cursisten inspireren en enthousiast maken voor de lesstof, vragen kunnen beantwoorden en omgaan met zowel positieve als negatieve feedback van cursisten. Eigen ervaringen inbrengen is tevens een heel belangrijk aspect binnen het lesgeven en tips hoe om te gaan met...

De vaste regels binnen didactiek

1 DE BEGINSITUATIE VERKENNEN

De eerste stap bij het opzetten van een cursus aan yogadocenten is de beginsituatie verkennen daarbij wordt de doelgroep bepaald en de verwachtingen van de cursisten.

Hierbij zijn de volgende vragen van belang:

- zijn het beginnende of ervaren docenten;
- hebben de deelnemers ervaring met het onderwerp van de cursus;

- wat zijn de verwachtingen van de cursisten;
- komen de verwachtingen overeen met de lesinhoud.

Bijvoorbeeld wanneer je als docent les gaat geven in een compleet nieuwe yogavorm waar de cursisten nauwelijks tot geen ervaring in hebben zal deze dag er anders uitzien dan wanneer je een dag gaat geven met als doel verdieping van een bepaalde yogahouding of serie oefeningen waar de cursisten ervaring al mee hebben.

2 HET FORMULEREN VAN LEERDOELLEN EN COMPETENTIES

Belangrijke vragen daarbij zijn: Wat wil je de cursist leren? Bijvoorbeeld: je gaat een cursus yoga nidra geven aan yogadocenten zodat zij een yoga nidra les kunnen geven aan hun yoga cursisten.

Het volgende is daarbij belangrijk:

Eerst ga je bepalen wat de cursist aan het eind van de cursus moet weten (kennis), wat ze moet begrijpen (inzicht) en wat ze moet kunnen toepassen (vaardigheden).

Je bedenkt hierbij werkvormen die passen bij de cursus met eventueel een eindtoets.

Cursisten moeten bijvoorbeeld weten aan welke eisen een yoga nidra les moet voldoen. Ze moeten begrijpen hoe de ontvanger een yoga nidra les beleeft. Ze moeten dit kunnen toepassen door een yoga nidra les volgens bepaalde stappen te geven zoals onder andere gebruik te maken van een yoga nidra protocol bijvoorbeeld de 31 punten ontspanningsmeditatie, de juiste accenten te weten, het juiste tempo van inspreken van de les, de juiste voorwaarden waaraan moet worden voldaan.

Voorbeeld leerdoelen:

Aan het einde van de cursus is de cursist in staat om:

- een definitie van yoga nidra te geven;
- een 31 punten yoga nidra ontspanningsoefening in te praten bij een yoga cursist volgens de richtlijnen.

Voorbeeld beroepscompetentie:

- de cursist is in staat om op een professionele wijze een 31 punten yoga nidra ontspanningsoefening in te praten bij de yoga cursist volgens de richtlijnen;
- de cursist is in staat om op een professionele wijze adviezen te geven op het gebied van yoga nidra beoefening.



3 HET BEPALEN VAN DE LESINHOUD

Dit houdt onder meer in:

- Theorie over de oorsprong en achtergronden
- Indicaties en contra indicaties
- Opbouw en werkwijze van de oefeningen
- Begeleiden en inspreken van de oefeningen
- Nabespreken van oefeningen

4 DIDACTISCHE WERKVORMEN

Om didactische vaardigheden te ondersteunen zijn er didactische werkvormen. Deze werkvormen maken de lessen levendiger. Omdat het daardoor leuker en prikkelender wordt, onthouden de cursisten de stof ook beter.

Enkele voorbeelden van didactische werkvormen zijn:

- Instructievormen; waarbij je heel gericht een bepaalde yogahouding stapsgewijs uitlegt en voordoet
- Gespreksvormen; een onderwijsleergesprek waarbij je samen met de cursisten bepaalde theorie bespreekt en daarbij tevens vragen stelt of een doceervorm waarbij je een deel theorie als docent doceert
- Opdrachten; zoals een yogaoefening met elkaar in subgroepjes bespreken en daarna inspreken bij elkaar
- Spelvormen; door middel van spel de theorie vaardig krijgen

Elke vorm heeft zijn eigen voor- en nadelen, het is bij de keuze van de werkvormen belangrijk om een goede balans te zoeken. Wanneer je een cursus van een hele dag of meerdere dagen gaat geven is het belangrijk om

gebruik te maken van verschillende werkvormen. Tevens is het van belang om tussendoor samenvattingen te geven, na te gaan of er vragen of opmerkingen zijn. Zo houdt je tijdens de cursus contact met de cursisten en kan je als docent je lesstof zo nodig aanpassen.

