

Vakblad voor yogadocenten

# Yogda

Nr 4 | 2022  
Jaargang 44

# vizier

Wijsheid







# Stillnessinyoga

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

**New Year Silent Meditation Retreat**

Met Nigam Overington  
29 December 2022 – 1 Januari 2023  
(4 dagen)

**Imbolc**

Met Nigam & Anoshe Overington  
4 Februari 2023

**Yin Yoga, Mindfulness & Meditatie**  
Specialisatie (Yin 1)

Start: 17 Februari 2023 – 23 Juni 2023 (in totaal 11 dagen)  
100 uur meridiaan gebaseerde Yin Yoga  
VYN 60 punten, Yoga Alliance 100 uur



**Yogini Vinyasa Flow**

Specialisatie  
Start: 5 Februari 2023 – 25 November 2023  
(in totaal 14 dagen)  
125+ uur meridiaan gebaseerde Yang Yoga  
VYN 60 punten, Yoga Alliance 125 uur

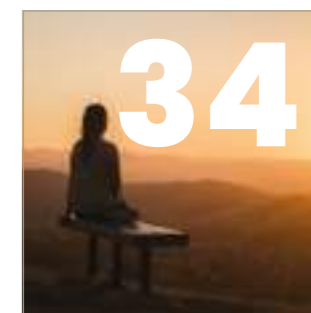
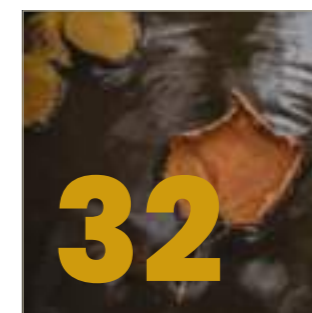
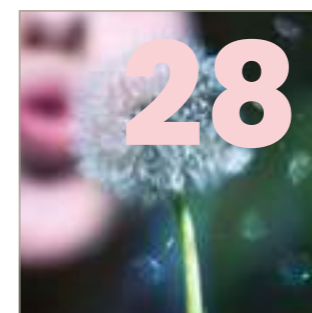
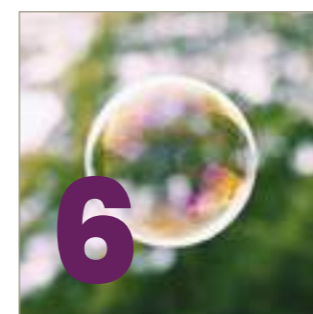
**Qi Gong Weekend**

20 & 21 Mei 2023  
Zweiersdal  
Met Anoshe Overington

[www.stillnessinyoga.com](http://www.stillnessinyoga.com) tel +31 (0)6 17 02 64 53



## Inhoud



- 4 Wegwijzers en dwaallichten
- 4 Wijsheid
- 5 Altijd lerend
- 6 Ayurveda en de stervensprocessen
- 10 Frozen Shoulder
- 11 Online Mindfulness Bases Stress Reduction
- 11 Recensie: thuiskomen bij jezelf
- 12 Dharma for one
- 16 Parvataasana
- 19 Humanologie
- 20 Yoga en seksualiteit
- 22 Crisis, chaos en yoga
- 25 Schouwen
- 26 Yoga en meer...
- 27 Collegiaal
- 28 Pilot Yoga en Long Covid: een tussenstand
- 30 Het praatstokje met Pauline Kranenburg
- 32 Denken zonder gedachten
- 34 Zen: hoe lang is kort?
- 37 Bericht van de penningmeester
- 38 Diamanten zonnegroet
- 40 VYN Festival '23
- 41 In the picture: Brenda Put-Carstens
- 43 Colofon





## Wegwijzers en dwaallichten



Het laatste Yoga Vizier van 2022 sluiten wij af met het thema wijsheid. Volgens Wikipedia wordt wijsheid door ervaring verkregen. Maar is dat zo of worden we eigenlijk al geboren met intrinsieke wijsheid die wij zélf moeten ontsluiten? Een aantal van onze vaste schrijvers laat er licht over schijnen.

Frank Wissink bijvoorbeeld beschrijft in 'Dharma for one' de oorsprong van de bijbel, haar gelaagdheid en de wijs-

heden. In zijn verhandeling laat hij zien hoe je elk heilig boek kunt gebruiken voor jouw eigen ontwikkeling. Voor Frank zijn heilige boeken als een lamp voor zijn voet en een licht op zijn pad. Robert Persaud vertelt over Vedische wijsheden en het web van illusie waarin wij als mensen verstrikt raken. Om hieruit los te komen is scholing nodig en dat betekent: bij jezelf te rade gaan en je niet laten leiden door andere onwetenden die jou willen uitleggen hoe het leven in elkaar steekt.

Maria Cliteur ziet dat wij als mens in een paardenmolen op de kermis zitten en het zelf niet zien. De uitkomst is gelijkmoedigheid, uit de paren van tegenstellingen treden zoals de Bhagavad Gita het leert.

Wim van de Laar voert Patanjali op in een relaas dat leidt tot het zelf dat geborgen is in een werkelijkheid welke steeds ongrijpbaar blijft.

Henny Sol begeeft zich op het Zen pad dat geworteld is in het Indiase boeddhisme. Volgens Henny is de

zenboeddhist ervan doordrongen dat er niets te grijpen is, er niets te bereiken valt en dat hij altijd al een volmaakt Boeddha is en zal zijn. In het kort een samenvatting van de artikelen die je hersencellen flink aan het werk zullen zetten. Het zijn allemaal visies en theorieën. In feite komt het erop neer dat wij allen ons eigen pad moeten volgen, in onze eigen tijd en met onze eigen rugzak. In deze rugzak kun je ook alle andere waardevolle informatie uit dit mooie 'kerstnummer' stoppen. Wij zijn trots op deze bijzondere editie en bedanken alle schrijvers voor hun pennenvruchten en hopen dat je ervan geniet.

Fijne feestdagen vanuit de redactie,

Met een zonnegroet,  
**Gerreke van den Bosch**  
Eindredacteur

### OP DE VOORPAGINA

## Wijsheid

Wijsheid of levenswijsheid is de kunst om in alle levensomstandigheden juist te oordelen en te handelen. De betekenis is dus praktisch of moreel. In de beschrijvingen van wijze mensen komt een zekere stereotypering naar voren: Volgens sommige beschrijvingen zijn wijzen mensen die fouten gemaakt hebben, en daarvan geleerd hebben. Zij hebben genoten en geleden, keuzes gemaakt, gehandeld en de verantwoordelijkheid

voor hun daden aanvaard. Wijzen hebben niet alleen hun eigen belang maar ook dat van hun medemensen bevorderd. Zij hebben zichzelf leren kennen en zichzelf geaccepteerd; zij hebben de waarheid leren kennen en lijden niet meer. Zij zijn ondanks ondervonden tegenslagen gelukkig, dankbaar en vriendelijk, worden niet geplaagd door onvervulde verlangens, hebben een goed geweten, en zijn vaak niet bang voor de dood. Je zou kunnen zeggen dat zij toonbeelden zijn van een geslaagd menselijk leven, de belichaming van humaniteit. Volgens sommigen wordt

wijsheid door ervaring verkregen. *Wikipedia (NL)*



## Altijd lerend



De eerste stappen op het yoga pad zette ik rond mijn dertigste. Het was geen keuze voor een carrière. Het lichaam, daar wilde ik mee aan de slag, me er prettiger in voelen. En dus ging ik hardlopen en aan yoga doen. Bij Iyengar yoga kwam ik terecht, waarschijnlijk omdat het op loopafstand van mijn huis was. Een paar keer per week stond ik op de mat en probeerde te ademen in asana's als trikonasana, halasana, sirsasana. Het was erg fysiek, de oefeningen waren pittig. Toch ging ik vaak en ik heb het jaren gedaan: op deze manier mijn lichaam en adem ervaren op de yogamat.

### Sport

Yoga werd na een aantal jaren ingeruild voor tai chi, zingen en sport. En sport werd steeds meer sport. Naast een zittend bestaan als ambtenaar achter een computer moest er bewogen worden: hardlopen, aerobic, zwemmen, jiu jitsu. Er kwamen blessures.

### Shikantaza

Als advies kreeg ik: "Je onrust los je niet op door je lichaam uit te putten.

Ga jij maar eens op je kont zitten." En dus ging ik stil zitten. Twee keer per week fietste ik een uur naar het andere einde van de stad voor niets anders dan zitten: Shikantaza. Mooie idealen of wijdse visioenen had ik er niet bij. En 'niets dan zitten' is soms best lastig. Dan komen werknooties voor een twintigste keer in mijn hoofd voorbij of ik verlies mezelf in rampscenario's over verleden en toekomst.

### Zichtbaar

Tijdens stilleretraines ontdekte ik afkeer en jaloezie. 'Wat spreekt hij luid. Wat kijkt hij zelfverzekerd. Wat is hij zelfingenomen.' Ik begon mijn gedachten en gevoelens als een spiegel te zien van mijn onzekerheid, als signalen die iets zeggen over mezelf, en niet persé iets over de ander.

Ik koos voor: Laat ik proberen zichtbaar te zijn voor de anderen. Ik mag zichtbaar zijn, in plaats van – in gedachten – mokkend in hoekje te zitten en jaloers te zijn op de zichtbaarheid van anderen.

### Yogadocent

Zichtbaar maakte ik mezelf ook door een zitgroepje te starten. Het zitgroepje werd het geven van meditatieles en mindfulnessstraining, waarbij yoga weer om de hoek kwam kijken. Er was de behoefte het leren met anderen te delen en geleidelijk kom ik in de rol van docent terecht. Dan kun je je afvragen of het nodig is een opleiding te volgen en een diploma te behalen. We verschijnen in deze wereld en het leven is onze leraar. Er komen leraren op ons pad: ouders, vrienden, of anderen die we zien als voorbeelden. De opleiding tot yogadocent leert mij om het leven en

mijn leraren tot spiegel te laten zijn voor mijn eigen ontwikkeling.

### Inspiratie

Mooi is het een opleiding tot yogadocent te volgen, voorbeelden aangereikt te krijgen, met anderen te leren in een groep, stapje voor stapje te oefenen, inspiratie te vinden vanuit onderlinge verbondenheid. En mooi is het als opleiders bezoek en begeleiding krijgen van ervaren yogadocenten om samen de opleiding onder de loep te nemen. Dat is wat we in de vereniging doen: elkaar ondersteunen in het ontwikkelen van kennis en vaardigheden: elkaar inspireren.

Met hartelijke groet,

**Gert Slob**  
voorzitter@yoganederland.nl



Foto: Rajat Verma op Unsplash



## ROBERT H. SWAMI PERSAUD

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



Foto: Braedon Mcleod op Unsplash

## Ayurveda en de stervensprocessen

### DEEL 4

In onze vorige artikelen konden we lezen hoe de Vedische wijsheden van alle eeuwen hun visie gaven op het sterven en de fasen die daarna zouden volgen. Om deze wijsheden zo goed mogelijk te begrijpen moeten we wel weten dat de Vedische geschriften geen specifieke godsdienst betreffen. Het woord 'Veda' komt uit het Sanskriet, een oude Indo-Germaanse taal en kent een verwantschap met het Latijnse *videre* dat 'zien' betekent. Maar ook het woord *weten* is verwant met Veda. Willen we weten en zien in één woord samenvatten dan komen we bij inzicht. Dus de beste vertaling van het woord Veda zou dan inzicht zijn.

### Lipika, het opgetekende

Of reïncarnatie werkelijk bestaat, is één van de meest gestelde levensvragen van de mens. Om deze vraag in dit artikel te bespreken en enkele antwoorden vanuit de Vedische cultuur te begrijpen is het wel goed om het vorige artikel waarin we naar een 'geestelijke anatomie van de mens' keken, gelezen te hebben. Daarin werd onder

andere gezegd dat de diverse voertuigen of krachtvelden waaruit wij zijn opgebouwd (kosha's, prana- en kamarupa enz.) na het fysieke sterven weer los van elkaar raken. Als we nu een stap verder gaan komen we op het gebied van de lipika's, in de Westerse mysteriegeschriften ook wel *microkosmoï* genoemd. Lipika is een oud Sanskrietwoord en komt van *lipi*, dat 'schrijven' of 'schrift' betekent. Als we het zo eenvoudig mogelijk proberen te beschrijven, kun je de lipika zien als een soort etherische bol die zou zijn opgebouwd uit een niet zichtbare, magnetische, fluïdeachtige substantie. Voor kenners van de yoga-anatomie: zij behoort niet tot de kosha's of rupa's aangezien die allemaal sterfelijk zijn en dat is de lipika dus niet. Wat bevat zij? In de eerste plaats alles wat en wie wij zijn; onze shtûla- en lingasharira vormen natuurlijk onze meest dichte voertuigen, maar ook onze prana- en kama rupa, ons manasisch beginsel en onze ingekiemde en voor de meesten onbewuste buddhi en aatman bevinden zich in de lipika.

### Linga sharira

Na de fysieke dood van het shtûla-sharira, het stoffelijk lichaam, zal de linga sharira, het etherische omhulsel, nog even een tijdje blijven voortbestaan. Altijd vraagt men zich af: hoe lang? Wie de Vedische geschriften en tradities doorgrondt heeft nog steeds geen pasklaar antwoord omdat het voortbestaan van het bewustzijns dragende linga sharira van allerlei factoren afhankelijk is. Er zijn verhalen die ons zeggen dat verbranding van het stoffelijk overschot het vergaan van dit etherisch voertuig behoorlijk versnelt. Wat zou het belang daarvan zijn? Wellicht het bewustzijn een handje helpen zich naar de hogere lagen, zoals het Devachân, te voeren? Waarom worden in de Indiase tradities de stoffelijke overschotten van heiligen dan juist niet verbrand? Wil men al of niet met behulp van mediamieke technieken nog langer contact met ze houden? Hoe het ook zij, alles van de mens behalve het stoffelijk lichaam, zal na de dood daarvan in de lipika met alle overblijfselen een tijd doorbrengen in de zogeheten kamaloka, een sfeer die tot de prakriti (onze bekende natuur) behoort maar volledig fijnstoffelijk en onzichtbaar is. Er vindt een soort 'uittrillen' of 'uitvibreren' plaats waardoor je lipika als het ware wordt leeggemaakt. Maar schoon wordt ze niet! In haar fluïde wordt alles opgetekend (vandaar de naam 'lipika') over en van het

leven van de persoonlijkheid die deel uitmaakte van de lipika. Daden, gedachten, verlangen, liefde, haat, hypocrisie; een verborgen agenda bestaat voor de lipika niet.

### Wel of geen reïncarnatie?

De intensiteit en kracht van het ahamkara, het actieve ego, kan de uitvibratie en daarmee de verblijfsduur binnen de kamaloka verlengen. Stel dat wij ons leven lang onze ahamkara centraal hebben gesteld; het was alleen maar ik en nog eens ik; dan zullen de beginselen buddhi of laat staan aatman zich niet ontkiemd kunnen hebben. Bij de dood zullen zij zich nog in dezelfde positie bevinden als bij de geboorte. Binnen de Vedische geschriften echter leren wij dat onze manas een heel centrale positie inneemt in het leven. Manas zou de oerterm zijn van mind en mens, de mens is het enige zoogdier waarin de manas zich ontwikkeld heeft; de manas maakt keuzes, ageert en reageert, het vormt het denken en bepaalt de individuele levensloop.

Als je de nadruk legt op je instincten, impulsen en ik-bevrediging, kortom: je ik staat centraal, dan zou na de dood de manas zich door haar identificatie met de ik-beginselen (van lingasharira tot en met alle kosha's) op termijn mee-sterven (wat in mysterie-geschriften steeds genoemd wordt: de tweede dood).

### Geestziel

Zo raakt de lipika ontledigd, maar wat 'geschreven' is blijft. Omdat de lipika magnetisch gebonden blijft aan het aardeveld wordt zij na een tijd teruggetrokken naar de stoffelijke wereld; het is de trilling van de conceptie van het ouderpaar die bepaalt waar de lipika naartoe gaat. Maar dan komen we nu bij de hamvraag: wie is het nieuwe kind? Is dat de reïncarnatie van een vorig leven? We bespraken al dat onze lipika, onze microkosmos, zo goed als ontledigd werd van alles wat persoonlijk aan ons was, behalve de opgetekende afdrukken. In die zin bestaat er dus helemaal geen reïncarnatie in de zin van 'in mijn vorig leven'. Want er was geen 'mijn'. Je wordt als een geheel nieuw mens geboren in een eeuwenoude behuizing, je lipika. Het enige beginsel wat de lipika al die miljoenen jaren met zich meedroeg was de aatman (ook wel 'paramaatma'), de geestziel, een diep sluimerend en onbewust beginsel dat niet tot de prakriti (de stoffelijke en fijnstoffelijke natuur) behoort. Geboorte na geboorte, leven na leven blijft dit beginsel onaangeroerd, wordt door de mens niet wakker gemaakt. Wel heeft ieder mens een soort archaïsche herinnering aan dit beginsel.



