



And people stayed at home
And read books
And listened
And they rested
And did exercises
And made art and played
And learned new ways of being
And stopped and listened
More deeply
Someone meditated, someone prayed
Someone met their shadow
And people began to think differently
And people healed.
And in the absence of people who
Lived in ignorant ways
Dangerous, meaningless and heartless,
The earth also began to heal
And when the danger ended and
People found themselves
They grieved for the dead
And made new choices
And dreamed of new visions
And created new ways of living
And completely healed the earth
Just as they were healed.

Kathleen O'Mara (1869)
Reprinted during Spanish flu Pandemic, 1919



Vrijheid
Zina online
Zelfgenezing
Stervensbegeleiding

TIJDSCHRIFT VOOR

Koga

Voor
ont-wikkeling
van lichaam & geest



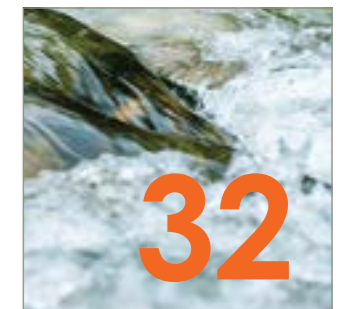
Neem nu een
abonnement:
4 nummers voor
€ 32,00

Hét blad voor de
yoga professional en
de gevorderde yoga
beoefenaar



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

Inhoud Jaargang 42 • Nummer 2 | 2020



Lichtpuntjes.....	4	Tozo 2.....	19
Vrijheid.....	4	Ruimte en vernieuwing.....	20
Verbinding.....	5	Klimaatverandering.....	22
Yoga en Corona.....	6	Praatstokje Femmy Brug.....	24
Moorcha.....	9	Vrij zijn.....	26
Trauma.....	10	Corona.....	27
Ojas.....	12	Stervensbegeleiding.....	28
Yoga op de mat.....	14	Yogini in Coronacrisis.....	30
Yoga en meer.....	17	Meditatie en het zelfgenezend vermogen.....	32
Bestuursmededelingen:		Recensie Hatha Yoga.....	35
Congrescommissie.....	18	Recensie Structurele yogatherapie.....	36
Congres Zinal.....	18	Colofon.....	39
ALV.....	18		

Lichtpuntjes



Als er iets is waar we ons van bewust worden in deze Coronacrisis is het gemis aan vrijheid. Vrijheid om te gaan en staan waar je wilt en om invulling te geven aan jouw leven. In deze fase met opgelegde beperkingen is het zoeken naar ruimte en licht. Corona heeft diverse betekenissen. In de natuurkunde staat het voor een ontladingsverschijnsel. Zo zou je

het kunnen zien. Alle rotzooi die er de afgelopen decennia in de ether is geslingerd komt nu los. Laten we hopen dat het zorgt voor een ommekeer. Het is mooi om te zien dat de lucht helderder is en dat de rivieren schoner zijn. Ook de vogels laten zich weer zien en horen.

Er zijn meer lichtpuntjes. Er is tijd om met de aandacht naar binnen te keren. Zelf heb ik de afgelopen periode gebruikt om me letterlijk en figuurlijk te verdiepen in een aantal mooie yogaboeken die mij weer tot mijn kern brachten. Het voelde goed om weer even in de onbevangingheid van een leerling te stappen.

Ik heb een tweetal boeken die echt de moeite waard zijn gerecenseerd. Je vindt ze achterin deze Corona Nieuwsbrief.

We hebben een aantal nieuwe artikelen zoals 'Meditatie en het Zelfgenezend vermogen' door Klaas Jan van Velzen. Hij reikt in dit eerste

deel een mooie oefening aan om tot heelheid te komen. De yogadocenten van Samsara zorgen ook voor meer lucht met hun oefeningen.

En Mariëlle Glorie weet de onrust van vata te kalmeren met verwijzing naar een begeleide meditatie.

In het bestuurskatern vind je info over de afgelaste congressen op Mennorode en Zinal en Tozo 2. Narayana is ook terug met een mooi artikel over 'Trauma's', gezien in het licht van de oude klassieken. Maar er is meer, onze vaste schrijvers hebben veel te vertellen... laat je verrassen. Ik wens je veel plezier met dit zomernummer.

Fijne zomer en veel kracht en wijsheid toegewenst,

Met een zonnegroet,
Gerreke van den Bosch
redacteur

Verbinding in een anderhalve meter maatschappij



In de vorige nieuwsbrief schreef ik hoe ik uitkeek naar ons jaarlijkse congres, een weekend waarin we elkaar inspireren maar vooral ook opzoeken. Dat was voordat het COVID-19 virus genadeloos toesloeg. Om verspreiding van het virus te voorkomen zijn ons allerlei maatregelen opgelegd en één daarvan is het verbod op samenkomsten zoals ons congres. In 2020 dus helaas geen VYN congres. Dit is begrijpelijk maar ontzettend jammer. Ook de ALV, die tijdens het congresweekend zou plaatsvinden moeten we hierdoor uitstellen. Als bestuur vergaderen we deze maand (online) wanneer en hoe we de ALV zullen houden.

Verbinding

Yoga is voor mij ook verbinding, verbinding met elkaar, met de natuur, met mezelf. Dit vergt in Corona tijd de nodige aanpassingen. Ik mis mijn leerlingen, ik mis het fysieke samenzijn en het fysieke contact. Een hand geven was voor mij altijd zo vanzelfsprekend, maar nu het even niet meer kan, besef ik dat iets simpels als een hand reiken juist bijdraagt aan nabijheid en verbinding.

Voor velen van ons is het een moeilijke tijd; misschien ben je een geliefde verloren of ben jij of iemand in je omgeving ziek geweest. Ook het moeten stoppen met het geven van yogales is voor velen zwaar om diverse redenen.

Behartigen belangen leden

Als vereniging zijn we hard bezig om ook in deze tijd de belangen voor leden te behartigen. Een compliment

voor alle commissie- en bestuursleden die hiermee bezig zijn, is hier dan ook op zijn plaats. Via de digitale nieuwsbrief houden zij ons op de hoogte. Zo hebben we brieven geschreven naar het ministerie en contacten gehad met beleidsmedewerkers. Eerst om als yogadocent een financiële tegemoetkoming aan te kunnen vragen, daarna om aan te geven dat yoga en meditatie toch echt iets anders is dan fitness en te verzoeken om al eerder met yogalessen binnen te mogen starten. Inmiddels hebben we ook het benodigde protocol om straks te mogen starten ingediend bij het ministerie.

En heb je op onze website de poster met hygiënische maatregelen al gezien die je kunt downloaden?

Alternatieve yogalessen

Het is mooi om te zien dat we in Nederland heel vindingrijk en creatief zijn. Er worden online yogalessen aangeboden en er zijn ook initiatieven waarbij er buiten lesgegeven wordt, al dan niet met een overkapping. Helaas is dit niet voor iedereen mogelijk en ik hoop dat we heel snel weer met onze lessen binnen mogen starten, onze leerlingen en elkaar weer mogen begroeten en verbinding kunnen maken in de nieuwe anderhalve meter maatschappij.

Blijf gezond en let goed op jezelf en je naasten,

Hans Theunissen
voorzitter



OP DE VOORPAGINA

Vrijheid

De afgelopen weken hebben veel yogadocenten de buitenruimte opgezocht om toch les te kunnen geven. Onder toezicht oog van boa's en politie werd er uitgeweken naar het strand, stadsparken en tuinen.

De omslag geeft uitdrukking aan de situatie waarin we nu verkeren. De zee symboliseert oneindigheid als reflectie van de ziel. De krijger

ofwel Virabhadrasana drukt de strijd uit tegen het Corona en depressie. Virabhadra is de naam van een meedogenloze krijger en was een incarnatie van Shiva, de God die staat voor schepping én vernietiging. Kracht is nodig om hiertussen een nieuwe balans te vinden.

(foto: Strandyoga in Den Haag, © Ingrid Vente, Art to Connect)

Yoga en Corona door Maria Cliteur

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



Ik las op facebook een heel mooie tekst van 'ho oponopono'. (Hawaiaans vergevingsritueel, red.). In India zegt men: 'Er zijn 4 grote waarheden.'

De eerste:

Elke persoon die je tegenkomt is de juiste persoon. Niemand komt toevallig in je leven. Ieder mens in onze omgeving en die wij ontmoeten is daar met een bepaalde reden, nl. om ons in ons leven iets bij te brengen.