5 DE JUISTE HULPMIDDELEN VOOR DE LES

Voorbeelden van hulpmiddelen bij de cursus:

- Yogamatten en meditatiekussens
- PowerPoint
- Flap-over en studiebord
- Studieboeken of cursusmap

6 DE TOETSING VAN DE CURSUS

Toetsing kan op verschillende manieren worden toegepast zoals een opdracht in subgroepen, een zelfkennistoets, een toetsing van theorie, een toetsing van vaardigheid, een opdracht. Zo zijn er vele mogelijkheden.

7 DE EVALUATIE VAN DE LES

Aan het eind van de cursus is een evaluatie van belang om na te gaan of de leerdoelen zijn behaald. Een proces en product evaluatie is daarbij van belang.

In deel 2 van didactiek wordt dieper ingegaan op de hulpmiddelen, de toetsing en de evaluatie van de les.

Tot slot lesgeven is een vak apart, een vak waar je jezelf in kunt bekwaamen maar ook je bekwaamheid moet je regelmatig bijscholen en up- to-date houden. Evaluatie van de cursus en openstaan voor de feedback van de cursisten is daarbij van belang.

Gonnie van de Lang
www.vandelang.nl

Vedisch leven, over leefstijl, preventie en zelfheling

Auteur: Narada Kush

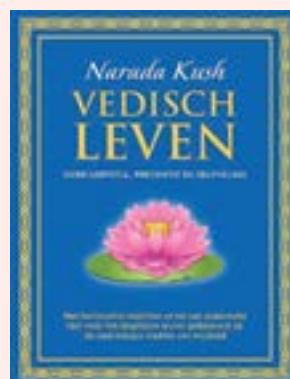
Uitgeverij: Gopher

ISBN: 9789492984234

Prijs: € 62.75 inclusief BTW, exclusief € 5,- verzendkosten

Omvang: 628 pagina's

Verschenen 28 juni 2018



Schrijver Narada Kush leidt je de Vedische wereld binnen. Hij leert je op een andere manier kijken naar je leven en je lichaam. Hij reikt een ideale leefstijl aan voor gezondheid, geluk en vervulling. Narada begon veertig jaar geleden zelf met meditatie en verdiepte zich in vrijwel alle facetten van de Vedische traditie van wijsheid, waaronder de Bhagavad Gita, Ayurveda en de Vedische astrologie. Het boek kent een driedeling. In deel 1 komt de leefstijl aan de orde, deel

2 behandelt Preventie en het derde deel gaat over Zelfheling. Vedisch Leven comprimeert de kennis vanuit een oude traditie tot een interessant geheel met praktische tips en richtlijnen. Het maakt de oosterse wereld heel toegankelijk. Alles waar je misschien in de loop der jaren aan hebt gesnufft maar nooit duidelijk hebt gekregen vind je nu in heldere uiteenzetting terug in dit veelomvattende werk. De fascinatie en het respect van Kush is tussen de regels voelbaar. Bijzonder vond ik het hoofdstuk over

vedische wetenschap versus westerse wetenschap. Je kunt het boek in stukken lezen en dat is fijn omdat het toch wel een lijvig exemplaar is. Achterin staat naast een Sanskriet woordenlijst ook een bijlage met een vragenlijst voor de bepaling van jouw constitutietype en balancerende diëten. Ik beveel dit boek van harte aan en ook de website van Kush:
www.naradakush.nl

Gerreke van den Bosch

Stemmingsbeelden in Coronatijd

(Haiku vorm)

Haastig lege tram

Iedere tien minuten

Vervoert licht en lucht



Kantoren vol licht

Wachten op mensen vergeefs

Volgend jaar misschien

Jan Jaap Klok



Colofon

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

Secretariaat

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

Redactie

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

Opmaak en vormgeving

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

Drukwerk en postale afwerking

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

Sluitingsdata voor kopij en advertenties

Yoganieuwsbrief jaargang 43 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.