Foto: Nathan Dumlao op Unsplash

Deze archaische herinnering maakt dat de mens op zoek gaat, zich religie op religie schept, talloze spirituele vormen creëert en beelden bouwt om ze te aanbidden. De Vedische wetenschap noemt dit trishnā, het zoeken naar persoonlijke ervaringen. De één dorst naar verlichting, de ander naar geestelijke status, men zoekt geestelijke bevrijding via het lichaam, via gebeden, rituelen, meditatie en ga zo maar door. Ze maken deel uit van de nidana's, de oorzaken van ons blijven vastzitten aan het wiel van geboorte en dood zonder ooit tot bevrijding te komen.

In de Bhagavad Gita zegt Krishna hierover:

*De paramaatma is vol vrede en onveranderlijk in hitte en koude, in vreugde en smart, in smaad en eer. (Bh. 6:7)*

Met andere woorden: zolang wij in ons leven door ons ik laten leiden en reageren op wat ons wel en wat ons niet bevalt blijven wij in de sfeer van de nidana's. Hieruit ontstond het begrip karma: werkzaamheid. Omdat wij geboren worden in een oude lipika, getekend door het leed en de vreugde van eeuwen, worden wij gevormd door de gevolgen hiervan. Maar is dit een fait accompli? Zijn wij onherroepelijk gebonden aan het karma van een eeuwenoude lipika waarin wij geboren zijn? Als we de Vedische wijsheden kunnen begrijpen dan beseffen we dat dat niet

zo is. Dat elke ziel zich los kan maken van elke karmische belasting. Niet door oefening, voorgeschreven levenshouding, het volgen van een guru of het toepassen van een religieuze daad. Al dit soort handelingen komen voort uit de archaische herinnering die de waarheid versluiert van wat de Vedische geschriften, maar ook de Westerse mysteriegeschriften ons vertellen: dat wij gebonden zijn aan een eeuwigdurend rad van komen en gaan omdat we ons identificeren met de prakriti, de sterfelijke ik-natuur. En dat dit niet hoeft, sterker nog: dat dit niet de bedoeling is van het mensenleven.

#### **Web van illusie**

Alle mensen ervaren deze archaische herinnering op een geheel eigen manier; sommigen heel sterk en anderen juist weer zwak of nauwelijks. Wie het sterk ervaart kan zelfs een heimwee voelen.

Als je vraagt waar men dan heimwee naar heeft, vindt men dat moeilijk uit te drukken. Daarom wordt het een roeping genoemd; alsof je je geroepen voelt om iets te gaan doen, om als het ware terug te keren naar het Vaderhuis. Scholing om het pad van terugkeer te gaan bewandelen is dan essentieel. Hoe minder scholing de 'zich geroepene' heeft, hoe vreemder de reacties kunnen zijn op het ervaren van de archaische herinnering.



Foto: Gras Grun op Unsplash

#### **Kamaloka**

Velen gaan zich dan bijvoorbeeld drogeren met bijvoorbeeld ayahuasca, alcohol, tabak of andere bedwelmende middelen.

De drang om zoiets te doen komt voort uit de kracht van het onbewuste heimwee. De wereld biedt aan die mens geen oplossing dus zoekt men de weg naar binnen. Maar omdat er geen scholing heeft plaatsgevonden gaat men die weg betreden met stoffen die niet alleen schade geven aan lichaam en geest maar die weg zelfs nog verduisteren. Niet met letterlijke duisternis maar met dwaalwegen die lichtend kunnen zijn. Zo raakt de ongeschoolde mens steeds verder verstrikt in een eigengevoerde web van illusie. Sterft die mens dan wordt wederom de lipika ontledigd na een min of meer lang proces van uitvibreren in de kamaloka. Al zijn opgebouwde krachten, zijn kosha's, manas en rupa's zullen 'tot stof vergaan' en het aanwezige aatman zal haar sluimering voortzetten want ze is niet gewekt.

#### **Ahamkara**

Grote mensheidsleraren als Krishna, Boeddha en Christus (en uiteraard de ontelbaren waar geen cultus omheen gebouwd is) roepen op om tot scholing over te gaan om de archaische herinnering te kunnen begrijpen. Bedoelen we met scholing dat je naar een of andere school moet gaan of een zekere studie moet volgen? Verre van dat alles. Onder scholing wordt niets meer verstaan dan goed bij jezelf te rade te gaan met waar je mee bezig bent. Om te ontdekken dat je wellicht niets méér aan het doen bent dan je ik, je ahamkara, steeds meer op te vijzelen. Natuurlijk mag je ook te rade gaan bij mysteriege-

schriften als Patanjali's Sutra, het Nieuwe Testament of de Bhagavad Gita. Je loopt dan wel het risico dat anderen, net zo ongeschoold als jij, je wel eventjes zullen uitleggen waar deze geschriften het allemaal over hebben en zo raak je nog verder van huis, het Vaderhuis.

In de Griekse mythologie zien we een vergelijkbaar voorbeeld; de overledene kwam aan bij de rivier de Styx die de boven- en onderwereld van elkaar scheidde. Je moest de veerman dan betalen om de overtocht te doen. Kon je die niet betalen dan zou je eeuwig moeten dwalen langs de rivieroever. Het geld dat je aan de veerman moet betalen kun je zien als het wakker gemaakt hebben van de aatman. Het is al gezegd dat dat niet met een techniek of methode gaat maar louter door het besef dat je je door je ik laat leiden; dat je liefde die onderscheid maakt een ik liefde is. Je innerlijk besef van de aatman of paramaatman en begrijpen dat dat je ware Zelf is kan je doen ontwaken in deze prakriti. Je lipika wordt dan geheel getransfigureerd. Omdat deze Vedische wijsheden zeer aantrekkelijk klinken zijn er velen die zich verbeelden deze ontwaking te hebben meegemaakt. Je herkent ze omdat ze er alles aan doen om dat voor de ander kenbaar te maken. Hun ahamkara is zelden zo oppermachtig geweest en van de dwaalwegen zijn zij de scheppers. Het lijkt bijna alsof daar de schijnbare noodkreet van Krishna vandaan komt als hij tegen Arjuna zegt:

*Ik ken de schepselen van het verleden, het heden en de toekomst, maar Mij kent niemand.*

Bh 7:26

## Vraagbaak Ayurveda

Het is te begrijpen dat de uiteenzetting in dit artikel niet eenvoudig is. Omdat artikelen in Yoga Vizier je willen helpen om steeds meer inzichten te krijgen, je stof willen geven tot nadenken, kun je mij gerust via de mail vragen stellen die ik dan ook zal beantwoorden. Zouden er meer vragen zijn dan kan ik deze ook in mijn volgende artikelen bespreken.

[www.ayurveda-center.com](http://www.ayurveda-center.com)  
[www.heerlijkyoga.nl](http://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 Bijscholing, yogadocent, (bekkenbodem-) fysiotherapeut en dierosteopaat.**

### Frozen shoulder; wat is het en welke yogahoudingen zijn goed?

Het schoudergewricht (de kop en de kom) zitten in een royaal kapsel, zodat alle bewegingen goed gemaakt kunnen worden. Bij een frozen shoulder is dit kapsel gekrompen (vaak door irritatie en ontsteking) en beweegt vrijwel alleen het schouderblad over de ribben. Er is nauwelijks beweging van het gewricht (kop-kom van de arm) zelf; de arm is 'bevoren'. Soms is er een duidelijke oorzaak, maar vaak ook niet. Gemiddeld duurt een frozen shoulder 24 maanden. Manuele- en oefentherapie helpen. Yoga kan ook een goede bijdrage leveren in het genezingsproces.

Oefeningen, waarbij de bovenarm naar binnen en naar buiten gedraaid wordt, geven een rek aan het kapsel en zijn daarom erg gunstig. Bij Yogaoefening waarbij de arm omhoog gebracht wordt, beweegt bij een frozen shoulder alleen het schouderblad. De bovenarm drukt daarbij vaak pijnlijk tegen het schouderblad aan, wat de situatie verergert.

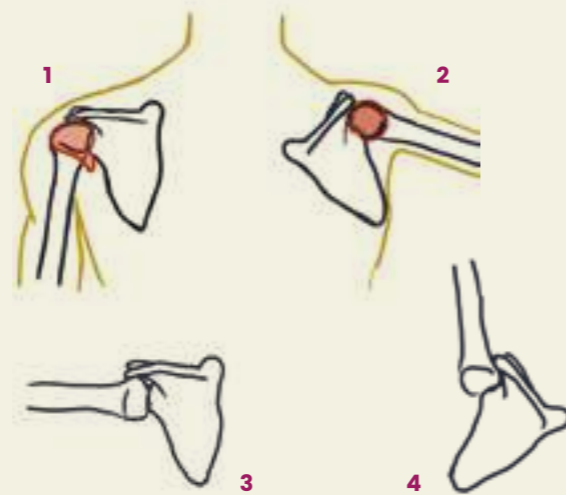
De 'zaaiër' ([www.samsara.nl/zaaiër/](http://www.samsara.nl/zaaiër/)) en de 'harlekijn' ([www.samsara.nl/harlekijn/](http://www.samsara.nl/harlekijn/)) zijn fijne oefeningen.

Dit zijn oefeningen waarbij de bovenarm naar binnen en naar buiten gedraaid wordt en bevorderlijke rek geven aan het kapsel.

Armbewegingen bestaan uit de beweging van de kop van de bovenarm in het kommetje van het schouderblad en van het schouderblad dat over de ribben glijdt.



- 1 een gezond schoudergewricht in een lekker royaal kapsel.
- 2 een gekrompen kapsel, waardoor er een frozen shoulder is. Wanneer de arm omhoog gaat is er geen beweging in het gewricht. Het schouderblad draait direct mee.
- 3 een gezond schoudergewricht. Wanneer de arm omhoog gaat, vindt de eerste 90 graden plaats in het gewricht.
- 4 een gezond schoudergewricht, wanneer de arm verder omhoog gaat, draait het schouderblad mee.



## Online Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Denise Rombouts is sinds 2014 zelfstandig Mindfulnesstrainer bij diverse organisaties en sinds twee jaar gespecialiseerd in het geven van online trainingen Stress Reducerende Mindfulness (MBSR).

MBSR richt zich op het reduceren van stress. In 8 digitale bijeenkomsten van 1,5 uur krijgt de deelnemer inzicht in het herkennen en doorbreken van reactiepatronen, het accepteren van grenzen en het formuleren van goede zelfzorg. De training werkt toe naar een gedragsverandering, waarmee stress tijdig voorkomen of verminderd kan worden.

MBSR is een evidence based methode, die al veel mensen hielp burn-out of terugval te voorkomen. Volgens wetenschappelijk onderzoek blijken er 8 bijeenkomsten nodig

te zijn om daadwerkelijk tot een gedragsverandering te komen. Denise: "Zelf heb ik vijftien jaar geleden een fikse burn-out gehad. Dankzij de MBSR-methode wist ik deze te overwinnen. Mijn enthousiasme over deze methode zette mij aan om zelf Mindfulnesstrainer te worden en zo mijn kennis over MBSR uit te kunnen dragen."

Duur cursus: de cursus bestaat uit 8 ONLINE MBSR trainingen van 1,5 uur, vanuit huis of werklocatie. Tijdstip in overleg. Kosten: Gratis

Denise is lid van de VMBN (beroepsvereniging Mindfulnesstrainers) als trainer 1 en is in het bezit van een AGBcode.

Voor aanmelding en informatie: [rombouts.denise@gmail.com](mailto:rombouts.denise@gmail.com)

## RECENSIE

### In 10 stappen thuiskomen bij jezelf

Ria Suyderhoud  
Paperback met illustraties  
ISBN 9789493222410  
Uitgever Expertboek  
Prijs: € 17,50

Yogadocente Ria Suyderhoud geeft al ruim 40 jaar yogales.

In 10 stappen wil Ria je laten ervaren wie je bent, welke verlangens, emoties en overtuigingen je hebt. Inzicht en bewustwording door yoga, dans en muziek brengen je volgens de yogadocente in verbinding met je diepste potentieel.

Bij elk hoofdstuk horen oefeningen, meditaties, dansen en muzieksuggesties. In een werkboek dat bij het stappenboek hoort, kun je via een link een karakterstructurentest doen. Muzieksuggesties vind je op Spotify en dansmeditaties en Yoganidra inspiratie vind je op YouTube.



Ria geeft opdrachten die je de gepresenteerde materie laten doorleven. De hoofdstukken beginnen met een quote en een illustratie. Het boek is laagdrempelig, makkelijk te lezen en leidt niet tot misinterpretaties. In het boek is psychologie verwerkt, uitgelegd in begrijpbare taal en ondersteund met praktische oefeningen. Ook het begrip hartcoherentie wordt uit de

doeken gedaan met een oefening voor de praktijk. Een echte ondersteuning voor mensen die niet gewend zijn om tijd voor zichzelf te nemen is de retraite dagindeling. Het kan zorgen voor een andere mindset en manier van leven. Het boek sluit af met stap 10: flirten met het leven waarin tips gegeven worden om uit je comfortzone te stappen. Het boek en het werkboek hebben een positieve insteek en geven een aantal leuke oefeningen om in de praktijk te brengen in de yogales of als tip voor je cursisten.

[www.riasuyderhoud.nl](http://www.riasuyderhoud.nl)



Frank is sinds 1983 werkzaam als yogadocent. Eerst in Rotterdam, maar sinds 1996 in Capelle aan den IJssel. Zijn meditatieve yoga combineert Boeddhistische aandachtsmeditatie met Hatha Yoga. In onderstaand artikel bespreekt hij de ontwikkeling van Hatha Yoga en 'Het grote Yogatherapieboek'

## Dharma for one

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

Eerder schreef ik een verkorte versie van deze artikelenreeks voor het Tijdschrift voor Yoga. Dit is het oorspronkelijke artikel, verdeeld in vier delen.

### DEEL TWEE

In het eerste deel beschreef ik wat de Bhagavad Gita is en ben ik ingegaan op de Gita als spiritueel boek. In dit deel beschrijf ik het ontstaan van heilige boeken en verklaar ik de gelaagdheid die je erin tegenkomt. Tevens geef ik handvatten hoe heilige boeken te gebruiken voor je spirituele ontwikkeling.

**Er staat geschreven...maar wat stond er eigenlijk geschreven?**

De Gita is een heilig boek over spirituele zaken en alles wat er in beschreven staat dat met oorlog te maken heeft, is symbolisch en bedoeld om de hogere principes van de Yogaleer uit te leggen. Dit alles binnen het kosmische wereldbeeld dat er in het Hindoeïsme bestaat. Althans... dat is de gangbare opvatting bij menig yogabeoefenaar die zich in de achtergronden van yoga verdiept.

Het probleem met de uitleg van heilige boeken is echter dat dit vaak aan de hand van het aangehangen wereldbeeld van degene die inter-

preteert wordt gedaan. Om maar een recent voorbeeld te noemen, Anders Breivik, de man die jaren geleden in Noorwegen een slachting aanrichtte, gebruikte zijn 'christelijk wereldbeeld' als excuus. En er zijn zeker passages in de Bijbel aan te wijzen die geweld zouden kunnen rechtvaardigen. Maar Franciscus van Assisi beriep zich, met zijn pacifistische vorm van het Christendom, evengoed op de Bijbel en zijn leer van de 'heilige armoede' stond weer haaks op de kerk van die tijd, die het hebben van rijkdom niet in tegenspraak met de Bijbel vond.

Dan is er ook nog de sociologische kant van het verhaal: heersende klassen hebben er baat bij dat de religie hun bevoorrechte positie bevestigt, zodat er geen sociale onrust ontstaat. Zo is het Benedictijnse



Foto: Jessica Delp op Unsplash

credo 'Bid en werk', een bijna Karma yoga-achtig principe, uiteindelijk gebruikt door feodale heersers om ervoor te zorgen dat de werkende klassen niet in opstand kwamen tegen heersende sociale misstanden. Zes dagen van 's morgens vroeg tot 's avonds laat werken en op de enige min of meer vrije dag naar de kerk, laat weinig ruimte om over revolutie na te denken.