De tweede:

Wat je meemaakt is het enige mogelijke. Niets, maar dan ook niets wat zich in je leven voordeed had anders kunnen of moeten zijn. Zelfs niet een klein detail. Er bestaat dus geen: had ik maar, was ik toen maar... Het verleden was het enige scenario dat zich kon voordoen om ons in de gegeven omstandigheden onze les te laten leren en te groeien. Elke situatie

die zich voordoet in ons leven is de juiste en de beste, zelfs al denkt ons ego er anders over.

De derde:

Alles gebeurt altijd op het juiste moment. Precies het tijdstip waarop het moet gebeuren. Alles begint op het juiste moment. Niet te vroeg of te laat. Wanneer we er klaar voor zijn in ons leven om iets te leren of een groeiproces door te maken dan gebeurt er iets. Niet eerder en niet later.

De vierde:

Als iets in je leven beëindigt, laat los. Een persoon of een situatie. Het heeft in je leven zijn taak vervuld en dient je niet langer, dus laten gaan.

Laat los en vervolg je weg verrijkt door de ervaring. Alles beïnvloedt alles en geen enkele sneeuwvlok valt op een plek waar ze niet moet vallen. Wat te denken van het Coronavirus dan? Is het toeval, pech, gecreëerd of een complot?

Hoger plan

Ik weet zeker dat het geen toeval is en vanuit een hoger plan bekeken heeft het een bedoeling voor de evolutie van de mens en de planeet. Ziende wat het teweeg brengt voor het milieu, voor het bewustzijn bij mensen. De wereld draaide zot. Het kon zo niet doorgaan. Ieder heeft zijn eigen corona-eitje te pellen en wordt op zijn tere plekken gepakt. We vinden er alle obstakels uit de yogasūtra terug. Ben je een angstig persoon dan zullen die angsten zich nu aandienen. Angst om ziek te worden, te sterven, een geliefde te verliezen of geldtekort te hebben. Ben je gezegend met een



Foto: Tim-Mossholder op Unsplash

groot hart, dan zal je je geroepen voelen om te helpen. Ben je iemand die te veel werkte, dan zal het moeilijk zijn stil te vallen maar toch zal de algemene rust en stilte je beïnvloeden. Zoveel mensen, zoveel ideeën. Velen denken het virus te moeten bestrijden en vernietigen maar een virus is een levend wezen en heeft bestaansrecht. Het totaal willen vernietigen is als oorlog voeren. Het enige wat wij te doen hebben is onszelf sterker maken zodat het virus ons niets kan doen.

Hoe?

Slaap voldoende. Ga wandelen, doe yoga en mediteer. Eet gezond en heb vooral geen angst want dit verzwakt je immuunsysteem maar geniet van de tijd en de inzichten die je geschonken worden. Is dit niet één van de belangrijke facetten van Ishvara Prandhana: Vertrouw het leven. Het beproeft je

niet boven je krachten en het leven brengt te allen tijde dat wat de mensheid en de planeet nodig hebben voor groei en evolutie.

Nu is er corona, maar iedereen heeft toch zijn eigen 'corona' of crisissen door te maken. Oud worden, een ziekte doormaken, een sterfgeval, een echtscheiding. We krijgen allemaal ons deel, maar nu zo'n heibel rond corona. Het enige verschil is dat het nu voor de ganse planeet is en toch is het voor iedereen individueel een andere uitdaging. Iedereen wordt geconfronteerd met zijn gehechtheden. Welk ei heb ik te pellen?

Svādhāya

Elke crisis dient transformatie als we maar met een positieve instelling naar onszelf kijken en svādhāya doen: wat raakt me nu het meest? Dan leer je iets over jezelf: je gehechtheden, je gewoontes (samskāras) en dan

kom je in je kracht. We zijn nu verplicht afstand te houden van familie. Waar wringt de schoen het meest: je kleinkinderen niet kunnen knuffelen, de eenzaamheid, je oude moeder niet kunnen bezoeken? Zelfbevraging leert je heel veel over jezelf.

Parināma

Ik ben nu heel blij dat ik de yogasutra heb mogen leren kennen. Het helpt in deze bizarre tijden om anders naar dergelijke situaties te kijken. Zo kunnen we bijvoorbeeld tevredenheid of samtosha cultiveren. We vinden zo vlug ons comfort en alles wat we hebben doodnormaal. Maar hoe vlug kan het leven niet omslaan, niets is zeker (Parināma: alles verandert voortdurend) en dan wanneer je plots kwijt bent waar je soms zo achteloos mee omging, dan pas beseft je wat je had. Dus in het NU leven en elk moment genieten is de boodschap want we weten niet wat de volgende dag brengt. Ik las een mooi zinnetje: „Ik denk dat als dit alles bezinkt, we zullen beseffen hoe weinig we nodig hebben, hoeveel we nu hebben en wat de waarde is van verbinding met anderen.”

Ik stelde in elk geval bij mezelf het teveel vast in mijn kleerkast en voedingskast. Als je nergens heen moet, heb je zo weinig nodig en je geldbeugel vaart er wel bij. Hoe dikwijls heb je meer in je winkelwagen geladen dan nodig? Dus minder de deur uitgaan is minder ballast. Ook qua voeding kan je lang overleven met het minimum bijvoorbeeld rijst en groentes. Maar dat chocolaatje of dat kopje

koffie hebben we er zo graag bij. En dit: „Als gewone dingen ineens niet meer gewoon zijn besef je hoe bijzonder gewone dingen zijn” (Rob Vervaart)

Relaties

Ook relationeel gebeurt er heel wat. Veel koppels worden nu met elkaar en de kinderen geconfronteerd. We zijn verplicht dicht op elkaar te leven, thuis werken met de kinderen. Afleidingen zijn er nog steeds, phone, internet en TV maar toch, er is veel entertainment weggevallen. Even de deur uit, naar vrienden, op een terras zitten. Komt dit verplichte thuisblijven de relatie ten goede? Brengt het nabijheid of verwijdering en ruzie? Leren we nu echt te luisteren en er te zijn voor mekaar. Kunnen luisteren is heel belangrijk. En terecht heeft Patañjali er een aforisme aan gewijd: YS. III.17: het woord, zijn betekenis en de kleur die men eraan geeft zorgen voor verwarring. Iemand probeert zijn gevoel van het moment in woorden over te brengen en hoe komt dat aan? Welke voorstelling en beelden heeft de luisteraar als hij al luistert. Dit alles is niet relatie bevorderend en nu door het samen 'opgesloten' zitten thuis kan er wel botsing ontstaan.

We kunnen in deze tijd ook gelijkmoedigheid oefenen: II.48: het gevolg (van praktijk op de mat) is gelijkmoedigheid. We hebben nu meer tijd. Er heerst meer rust en stilte, het gevaar is dat we ook daaraan gehecht raken. Mooi weer, slecht weer, even naar buiten kunnen om te wandelen of te joggen, het kan ons humeur bepalen. Er is graag en

niet graag. De praktijk op de mat kan ons helpen in alle situaties stabiel te blijven.

Zoals in de 4 waarheden staat: niets is toeval. Wat heeft het coronavirus ons dus te leren? Ik las dezer dagen 'de pest' van Albert Camus. Een zeer toepasselijk boek. Alleen een andere naam voor de ziekte maar gelijkaardige omstandigheden. Op een bepaald moment houdt de priester in de kerk een donderpreek. Ik citeer: „Als de pest u heden in de ogen ziet, dan is het uur van bezinning aangebroken. De wereld heeft te lang geheuld met het kwaad.” Dit is maar een kort fragmentje uit een lange preek maar ik moest toch denken aan Sodom en Gomorra, aan de zeven plagen van Egypte. Zegt men in India niet dat we nu leven in Kali yuga, een tijdperk van Adharma, zonder waarden? Dat er dan een Avatar geboren wordt om de orde te herstellen? Grijpen de goden in of zijn het simpelweg de natuurwetten die werken. De mens heeft zich zo vergrepen aan de natuur en de dieren dat dit virus nu wel eens het gevolg zou kunnen zijn om het evenwicht te herstellen. Laten we hopen dat het zijn werk doet, dat voldoende mensen tot inzicht komen en het leven op de planeet opnieuw aangenaam wordt, meer in eenheid met de natuur en de kosmische orde.