De interpretatie van heilige boeken wordt ook nog bemoeilijkt omdat deze zijn ontstaan in een tijd waarin de cultuur beduidend anders was dan onze cultuur. Sterker nog: heilige boeken zijn vaak gedurende langere tijd ontstaan in periodes waarin dan weer de ene, dan weer de andere cultuur dominant was.

### Bijbel

Nemen we als voorbeeld onze Bijbel: De oudste delen stammen van mondelinge tradities binnen

de archaïsche en nomadische stammencultuur van het vroege Hebreeuwse volk van ver voor onze jaartelling. Door de eeuwen heen ontstonden de geschriften, die uiteindelijk het Oude Testament zijn gaan vormen. De laatst ontstane delen van de Bijbel tenslotte, het Nieuwe Testament, kwam tot stand in een verstedelijkte cultuur, waarin Griekse en Romeinse invloeden een grote rol speelden.

De uiteindelijke redactie van de Bijbel, zoals we hem nu kennen kwam pas in de vierde eeuw na Christus tot stand.

Los van de grote tijdspanse waarin de verschillende boeken die de uiteindelijke Bijbel zouden vormen zijn ontstaan, speelt ook nog een rol dat de boeken in verschillende talen geschreven zijn; het Hebreeuws, het Aramees en het Grieks. Vertaalfouten die er in de loop der tijden zijn ingeslopen, maken dat het zicht op wat er in de oudste manuscripten heeft

gestaan op zijn minst versluierd is. De Bijbel werd pas sinds de 15e eeuw door de uitvinding van de boekdrukkunst in min of meer in dezelfde vorm verspreid, al is er tot op heden nog onenigheid over de oorspronkelijkheid van de basisteksten. Voor de uitvinding van de boekdrukkunst werd de Bijbel letter voor letter overgeschreven. Behalve dat er daardoor vaak overschrijffouten ontstonden pasten kopiïsten ook nog wel eens Bijbelfragmenten aan, aan de dogma's die zichzelf, of hun opdrachtgevers aanhingen. Als de Bijbel werkelijk Gods woord is dan is Hij wel vaak van gedachten veranderd.

Het feit dat Heilige boeken vaak zijn samengesteld uit diverse soorten geschriften maakt de interpretatie ervan er ook niet gemakkelijker op. Ik blijf voor mijn voorbeeld weer bij onze eigen Bijbel.

In de Bijbel vind je oude mythen en sagen, zoals bijvoorbeeld binnen het boek Genesis de scheppingsmythe en het verhaal over de zondvloed. Dan vind je er wetten in en beschrijvingen van hoe offerrituelen gedaan dienen te worden, zoals binnen de boeken Leviticus en Numeri. Verder vind je binnen de Bijbel (al dan niet door de ogen van de heersende klassen gezien) geschiedschrijving, zoals binnen de boeken Richteren en Koningen.

Je vindt er lof- en klaagzangen in (Psalmen), liefdesgedichten (Het Hooglied!) en levenswijsheden (Spreekwoorden) in. Een belangrijk deel van met name het Oude Testament bestaat uit verzetliteratuur (Profeten) waarin charismatische, naar eigen zeggen, door God geïnspireerde figuren fulminereren tegen de misstanden in de samenleving, veroorzaakt door de corrupte heersende klassen.



En dan vind je tussen dit alles ook nog spiritueel geïnspireerde delen, kortom: voor elk wat wils. Deze gelaagdheid die je in de Bijbel vindt, kom je in heilige boeken uit andere culturen ook tegen. Hoe graag we het misschien ook zouden willen, geen enkel heilig boek is alleen spiritueel.



Foto: Zach Plank op Unsplash

Terug nu naar de Bijbel. We hebben een probleem als we zeggen dat de Bijbel Gods woord is, dat voor eeuwig geldt. Moeten wij, in onze geïndividualiseerde samenleving, een overspelige vrouw stenigen, zoals onder de oude Mozaïsche wetgeving zou moeten, of moeten we voor haar opkomen en haar hooguit met een reprimande wegsturen zoals Jezus deed? Moeten we met gelijke maat vergelden als ons onrecht wordt aangedaan (een oog voor een oog, een tand voor een tand) of de vijand de andere wang toekeren zoals Jezus ons leerde? Op zich zijn deze vragen niet nieuw en verstokte atheïsten vinden hier hun argumenten in om het geloof volledig

ter zijde te kunnen schuiven. Ik stel de vragen hier echter binnen de volgende context: hoe we kunnen we heilige boeken gebruiken voor onze spirituele ontwikkeling? Want stel dat het Hooglied niet bedoeld was om de relatie tussen God en mens, of Christus en de kerk, te beschrijven, maar gewoon als erotisch liefdesgedicht. In hoeverre kunnen wij dan nog mediteren op deze prachtige poëzie?

### Intermezzo: Omgaan met heilige boeken

Je kunt, ondanks het volle bewustzijn van de gelaagdheid van heilige boeken, mijns inziens niettemin elk onderdeel van een heilig boek gebruiken voor je eigen spirituele ontwikkeling. Waarom zou je niet de werkhypothese mogen gebruiken dat alle verhalen alsnog symbolisch bedoeld zijn? De 16e eeuwse Spaanse mysticus Juan de la Cruz wist zich zo geïnspireerd door het – al dan niet spiritueel bedoelde – Hooglied, dat hij naar aanleiding daarvan zijn eigen Geestelijk Hooglied schreef, een uiterste spiritueel schrijven over de ontwikkeling van de ziel op weg naar God. Waarom zou je sterk verouderde begrippen en opvattingen die in heilige boeken te vinden zijn niet mogen vernieuwen, zodat ze passend zijn voor jouw spirituele ontwikkeling in deze tijd? Door er op die manier mee om te gaan maak je heilige boeken werkelijk tijdloos.

### Archaïsche wetten

Het wordt pas tricky als je uit passages van heilige boeken een star wereldbeeld destilleert, en aan de hand van dat wereldbeeld, koste wat het kost, de samenleving wilt herinrichten. Tricky wordt het pas als je bijvoorbeeld de archaïsche wetten uit een andere tijd en cultuur wilt gaan toepassen in onze tijd, zoals

bijvoorbeeld de Taliban of andere fundamentalistische groeperingen dat willen. Maar voor 'eigen gebruik' beveel ik het symbolisch lezen van heilige boeken gaarne aan. Het is voor mijzelf ook vaak een lamp voor mijn voet en een licht op mijn pad (Psalm 119) geweest. Als handvat om symbolisch om te gaan met heilige boeken bewerk ik delen uit een eerder geschreven artikel.

Hoe je verouderde begrippen zou kunnen vernieuwen beschrijf ik in de slotparagraaf.

### Symbolisch werken met heilige boeken

De opvatting dat de verhalen in heilige boeken vooral symbolisch gelezen moeten worden is niet nieuw. Vaak wordt alleen niet erkend dat niet alle delen van een heilig boek symbolisch bedoeld zijn, maar wordt het hele boek als zodanig gezien. Zoals ik eerder al aantoonde zijn heilige boeken over het algemeen samengesteld uit meerdere lagen. Het is moeilijk, wellicht onmogelijk, om die onderdelen te herkennen die werkelijk spiritueel geïnspireerd zijn om die vervolgens te gebruiken voor je persoonlijke spirituele ontwikkeling. In het intermezzo hierboven geef ik aan dat je als werkhypothese er vanuit zou kunnen gaan dat alle verhalen binnen een heilig boek symbolisch bedoeld zijn. Dat bespaart je eindeloos zoekwerk en geschift. Je zou dan te rade kunnen gaan bij talloze auteurs die hun licht hebben laten schijnen over symboolinterpretatie in het algemeen en binnen heilige boeken in het bijzonder. Wat deze schrijvers hebben gepubliceerd gebruiken als inspiratiebron is zeker geen slecht begin, al hebben velen van hen kromme tenen veroorzakend slechte boeken geschreven,

waarin 'ins Blaue hinein' geïnterpreteerd wordt. Soms zelfs zo erg dat de dunne lijn die bestaat tussen spirituele- en psychotische ervaringen met regelmaat overschreden wordt. Maar, zoals gezegd, je zou dit lezen als opstapje kunnen gebruiken om je te laten inspireren. Je moet tenslotte ergens beginnen. Als je heilige boeken symbolisch wilt lezen dien je echter wel rekening te houden met de relativiteit van symbolen. Deze hebben vaak een vaste, binnen een cultuur afgesproken functie, maar wil een symbool echt waarde voor je krijgen, moet het je op een diepere manier raken dan alleen op het niveau van 'culturele afspraken'.

### Symbolen

Als je wilt werken met symbolen, zul je een eigen persoonlijke 'klik' met een symbool moeten maken. Het woord symbool komt uit het Grieks en betekent 'samenbrengen'. Je brengt een uiterlijk waarneembaar iets, in dit geval iets dat je leest in een heilig boek, samen met een 'geestestoestand'. Een symbool zou je op mentaal, zowel als op het emotionele vlak moeten raken. Pas dan heb je met het symbool je eigen 'klik'. Door te checken wat er in boeken uit verschillende stromingen over symboliek wordt geschreven en je ervaringen te delen met een (studie)groep van kritische, divers denkende mensen,

blijf je kritisch op je eigen ervaring en verminder je de kans om wereldvreemd te raken of te ontaarden. Als mensen te star krijgen voorgeschreven wat een symbool hoort te betekenen worden ze alleen geraakt op het mentale vlak, en vindt er geen spirituele transformatie van het bewustzijn plaats. Ik moet daarbij denken aan een boekje wat ik ooit las over droomuitleg. Wat me eruit is bijgebleven is het beeld van iemand die moest rennen om een trein te halen. Terecht werd gesteld dat het voor de duiding van die droom nogal uitmaakt of de dromer een atletische jongeman/vrouw is, of een ouder, dan wel gehandicapt iemand.

## SASWITHA YOGA ONLINE

Een **online abonnement** met meer dan 200 video's Saswitha Yoga (door Anneke, Diana e.a.) en audio's van ontspanningen, meditaties, filosofiezingen.

**NIEUW: PODCASTS** met en over oude geluidsopnames van Saswitha en Jos Plenckers

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

**75 JAAR SASWITHA OPLEIDING**



SASWITHA



JOS PLENCKERS



ANNEKE VERWEIJEN

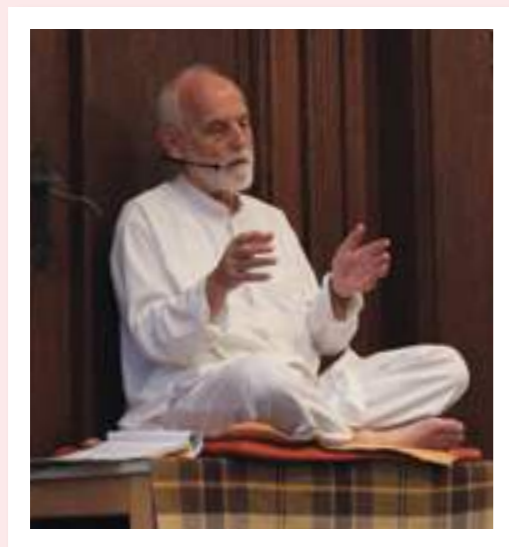
DIANA PLENCKERS



**Saswitha Opleiding**  
voor Yoga en Wijsbegeerte

[WWW.YOGA-SASWITHA.NL/SASWITHA-YOGA-ONLINE](http://WWW.YOGA-SASWITHA.NL/SASWITHA-YOGA-ONLINE)





Narayana stichtte Yoga Vedanta, afdeling Aalst van The Divine Life Society, Rishikesh India einde 1962. Hij stichtte in 1970 de Yoga Academie Aalst, de oudste vormingschool in Vlaanderen, die honderden Yogaleraren vormde uit Vlaanderen en Nederland. Hij is verantwoordelijke uitgever en redacteur van het Yoga Magazine Licht van Sivananda, dat in 2022 zijn 59ste jaargang ingaat. Hij was gedurende jaren lid van het vijfoppig comité dat de Europese Yoga Unie bestuurde.



Foto: Rohit Tandon op Unsplash

## Drie hindernissen op het yogapad

*In de vorige Yoga Vizier werd gesproken over twee onzuiverheden in het lichaam, die een grote invloed hebben op de geest en die via oefeningen makkelijk kunnen worden uitgeschakeld. De eerste is de verkramping van het bekken. Dit wordt veroorzaakt door angst en het veroorzaakt angst. Narayana reikte hiervoor de Berghouding aan die wij beschreven. Wegens ruimtegebrek kon het hele artikel niet geplaatst worden en we vervolgen nu de Parvataasana.*

Sta nu rechtop, bewust van de voetzolen en de gedragheid van het lichaam. Sluit de ogen. Heb je evenwel evenwichtsstoornissen, houd ze dan open, maar zie geen details. Zie het totaalbeeld.

Wees je nu bewust van je hoofd als een ervaring. En hoe de ervaring ook moge zijn, zo neem je er vrede mee. Probeer niet iets op te roepen of iets van je af te zetten. Wees gewoon de getuige. Hier werkt je geest in waakbewustzijn. Hier werkt je intellect.

### Nek

Wees je na een tijd bewust van de nek als een ervaring. Hier trekt de geest zich terug in de droomstaat. Dit is de reden waarom je knikkebolt als je zittend inslaapt.

Dan gaat het licht uit, zoals in de bioscoop als de film begint. De geest scheidt dan een droom uit zijn eigen substantie. In die droomwereld ben je eigenlijk met de droomwezens en -dingen meer verbonden dan met de zintuigelijke voorwerpen in waakbewustzijn.

### Borst

Wees je nu bewust van je borst als een ervaring. Hier trekt de geest zich terug in de diepe droomloze slaap. Hier zit ook je 'ik-ben' bewustzijn in de plaats die je aanwijst als je jezelf aanduidt. Hier rust je tijdens de diepe, droomloze slaap in de zaligheid van je eigen hart.

### Buik

Wees je nu bewust van de buik als een ervaring. Ik herhaal het, dit betekent niet dat je iets moet oproepen of van je afzetten. Wees gewoon de getuige. Voel hoe de buikwand ontspant, hoe de ingewanden diep neerzakken in het bekken. Voel hoe het hele bekkengebied ontspant. Dit is het domein van de energie waar voedsel wordt omgezet in geestelijke en lichamelijke energie.

De buik is het domein van de centrale lichaamskracht of Koendalinie (dit betekent: potentieel, sluimerend). Ze heeft haar zetel in de Moelaadhaara Chakra aan het

ondereind van de wervelkolom. Dit is ook de zetel van het geheugen. Telkens als de geest iets waarneemt, duikt hij via een energiekanaal in het geheugen en komt hij met de overeenstemmende indrukken (samskaaras) naar boven, waar het intellect er licht op werpt in het hoofd. De waarneming heeft betrekking op iets waar je voorkennis van hebt of niet. Het ego reageert daar dan op: 'Het is van mij', of: 'Het is niet van mij.'



Foto: Motoki Tonn op Unsplash

### Evenwichtscentrum

Mijn vrouw die 88 is, is soms een beetje spastisch en het gebeurt dat ze haar kop koffie omstoot. Ik geef haar dus een kop met rechtopstaande randen. Mensen die wachten op de bus bijvoorbeeld staan zelden stevig op hun twee voeten: ze hangen of ze leunen. De reden is: hun evenwichtscentrum zit te hoog. In de Berghouding leer je het naar beneden te halen.

### Tweede onzuiverheid

Een tweede onzuiverheid is de latente hyperventilatie. Het merendeel van de mensen hyperventileert. Omdat ze het niet weten, noemt men het latente hyperventilatie. Iemand die echt hyperventileert, ademt hijgend, krijgt te veel zuurstof binnen en zijn CO<sub>2</sub>-gehalte daalt. Hij krijgt daardoor vaatvernauwing en voelt zich ellendig. Hij moet dan ademen in zijn handpalmen of beter nog in een plastic zak. Hij ademt dan de bedorven lucht weer in, zijn CO<sub>2</sub>-gehalte komt op peil en hij voelt zich beter. Latente hyperventilatie is gemakkelijk te genezen.

De methode is Braamarie, Bijadem. Je ademt als een bramara of bij. Wat doet een bij? Ze zoemt. Ga zitten met benen gekruist of zit desnoods op een stoel. Ademoefeningen worden zittend gedaan. De activiteit is in de borst. Als je het niet ontspannen doet, wat normaal

is voor beginners, is het mogelijk dat het bloed wordt onttrokken aan de hersenen, zodat je duizelig wordt en kunt vallen. Als je met de benen gekruist zit, wordt de bloedsomloop korter. Het hart wordt ontlast en er vloeit meer bloed naar je buik. Adem altijd door de neus. Eten doe je door de mond, ademen doe je door neus. De neus filtert de instromende lucht en verwarmt hem voor. Een filter moet worden gereinigd. Dat doet de uitstromende lucht. Het neusslijmvlies verwarmt de adem voor hij in de longen komt. Het kan meer warmte geven, als het warmte krijgt. Die krijgt het van de uitstromende lucht. Je mag de adem ook niet opsnuiven, want dan zuig je de neusvleugels dicht en komt er minder lucht in de longen. Adem uit met een luid gezoem zolang je kunt. Je zult merken dat je dan aanzienlijk lang kunt uitademen. De reden is eenvoudig. Als je zoemt worden de stembanden aangespannen. Als de stembanden aangespannen zijn, wordt het ademhalingscentrum in het verlengde merg afgeremd. Doe dit elke dag een aantal keren. Je latente hyperventilatie zal verdwijnen. Als je na veel oefenen het gezoem amper hoorbaar maakt tijdens de ademhalingsoefeningen verandert de oefening van naam en wordt ze Oejaayie genoemd. Dit betekent: wat de overwinning geeft.



Foto: Vengadesh Sago op Unsplash

Er kwam ooit een zanglerares naar onze Satsangs. Ze vroeg me waar ik had leren zingen. Ik antwoordde naar waarheid 'Nergens'. Ze geloofde me niet. Toch is het waar en ik kan goed zingen. Ik zong ooit voor drieduizend mensen in een grote tent tijdens Swami Sivananda's eeuwfeest in 1987. Voor mij trad een beroemde zanger met zijn vrouw op, ene Omcharan. Hij is ooit nog op de Nederlandse tv geweest toen de Organisatie Hindoe Media in Nederland nog zendtijd had. Iemand zei me: "In mijn opleiding leerden we dat OM kan worden geschreven als OM, AUM en OHM. Ze demonstreerden op die manier hun onwetendheid. OHM is gewoon de afkorting van Organisatie Hindoe Media. Ik zei tegen Swami Chidananda dat het niet erg logisch was dat ik moest zingen na een beroemd artiest. Hij zei: "Don't worry. He sings like an artist. You sing like a devotee." En toen ik begon te zingen, hoorde ik Omcharan tegen zijn vrouw zeggen: "He sings very well." Er kwam ooit een operazanger naar onze Satsang. Ze moesten een opera opvoeren waarin enkele verzen van de Bhagavad Gietaa werden geciteerd. Hij wilde van mij weten hoe die verzen werden uitgesproken. Hij had gehoord dat ik vier jaar Sanskrit had gevolgd aan de universiteit van Gent. We oefende samen wat. Achteraf zei hij dat ik goed zing, omdat ik zing met mijn hele lichaam. De zanglerares kwam na een tijd naar mijn Yogales. Ik gaf op het einde stevast Bijadem, zittend of liggend al naargelang. Ze zei: "Dit is het geheim. Zo heb je je stem leren plaatsen." Dus leve de Bijadem! Doen! De Yoga die ze voorschreven om de onzuiverheid van de persoonlijkheid het hoofd te bieden Swami Sivananda in zijn Song of Freedom: *Remove mal, get rid of Vikshep, destroy Avaran Through Karma Yoga, Upasan and Jnana Yog.*

### Karma Yoga

Karma Yoga is de moeilijkste Yoga, omdat men hem beoefent met andere ego's. Het is de Yoga van de Bhagavad Gietaa. Het is leren doen zonder doenerschap. Jaren geleden kwamen ouders met hun zoontje om raad. Het waren begaafde kinderen met een probleem. Thuis en tegen elkaar spraken ze normaal, maar toen ze in de klas iets moesten zeggen, stotterden ze verschikkelijk. We leerden hen de diepe ontspanning, Yoga Nidraa. Voor de ontspanning en erna moesten ze goed rechtop zitten en met alle intensiteit die ze konden opbrengen moesten ze zeggen: "Door de genade van God wordt mijn spreken vloeiend en vlot." Dit is een Satsankalpa, een waar voornemen. De zin rijmt en zet zich dus gemakkelijk vast in

de geest. En wat betekent hij? "Ik moet niet spreken. Laat God spreken. Hij doet dat perfect."

Tijdens één van onze Yoga Retraites in de abdij van Drongen hoorde ik een meisje uit Arnhem op een onbewaakt ogenblik kiertan zingen en spelen op het harmonium. Ze dacht dat niemand haar hoorde. Ze zong en speelde als een engel. 's Avonds in de Satsang haperde het. Ik vroeg haar achteraf: "Weet je wat het probleem is? Je doenerschap. Je voelde: 'Ik moet hier iets bewijzen.' Laat God spelen!" Een buurvrouw had iemand gered uit de Dender, de rivier die ontspringt in Ath en die uitmondt in Dendermonde. Ze moest naar het paleis voor een medaille voor moed en zelfopoffering. Het was onze sympathieke prins Laurent die de honneurs waarnam.

Ze vertelde me: "Wij wonen op de eerste verdieping boven de garage. Ik loop op een dag tientallen keren de trap op en af met lege handen en met volle handen en ik struikel nooit. In het paleis moest ik zeven treden beklimmen en ik struikelde drie keer."

*Beoefen Karma Yoga en overstijg je doenerschap. Dat is ook wat de Bijbel zegt: 'Eet niet van de verboden vrucht.' De verboden vrucht is, is de vrucht van je intellect. Je verstand kan maken en het kan breken. Laat niet toe dat het iets of iemand breekt. Maak van de vruchten ervan een offer en je zult in het paradijs verkeren. Over de andere hindernissen en hun oplossing: in het volgende nummer, Bhagavaan kie kripaa se of als 't God belieft. Dat moet je er altijd bij denken.*

## Humanologie

Jan-Willem van Aalst van Stichting Bevordering Humanologie en Cursus in Wonderen nam op 15 augustus 2022 een interview af met Armand Mensingh. Het hele interview over onder andere humanologie duurt 2:18 uur en minuten, maar is opgedeeld in 12 blokken, die je afzonderlijk ook kunt afspelen.

### Hele uitzending:

[www.youtube.com/watch?v=7IEZWvpOvRc](http://www.youtube.com/watch?v=7IEZWvpOvRc)

### De film in 12 delen:

Deel 1/12 **Introductie. Yoga, Patanjali, Kundalini Yoga**  
[www.youtube.com/watch?v=6ptd2upx3rc](http://www.youtube.com/watch?v=6ptd2upx3rc)

Deel 2/12 **Paul de Blot. Business Spiritualiteit**  
[www.youtube.com/watch?v=cVrdbIDf2Gg](http://www.youtube.com/watch?v=cVrdbIDf2Gg)

Deel 3/12 **Advaita Vedanta, non-dualiteit, mantra's**  
[www.youtube.com/watch?v=34IbvUqDozs&t=55s](http://www.youtube.com/watch?v=34IbvUqDozs&t=55s)

Deel 4/12 **Shruti en Smriti**  
[www.youtube.com/watch?v=r9EqDRDG-ZA&t=28s](http://www.youtube.com/watch?v=r9EqDRDG-ZA&t=28s)

Deel 5/12 **Maya en Klesha**  
[www.youtube.com/watch?v=7--3MtpZv3A&t=80s](http://www.youtube.com/watch?v=7--3MtpZv3A&t=80s)

Deel 6/12 **Samkalpa**  
[www.youtube.com/watch?v=KrEXVXHj9yI](http://www.youtube.com/watch?v=KrEXVXHj9yI)

Deel 7/12 **Wie ben ik en Karma**  
[www.youtube.com/watch?v=8j2qJ85qOMk](http://www.youtube.com/watch?v=8j2qJ85qOMk)

Deel 8/12 **Reïncarnatie en de 10 lichamen**  
[www.youtube.com/watch?v=7w6ACyC3jFA](http://www.youtube.com/watch?v=7w6ACyC3jFA)

Deel 9/12 **De Chakra's**  
[www.youtube.com/watch?v=hNdVjadbz0o](http://www.youtube.com/watch?v=hNdVjadbz0o)

Deel 10/12 **Shiva en Shakti**  
[www.youtube.com/watch?v=z-1RU2YWDzs](http://www.youtube.com/watch?v=z-1RU2YWDzs)

Deel 11/12 **Ultieme realiteit**  
[www.youtube.com/watch?v=zn0ZsPIJdsQ](http://www.youtube.com/watch?v=zn0ZsPIJdsQ)

Deel 12/12 **Spirituele verlichting en in Dharma leven**  
[www.youtube.com/watch?v=8SzuYpql7o](http://www.youtube.com/watch?v=8SzuYpql7o)





## SANNE MEES

Sanne Mees is yogadocent en holistisch seks-, liefde- en relatiecoach in opleiding. Ze studeerde in 2020 af bij Samsara Yogadocentenopleiding met een scriptie over Yoga en Seksualiteit, en studeert nu bij VITATM Coaching. Sanne is te gast op ons yogacongres in mei 2023.



Foto: iStockphoto

# Yoga en Seksualiteit

Mijn eerste ervaring met seksuele energie buiten een seksuele situatie, kan ik me na zeven jaar nog helder voor de geest halen. Dit was tijdens één van de eerste oefeningen van de Jade Pleasure cursus van Layla Martin\*. Bij deze oefening leerde ik mijn energie vanaf mijn baarmoeder door mijn hele lichaam circuleren, langs elk chakra. Ik voelde door mijn hele lijf tintelingen en werd ontzettend warm. Nooit eerder had ik dit zo gevoeld. Ik vond het vooral heel bijzonder dat ik deze energie voelde zonder dat dit seksueel was. Ik werd er heel energiek van en niet per se opgewonden.

Een jaar later startte ik met Samsara Yoga Docentenopleiding omdat ik voelde dat yoga veel voor me deed en ik hier meer over wilde leren. In de jaren daarna bleef ik me bezig houden met seksuele energie en seksualiteit. Ik ging meer voelen in mijn lijf en kwam meer in contact met mijn seksuele energie. Dit merkte ik ook in het intieme contact met mezelf en met mijn partner. Op zowel fysiek als energetisch niveau voelde ik veel meer en kon veel beter in het moment zijn met mijn aandacht: écht aanwezig zijn in mijzelf en bij mijn partner.

### Zes redenen waarom je regelmatig oefeningen voor je seksualiteit zou willen doen

Het laat je brein weten dat je bekken en je seksuele organen belangrijk voor je zijn. Dit resulteert in meer sensitiviteit, je wordt veel gevoeliger. Hier wordt de seks lekkerder van!

- 1 Het houdt je seksualiteitswaakvlammetje aan. Stel, je hebt een schaal van 0 tot 10 met 0 = je voelt je totaal niet sexy en 10 = je voelt orgastisch genot. Als je steeds tussen je sexy times weer afkoelt naar 0, dan duurt het lang voordat je de volgende keer weer opgewarmd bent. Als je oefeningen doet waarbij je waakvlammetje blijft branden op bijvoorbeeld 3, kom je gemakkelijker in de 'ik heb zin' modus.
- 2 Doordat je waakvlammetje aan blijft, heb je meer energie gedurende de dag, voel je je meer gegrond, krachtig, thuis in jezelf en sexy.
- 3 Emoties en spanning kunnen zich (onbewust) vastzetten in het bekken en de seksuele organen. Door meer ontspanning en bewegingsvrijheid te creëren in je bekken, is er ruimte voor het vrijlaten van deze emoties en spanning en voor heling.

- 4 Als je jezelf dit gunt, kan er ook een dosis zelfliefde bij komen. Mijn persoonlijke ervaring is dat ik me fijner voel in mijn lichaam en heb écht van mijn lichaam en mezelf leren houden.
- 5 In contact zijn met seksuele energie kan een spirituele ervaring zijn. Energie is overal, het heeft geen grenzen en maakt alles één en verbonden.

Je hoeft geen volleerde tantrika te zijn om je eigen seksuele energie te voelen en te ervaren wat dit voor je kan doen in je leven. Ik deel met jullie twee simpele oefeningen: de sexy dans en de helende kracht van je stem. De eerste brengt speelsheid en de tweede brengt heling. De oefeningen kun je in het kader vinden. Ik nodig je uit om je eigen seksuele energie te gaan ontdekken, ervaar en geniet-ze!

### Sexy dans

- Stap 1: Kies een fijne muziek uit waar je niet stil op kan blijven staan.
- Stap 2: Leg je hand op je onderbuik en maak contact met je bekken. Je kunt hier eventueel de adem voor gebruiken door diep richting je onderbuik te ademen.
- Stap 3: Laat je bekken beginnen met bewegen. Denk hier niet teveel over na, laat je bekken leiden en de rest van het lichaam volgt. Maak er helemaal jouw dans van.
- Stap 4: Doe dit zo vaak als dat je zelf wilt! Dit kan zelfs tijdens het koken, tandenpoetsen, stofzuigen, de was ophangen etc! Wees creatief met waar je dit kunt integreren.

### Helende kracht van je stem

- Stap 1: Ga comfortabel zitten of liggen.
- Stap 2: Adem richting je onderbuik en bekkenbodemp. Als het helpt, kun je je handen op je onderbuik en/of bekkenbodemp leggen. Als het makkelijk gaat kun je je handen ook ergens anders laten rusten.
- Stap 3: Voel de sensaties in je onderbuik en bekkengebied (en neutraal/niks voelen is ook een sensatie!).
- Stap 4: Adem in richting je onderbuik en bekken en op de uitademing laat je geluid mee komen en geef je expressie aan wat je daar voelt. Denk hier niet teveel over na en laat de klanken gewoon komen. Je kunt bijvoorbeeld beginnen met mmmm, of aaaa. Ook als je niks voelt, begin gewoon met geluid maken en blijf waarnemen of je sensaties voelt. Mocht je merken dat je bekken of andere delen van je lichaam willen bewegen, laat het gebeuren.
- Stap 5: Als het genoeg voor je is geweest kom je tot rust en neem je waar wat er te ervaren is in je lichaam.
- Stap 6: Zorg goed voor jezelf na deze oefening. Een kopje thee, een dekentje, misschien een sexy dans met fijne muziek.

Kijk voor meer informatie op [www.sannemees.nl](http://www.sannemees.nl).

\* Layla Martin is de oprichter van VITATM Institute, A Tantric Approach to Sex, Love, and Relationships. Voor meer informatie, haar YouTube kanaal en programma's: [www.laylamartin.com](http://www.laylamartin.com).

## Crisis, chaos en yoga

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



Foto: Ian Taylor op Unsplash

De aarde rammelt en ze weet waarom. Wie het niet kan of wil zien leeft met een paardenbril. Er is al jaren overconsumptie, uitputting van de grondstoffen, vervuiling van de oceanen en zoveel meer. De mens zit op een paardenmolen op de kermis en ziet het niet.

We leven in moeilijke dubieuze tijden waarvan niemand nog het fijne weet. De waarheid wordt voor ons verborgen, maar het kan zo niet verder. Stilaan wordt meer en meer duidelijk dat we gecontroleerd worden, bij de neus genomen en leven in een schaapskooi. De media vertellen ons wat ze willen en boezemen vooral angst aan want bange mensen zijn te manipuleren. Wat is nog te geloven nu? Wat is nog te vertrouwen? Wie is nog te vertrouwen? Het begon met corona en ondertussen is er inflatie, recessie, financiële crisis, oorlog...noem maar op. Het is als de 10 plagen van Egypte.

### Svādhyāya

De wereld draait dol. Zo kan het niet verder en we krijgen tekens. Maar wat doen we ermee? Ik zie dat na corona de meeste mensen weer gewoon verder doen als ervoor of toch niet?