Het is in elk geval voor hen die openstaan en willen, een 'verplichte' tijd van inkeer en bezinning. Wat het nog allemaal te weeg brengt? We zien het wel. Alleen Ishvara pranidhana is nu aan de orde want alles is heel onzeker. We kunnen

alleen vertrouwen dat er een verborgen doel is. Dat het virus de mens tot inkeer gebracht heeft en andere inzichten zijn ontstaan.

Ter bezinning:

Heb ik nagedacht in deze periode: wat wil mijn ziel en ben ik dan ook coherent in de toepassing van dit inzicht? Het enige wat we echt kunnen doen is dit zelfonderzoek en verder door positief te kijken en in vreugde, vrede, liefde, harmonie te leven onze energetische trilling verhogen. Daarmee helpen we ons immuunsysteem en verhogen de trilling van de planeet zodat het virus niet meer hoeft. Het is in elk geval niet de eerste keer dat een dergelijke pandemie zich voordoet: Zo te zien herhaalt zich de geschiedenis en zoals T.K.V. Desikachar altijd zei: „This too shall pass and it could be worse.”

Hou jullie allen fit en gezond en geniet van de gegeven tijd en rust.

Maria

Opmerking redacteur: de schrijfster voegde ter illustratie een gedicht toe in het Engels, van Kathleen O'Mara uit 1869. We plaatsten die op de achterzijde van deze editie omdat het aansluit bij ons thema.

COLLEGIAAL

DIRK OOIJEVAAR

d.p.ooijevaar-yoga@quicknet.nl



„Moorchha is een ademprocedure die ik maar bij globale beschrijving ken. Wat zijn de essentiële kenmerken en effecten van deze oefening?”

Moorchha (de flauwvallende) is een in onbruik geraakte Pranayama. Toch raakte ik er in de begintijd van mijn yogabeoefening in de 70er jaren vertrouwd mee. Dat kwam door een instructie die Selva Rajan Yesudian in zijn 'Sport en Yoga' voor het aanhouden van Bhujangasana gaf: „Na het 7-12 seconden met ingehouden adem uitgehouden te hebben, laten we ons uitademend evenzo langzaam terug glijden.” Daarmee raakte ik elke keer een beetje van de wereld...

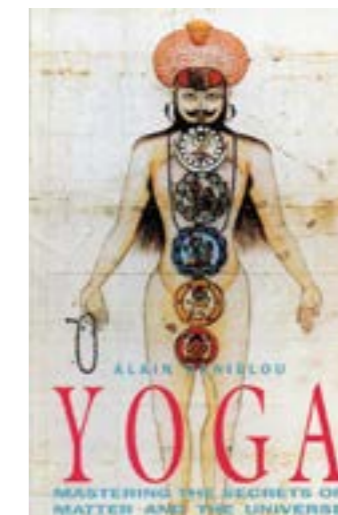
De standaarduitvoering wordt zittend in een stabiele houding gedaan. Volledig inademand buig je het hoofd iets naar achter en houdt de adem vast totdat het onplezierig dreigt te worden. Kom dan uitademend terug met het hoofd. Herhaal deze procedure tot een gevoel van flauwvallen ontstaat. Dit kan een aangename, rustgevende ervaring zijn. Maar omdat Moorchha op een bepaalde manier een soort controleverlies teweeg brengt, zullen velen niet zo weg zijn van deze oefening.

Een essentieel probleem is het bestaan van verschillende beschrijvingen van Moorchha in de Hatha Yoga Pradipika (met Jalandhara Bandha, het keelslot), de Gheranda Samhita (zonder keelslot) en gegeven door literator Alain Danielou.

De beschrijving van de oefening zoals gegeven in de Hatha Yoga Pradipika: „Gezeten in een basale zithouding plaats je de palmen van je handen op de knieën en sluit de ogen. Haal diep adem door de neus. Doe Antar Kumbhaka met Jalandhara Bandha en Shambhavi Mudra, het kijken naar het punt tussen de wenkbrauwen. Houdt de adem zelfs langer vast dan plezierig is. Sluit de ogen, laat Jalandhara Bandha los, hef de kin en adem uit op een zeer gecontroleerde manier. Adem iets van twee minuten normaal voordat je aan de volgende ronde begint. Concentreer op het gevoel van lichtheid.”

De basale beschrijving zoals die in de Gheranda Samhita gegeven wordt: „Adem langzaam in, terwijl je

de kin omhoog brengt en het hoofd licht naar achteren, maar niet zover dat de positie inspannend wordt. Voer Kumbhaka uit terwijl je de ellebogen strekt, je schouders heft en Shambhavi Mudra uitvoert. Houdt de adem iets langer vast als makkelijk is. Sluit dan de ogen, terwijl je langzaam uitademt op een gecontroleerde manier. Adem normaal voordat je begint aan de volgende ronde en concentreer op de sensatie van lichtheid (Voidness).” Naast de bovenstaande geeft Alain Danielou twee beschrijvingen van Moorchha: één met Shanmukhi Mudra en één die in feite een gevorderde vorm van Chandra Bhedana is. Gaat het hier nu om historische onzorgvuldigheden, of om een naamgeving die alleen een effect aanduidde en niet hoe dat bereikt werd? De opmerking in beschrijvingen, dat dit een oefening voor gevorderden is, neemt deze onduidelijkheid geenszins weg. Daarmee is het goed weet te hebben van Moorchha, maar tegelijkertijd moet je beseffen dat het doen van dit soort oefeningen zonder de achtergrond te kennen waaruit ze voortkomen, weinig zin heeft. Soms is het specifiek inzetten van een bijzondere oefening een aanvulling in je lessen, maar niet iedere oefening waarvan je weet hebt, hoeft daadwerkelijk een plaats te vinden in de lessen die je geeft. Dat geldt wellicht ook voor deze oefening.

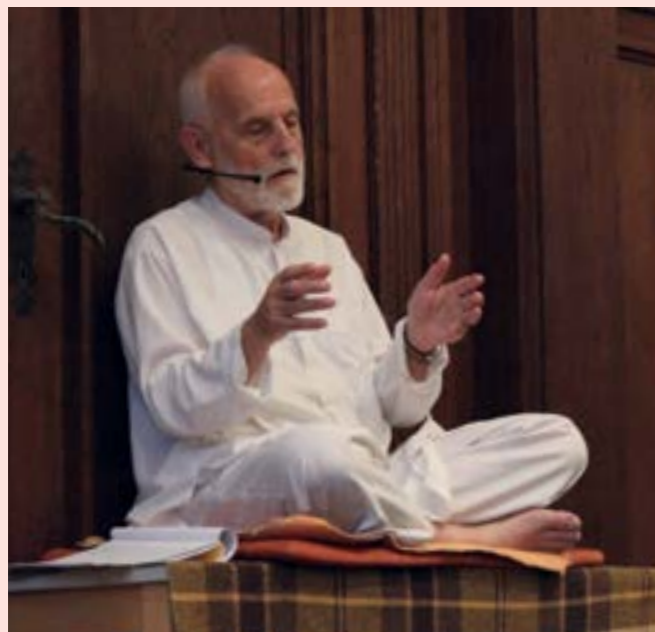


Literatuur:

Alain Danielou
Yoga. Mastering the Secrets of Matter and the Universe
Muktibodhananda Saraswati
Hatha Yoga Pradipika
Satyananda Saraswati
Asana Pranayama Mudra Bandha
Selva Rajan Yesudian
Sport en Yoga

Trauma's

NARAYANA



Trauma is in onze tijd een modewoord. Men zegt dat de psychische moeilijkheden, waarvoor men tegenwoordig mooie woorden heeft, vroeger ook bestonden, maar dat ze niet werden gediagnostiseerd. Dat zal voor een aantal aangeboren beperkingen wel juist zijn. Maar dat het helemaal juist is, geloof ik toch niet. Er is een andere ziekemaker, die er vroeger veel minder was: mensen van deze tijd verloren hun innerlijkheid. Psychiaters, psychologen en psychotherapeuten hebben hun handen vol met de gevolgen daarvan en de farmaceutische industrie floreert, want ze hebben voor alles een pil. En helpt het allemaal? Heel vaak niet. Het is en blijft een kringloop van lijden.