Angst is een slechte raadgever. Zowel de media als het alternatieve circuit met het complot denken en doemdenken jagen angst aan. Wat zegt yoga? Wat is een yoga-houding daarin. Eerst en vooral je angsten bekijken en onderzoeken. Waarvoor heb ik angst? Dan leer je iets over jezelf en dat is meegenomen. Is svādhyāya geen onderdeel van yoga? Als je je emoties en patronen niet onderzoekt zal het leven je forceren. Verder vooral geen partij kiezen. Niet voor of tegen iets. Dit is een oordeel. Alles is goed en OK en onderdeel van het grote plan. Ook Corona behoort tot Brahman, Shiva...want in Advaita Vedānta is alles één en is er niks buiten Brahman. Wanneer je de Shri Rudraprashnah chant dan leer je dat ALLES SHIVA IS. Zowel het goede als het slechte, het gezonde als het zieke, de dief, de moordenaar, de heilige... Niets bestaat erbuiten. Dus corona is een manifestatie van het Goddelijke zoals

al de rest ook al zou het virus volgens sommigen dan gefabriceerd zijn in een chinees labo. Who knows. Ze gaan het aan onze neus niet hangen. Het duister is er, maar het licht heeft al gewonnen zegt Christina Von Dreien. Dus kijk naar je angsten, leer ze in de ogen zien, leer ze kennen zodat wanneer eventueel een geldcrisis ontstaat, voedseltekort, oorlog, je voorbereid bent en in je kracht staat.

### Samatvam

Beoefen samatvam zoals de Bhagavad Gītā het leert. (hoofdstuk 2 vers 48, 56 en 57). Gelijkmoeidigheid in alles. Ook in de Yogasūtra (af. II.48) zegt Patañjali dat het gevolg van een yogapraktijk is dat je uit de paren van tegenstellingen, oftewel in de gelijkmoedigheid komt.

Dus niet voor of tegen zijn: wel vaccineren, of niet vaccineren, donker tegen licht...MAAR NAAR BINNEN KEREN, in je hart zijn en voelen wat jij te doen hebt op ieder moment. Het is vertoeven in het eeuwige nu, het enige moment dat bestaat. Dan zie je wel wat voor je voeten rolt, wat het leven je brengt. Het is de enige echte remedie tegen angst, die zich situeert in de toekomst: als dit, als dat gebeurt... En je zal op ieder moment zien wat je te doen hebt wanneer je niet in de paniek gaat zitten. Als je in de angst zit of een andere emotie dan zit je in je overlevingspatroon en je leeft niet echt. Je zit in je hoofd maar bent niet in het ZIJN, niet in het NU. Shraddhā en overgave aan de Heer (Ishvara pranidhāna) is hier heel behulpzaam. Vertrouwen in het Leven, wetende dat er een Goddelijk plan is en dat niets gebeurt wat niet moet gebeuren. Het leven ondersteunt je. Als je zelf één stap zet in de goede richting krijg je een duw in de



Foto: Markus Spiske op Unsplash

rug om de volgende stap te zetten. Het is de aard van het leven, het is ons geboorterecht om gelukkig te zijn, maar... u geschiedde naar uw geloof.

### Shraddhā

Shraddhā! Denk vooral positief. Als je negatief denkt geef je dat wat je niet wil, voeding en we creëren met ons denken. Als je positief denkt en in Liefde leeft verhoogt jouw trilling en daardoor de trilling van de wereld. Niks is goed of kwaad en elk wezen heeft ZIJN redenen en zijn gekleurde bril op waardoor het op een bepaalde manier denkt en handelt. Iedereen is op weg, tot de laatsten de eersten zijn, dus niet oordelen, iedereen met rust laten, maar wel jezelf beschermen. It is only about you. Wat doe ik? Wat voel ik als juist en ga ik daarvoor? Ben ik coherent, sta ik in mijn kracht, of laat ik mij ompraten? Indien je zwicht voor andere meningen dan voel je je verscheurd. Dan heb je achteraf spijt. Het voelt niet goed en vreet aan je. Wordt wakker nu en weet wat je wil en waarvoor jij staat en ga er dan voor, maar veroordeel anderen niet. Ieder kijkt volgens zijn

bril (samskāra's). Het is nu de tijd dat alle onwaarheid, alles wat geen liefde is, alles wat geen licht is, aan het licht komt. Het is niet voor niets dat er zoveel opschudding en beweging is op het aardoppervlak. Er is chaos nodig om iets nieuws op te bouwen. Eerst breekt Shiva af en dan herschept Brahma. Het resultaat zal dan een mooiere wereld zijn waar liefde en respect aanwezig is.

### Avidyā

Je bent niet voor niets op aarde in deze tijd. Wees blij dat je er NU bent en dit alles MAG meemaken. Wees 'licht'-werker. Als kind voelde je je misschien al een vreemde hier op de planeet, maar nu wordt het duidelijk waarom. We wisten het al bij de geboorte, maar de sluier van onwetendheid (avidyā) lag over dit weten en kan nu oplossen. Wees daarom fier dat je yoga kent, beoefent en op die manier voorbeeld kan zijn, iets kan uitstralen, mensen helpen en bemoedigen. Alles wat het oude niet meer dient zal moeten verdwijnen. Ook in onszelf. Eerst onze afgedankte oude patronen



onder ogen zien, leren kennen, ze in het licht zetten, om dan bewust te kiezen voor andere nieuwe constructieve patronen. En zo gaat elkeen een trede hoger op de ladder en draagt zijn steentje bij aan de evolutie van de planeet naar een hoger plan. Want de wereld is spiegel voor onze binnenwereld. Dus jezelf aanpakken en de wereld verandert mee. Maar je moet het willen, bereid zijn om mee te werken en daartoe vooral aan jezelf werken. Niet je kop in het zand steken. Velen hebben deze tijd voorspeld. Volgens het Indische gedachtegoed leven we in kaliyuga of het ijzeren tijdperk waarin de dharma in verval is en Krishna zegt in de Bhagavad Gītā dat hij dan telkens opnieuw incarneert om ons bij te staan. Dus we worden niet aan ons lot overgelaten. We krijgen hulp maar je moet kiezen met wie of wat je je verbindt en daarvoor te rade gaan in je binnenkamer. Ook in de bijbel staan in de openbaring van Johannes hele boodschappen voor deze tijd. Ze zijn mysterieus en toegedekt, maar een goed lezer die vanuit het hart leest ontdekt er wel het nodige in.

### Sva-dharma

Verder ook nog in de Bhagavad Gītā die onderdeel is van de Mahabharata gaat het over de strijd tussen de pandavas (goeden) en de kauravas (slechten) wat symbool staat voor de strijd in onszelf tussen onze demonen en onze positieve eigenschappen. Arjuna trilde van angst op het slagveld en zag door zijn angst niet klaar in zijn sva-dharma, wat hij te doen had. De oplossing voor zijn problemen vond hij na het onderricht van Krishna aanhoord te hebben. Zo ook dienen wij als we problemen hebben ze te onderzoeken, in te keren en te luisteren naar de stem van onze innerlijke raadgever die er altijd is maar



Foto: Jackson David op Unsplash

zijn stem wordt verduisterd door het lawaai in ons hoofd.

Als je naar binnen keert, in het NU bent, dan zie je wat het leven je aanreikt, wat je te doen hebt en dan is er geen angst. Er is flow. Je vindt zo je sva-dharma, je zielsmissie en een keer je jezelf daaraan wijdt, zal niets in het leven je nog verstoren of veront-rusten. Je trilling stijgt en je straalt en schittert. Je bent gelukkig en niets valt je nog zwaar ook al werk je dag en nacht. Je hebt energie (vīrya).

Er is nog een andere mythe uit de bijbel die me aan deze tijd doet denken: deze waarbij de Israëlieten in ballingschap in Egypte door de woestijn naar het beloofde land Kanaän geleid worden. Ze waren door de Farao tot slaaf gemaakt. Is ook de moderne mens geen slaaf van het systeem?

De Israëlieten werden doorheen de woestijn uit Egypte weggeleid door Mozes die speciale gaven kreeg van God. Hij liet de zeewateren opengaan, water uit een rots stromen door er met zijn staf op te slaan en nog veel meer.

Wij ook zitten nu in de woestijn (dorheid, onzekerheid, angsten, tekorten enz...) maar ooit komen we aan. Waar of hoe doet er niet toe en we worden geleid maar je moet je openstellen. Bidden en vragen. De Israëlieten morden. Het manna was niet voldoende als eten, het duurde te lang en Mozes moest dat alles incasseren. Hij bleef onverstoort zijn taak vervullen.

Wij krijgen ook nu voldoende, we hebben alles wat we nodig hebben, ook tijdens de lockdown was dat zo, maar velen zijn niet tevreden en willen het oude. Zo mooi kon een wandeling, een fietstocht, het eigen landje verkennen zijn, maar nee... vaccineren maar want men wil op reis, uit eten... Het oude komt nooit meer terug. De wateren van de Rode zee hebben zich gesloten achter Mozes. Wie mee is, is mee, wie achterblijft... Daar is ook voldoende voedsel voor, maar ander voedsel.

We kiezen welk soort voedsel we willen. Gaan we mee voorwaarts of blijven we bij het oude? Hoe zal het beloofde land eruitzien? Ik ben benieuwd.

JEANETTE VAN REE

# Schouwen

Mijn eerste begrip van perspectief kwam tot stand in een tekenles. De oefening bestond uit het neerzetten van een punt op papier om daar, vanuit verschillende invalshoeken, lijnen naar toe te trekken. Het punt waar de lijnen naar toe gaan heet het verdwijnpunt of vluchtpunt. Dat leek me een mooi punt. Een punt waar ik naar toe kon vluchten of waarin ik kon verdwijnen.

Toen ik ouder was, ontdekte ik de yogabeoefening. Ik leerde opnieuw over perspectief en dat ik mijzelf vanuit verschillende invalshoeken kan observeren. Vanuit iedere gezichtspunt ontdek ik een andere waarneming. Ik kwam erachter dat het perspectief in mijn leven naar buiten of naar binnen gericht kon worden. Hoe meer ik mijn aandacht naar buiten keerde, des te meer ik in de knoop kwam met het 'mijzelf zijn'. Wanneer ik mijn aandacht naar binnen opende, deed ik andere ervaringen op over wie 'ik' ben. Nog steeds oefen ik in het doorgronden van mijn standpunten ten aanzien van dit ego-zelf. Waar mijn eerste perspectieftekening uitmondde in een doodlopende straat, heb ik geleerd dat wanneer ik in het hier en nu mijn standpunt inneem, er enkel oneindigheid is. Of ik nu achteruit kijk of vooruit, links of rechts, boven of beneden, binnen of buiten, er is enkel open ruimte waarin alles verschijnt en verdwijnt. Ik ben zelf het vlucht- of verdwijnpunt geworden.

Laatst vroeg iemand mij uit te leggen wat spiritualiteit is. Ze vond alles wat met ziel en hoger bewustzijn te maken heeft maar zweverig. Tegelijkertijd

geloofde ze wel dat er meer tussen hemel en aarde is. Ik had ook niet direct het antwoord paraat, ik ken enkel mijn eigen ervaring. Ik leg een hand op mijn buik en een hand op mijn hartstreek, ik adem en ben aanwezig. Wat betekent spiritualiteit voor mij, van waaruit neem ik spiritualiteit waar? Wat is mijn perspectief op spiritualiteit?

Voor mij is spiritualiteit het onderzoek dat door alle lagen van het menszijn heen leidt. De yogabeoefening biedt mij een methode om dit gestructureerd te doen. Ik oefen asana's met en in mijn lichaam en ik adem. Ik ervaar mijn gedachten en emoties, en ik adem. Ik ben mij bewust van indrukken die via de zintuigen binnenkomen en mijn reacties hierop en ik adem. Ik ervaar hoe herinneringen aan wat ooit was mij beïnvloeden in hoe het zou kunnen zijn en ik adem. Ik voel hoe mijn adem mijn energieniveau raakt en ik voel me verbonden met iets dat groter is dan mijzelf. De yoga leert mij alle lagen van het mens zijn te ervaren en doorleven waardoor een andere werkelijkheid zich kenbaar maakt. Door te spelen met perspectief opent zich een ervaring die oneindig maar nog steeds



persoonlijk is. Door bewust te ademen, open ik mij voor het gefluister van de geest die mij haar wijsheid inblaast en inspireert.

Ik beoefen het schouwen, het geestelijk waarnemen, steeds opnieuw met mijn zitbotten op de nuchtere Hollandse grond. Het brengt en houdt alle lagen van het menszijn voor mij in het juiste perspectief. Is dat spiritueel? Geen idee, het is een persoonlijk proces dat voor mij werkt. Ik heb geleerd één ander mee te nemen in dit proces en bij de eigen ervaring te brengen zodat we kunnen ophouden met geloven en de ervaring kunnen zijn. Gewoon door in het hier en nu van perspectief te veranderen en de aandacht naar binnen te richten in het bewustzijn van lichaam, adem, gedachten, emoties en de verbinding met het 'jeZelf zijn'. Zonder te hoeven vluchten of verdwijnen ademen we door onze aardse ervaringen heen. Ik kan het iedereen aanraden.

Beschouw: Wie ben ik?  
Aanschouw: Ik ben.  
Doorschouw: Ik of ben?  
Schouw: In. Uit.



## Yoga en meer...

Het is nooit saai! Vandaag zou er een fotograaf komen op de twee opeenvolgende ochtendlessen; opnames voor de website en andere wervingsactiviteiten van de 'Senioren Actief vereniging' waaronder deze hatha yoga lessen sinds kort vallen.

De eerste sessie was begonnen. We hadden de fotograaf nog niet gezien, tot de deur zachtjes openging en een meneer verscheen met een camera met een enorme lens. Hij gebaarde mij door te gaan, deed zijn schoenen uit en verplaatste zich gedurende bijna 45 minuten heel bescheiden op kousenvoeten achterlangs onze uitgespreide cirkel deelnemers. Toen de eindontspanning begon verdween hij weer zoals hij gekomen was, maar dan in omgekeerde volgorde, om zich tijdens de leswissel weer te laten zien. Intussen had hij enkele deelnemers aangesproken en van één van hen gehoord dat zij al 23 jaar op deze yogagroep zat. Hij kwam mij complimenten maken, was onder de indruk en vertelde nog nooit eerder met yoga te hebben kennism gemaakt. Terwijl we intussen voor groep twee de stoelen in een kring zetten verscheen een trouwe yoga cursist met een hond aan de riem in de zaaldeuropening. De vraag was of de hond mee mocht komen! De herdershond was meneer op het laatste moment toevertrouwd. De eigenaar bleek 3 weken op vakantie en de tijdelijke oppas, zijn buurman, moest echt even weg voor werk en had de hond haastig afgegeven.

Meneer wilde niet graag zijn yoga uur missen en verzocht mij of hij alsjeblieft binnen mocht komen. Hij kende de hond echter zelf helemaal niet. Meneer wist niet of hij hem zolang in de auto kon laten. En de hond gedroeg zich erg zenuwachtig en angstig. Tot mijn spijt moest ik het weigeren. Ik wist niet eens of er honden welkom zijn in dit dorpshuis. Hulphonden vast wel, maar deze? Ik wist ook niet of alle cursisten gesteld zouden zijn op zijn aanwezigheid. Er kwamen trouwens op de valreep hier tussendoor ook enkele afmeldingen binnen. De groep was plotseling gehalveerd.

Na alle commotie begon de Stoel Yoga les, terwijl de fotograaf weer aan de slag ging. Toen hij de kleine groep van alle kanten, zittend en staand, had gefotografeerd, nodigde ik hem uit verder zelf deel te nemen aan de les. Daar was weinig aanmoediging voor nodig. Hij nam plaats op de enige vrije stoel in de kring en deed spontaan mee. Alleen toen ik een grapje maakte en zei dat we ons opgetilde been misschien in onze nek konden leggen, wilde hij zijn camera weer gaan pakken. De eindontspanning deed hij gaarne mee in savasana op een yogamat op de grond. Ik denk dat we binnenkort een nieuw lid hebben!



Foto: Henk Heezen

## COLLEGIAAL

DIRK OOIJEVAAR

d.p.ooijevaar-yoga@quicknet.nl



**“Als yogadocent begonnen met idealen en doelstellingen, realiseer ik mij dat doelstellingen bij leerlingen soms op een totaal ander niveau liggen. Is hier wel eens een inventarisatie van gemaakt?”**

Of er een nauwkeurige inventarisatie op dit punt bestaat weet ik niet. Wel komt bij mij het proefschrift van Robert Lafaille (Universiteit voor Humanistiek – Utrecht) naar boven, waarin het onderzoek beschreven wordt naar het effect van yoga op een groep van 245 yogaleerlingen die hij een jaar volgde.

Een kleine analyse laat echter al zien dat mensen om de meest verschillende redenen yoga gaan doen. De verwachtingen daarbij kunnen zeer vaag of juist zeer gericht zijn en het is zeker van belang om te kijken hoe realistisch die verwachtingen zijn. Dat de motivatie van leerlingen echt een punt is voor yogadocenten om rekening mee te houden, is duidelijk op het moment dat je de vraag stelt. Toch is dit niet de ingang waar de meeste opleidingen mee beginnen.

Vragen naar de motivatie van leerlingen op een inschrijvingsformulier of tijdens een intakegesprek is echt nodig: laat je niet verrassen door het feit dat motivatie volstrekt individueel is.

Als blijkt dat er geen eenheid van motivatie binnen een groep bestaat, beland je al gauw in compromissen. Je loopt het risico, dat hoe je een les ook aanpakt, een deel van de groep het niet vindt voldoen aan de verwachting. Hoe ga je daar als yogadocent mee om?

Een op motivatie gebaseerde indeling van groepen proberen op te zetten. Het nadeel is dat dit alleen mogelijk is als de omvang van je praktijk dat toelaat. Onderstaande, zeer algemene, indeling van motivatie, die de zeer specifieke doelen die mensen hebben een beetje generaliseert, is wellicht toch een basis om de stijl van lessen die je geeft mede te bepalen.

### Yoga puur als activiteit

Puur het doen (en zien) van oefeningen centraal stellen, zonder verdere uitleg, achtergronden of speci-

fieke aanpassingen te geven, is voor diegenen, die moeite hebben met wat langere uitleg, wellicht het meest stimulerend.

### Yoga als training

Soms geven mensen expliciet aan ergens aan te willen werken. Een opbouw in de serie lessen, waarbij een zekere groei in de oefeningen wordt nagestreefd, kan worden aangevuld met advies om oefeningen thuis te doen.

### Yoga als therapie

Yoga is oorspronkelijk geen therapie. Maar in de moderne periode zijn steeds meer therapeutische argumenten de yoga binnen geslopen. Mensen komen naar de yoga met de wens iets te doen aan klachten van zowel fysieke als mentale aard: rugklachten, ademklachten, spanningsklachten (in al zijn vormen) gaan overal rond. Yoga zien als vervanging van medische zorg, zonder dat er sprake is van een zeer gerichte toepassing, is hoogst bedenkelijk.

### Yoga als gezonde leefwijze

Gezonde leefwijze wordt door Lafaille, naast therapie, nadrukkelijk neergezet als preventieve doelstelling waar yoga beter onder past.

### Yoga als filosofie

De keuze voor yoga, om de filosofie of yogavisie op onze leefsituatie te leren kennen, blijft onder mensen, die nieuw op les komen, een uitzondering.

Als indeling van lessen op grond van motivatie onmogelijk is en je wilt toch rekening houden met de verschillende verwachtingen, kun je de voordelen van een structurele lesopbouw duidelijk maken met een inleiding over de samenhang van de praktische yogadelen Asana, Pranayama, Pratyahara en Dharana. Dit om leerlingen te laten zien, hoe verwachtingen in een groter geheel passen.

### Literatuur

#### Robert Lafaille

Programma's voor gezonde leefwijze



# Pilot Yoga en Long Covid: een tussenstand

Foto: IStockphoto

Sinds april 2022 werken een aantal enthousiaste leden van de VYN samen om ervaring op te doen met het geven van yoga aan cursisten die klachten van Long Covid hebben. De (concept-)handreiking Yoga en Long Covid helpt hen daarbij.\*

De cursisten zijn soms moeilijk te bereiken, de fysieke en mentale klachten zijn zeer divers en in de yoga is het niet gebruikelijk om met een meetinstrument te werken. Tijd voor een artikel over de tussenstand!

Yoga kan gezien worden als complementaire zorg en onderdeel zijn van een programma voor herstellende zorg. Yoga past in de benadering van positieve gezondheidszorg, waarbij de nadruk wordt gelegd op de veerkracht van de mens. Yoga kan de volgende therapeutische effecten hebben:

- het reduceren van stress; yoga brengt het sympathische zenuwstelsel in balans met het parasympathische zenuwstelsel;
- het stimuleren van lichaamsbewustzijn:
  - spannen en ontspannen van het lichaam;
  - het voelen van fysieke grenzen;

- het leren omgaan met de eigen belastbaarheid vanuit ontspanning
- bewustwording van de verschillende ademgebieden in rust en tijdens beweging.

## Ervaringen gedurende de pilot

Het bereiken van potentiële cursisten bleek een hele klus. Yogadocenten liepen aan tegen een gebrek aan een netwerk onder lokale zorgverleners, denk aan fysiotherapeuten, ergotherapeuten, huisartsen, en in sommige werkgebieden tegen onvoldoende bereidheid tot samenwerking van zorgverleners. De yogadocenten waar werving goed verliep hadden goede contacten met zorgverleners, de gemeente of met (grote) werkgevers in de regio. Verder bleken er grote regionale

verschillen in het aantal mensen dat zich gemeld heeft met Long-Covid bij C-support. Veel cursisten met Long Covid bevinden zich in een traject van keuring of re-integratie.

De diversiteit aan klachten die cursisten ervaren, hebben de samenstellers van de handreiking bij aanvang van de pilot onderschat. Tevens lijkt zich een voorzichtigere tendens af te tekenen dat cursisten met ernstige Long-Covid ook 'onderliggend lijden' hebben; dit maakt het lastig om uit te zoeken of een klacht (bijvoorbeeld ernstige vermoeidheid) gerelateerd is aan Long-Covid of met een ander een fenomeen samenhangt.



Foto: Abbie Bernet op Unsplash

## Uniformeren werkwijze en afname vragenlijst

Een andere uitdaging voor vele yogadocenten, bleek het uniformeren van de werkwijze en het afnemen van een gestandaardiseerde vragenlijst met meetinstrument.

Afgezien van de verschillende opleidingen die de yogadocenten hebben gevolgd, zie je ook dat iedere yogadocent zijn of haar eigen manier van lesgeven ontwikkelt in de loop der jaren.

Om te onderzoeken of de richtlijn bijdraagt aan het welzijn van een cursist is het noodzakelijk om zoveel

mogelijk gestandaardiseerd te werken. De diversiteit aan klachten en onderliggend lijden, maakt dit uitdagend. Als je alleen al kijkt naar twee veel voorkomende klachten bij mensen met Long-Covid, vermoeidheid en kortademigheid, kan daarachter een scala van oorzaken zitten. Toch zijn we van mening dat uniformeren en standaardiseren van de begeleiding van mensen met Long-Covid kan bijdragen aan een betere begeleiding. Door met een zo groot mogelijk groep yogadocenten te onderzoeken en uit te wisselen welke houdingen, adem oefeningen etc. bijdragend zijn, maar ook wat je beter niet kunt doen, hoeft niet iedere yogadocent apart het wiel opnieuw uit te vinden. Daarnaast zal dit bijdragen aan onze zichtbaarheid en mogelijkheden tot samenwerkingen met andere zorgverleners, waardoor yoga een plek kan krijgen in de paramedische zorg. Dit zou medicaliseren van gezondheidsklachten kunnen verminderen en in sommige gevallen zelfs kunnen voorkomen.

## Conclusies en aanbevelingen

Het eerste half jaar van de pilot heeft geleid tot het verbreden van kennis en optimaliseren van de begeleiding van mensen met Long-Covid bij de pilotdeelnemers. Tevens is de zichtbaarheid versterkt naar andere hulpverleners en zorginstaties, waardoor yoga als complementaire zorg of begeleiding kan worden ingezet.

Als je yoga beschouwt als complementaire zorg, begin dan met het opbouwen van een netwerk in de gemeente/ regio waar je werkzaam bent. Denk in mogelijkheden. Zoek het gesprek bij zorgverleners, werkgevers etc. waar je ook je PR-materiaal kwijt kunt. Zoek aansluiting bij gemeentelijke subsidiemogelijkheden in het kader van een gezonde leefstijl/ positieve gezondheidszorg. Gebruik een meetinstrument bij het meten van de therapeutische effecten van yoga.

\* In het bijgevoegde kader wordt kort ingegaan op de inhoud van de handreiking.

In de handreiking en het bijbehorende werkboek met oefeningen wordt uitgebreid stilgestaan bij oefeningen. Er wordt daarbij onderscheid gemaakt tussen ernstige, matige en lichte klachten; de gradatie wordt in kaart gebracht met behulp van een score-instrument.

Oefenopties voor cursisten met Long-Covid:

- Oefeningen voor het stimuleren van de nervus vagus (onderdeel van parasympathisch zenuwstelsel);
- Kalmerende pranayama's
- Stimuleren van diafragmaal ademen
- Asana's om de nervus vagus te stimuleren en ademruimte te ervaren of te vergroten

Bij stress en angst wordt het sympathische deel van ons zenuwstelsel geactiveerd. Yoga richt zich op het activeren van de nervus vagus als onderdeel van het parasympathisch zenuwstelsel, zodat herstel weer op gang kan komen.

# Het praatstokje

met

## PAULINE KRANENBURG

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 Pauline Kranenburg, geboren en getogen in Londen. Ik ben getrouwd met Cees. Wij hebben elkaar ontmoet op tournee, we toerden door Europa en Brazilië; hij als musicus ik als danseres/aerialist. Na het toeren woonden we een tijd in Londen, daarna Nederland met onze zoon van 5 maanden.

Ik geef sinds 2009 yogalessen, momenteel in Huizen, Hilversum en Loosdrecht. De locaties zijn divers, daar hou ik van. Buurthuizen, sportdans- en yogastudio's en twee kleinschalige zorginstellingen voor mensen met Alzheimer en Parkinson. Ruim 2 jaar geleden kreeg ik te horen dat ik arteritis temporalis heb. Mijn hele wereld stortte in, 66 jaar was ik kerngezond en ineens laat mijn lichaam mij in de steek. Spierreuma

kan ook voorkomen bij deze aandoening, helaas is dat bij mij het geval. Yoga, meditatie, ademoefeningen en de lieve mensen om mij heen helpen mij om enigszins in balans te blijven. Het heeft mij ook veel gebracht, inzicht in mijn pogingen alles onder controle te krijgen. De pijn en boosheid onder ogen te zien, niet ontkennen maar aanvaarden, en te vertrouwen op mijn eigen kracht.

### Hoe is de liefde voor yoga in jou ontvlamd?

Tijdens het dansen had ik vaak pijn in mijn onderrug. Samen met een vriendin ging ik yogalessen volgen en kreeg minder last van mijn rug. Op den duur was de pijn zelfs helemaal verdwenen. Daarna volgde ik ongeveer 10 jaar Bhakti yoga bij Vaidya Baba Kanhai Mishra in Rotterdam.



Foto: Sabine Schulte op Unsplash

### Welke Yoga opleiding heb je gevolgd en wat soort yoga geef je?

Ik begon bij de YAN in 2007 onder de deskundige leiding van lieve Paul en Trees van Veen. Nico Tydeman zorgde voor de concentratie-/meditatielessen. In 2011 ging ik in de leer bij zijn Zen Centrum. Daarna volgde ik Kum Nye, Yoga en Kanker, Fusion Hormoon Yoga en diverse andere opleidingen en workshops. Alles wat tijdens mijn yogapad een snaar bij mij heeft aangeraakt integreer ik in mijn

lessen, Hatha Yoga, Kum Nye, Qigong, ook vanuit de Boeddhistische traditie, zazen en tijdens de buitenlessen in de coronaperiode Kinhin loopmeditatie. De adem is een belangrijk onderdeel van mijn lessen.

De groepen met Alzheimer en Parkinson houden mij scherp. Het is echt een kwestie van het aanwezig zijn in het hier en nu, en inspelen op wat dan gaande is. Ze zijn mij – net als al mijn cursisten – erg dierbaar. Ik voel mij een bevoorrecht mens dat ik yogales mag geven.

### Wat is volgens jou de basis van een goede yogales?

Ik heb gekozen voor de naam Santosha (tevredenheid) uit de Yoga Sutra's van Patangali – Sutra 2.42. Door tevreden te zijn met wat er is, bereik je het allerhoogste geluk. De essentie van de les is: wees tevreden, ontspannen en vriendelijk voor jezelf. Niet forceren, luister naar je lichaam en beweeg met al je beperkingen en mogelijkheden, en ervaar innerlijke vrede.

Volgens mij is de basis van een goede les: beginnen vanuit de ontspanning, rust en ruimte creëren waardoor de cursisten zich veilig en comfortabel voelen. Bijvoorbeeld een zachte Qigong oefening voor stressreductie, gecombineerd met de adembeweging om te aarden. Net zoals in de danswereld vind ik de lesopbouw van belang. Voorbereidingsoefeningen aanbieden voor de asana's, stapje voor stapje opbouwen. Geef opties, laat de cursisten zelf ontdekken wat ze wel of niet kunnen, een stukje bewust-



wording. Soms gebruik ik een thema bv. vanuit de chakra psychologie en de seizoenen van het jaar met de bijbehorende meridianen. Ik begin met de eenvoudigste versie en maak het – als het goed gaat – steeds intensiever. Ook door de weken heen nieuwe oefeningen toevoegen.

### Volg je de Indiase Yogatraditie?

Dit vind ik een moeilijke vraag. Ik heb mij wel verdiept in de Sutra's van Patangali en de Bhagavad Gita, maar ik ben nooit in India geweest. Het is mijn droom om daar ooit nog eens te komen.

### Hoe zie je toekomst van de Yoga in Nederland?

Het is hier in Nederland wat harder geworden, dat bespeur ik ook in de yogawereld. Meer intolerantie, iedereen staat klaar met zijn mening, waar is de verbinding gebleven?

Als wij elkaar respecteren en open staan voor andere standpunten, zal de wereld volgens mij verzachten. Het is prachtig dat wij allemaal anders zijn. Laten wij yogadocenten het licht zijn in deze tijd.

*"Out beyond, ideas of right and wrong doing there is a field. I'll meet you there"*

Rumi  
*Liefde, licht en vrede.*

### Aan wie geef je dit stokje door?

Aan Julie-Anne de Roeck.



# Denken zonder gedachten

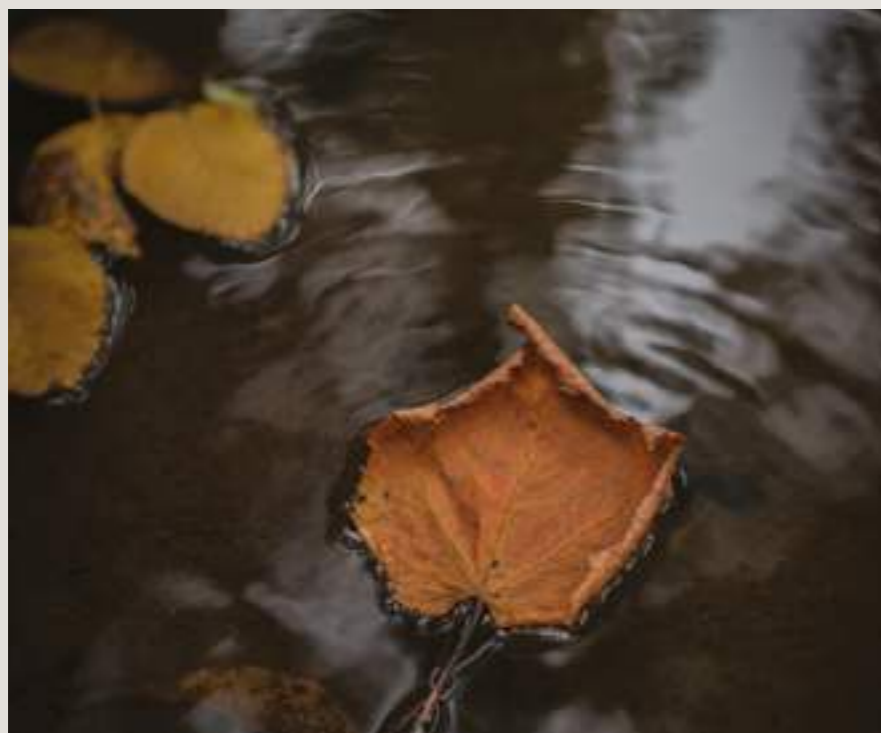


Foto: Conner Bowe op Unsplash

## Yoga chitta vritti nirodha.

'Yoga is het stillen van de wervelingen van het denken.' Deze voor menig yogi vertrouwde definitie van yoga vormt de tweede van de 195 aforismen van de Yoga Sūtra van Patañjali. Het is een verstrekkende omschrijving. Alleen als de beweeglijkheid van het denken beëindigd is, zo stelt Patañjali, kun je in contact komen met de werkelijkheid en de vrijheid genieten die je oorspronkelijke natuur is. Zolang je er eigen gedachten op na houdt,

blijft dat grootse einddoel van yoga bij je weg.