Yoga, een uitweg

Yoga biedt een belangrijke uitweg. Maar Yoga is geen behandeling. Het is een beoefening waarmee men zijn lot in eigen handen neemt. Yoga kun je leren uit een boek of van een bonafide Yogaleraar. Ik heb alles uit boeken

geleerd en toen ik het geluk had Swami Satchidananda te leren kennen, wist ik het allemaal al en had ik het ook onder de knie. Het terrein was voorbereid, klaar voor het inwijdingsgedeelte.

Als mensen iets traumatiserends ervaren, wat het ook moge zijn, gaat hun lichaam en hun geest in een kramp-toestand. En die kramp-toestand gaat niet meer weg. Ook als men er geen enkele schuld aan heeft. En dat is het trauma. Men staat ermee op en men gaat ermee slapen. Men gaat er steeds weer naar terug. Maar men moet ook nog gaan werken of naar school gaan of men moet wat dan ook nog doen. Maar er komt een ogenblik dat men er niet meer in slaagt terug te keren naar het dagelijks leven. En dat is de depressie.

Het lichaam en de geest

Toen de dokter vroeger zieke mensen over de vloer kreeg en hij geen oorzaken vond, zei hij dat het inbeelding was en dat het tussen hun oren zat. Nu zegt men dat het psychosomatisch is. De psyche is de geest, de soma is het lichaam. Om dit te begrijpen, moet men weten wat het lichaam en de geest zijn. En wat Yoga te zeggen heeft over het lichaam en de geest is uiterst belangrijk.

Je was eerst bij je vader en als je ouders succesvol gemeenschap hebben gehad, ben je bij je moeder, een speldenkop groot. Je geest met al zijn begeerten sluimert daarin. Hij is een database van herinneringen. Die begeerten zijn de verlangens van de vijf zintuigen. Je maakt je geleidelijk een lichaam met de grondstoffen die de moeder aanreikt om te kunnen functioneren in de zintuiglijke wereld. De begeerte om te zien, schept het oog, de begeerte om te horen, schept het oor. Enzovoort. Je lichaam ontleent je aan de natuur. Het bestaat uit dezelfde vijf elementen: ether of de ruimte, lucht of de stof in een gasvormige staat, vuur, water en aarde.

Je lichaam is je geest zichtbaar gemaakt voor het oog. Het is het onderbewustzijn. Als je geest verkrampd is, zijn je hele lijf en al je zintuigen verkrampd. Als je geest in vrede

is, zijn je hele lijf en al je zintuigen in vrede. Het lichaam en de zintuigen bootsen de aard van de geest na. Het omgekeerde geldt evengoed. Als je je lichaam en je zintuigen ontspant, ontspan je ook de geest.

Kabier vergeleek het lichaam met een tampoera, een snaarinstrument met vijf snaren. De tampoera speelt goed als de snaren goed gestemd zijn. Zo hangt ook je gezondheid af van het feit of de vijf elementen in je lichaam goed in harmonie zijn. In een trauma zijn ze dat niet. De vijf elementen in de natuur zijn vaak strijdig met elkaar, zoals bijvoorbeeld vuur en water. Maar ze houden elkaar in evenwicht. Je worstelt met een virus. De temperatuur stijgt om het virus te doden. Kom je in de gevarezone, dan treedt het element water in actie. Je gaat overvloedig zweten. Een moeder verliest een kind. De intense smart verhit haar hele wezen. Het element water zorgt ervoor dat de schade wordt beperkt. Ze gaat overvloedig tranen vergieten. Vuur is in vele religies een symbool van de scheppingskracht. Lucht en ether zijn onzichtbaar. Vuur is het eerste zichtbare element.

Het lichaam ontleent je dus aan de natuur en de scheppingskracht in dit proces komt niet vanbuiten, maar vanbinnen. Je werd geboren als een baby en dan word je volwassen. Er was geen kracht vanbuiten die je lichaam uitrekte. Het lichaam groeit door de kracht die vanbinnen komt. Dit is je eigen kracht en die bron moet je aanboren.

Je geest is een database van herinneringen, die uit vele vorige levens komen. Als je meerdere kinderen hebt, zul je merken dat je ze in soorten hebt. Ze komen niet als een onbeschreven blad. De ene wordt priester. De andere wordt dokter. De derde gaat het pad van de misdaad op en zit aan de drugs. Conclusie? De ene gaat van België naar Molokai en ontfermt zich als Pater Damiaan over de melaatsen. Een andere komt uit Italië en gaat naar Amerika en wordt Al Capone. Wat je doet, is wat je bent. Wat is de rol die Yoga kan spelen? Yoga toont je wat je echt bent.

Je kunt zeggen: „Dit is mijn lichaam.“ Maar je kunt niet zeggen: „Ik ben dit lichaam.“ Je kunt zeggen: „Dit is mijn geest.“ Maar je kunt niet zeggen: „Deze geest ben ik.“ Je kunt het lichaam en de geest overstijgen. Wat overblijft,

is wie je echt bent: een niet-iets. Dat wil zeggen het is geen ding dat je kunt zien, horen, ruiken, voelen en proeven, dat je met andere woorden niet kunt ervaren. Het is de Ziener, de Hoorder, de Ruiker, de Taster en de Proever.

Maharshi Patanjali definieert Yoga in de Yoga Soetra in drie aforismen I 2, 3 en 4):

Yoga is het beheersen van de golven in de geest.

Dan rust de Ziener in zichzelf.

Anders vereenzelvigd hij zich met de golven in de geest.

Krishna definieert Yoga in de Bhagavad Gietaa in drie verzen (II 48 en 50; VI 23):

Gelijkheid wordt Yoga genoemd.

Yoga is bedrevenheid in de handeling.

Yoga is de verbreking van de vereniging met pijn.

Wat is er altijd gelijk? Niet het lichaam. En ook niet de geest. Dat wat je bent is altijd gelijk. Gevestigd zijn in die gelijkheid is Yoga. Handeling vanuit die staat is de volmaakte handeling. Pijn en lijden behoren tot het lichaam en de geest, maar niet tot wat je bent.

yoga & vedanta
docentenopleiding

erkend – verdiepend – inspirerend
opleiding yogadocent
bijscholingen en workshops

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

AYURVEDA EN DE ROL VAN YOGA



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

Ojas

Nu ik het vanwege het coronavirus wat rustiger heb in ons bedrijf, heb ik eindelijk de tijd om een lang gekoesterde wens in vervulling te laten gaan.

Net als veel andere Nederlanders ga ik dit jaar een moestuintje beginnen. Een vriendin raadde me aan om in onze droge zandgrond een paar ojas te spitten, die je met water vult. Wanneer de aarde er omheen te droog wordt, geeft de terracotta pot vanzelf water af.

Hoe toepasselijk! In ayurveda kennen we immers ook ojas – de pure essentie van kapha in ons lichaam dat staat voor vitale energie, kracht en immuniteit. Dat kan mijn moestuin in spe goed gebruiken, want zonder ojas is er geen leven. Dat de ingeschepte pot achteraf een Spaanse ollas bleek te zijn, laten we maar even buiten beschouwing.

Willen we dat ons interne milieu de strijd aan kan gaan tegen zichtbare (krimi, parasieten) en onzichtbare invloeden (virussen) van buitenaf, dan hebben we in Ayurveda een sterke, gezonde ojas nodig. Iemand met een gezonde Ojas herken je aan een goede immuniteit, een goed geheugen, tevredenheid en goed



uithoudingsvermogen. Ojas wordt gevormd na de laatste dhatu – het voortplantingsweefsel – en is daarmee het meest verfijnde product van onze voeding. Daarvoor heb je dus een goede spijsvertering nodig. Wanneer het spijsverteringsvuur (agni) goed brandt, heb je een roze tong, een gezonde trek en een optimale stoelgang. De lichaamsweefsels worden goed gevormd en je hebt voldoende energie.



Is je spijsvertering niet sterk genoeg om te verteren wat je eet, dan ontstaat er ama (onverteerde resten). Ama is het begin van ziekte, het ondermijnt je immuniteit en lichaamsintelligentie. Je hunkert naar voedsel en activiteiten die je juist verder uit balans brengen. Denk aan de corona-kilo's die mensen zijn aangekomen, omdat ze zichzelf troosten met te veel lekker (ongezond) eten, te weinig bewegen en op de bank binge-wachten.

Zorg dus dat je precies genoeg eet voor je spijsvertering (oryoki in het Japans). Je hebt nog een beetje trek aan het einde van de maaltijd.