Het is heel moeilijk je een voorstelling te maken van het denkvermogen zónder die wervelende, doorgaande stroom van gedachten. Als het denken daarvan geleegd is en er zogezegd niets in gebeurt. Je kunt het vergelijken met een lege ruimte, door niets ingevuld. Dus zelfs niet met een lege kamer, want die wordt nog bepaald door muren, de vloer en het

plafond. Bovendien staat die ruimte via deuren en ramen in relatie tot andere ruimten.

Ook je gedachtewereld is zo'n constellatie als die kamer. Ze staat niet op zichzelf, maar stoelt op wat er in is 'aangebracht', hoe je opgegroeid bent of wat je zoal overkomen is. Maar het denkvermogen op zich – van alle belevenissen en gedachten ontdaan – is als de lucht die je op een heldere dag boven je ziet. En dan met de kleur blauw 'weggedacht'. Want die kleur wekt, heel wonderlijk, de illusie dat de hemel toch nog een inhoud heeft, of dat het een soort blauw scherm is. Hoe bevat je iets wat zonder inhoud, vorm of kleur is?

Zoals een ruimte hanteerbaar wordt door wat zich daarin bevindt, wordt het denken grijpbaar door de gedachten en voorstellingen die daarin verschijnen. Je kent het denken via zijn werkzaamheid. Alleen al de poging je een voorstelling te maken van een denken zonder inhoud vraagt om zijn functioneren. De afwezigheid van denkinhoud, of dat niets ('niet iets'), kun je niet bedenken. Je kunt het alleen ervaren. Gedurende de diepe slaap (nidrā) gebeurt dat, als de ik-persoon – na het geroezemoes van dromen – is weggefallen. En in bepaalde toestanden van meditatie, als het denken niets meer 'doet'.



Foto: Max op Unsplash

Sommigen mensen zeggen dat die voortdurende gedachtestroom niet zo'n probleem is. Bij bepaalde methoden van meditatie mag die gewoon zijn gang gaan. Het is wel zaak de gedachten op afstand te houden en hun aantrekkingskracht te weerstaan. Je ziet ze gaan als voorbijrijvende herfstblaadjes op een kalme rivier. Je hecht er niet aan, want je weet 'ik ben dat niet'. Lang niet alle leraren denken daar zo over. Want waar komen die gedachten vandaan, als je er niet al in verwickeld bent geraakt? Waar gedachten zijn, daar is steevast ook de ik-persoon. Die bedient zich daar juist van om te kunnen voortbestaan. Het is het voedsel waarmee hij zichzelf in de lucht houdt. Dus als je gedachten toelaat, dan hou je dat spel van identificatie gaande.

Patañjali huldigt die laatste opvatting: de gedachtestroom dient beteugeld te worden, gestopt, stilgelegd. Alleen als het denkvermogen leeg is, bevrijd van inhoud, ziet het de dingen zoals ze zijn en beweegt het naar vrijheid. Waar het al moeilijk is je een dergelijke toestand zonder gedachten voor te stellen, is het nog moeilijker die te verwezenlijken. Het is niet voor niets

dat veel beoefenaars van yoga zich toeleggen op allerlei andere aspecten van yoga, zoals de beheersing van het lichaam of de adem, supergezonde voeding of de weldaad van ontspanning. Toch beschouwt Patañjali de stilling (nirodha) van het denken en de daaruit voortvloeiende toestand van meditatieve absorptie (samādhi) als de kern van yoga.

Je kunt het denken stillen door het bij één ding te houden, steeds opnieuw. Als je je daar een poos toegewijd in oefent, zo belooft Patañjali, raak je in een heldere toestand waarin de gedachtestroom helemaal is teruggedrongen. Je komt dan oog in oog met het object. Dat object kan van alles zijn, een kaarsvlam, je lichaam, een sensatie, het pure gevoel van aanwezigheid (het feit dat 'je' er bent, asmitā). Aanvankelijk is die toestand onzuiver. Een koe in de wei is niet zomaar een koe. Je kent haar namelijk op grond van herinnering, omdat je haar de naam 'koe' geeft en omdat je je er een voorstelling bij maakt. Die dingen hinderen de directe waarneming als zodanig. In de zuivere toestand valt dat allemaal weg. Het denken heet dan 'leeg van zichzelf'. Dan licht het object puur vanuit zichzelf op. Je ziet die ene, unieke koe, daar op dát moment, in die wei onder die hemel, los van alle eerdere koeien, weilanden en luchten die je ooit gezien hebt.

Patañjali vergelijkt het denken in die toestand met een helder kristal. Die neemt de kleur aan van iets in zijn nabijheid, een rode roos bijvoorbeeld. In die transparantie straalt de oorspronkelijk kwaliteit van het denkvermogen: het neemt waar, maar

blijft wezenlijk onveranderd. Patañjali noemt die toestand 'waarheid dragend'. Je ziet de dingen zoals ze werkelijk zijn.

In de hoogste toestand van samādhi is ook het object weggefallen. Het denken is dan werkelijk inhoudsloos. Tegelijkertijd kan het alles bevatten. Je bent helemaal doorgedrongen in de objectieve werkelijkheid, in de aard der dingen, ook in die van het denkvermogen zelf. Je kent het bestaan in al zijn facetten.

Maar daarmee ken je nog niet alles. Het grote mysterie ontvouwt zich in de weidsheid die nu ontstaan is, in de samādhi die de 'Wolk van Totale Opheldering' (dharma megha) wordt genoemd. Nu het denken roerloos, leeg en open is, wordt ze als een vlekkeloze spiegel van stof ontdaan. De 'ik' waar je steeds van uitgaat en die je almaar bent, blijkt niet te huizen in het denkvermogen (en al helemaal niet als een creatie daarvan). Dan zie je het, weerkaatst in hem: het ware Zelf, dat louter Bewustzijn is. Het denken beseft de grotere werkelijkheid van dat Zelf, waarin het zelf geborgen is, een werkelijkheid die men onveranderlijk, eeuwig, ongeboren en alomvattend noemt, en die vanwege haar 'niet-iets-zijn' steeds ongrijpbaar blijft.



HENNY SOL

Henny Sol is andragoloog en freelance logistiek consultant en rondde in 2018 zijn yoga-opleiding bij Saswitha af met een scriptie over de Swabhawat. Zijn podcast LOS is te beluisteren bij Apple, Google en Spotify en gaat over denken en doen, over vastpakken, vasthouden en loslaten. Kijk op [quintyoga.nl](http://quintyoga.nl) voor meer informatie.

## Zen: hoe lang is kort?

Meer zen worden of liever nog zen zijn? Hoe doe je dat?

Het lijkt te gaan om 'lekker in je vel zitten' en dat het belangrijk is 'je rust te pakken' en te 'ontstressen'. Een kopje sterrenmix thee in een wellness resort terwijl de masseuse al klaar staat om alle spanning je lijf uit te werken. Maar zen (chán in het Chinees) betekent concentratie en dat lijkt toch iets anders. Waar gaat het om in zen?

Zen is geworteld in het Indiase boeddhisme waarmee het de focus op verlichting (samadhi of –in het Japans– satori) deelt. De boeddhistische monnik Bodhidharma bracht zen in de 5e eeuw na Chr. naar China waar het door het taoïsme en confucianisme beïnvloed werd en waar de typische methoden en technieken van zen ontstonden. Die twee stromingen verschilden nogal: waar het confucianisme de mens tot een goed functionerend lid van de maatschappij wilde

opvoeden probeerde het taoïsme de mens juist te bevrijden van alle beperkingen die zijn denken hem voortoverde.

In China ontstonden diverse zen stromingen, onder andere linji yixuan (in 't Japans: rinzai gigen) en caodong, die zich vooral onderscheidten door de specifieke methoden waarop zij de nadruk legden. De overkoepelende methode heette zazen ('gewoon zitten') waarbij – bij voorkeur in de

halve of hele lotus gezeten– inademinngen en/of uitademingen werden geteld, de ademstroom werd gevisualiseerd, op koans (paradoxe raadsels) werd gemediteerd of shikan-taza ('echt niets anders dan zitten') werd beoefend. Zazen kon trouwens ook lopend beoefend worden en heette dan kinhin ('zazen in motion'). En ook het dagelijks leven kon een vorm van zazen worden:

*To enter fully into every action with total attention and clear awareness is no less zazen (blz 10 The three pillars of zen)*

In de 12e eeuw bracht Eisai, een Japanse boeddhistische priester, rinzai zen vanuit China naar Japan. Rinzai zen werd vooral populair onder de hogere klassen (waaronder de samoerai) en beïnvloedde daardoor



Foto: Sage Friedman op Unsplash

diverse Japanse kunsten. Aan het begin van de 13e eeuw bezocht ook een andere Japanse boeddhistische priester, Dogen, China en bestudeerde daar caodong. Op de basisprincipes van caodong creëerde Dogen bij terugkomst in Japan een eigen vorm van boeddhisme, soto zen, die vooral onder het gewone volk populair werd.

In de zestiger jaren van de vorige eeuw werd zen, onder andere door Erich Fromm en D.T. Suzuki, naar het Westen gebracht en werd daar omarmd door beatniks en hippies. Maar zen werd niet altijd even goed begrepen:

*(...) the satori-realization carries with it a sense of fellowship and responsibility to one's family and society as a whole. (...) The freedom of the liberated zen man is a far cry from the 'freedom' of the zen beatnik, driven as the latter is by his uncontrolled selfish desires. (blz 15 The three pillars of zen)*

Ook de taoïstische visie op 'hoe dingen ontstaan' droeg bij aan het onbegrip. De westerling gaat er vanuit dat iets of iemand (bijvoor-

beeld God) de wereld heeft gemaakt en vraagt zich vervolgens af hoe en waarom dat gebeurd is. De taoïst ziet dat heel anders: de dingen zijn spontaan ontstaan, zijn gegroeid. Dingen die groeien verdelen zichzelf van binnenuit. Vragen hoe de dingen gemaakt zijn is in zo'n visie heel vreemd, want er is geen maker.

*Tao's grondbeginsel is spontaniteit (blz 23 Zenboeddhisme)*

We moeten 'de geest met rust laten en er op vertrouwen dat hij de eigen natuur volgt' (blz 72 Zenboeddhisme). Maar dat is lastig, want al doen we zelf voortdurend onbegrijpelijke dingen, we blijven toch hechten aan woorden en begrippen, aan taal.

*(...) het mysterieuze proces dat ons toelaat de ongelooflijke complexiteit van ons organisme te regelen zonder er voortdurend aandacht aan te schenken. (blz 18 Zenboeddhisme)*

*De westerling heeft de neiging te menen dat hij niet werkelijk begrijpen kan wat niet in lineaire tekens kan worden voorgesteld en meegedeeld. (blz 18 Zenboeddhisme)*

*We must empty our minds of the conceptual thought of man. (...) Thought is the sickness of the human mind. (blz 29 The three pillars of zen)*

De zenboeddhist beoefent zazen niet om verlichting, satori te bereiken. Er is geen ik dat op weg is naar een doel. Zowel ik als het doel zijn constructies van het denken. Hij beoefent zazen om te gaan beseffen dat er niets is wat bereikt moet worden. Dat alles er al is. Reiken naar satori maakt satori onbereikbaar.

'Lekker in je vel zitten', 'je rust pakken' heeft ver weg wel iets met zen te maken; het schetst een situatie waarin het ik min of meer spanningsloos vertoeft in het moment, even niet op weg is naar iets anders. Maar 'je rust pakken' schetst een onzinnig beeld: rust is niet iets wat je kunt pakken en in je broekzak kunt stoppen of op kunt eten. Rust is iets dat ontstaat als je niet ergens anders hoeft te zijn dan waar je nu bent. En het ik dat pakt is een handeling terwijl rust juist ontstaat in niet-handeling. Kortom: het ik is er nog en is misschien alleen maar rustig omdat aan alle wensen is voldaan.

We worden bedolven onder reclameboodschappen en er moet altijd van alles. Rust is er niet en misschien dat we rust daarom maar proberen te pakken. We jakkeren maar door en hebben nog even geen tijd om zuinig om te gaan met grondstoffen, de uitstoot van broeikasgassen terug te dringen, te stoppen met houtkap, met vernietiging van de oceaانبodem enzovoorts. Het is moeilijk om de focus te verleggen van economisch belang naar het behoud van onze leefomgeving, naar behoud van onszelf, van de mensheid.



Zen onderscheidt zich van andere spirituele stromingen omdat het zich niet verliest in speculaties en getheoretiseer maar direct doorstoot naar de kern; naar wat Patanjali noemde 'het stilhouden van de wijzigingen van het denkend beginsel' (Patanjali Boek I, vers 2). Ons denken heeft ons betoverd en wil dat liefst ook zo houden. Dat is waarom Gurdjieff het heeft over de mens-machine en waarom Krishnamurti hamert op waarheid, op 'dat-wat-is'.

We zijn het lege blad papier vergeten waarop ons denken tekent en zien slechts nog de tekening. Maar dat lege blad is er nog steeds. Pas als het lege blad papier weer net zo werkelijk is geworden als de tekening kun je gaan zien dat 'the moon of truth has never ceased shining' (blz 30 The three pillars of zen).

Misschien moeten we al onze tekeningen eens uitgummen zodat we het lege blad papier waarop we ooit zijn gaan tekenen weer wat makkelijker voor ons kunnen zien.

*(...) that the mind is freed from bondage to all thought-forms, visions, objects, and imaginations, however sacred or elevating, and brought to a state of absolute emptiness. (blz 13 The three pillars of zen)*

De zenboeddhist is niet op weg naar verlichting, naar satori. Satori is niet ergens anders dan hier en nu. Hij is er nog geen haarbreed van verwijderd al zijn het ook lichtjaren. Hij beoefent zazen om de wilde wateren van zijn denken tot rust te brengen zodat die 'moon of truth' zich onvervormd in zijn geest kan weerspiegelen en hij er weer tot in zijn tenen van door-drongen wordt dat er niets te grijpen was, dat hij niets bereikt heeft en dat

hij altijd al volmaakt Boeddha was, is en zal zijn.

Een koan kan daarbij helpen. Een koan is een vraag waarop het logische denken onmogelijk een antwoord kan geven, een vraag die het denken uitput en uiteindelijk stil laat vallen. En pas dan dient het antwoord zich aan.

*The import of each koan is the same: that the world is one interdependent whole and that each separate one of us is that whole. (blz 64 The three pillars of zen)*

De dingen ontstaan uit verschil. Een rode stip op een rode muur is onzichtbaar. Het ene krijgt vorm vanuit het verschil met het andere. En elk deel van het geheel is weer het geheel. Ook in de heel banale zin dat alle milieuverontreiniging uiteindelijk in ieder van ons terug te vinden zal zijn. Misschien dat het besef van dat geheel waarin we met elkaar verbonden zijn een aanzet kan geven voor een lange termijn visie waarin recht wordt gedaan aan het geheel, aan elk levend wezen.

Elke cel van ons lichaam bevat ons unieke dna, onze unieke stoffelijke blauwdruk. Op ontelbare manieren drukt een mens zijn uniciteit uit: in zijn vingerafdruk, bloedbeeld, bouw, in hoe hij loopt, praat en denkt. Zijn mimiek en zijn insteek op de dingen. Hoe hij de dingen aanpakt of juist niet. Alles drukt uit wie hij is. Ook daar is elk deel het geheel.

Alles ontstaat uit vergelijken, uit verschil. Dus hoe lang is kort? Altijd langer dan korter. Dat is zeker.