Kook je eten, zodat het lichter verteerbaar wordt, maar ook dat eventuele virussen en bacteriën worden gedood. Eet voldoende vezels. Het zorgt voor goede

peristaltiek van de darmen, die daarmee ook eventuele gifstoffen uit je lichaam verwijderen. En gebruik keukenkruiden in je maaltijden om de spijsvertering te ondersteunen. Verse gember is goed tegen verkoudheid, kruidnagel tegen slijm en geelwortel tegen ontstekingen en koorts. Je kunt ze preventief gebruiken. Vraag bij je ayurvedische arts of practitioner na welke ayurvedische (kruiden)supplementen jou verder kunnen helpen.

Je spijsvertering gedijt het beste bij regelmaat. Eet iedere dag op hetzelfde tijdstip, ga rond dezelfde tijd naar bed en sta ook op hetzelfde uur op. Maak tongschrappen, oil pulling en nasyam onderdeel van je dagelijkse routine. Zo houd je de lichaamsopeningen die vatbaar zijn voor virussen in goede conditie.

Geuren uit de natuur voeden ook ojas. Ga dus iedere dag buiten wandelen. Bij voorkeur iedere ochtend op hetzelfde tijdstip. Bewegen in de buitenlucht zal ook je stressniveau verlagen. Onrust, boosheid, depressieve gevoelens, afgunst, fysiek trauma, uitterende ziektes en overmatig vasten, verlagen namelijk allemaal ojas. Een gezonde rasa dhatu (lymfte) geeft juist vertrouwen, enthousiasme en voedt ons hele lichaam. Volgens Ayurveda moeten we rasa dhatu eerst behandelen, omdat de kwaliteit van de andere weefsels daarvan afhangt. Zorg daarom dat je goed gehydrateerd blijft om rasa te voeden. Drink warm water of thee, omdat koud water agni dooft. Ghee en medjool dadels zijn ook goed voor rasa en ojas.

Neem ook dagelijks de tijd voor meditatie.

Mediteren kalmeert de onrust van vata, die met zijn drogende kwaliteit niet bevorderlijk is voor ojas. Luister bijvoorbeeld naar een door mij begeleide meditatie op <https://soundcloud.com/waddenmeditaties>.

Hoewel deze richtlijnen vanuit de ayurveda heel belangrijk zijn om je gezondheid te ondersteunen, is het niet de bedoeling dat je er stress van krijgt. Gaan de dingen niet zoals je zou willen?

Love and be loved!

ANATOMIE EN YOGA



De dreiging om ziek te worden van het Covid-19 virus en maatregelen om fysiek afstand te houden beïnvloeden het dagelijks leven ingrijpend. Hoe ga je met deze situatie om, wat betekent yoga daarbij? Danielle Bersma en Mariëlle Cuijpers yogadocenten en mede-coördinatoren van Samsara spraken hierover via videobellen, de manier waarop ze nu contact houden met elkaar. www.samsara.nl



ademen we nog maar maximaal twee liter in en uit en blijft er twee liter lucht stilstaan in de longen. Als 25-jarigen ademden we nog maximaal drie liter in- en uit en bleef er één liter lucht stilstaan.

Een kamer met open ramen lucht beter door als het flink waait. Door maximaal in- en uit te ademen, waait zo ook oude vochtige lucht uit je longen. Vooral de Bhastrika maakt wervelwinden in de longen. Behalve het diafragma, train je ook je buik- en bekkenbodemspieren en het versterkt je hara.

Longen beluchten

Mariëlle: Ik ben benieuwd naar jouw ademoefeningen?

Danielle: Ik doe in lig een serie ademoefeningen met rustig maximaal uit- en inademen. Ik belucht verschillende delen van de longen. Staand kan dit ook goed. In de houding adem je meerdere keren (2-5) rustig royaal in en uit en op een uitademing ga je naar een volgende houding.

Mariëlle: Wat doet overtollig vocht met de longen?

Danielle: Stilstaand en lekker warm vocht kan kleine ontstekingen geven. Met het beluchten verdwijnt ook het vocht uit de longen. Met het ouder worden (55 jaar)

Begin de oefening, door eerst ruim in de buik en het bekken te ademen, daarna de Namasté-houding. Filmpje van deze serie te zien op: samsara.nl/congres/ (onderaan)

Yoga, op en naast de mat

Mariëlle en Danielle wisselden uit over een oefenritme, goede yoga-oefeningen voor longen, hart, en hara, online lesgeven en in contact blijven met vakgenoten.

Mariëlle: Wat mij steunt is structuur tijdens de dag, met vaste tijdstippen voor yoga, meditatie en maaltijden. Rol jij op vaste tijden je yogamat uit?

Danielle: Ik vind het best lastig om dagelijks op mijn mat yoga-oefeningen te doen. Ik heb soms geen zin in het omkleden. Ik oefen veel voor mijn rug en pranayama tweemaal daags op een hele dikke mat; mijn matras in bed. Het is jammer dat mensen oefenen in bed onvoldoende op waarde schatten. Voor zieke én gezonde mensen is het een uitkomst.

Mariëlle: Ik oefen al jarenlang voor het ontbijt. Het losmaken van gewrichten en spieren,

soms zonnegroeten of oefeningen op het hoofdstand-bankje. Op drukke dagen doe ik in elk geval de rugrol. Daarna stroomt alles in mijn lichaam en begin ik met een goed humeur en helder hoofd de dag.

Danielle: Wat een goed idee, de rugrol. Dat ga ik vanaf nu ook doen in pyjama op mijn yogamat en zie wel of ik nog meer oefeningen doe!

Aandacht voor longen

Danielle: Doe je nu meer of andere yoga-oefeningen dan voor de Covid-19 uitbraak?

Mariëlle: Jazeker. Het nieuws over het virus beklemd me. Ik wilde spanning loslaten, juist ruimte voelen in mijn longen en hart en doe nu 's ochtends de Bhastrika. Het diafragma beweegt daardoor en via de fascia ook het hart. En de longen blijven goed schoon.

Danielle: Ja, door het beluchten gaat fijnstof, troep én vocht uit de longblaasjes die irritaties in je longen geven.



Hulpadempieren worden ingezet om de longen schoon te houden.

- Uitademend; De armen boven het hoofd neerleggen. Adem ruim in en uit in de borstkas.
- Uitademend; breng de armen zijwaarts en buig zoveel mogelijk de romp zijwaarts. Adem royaal in en uit in de flank.
- Uitademend; breng de armen en de romp zoveel mogelijk naar de andere zijde. Adem rustig en royaal in en uit in de andere flank.
- Uitademend; ga recht liggen, breng de armen langs het lichaam. Trek de schouderbladen naar beneden en duw ze tegen elkaar. De borstkas komt omhoog. Adem langzaam en royaal in.
- Uitademend; omarm jezelf. Ellebogen duwen tegen je ribben. Het hoofd blijft ontspannen liggen en adem in en uit naar de bovenrugzijde.
- Uitademend; leg je armen en handen open en prettig hoog naast je neer.

Eindig de oefening door je handen via namasté op je onderbuik te leggen en laat de adembeweging rustig met een lange pauze na de uitademing in je bekken komen. Na gebruik van je hulpademspieren is het goed om weer diafragmaal te ademen.

Omgaan met spanning

Mariëlle: Ik ervaar meer spanning en vermoeidheid door de onzekerheid van de situatie. Hoe ervaar jij dat?

Danielle: Ik voel de dreiging van onheil. Dankbaarheid voelen te midden van zoveel leed vind ik moeilijk. De bloemen en het gefluit van de vogels, die van niks weten, voelen vervreemdend. Tijdens mijn ochtendwandeling doe ik de volledige yoga-adem en besef dan dat

ik adem zonder pijn in mijn longen. Ik wens alle mensen beterschap toe die elke adem halen met pijn.

Mariëlle: Mijn hart gaat uit naar mensen die ziek zijn en sterven in eenzaamheid. Nabestaanden die geen afscheid kunnen nemen. Regelmatig neem ik een moment en laat onnodige spierspanning en gedachten los, voel de grond onder me en de ruimte om me heen. Yoga helpt me omgaan met mijn verdriet en dat van anderen.

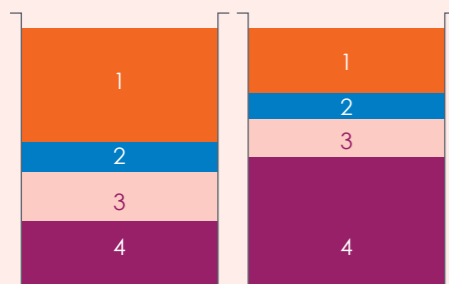
Contact houden

Danielle: 'Elk nadeel heb zijn voordeel'. Het online lesgeven maakt me blij. Vier jaar geleden stopte ik door verhuizing met een yogagroepje. Nu geef ik deze groep weer les online. Zo enorm leuk! Afstand en locatie doen er niet meer toe. Ik raad iedere yogadocent aan om dit straks naast het 'gewone' lesgeven te blijven doen. Mensen die slecht ter been zijn en mensen zonder vervoer kunnen meedoen.

Mariëlle: Yogadocenten zijn heel creatief met het online lesaanbod. Van live online lessen tot vooraf opgenomen videolessen en audiolessen voor de smartphone. Hoe vind je het dat we het Samsara Yoga Congres in het najaar ook online organiseren?

Danielle: Dat klinkt spannend, zijn er dan ook deelsessies?

Mariëlle: Jazeker, net zoals bij een gewoon congres. Dat werkt verrassend goed online. Op de website staat daarover het een en ander. Op deze manier gaat het congres zeker door en zonder reisafstand.



- 1 1900 ml. vrouw 25 jr (1050 ml. vrouw 55 jr) extra die je nog kunt inademen na een gewone inademing. Bij een gewone ademhaling blijven deze longblaasjes onbenut.
- 2 500 ml. gewone hoeveelheid lucht die je in- en uitademt. Deze longblaasjes ventileren goed.
- 3 800 ml. vrouw 25 jr (650 ml. vrouw 55 jr) lucht die je nog extra kunt uitademen. Deze longblaasjes blijven dus gevuld bij een gewone in- en uitadem, maar verkleinen zich nog goed met adem oefeningen.
- 4 1000 ml. Vrouw 25 jr (2000 ml. vrouw 55 jr) hoeveelheid lucht die in de longblaasjes blijft. Deze longblaasjes verkleinen niet meer. Met adem oefeningen ververs je wel de lucht die er in zit.



Hamster gerust wat stroopwafels! zeg ik als mijn man mij op het balkon achterlaat om even naar Gouda te fietsen. Hij heeft een soort kastje nodig om aan onze nieuwe tv te verbinden.

Wij lopen altijd achter bij de nieuwe ontwikkelingen op kijkgebied, maar hebben nu toch een aanbieding niet kunnen weerstaan. Met een smartere en groter beeldscherm dan ooit!

Ik leun genietend achterover in de ligstoel die mijn lief heeft klaargezet. Zo moet het vroeger hebben gevoeld in een kuuroord of sanatorium. Warm aangekleed met een dekentje over je heen, in de voorjaarszon. Want ik doe vandaag niets. Al voordat het Corona virus vanuit China de wereld ging ontdekken, hoestte ik een beetje. Dat ben ik wel gewend met mijn emfyseem plekjes. Die heb ik te danken aan – heel vroeger – sigaretten roken en zowel voor als na mijn rookstop – ruim 40 jaar geleden – heb ik nog heel wat meegeerookt. Dus ik hoest weleens, en soms een beetje meer. Mijn man en ik merken dat en maken er opmerkingen over, tegen elkaar. Tot ik, na een fijne poweryogales te hebben gegeven door de frisse avondlucht gezellig met één van de cursisten richting huis fietste. De thee staat klaar en begin ik te hoesten en te hoesten, tot het niet meer ophoudt. Het weekend grijp ik naar de pufjes – over de datum – maar ik heb ze bij nader inzien al eens eerder gepakt, de laatste weken, ik neem codeïne tabletjes, die er ook nog liggen van lang geleden, gorgel, stoom met mijn hoofd onder een handdoek aan de keukentafel, spoel mijn neus extra vaak met zout water, maar niets blijkt te helpen. De hoest met bijbehorende benauwdheid en uitputting houdt aan. Na drie volle dagen, op maandagmorgen, de maandag dat de scholen sluiten en iedereen in Nederland anders begint te leven, zit ik aan de telefoon te wachten tot de doktersassistente eindelijk aan de lijn komt.

En dan vind ik mezelf die middag, enkele meters terzijde van de ingang, bij het gezondheidscentrum, wachtend op het telefoontje van de assistente, dat ik zonder iemand te ontmoeten naar binnen mag lopen en meteen rechts de kamer in moet gaan. En daar zit onze lieve huisarts zoals aangekondigd in vol ornaat: geheel ingepakt, bebrild, met mondkap en handschoenen. Met de laatste wijst ze mij naar de stoel die tegenover haar bureau staat. Er volgt een uitgebreid gesprek, we kijken terug naar de uitslag van vroegere röntgen foto's en ik onderga diverse onderzoeken.

Ze constateert goed en slechts nieuws: Het goede nieuws is dat Corona er niet inzit, maar het slechte nieuws is dat wel zo ongeveer dezelfde symptomen als ruim twee en een half jaar geleden zich manifesteren. De dokter herkent het gewoon. Helemaal als ze naar mijn van slijm knetterende luchtwegen luistert. En ik weet ook wat dat betekent: longontsteking. Wil je dezelfde antibiotica als toen, en die je de keer daarvoor innam? Oké! Neem ook die pufjes nu echt een tijdje, niet één maar twee per keer, en dat vier maal daags om te beginnen. En bel me als er iets is. En kom over een maand voor een nieuwe longtest. Ga maar niet zelf naar de apotheek (met dat gekuch). Laat iemand anders even gaan. Hm ja, ik weet al iemand, bedankt. Ik sta op. Leuke outfit trouwens, dokter. Ook sterkte gewenst. Tot ziens! En buiten staat mijn fiets te wachten. De kleindochters moeten daar even later erg om lachen als ze een doosje zelfgebakken koekjes komen brengen. Zij komen maar niet binnen. Ze hebben vandaag vrij, nog geen colleges of les online, die eerste dag van de nieuwe Corona leefstijl van de intelligente lockdown. Ze grinniken om een oma met een longontsteking die gewoon op de fiets naar de dokter gaat; dit wordt wel cool gevonden.

Mail gerust
trudematlaveer@gmail.com

BESTUURSMEEDEDELINGEN

BESTUURSMEEDEDELINGEN

Congres 2021

Begin maart viel het programmaboekje van ons jaarlijks congres bij jullie op de mat. Helaas moesten we het congres een aantal weken later annuleren. Natuurlijk een teleurstelling voor jullie, voor de docenten en voor ons als congrescommissie omdat we al heel veel voorbereidend werk hadden gedaan. Maar de situatie is niet anders en we kijken weer vooruit. Hopelijk hebben jullie genoten van het digitale event. Misschien gaan we dat wel vaker doen, want ook op afstand kun je elkaar voeden en inspireren. We proberen het congresprogramma 2020 zoveel mogelijk intact te laten voor 2021. Dat is natuurlijk afhankelijk van de beschikbaarheid van de docenten maar de eerste toezeggingen zijn alweer binnen. We zien jullie heel graag volgend jaar op Mennorode op 14 en 15 mei.

Namens de congrescommissie,
Anja Wiersma

Save the date:
14 en 15 mei

ALGEMENE LEDEN VERGADERING (ALV)

7 november bij van de Valk Veenendaal.
Aanvang 11.00 uur
Door de corona ontwikkelingen wordt het programma na de zomer verder afgestemd.

EUY Public Statement

Dear EUY Members and friends
The EUY, after long and difficult deliberation, have reluctantly decided to postpone the EUY Congress Zinal 2020 to August 2021 with the same Guest of Honour and teachers (where possible) using the same theme.
In order to provide continuity and support to our members, we would like to offer you the „EUY Congress 2020 Webinar“, an online congress with live lectures from this year's teachers, as well as pre-recorded material on the Congress website, based on a new theme 'Yoga and the Social Reality'.
The online congress will be a 3 day (21 - 23 August 2020) virtual congress with 3 sessions per day and 4 available channels at the time for a total of 12 sessions per day, in all the EUY languages.
The provisional program sees the teachers delivering live streaming lectures during the day in various languages. Additional content, Asana and Pranayama practices will be available on the Congress website.
We will provide a provisional program with the class times as soon as possible.
A new Registration process will be available later in May. We would like to thank you and aspire for your understanding in these difficult times.