#### **Philip Kapleau (1967)**

The three pillars of zen. Boston: Beacon Press

#### **Alan Watts (1975)**

Zenboeddhisme. Den Haag: Bert Bakker

#### **William Judge (1996)**

De Yoga aforismen van Patanjali. Deventer: Ankh-Hermes

#### **VYN Nieuwsbrief (2021 nr 4):**

Dat wat is: Krishnamurti

#### **VYN Nieuwsbrief (2021 nr 2):**

Gurdjieff: de mens-machine

One day a man of the people said to Zen Master Ikkyu: "Master, will you please write for me some maxims of the highest wisdom?" Ikkyu immediately took his brush and wrote the word 'Attention.' "Is that all?" asked the man. "Will you not add something more?" Ikkyu then wrote twice running: 'Attention. Attention.' "Well," remarked the man rather irritably, "I really don't see much depth or subtlety in what you have just written." Then Ikkyu wrote the same word three times running: 'Attention. Attention. Attention.' Half-angered, the man demanded: "What does that word 'attention' mean anyway?" And Ikkyu answered gently: "Attention means attention." (blz 10 The three pillars of zen)

## Bericht van de penningmeester

### **Incasso**

Het jaar 2022 nadert zijn eind en voor het nieuwe jaar zijn er vele mooie plannen. Om die uit te voeren zal betaling gevraagd worden van de jaarlijkse contributie en - bij degenen die hieraan meedoen - de bedrijfs-aanprakelijkheidsverzekering voor yogadocenten. De meesten hebben een incasso-machtiging afgegeven. Rond eind februari/begin maart staat deze op de planning. Heb je geen machtiging afgegeven of is de incasso niet mogelijk dan ontvang je een factuur.

### **Contributie**

In de afgelopen ledenvergadering is men akkoord gegaan met een verhoging van de contributie naar € 115,- per jaar. Aangezien dit toch een behoorlijke verhoging ten opzichte van vorige jaren is, heeft het bestuur zich opnieuw hierover gebogen. Het bestuur heeft besloten de contributie over 2023 te stellen op € 100,- bij incasso en € 110,- bij factuur. De verzekeringspremie blijft ongewijzigd en bedraagt € 37,- per jaar. Informatie over de huidige verzekering is te vinden op [www.yoganederland.nl/collectieve-aansprakelijkheidsverzekering/](http://www.yoganederland.nl/collectieve-aansprakelijkheidsverzekering/)

## Yogakerk te huur voor workshops



Je bent welkom in onze Yogakerk. Fijn, sfeervol en voorzien van alle props, inclusief CAY en Aerial. Gelegen in het pittoreske centrum van Weesp (A'dam). Trein op 5 minuten lopen + goed en voordelig parkeren. Bel of mail ons gerust voor informatie: 06-215 72 555 | of kijk op [www.yogatoday.nl](http://www.yogatoday.nl)

**www.yantras.nl**

Een Vedisch, tantrisch, filosofisch, mythologisch en numerologisch naslagwerk en werkboek ineen. Tekent zelf de negen yantra's van de planeten op Indiase wijze en verdiept je yogabeoefening.

Info: [eijgenberger@live.nl](mailto:eijgenberger@live.nl) of tel: 06-38258956 (Irma Jaspers)  
Full color, 154 pagina's, softcover, ingebonden  
Prijs: € 39,95 Verzendkosten: € 3,95

## MIEKE DE BOCK

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



# Diamanten zonnegroet

Net als de Surya Namaskar en de Egyptische Zonnegroet bestaat ook de Diamanten Zonnegroet uit een serie oefeningen die de wervelkolom activeert. De wervelkolom is het 'hart' van ons fysieke welbevinden. Niet alleen omdat pijn in nek, boven- of onderrug onaangenaam en energie verslindend is maar ook omdat het centrale zenuwstelsel alle orgaanfuncties onder zijn hoede heeft. De wervelkolom, met de uitredende zenuwen, correspondeert met de verschillende organen zoals hart, longen, spijsverterings-, uitscheidings- en voortplantingsorganen. Het hele systeem dat ons in leven houdt is afhankelijk van het zenuwstelsel.

De zeven chakra's bevinden zich in de wervelkolom en in de kruin. Ze zijn door middel van energiekanalen (nadi's) met elkaar verbonden. Dankzij een goede doorstroming van energie werken ze samen. Als de energiestroom belemmerd wordt door blokkades, worden verbindingen geblokkeerd en kunnen de chakra's hun werk niet volledig en harmonisch doen. Dat kan problemen geven op lichamelijk, psychisch en spiritueel gebied. Alle bovengenoemde orgaanstelsels krijgen hun energie

via de chakra's. Elk chakra geeft energie aan een bepaalde hormoonklier. Ook het immuunsysteem is afhankelijk van de werking van de chakra's. Vandaar dat het zo belangrijk is de rug soepel en sterk te maken en te houden.

De hieronder uitgeschreven oefenserie is ook voor oudere mensen goed te doen. Natuurlijk kan je je eigen variaties toepassen. Zo zie ik in mijn lessen dat veel mensen niet in de diamanthouding kunnen zitten maar wel op de knieën kunnen staan.

### Diamanten zonnegroet

- Ga op de knieën zitten met een rechte rug en laat de handen rusten op de bovenbenen. Adem een keer diep in en uit.
- Adem in: ga op de knieën staan en breng de armen omhoog en iets naar achteren terwijl je er naar kijkt. Nodig de zon uit in je hart.
- Adem uit: breng de armen en het hoofd rechtop.
- Adem in: buig de ellebogen zijwaarts naar schouderhoogte, de onderarmen blijven omhoog staan

- (de houding van Ka), de handen open.
- Adem uit: kijk naar de rechter onderarm en draai de romp in een torsie rechtsom.
- Adem in: kom terug naar het midden.
- Herhaal dit aan de linker kant.
- Doe het nog een keer.
- Adem uit: laat de billen zakken naar de hielen, het hoofd en de armen naar de grond (kindhouding).
- Adem in en uit in deze houding.
- Adem in: kom in de kathouding en maak de rug en nek hol.
- Adem uit: trek de buik in en maak de rug en nek bol.
- Herhaal hol en bol en maak daarna de rug recht.
- Adem in: buig de tenen om en strek de benen.
- Adem uit: zet je af met de handen zodat de schouders naar achteren gaan, breng de billen omhoog en de hielen naar of op de grond (hondhouding).
- Adem een paar keer in en uit.
- Adem in: breng de knieën naar de grond, leg de tenen neer en maak een holle kat.
- Adem uit: trek de buik in en maak een bolle kat.
- Adem in: til het rechterbeen op en houd het in 90 gr. gebogen terwijl je de knie naar achteren op heuphoogte brengt.
- Adem uit: breng de rechterknie en de neus naar elkaar toe. Doe dit 3 x.
- Herhaal dit met het linkerbeen.
- Adem in: ga op de knieën staan en breng de handpalmen boven het hoofd tegen elkaar, strek je uit. Kijk naar voren.
- Adem uit: buig naar rechts.
- Adem in: kom terug in het midden.
- Adem uit: buig naar links.
- Adem in: kom terug in het midden.
- Herhaal nog 2 keer.
- Adem uit en in: draai de handpalmen naar voren en maak je lang.
- Adem uit: breng de billen naar de hielen, het hoofd en de armen voor je naar de grond en adem een paar keer door in de kindhouding.

Als het goed voelt, doe dan de hele serie nog 2 x. Ga vervolgens zitten met een rechte rug en ontspannen schouders.

Stel je voor dat de wervelkolom een boomstam is die oprijst uit het bekken, zo stevig dat je er als het ware tegenaan kunt leunen.

- Voel de doorstroming van energie en ondersteun deze met een steeds tragere en diepere ujjayi-adem:

- Adem in vanuit diepe wortels van de boomstam tot in de ruimte boven de kruin.
- Adem uit vanuit de ruimte boven de kruin tot in de diepste wortels.
- Adem zo een paar minuten zonder jezelf op wat voor manier dan ook te forceren.
- Laat vervolgens de adem zijn eigen gang gaan en trek je terug in de stille getuige.

De boom wordt van oudsher als symbool voor de wervelkolom gebruikt. In de bijbel wordt het de boom van kennis van goed en kwaad genoemd. In de koran wordt de universele boom van Allah als het principe van eenheid en tegelijk van verscheidenheid gezien. Op Hawaii worden de boom van eeuwig leven en die van de dood als een geheel gezien\*. In de yoga geschriften wordt de energie van ida en pingala tot een eenheid met sushumna. Het gaat er op onze levensweg om, om te groeien van dualiteit naar eenheid, van oordelen naar liefde zonder voorwaarden.

De boom weet van loslaten in de herfst, de energie naar binnen trekken en verstillen in de winter, groeien en bloeien in de lente en vrucht dragen in de zomer.

De boom gaat de natuurlijke processen aan zonder daar iets van te vinden.

Nu wij nog!



Foto: Brandon Green op Unsplash

\* Bron: Marcel Messing: Van levensboom tot kruis.



# VYN FESTIVAL '23

Foto: Shutterstock

## De helende kracht van yoga

Komend voorjaar, op 12 en 13 mei, organiseert de VYN een prachtig Yoga Festival: om het yogavak en de professionaliteit te delen. Het VYN Festival 2023 staat in het teken van de helende kracht van yoga. Alle yogadocenten – lid of niet – nodigen we van harte uit dit tweedaagse evenement in Mennorode op de Veluwe bij te wonen.

Op het programma staan leuke en verdiepende workshops, een avondprogramma, en natuurlijk is er ruimte voor onderling contact en vooral... gezellig samen zijn.

### Wie kun je verwachten op het VYN Festival?

We lichten alvast een tipje van de sluier op.

- Anneke Sips, oprichter van het yogatherapie-netwerk, geeft een workshop Yogatherapie.
- Helen Purperhart, die kinderyoga op de kaart zette, laat je de speelsheid van kinderyoga ervaren.
- Johan Noorloos van de Nieuwe Yogaschool geeft een workshop Yoga van de mat af.

- Tom Verlaan introduceert Raja Yoga: de Koninklijke weg.
- Anoshe Overington, docentenopleider bij Stillness in Yoga, geeft Vinyasa flow yoga.

Tot zover dit tipje... Het volledige programma volgt.

<b>Wanneer</b>	vrijdag 12 en zaterdag 13 mei
<b>Welkom</b>	elke yogadocent en gevorderde yogi
<b>Locatie</b>	hotel Mennorode in de bossen bij Elspeet
<b>Inschrijven</b>	vanaf februari via <a href="http://www.yoganederland.nl">www.yoganederland.nl</a>

Save the date:  
12 en 13 mei!

## IN THE PICTURE

### Festivalcommissielid Brenda Put-Carstens



Brenda Put-Carstens is meer dan 10 jaar lid van de VYN en regelt al jarenlang standhouders, massages, goodybags en de bewegwijzering. Daarnaast leidt zij het congres op de dag zelf in goede banen door een goede hostess te zijn.

### Kun je jezelf voorstellen?

Ik ben Brenda, heel gelukkig getrouwd met mijn lieve man. Yoga beoefen ik al vanaf mijn 16e en lesgeven is ooit begonnen als hobby, maar ik heb er mijn werk van kunnen maken! Sinds 1 december vorig jaar is mijn grote wens uitgekomen: een eigen locatie. We hebben er acht maanden, met veel hulp van leerlingen, flink aan mogen klussen. Nu heb ik in Mijdrecht een hele mooie locatie 'in het Nu', waar we naast Yoga ook zoveel mogelijk andere lessen en workshops kunnen aanbieden.

### Wat doe je bij de VYN?

Ik zit in de congrescommissie, alhoewel, tegenwoordig heten wij de festivalcommissie! Daar bereiden we het festival voor, door vernieuwende docenten te zoeken voor de workshops en daarnaast mag ik allerlei leuke 'extra's'

regelen of maken, zoals de bewegwijzering, de massages en de stands.

### Waarom daarvoor gekozen?

Ik ben ooit door Anja Wiersma en Gerreke van de Bosch voor deze commissie gevraagd. Naast dat ik de VYN erg belangrijk vind, is deze commissie ook ontzettend leuk. Om samen met een super team een meerdaags evenement organiseren, daarvoor is veel creativiteit nodig. Af en toe de nodige stress ervaren op de dagen zelf. Hoe drukker, hoe chaotischer, hoe leuker ik het vind!

### Wat vind je het leukste aan het organiseren?

Het is elke keer veel werk: vergaderen, knutselen, mailen, online meetings en dan nog alle voorbereidingen voor de dag voor het festival. Maar uiteindelijk zo fijn om op een goedlopend festival, vrolijke mensen te zien. En her en der een brandje te blussen, dat is te gek!

### Van congres naar festival, waarom wordt het nu een festival genoemd?

Het woord congres is niet meer dekkend voor het aanbod. De verdiepende workshops door inspirerende docenten blijven natuurlijk, maar een congres geeft een erg serieuze, wetenschappelijke lading. De naam festival geeft de ruimte om wat vrolijker, wat losser en wat breder te kijken dan de bekende wegen. Ook spreekt het hopelijk de jongere generatie van yoga docenten meer aan. Zo kunnen we blijven groeien!

### Wat kunnen we dit jaar verwachten?

Het thema is 'De helende kracht van Yoga' in de breedste zin van het woord. Binnen dit thema bieden we bijvoorbeeld een workshop Yoga voor burn-out. Daarnaast is er een workshop kinderyoga. Moderner en meer van deze tijd. Dus je kan sowieso verdieping verwachten, wat nieuwe gezichten en een aantal meer uitdagende workshops.

### Welke workshop zou je zelf willen volgen?

Allemaal! Ik kan natuurlijk niet alles al verklappen, maar als ik er nu een paar mag opnoemen, dan: Raja yoga en Tai Chi!

# 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



de Blikopener

yoga opleidingen

MEDITATIE ~ YOGAWEEKENDEN  
SPECIALISATIES ~ BIJSCHOLINGEN

OPLEIDING TOT  
YOGA  
DOCENT(E)

de 4-jarige opleiding start in sep:  
Hatha/Raja yoga, filosofie en sutra's,  
chakra's, hara-ontwikkeling, anatomie,  
yoga nidra, mantra, pranayama en  
meditatie. Instroom is mogelijk

MEDITATIE  
OPLEIDING

10 x per jaar op vrijdag  
nascholing - maandelijks instappen

VERVOLG  
OPLEIDING

6 x per jaar op vrijdag  
nascholing - maandelijks instappen

BIJSCHOLINGEN

kriya yoga - mantra yoga - chakra's -  
yoga nidra - pranayama - meditatie

Erkend door:  
Vereniging Yoga-  
docenten Nederland  
en de Union  
Européenne de Yoga.

voor info en studiegids:  
T: 013-5356137 (Tilburg)  
E. yoga@blikopener.info  
I: www.blikopener.info

## CACAOCEREMONIE

- 1 Zet chai thee (laat deze lekker trekken) met wat verse gember en kaneel erbij.
- 2 Voeg een snufje cayennepeper toe. Dat zorgt ervoor dat de stoffen beter in het bloed worden opgenomen.
- 3 Hak 42 gram cacao in kleine stukjes zodat de cacao makkelijk oplost in warm water.
- 4 Het water mag niet koken, roeren met een houten lepel.
- 5 Zet mooie muziek aan tijdens de bereiding.
- 6 In plaats van water kun je ook amandelmelk gebruiken voor een lekker rommige smaak.
- 7 Voeg natuurlijke honing toe of bloesemsuiker. Zorg ervoor dat je ceremoniele, ongebrande, koudgeperste cacao gebruikt. Je kunt deze online bestellen.

Uit: in tien stappen thuis komen bij jezelf

## COLOFON

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

### Secretariaat

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

### Redactie

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

### Opmaak en vormgeving

Karina Delfos, [karina@yoga-den-haag.nl](mailto:karina@yoga-den-haag.nl)

### Drukwerk en postale afwerking

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

### Sluitingsdata Yogavizioner

Vrijdag 27 januari  
Vrijdag 12 mei  
Vrijdag 1 september  
Vrijdag 10 november

**Kopij** sturen naar [redactie@yoganederland.nl](mailto:redactie@yoganederland.nl).

**Kopij voor de activiteitenkalender** door leden VYN volgens vast formaat sturen naar [pr@yoganederland.nl](mailto:pr@yoganederland.nl)

**Advertenties** sturen naar [pr@yoganederland.nl](mailto:pr@yoganederland.nl). Graag uw advertentie insturen onder vermelding van het gewenste formaat in mm en publicatienummer nieuwsbrief.

**Gegevens en tarieven 2022** t.b.v. advertenties  
Kijk op [www.yoganederland.nl/nieuwsbrieven](http://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.