Gabi Gillissen
President European Union of Yoga



ONTVANG JE DE NIEUWSBRIEF VAN DE VYN AL?

Vanuit de VYN versturen we twee digitale nieuwsbrieven. Eén met alle bijscholing en activiteiten en de ander met actueel nieuws. Op dit moment gaat dat natuurlijk vaak over ontwikkelingen op het gebied van coronamaatregelen. We weten dat een aantal leden deze nieuwsbrief niet ontvangt omdat ze zich niet hebben geabonneerd. Krijg je de digitale nieuwsbrief niet, maar wil je dat wel?
Stuur dan een bericht naar Dorien Pool via administratie@yoganederland.nl onder vermelding van abonnement digitale nieuwsbrief.

Harish Johari

Selma Weerenbeck vond bij het sorteren van haar muziekcollectie voor yoga en dans TK-bandjes van bijeenkomsten met Harish Johari. Heb je nog oude apparatuur? Dan is dat een unieke kans om deze Indiase meester nog te beluisteren. Bel even met Selma via telefoonnummer 070 - 517 77 00.

Tozo wordt opgevolgd door Tozo 2

De Tozo (Tijdelijke ondersteuning zelfstandig ondernemers) zou eind mei aflopen. Deze wordt opgevolgd door Tozo2, zo is met de aankondiging van de verlenging van de steunmaatregelen tot eind augustus bekendgemaakt.

Partnertoets

De voorwaarden van Tozo 1 en 2 zijn grotendeels hetzelfde. In tegenstelling tot de Tozo geldt voor Tozo 2 echter wél een partnertoets. Dat betekent dat het inkomen van de partner meetelt voor het vaststellen van de hoogte van de uitkering. Als het huishoudinkomen boven het sociaal minimum komt, heb je geen recht op deze regeling.

Het inkomen van samenwonenden en gehuwden wordt aangevuld tot € 1.500 en van alleenstaanden tot € 1.050.

Wanneer je nog geen Tozo 1-uitkering ontvangt, kun je na 1 juni bij je woongemeente Tozo 2 aanvragen. Ook als je al wel een Tozo-uitkering ontvangt, moet Tozo

2 apart worden aangevraagd. Gemeenten kunnen hierbij gebruikmaken van een verkort aanvraagformulier. Hierbij moet worden aangegeven of de situatie inmiddels is veranderd en - indien getrouwd of samenwonend - moet je de (geschatte) inkomens van jezelf en je partner opgeven. Als de inkomsten uit onderneming in de maanden waarover de uitkering is verstrekt achteraf hoger blijken dan eerder opgegeven, moet de Tozo-uitkering (gedeeltelijk) worden terugbetaald.

Lening ook in de vervolgregeling mogelijk

Naast een uitkering levensonderhoud kan er op basis van de Tozo (ook) een lening aangevraagd worden. Zelfstandigen die als gevolg van de coronacrisis liquiditeitsproblemen hebben, kunnen ook in de vervolgregeling een lening aanvragen voor bedrijfskrediet. Wel kent de lening een maximum, voor de Tozo en de Tozo 2 gezamenlijk, van € 10.157. Voor de aanvraag lening bedrijfskapitaal geldt dat je moet verklaren dat er geen surseance van betaling of faillissement is aangevraagd of verkregen voor jezelf, je onderneming of één van de vennoten waarmee je samenwerkt.

OEFENINGEN VOOR OUDEREN



Ruimte en vernieuwing

Je ruim voelen, ruim zijn heeft te maken met overvloed en ruimdenkendheid. Doordat we tijdens een voorbereidende yogaoefening langzaam en bewust bewegen, in coördinatie met de ademhaling, kunnen we goed het verschil voelen tussen spanning en ontspanning.

ATIE OLFF

Stap 1. Tot rust komen

Laten we beginnen met recht op een stoel te gaan zitten, met de voeten recht onder de knieën en de handen op je dijen. Laat je gezicht zo ontspannen mogelijk zijn, als je je hoofd rechtop houdt. Breng nu rustig je kin naar voren, alsof je die op een plankje naar voren schuift en daarna weer terugschuift. Je kunt daarbij je ogen sluiten, zodat je die beweging niet alleen voelt, maar ook innerlijk 'ziet'. Trek daarna je kin nog wat meer in, zodat je voelt dat de achterkant van je nek iets verlengt. Ga nog even door met deze bewegingen van naar voren schuiven en weer terug. Stop daarna en open je ogen.

Stap 2. Ademruimte

Zorg als je dit uitvoert, dat je een lege maag hebt. Wrijf je beide handen even stevig tegen elkaar aan en leg ze daarna onder je navel op je onderbuikgebied. Adem nu door je neus in en uit, terwijl je je gezicht ontspant. Houd je hoofd rechtop en ontspan je gezicht. Breng rustig je kin naar voren, alsof je die op een plankje naar voren

schuift en breng daarna je kin weer terug naar de vorige plek. Na dit een paar keer te hebben gedaan, trek je al doende deze beweging je kin bij het teruggaan wat meer in, zodat je voelt, dat de achterkant van je nek zich iets verlengt. Realiseer je bij die bewegingen dat vogels ook vaak eerst deze beweging gaan maken, vóór ze gaan vliegen, met hun kop doen ze dat, vlak voor ze gaan vliegen.



Foto: Hannah Schulte op Unsplash

Stap 3. Kom uit je ei

Stel je voor, nadat je de ogen hebt gesloten, dat de ruimte om je heen

een ei-vorm heeft. Dit is een hele bijzondere eivorm, het is een doorzichtig ei. Er is voldoende frisse lucht aanwezig. Je neemt inademen heel makkelijk nieuwe energie op, die je uitademend door je heen laat stromen. Voer dit uit tot je na een poosje het gevoel krijgt dat je gaat overstromen van deze nieuwe energie. Vraag: „Hoe goed voelt dit?“ Stop dan hiermee en open je ogen en voel even na.

Stap 4. Naar buiten komen

Soms in ons leven is het tijd om uit ons beschermende omhulsel naar buiten te komen. Bovenop je hoofd, midden op je hoofd is de plek ontstaan om dat te doen. Sluit je ogen en richt je aandacht op die plek bovenop je hoofd. Voel hoe open en gemakkelijk die plek in het midden van de schedel zich daarvoor open stelt... Als het voldoende is, stop je hiermee. Open je ogen en blijf nog even zitten. Hoe voel je je nu?

Stap 5. Denk niet alleen, voel niet alleen

Gedicht van Sander Essers

*Je 'gevoel' - je intuïtie- is je ankerpunt.
Je 'fysieke fundamente' - is verrijkt met ervaring, oude pijn en oude kennis.
Je gevoel, mengeling van angst en wens heeft geen visie.
Het stuwt je voort, of terug.*

*Wat als je kiest om hier en nu bij je ankerpunt te blijven
Nooit verder weg te wagen?
Welk deel van je gevoel is goed voor nu?
Is het goed voor later?
Goed voor jezelf? Je naasten?
De mensheid?*

*Denken kan je horizon, je perspectief vergroten.
Verstand is je techneut en je inspirator.
Denk alléén en denk samen met elkaar met strategie en compassie.
Denken met drive maakt je visionair.
Voel, denk en reflecteer.
Denk ruim en ruimhartig!
Denk groots!*

Sander Essers

Een Ongekende Klimaatverandering



Foto: Mick de Paola op Unsplash

Wereldwijd, zo wijzen de laatste cijfers uit, hebben mensen besloten elkaar niet langer naar het leven te staan. Een golf van liefde trekt momenteel over Afrika en verwacht wordt dat deze binnen het uur het Arabisch Schiereiland zal bereiken, om zich vervolgens verder te verspreiden over het Aziatisch werelddeel. Niemand weet waar dit wonderlijke fenomeen is begonnen. Ook in Rusland blijkt de lokroep onweerstaanbaar en klinken liederen van verzoening en broederschap. Bekentenis en vergeving wisselen elkaar in hoog tempo af. Mensen kijken reikhalzend over grenzen. In Washington is een bloemenregen neergedaald. Onder hoge bomen worden gedichten gedeclameerd en vloeien er tranen van vanzelfsprekend geluk. Zwart, wit, geel, rood, bruin en blauw omhelzen elkaar. Kinderen vliegen de straten op en kijken opgelucht toe, verrukt over het feit dat de grote mensen hun hart hebben heroverd. Onze verslaggevers zijn verbijsterd en zoeken wanhopig naar een nieuw vocabulaire.

Extra bulletin, extra bulletin!

De golf van gelukzaligheid en wederzijdse genegenheid die onze planeet overspoelt, neemt steeds grootsere vormen aan. Wildvreemden bejegenen elkaar als eeuwenoude geliefden. Mensen geven hun bezittingen weg. Er is geen afval meer, het water van de rivieren glinstert, de nachtelijke sterrenhemel is van welhaast ondraaglijke schoonheid. Eens in 'tuinen' gekooide dieren lopen vrijelijk over de openbare wegen, nieuwsgierig snuffelend aan hun nieuwe habitat. De vogels kwetteren als nooit tevoren. In Osaka zag een voorbijganger in een park vol kersenbloesem een pasgeboren ree rusten tegen het warme onderlijf van een sabeltandtijger. Verderop aan de vijverrand likte een gnoe de voorpoten van de laatste neushoorn. Het wereldkampioenschap voetbal van 2022 dat gehouden zou worden

in een winters Qatar is definitief van de baan, zo heeft de Wereldvoetbalbond besloten. Het zal als vanouds plaatsvinden in de zomer en georganiseerd worden door de provincies Gelderland en Overijssel, met Assen (Drenthe) als uitwijkmogelijkheid.

De wedstrijden worden enkel overdag gespeeld in stadions die maximaal 5000 toeschouwers herbergen. De gratis verstrekte hapjes en drankjes zijn afkomstig van regionale moestuinen en boomgaarden. Het winnende team krijgt een dagje uit op de eerste zonnige lentedag in het nieuwe jaar.

Het uitwaaiende geluk blijkt ook ontwrichtende gevolgen te hebben. De wapenindustrie ligt volledig op zijn gat, tot grote vreugde overigens van het merendeel van de bevolking van arme landen. Bestuurders van een aantal welbekende multinationals hebben hun werk neergelegd en zijn in rubberbootjes vertrokken naar Afrikaanse landen, waar ze in een vloed van tranen hun spijt betuigen aan met olie besmeurde dorpelingen.

Onze verslaggevers trachten overal ter plaatse te zijn, maar ze zijn in ondertal. Bovendien is het nieuws heel onwennig voor hen.

Laatste bericht

Een van onze journalisten heeft het raadsel van de regen van vrede en goedheid die de aarde momenteel overstelpt, weten te onttraadselen. Via een anonieme tipgever ontdekte hij de brandhaard van liefde diep in de regenwouden van Kameroen, in een klein gehucht van plagenhutten. De aanstichter is de heer Oemoeloezwisalla, zo bevestigde hij ons per duif, al is het niet zeker of dit zijn echte naam is. Hij realiseerde zich per toeval dat hij niet voor zichzelf bestond, maar voor iets wat zowel daarbinnen als daarbuiten verblijft. Hoewel ongeraagd bleek dit eenvoudige, maar radicale inzicht niet bepaald ongewenst.

Want daarna was voor deze op het oog wat primitieve, maar verder voorkomende man niets meer hetzelfde. Wat voorheen dierbaar of vijandig leek, werd plots op eendere wijze in zijn hart omvat. Ook hijzelf was verbijsterd door de overweldigende ruimte die in hem was ontstaan. Oemoeloezwisalla voelde zich vrij en verlost. Het ik dat ik tot voor kort voor werkelijk hield, zo zei hij, is louter gebakken lucht. 'Zo simpel is het', waren zijn letterlijke woorden. En die wijsheid ligt nu op straat.

Zijn bevrijding bleef dan ook niet onopgemerkt. Het licht dat zijn plagenhutje omgaf trok al gauw de aandacht van omwonenden. Mensen die in zijn onmiddellijke nabijheid verbleven, viel eenzelfde besef van vrijheid ten deel. Stralend gingen zij heen, met jubelde pas, de wijde wereld in.

Binnen korte tijd bracht tromgeroffel het bericht van al deze wonderbaarlijke gebeurtenissen naar de hoofdstad Yaoundé. Daar leidde het tot een onmiddellijk staakt-het-vuren tussen christenen en moslims. In de besprekingen daarna, die eerder het karakter hadden van een love-in, besloten beide partijen tot het uitroepen van één almachtige oppergod, Jawhalla geheten. De gemeenschappelijke gebedshuizen zijn van hekwerk ontdaan.

Ook de kleine hindoeminderheid in Kameroen denkt erover zich bij deze nieuwe gemeenschap aan te sluiten, maar heeft nog moeite met het loslaten van het idee van

Brahman, het Uiteindelijke. Wel heeft de vooraanstaande geestelijke leider Swami Shri Gannibijdepakkeneerzittenie zijn zegen uitgesproken. De eeuwenoude Tibetaanse monnik Lama Waie heeft bevestigd dat de ervaring van Oemoeloezwisalla authentiek is. Het verdere verhaal kent u.

Wim van de Laar

Specialisatiecursus Adem en Ontspanning

Inzichten uit de Methode van Dixhoorn

Waardevolle aanvulling op elke yogaopleiding

Ervaar de zachte kracht van de indirecte benadering van adem en ontspanning

Organisatie: Zweiersdal-bijscholingen, Abha Hontelez
Docent: Yvonne Esser, yogadocent en docent Adem- en Ontspanningstherapie Methode Van Dixhoorn
Data: 10 lesdagen, start oktober 2020
Locatie: Centrum Zweiersdal in Oosterbeek
Erkenning: 50 punten Vereniging Yogadocenten Nederland
Aanmelden: info@zweiersdalbijscholingen.nl

Meer weten over deze cursus?
www.zweiersdalbijscholingen.nl en www.yoga-aot-maarssen.nl



Het praatstokje

met

FEMMY BRUG

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?

Ik ben Femmy Brug, getrouwd met een Engelse man en moeder van 2 zoons en een dochter. Ik heb jarenlang in Engeland gewoond en gewerkt. Nu woon ik in Wageningen. Mijn achtergrond is in maatschappelijk werk en ik heb de opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening gevolgd toen ik jong was. Ik ben initiatiefneemster van de organisatie KIDSYOGA, met als doel yoga en yogatechnieken toegankelijk te maken voor alle kinderen en jongeren. Ik geef kinderyoga opleidingen, trainingen en workshops over yoga op school en yoga nidra voor kinderen en tieners. Ik geef ook al jaren yoga aan medewerkers van de universiteit van Wageningen. Verder ben ik de auteur van vier boeken over yoga en meditatie voor kinderen en jongeren.

Hoe is de liefde voor Yoga in jou ontvlamd?

In Engeland werkte ik als maatschappelijk werkster met gezinnen en in de avonden gaf ik aerobics. Ik raakte geïnteresseerd in de connectie mind/body en na de geboorte van mijn tweede kind kreeg ik opnieuw een postnatale depressie. Yoga kwam toen op mijn pad en heeft me geholpen het grotere geheel te 'zien' en de angst los te laten. Ik besloot een yogaopleiding in Engeland te gaan doen bij de Yoga for Health Foundation. Daarna begon ik met lesgeven in Health centra en maakte van yoga mijn missie. In 2000 zag ik een advertentie voor een opleiding yoga for children. Dat bestond toen nog nauwelijks... Toen wist ik dat dát het voor mij was. De combinatie van beide passies, yoga én werken met kinderen. Deze opleiding werd gegeven door swami Vedanta,

een docent uit de Satyananda traditie. Ik vond deze opleiding zó mooi dat ik me daar vervolgens volledig op ben gaan richten, tot de dag van vandaag.

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

Ik heb in het begin verschillende stromingen gevolgd en ook een tijdje Astanga yoga beoefend, maar sinds de kennismaking met Satyananda yoga ben ik me steeds meer gaan verbinden met dat systeem. Wat me daarin aanspreekt is de integrale yoga, dwz dat het zo compleet, is met yoga filosofie, houdingen, adem, verschillende meditatie technieken en yoga nidra. Het heeft heel veel te bieden voor de westerse mens en is gegrond in de traditie, maar levend en volop in ontwikkeling en niet dogmatisch. Ik ben

verder ook opgeleid om yoga nidra te geven, en heb uiteindelijk ook de volledige Satyananda opleiding gevolgd als integration course. Ik heb veel bijscholingen gevolgd in India, Engeland en Portugal. Ook in yoga voor kinderen heb ik trainingen en bijscholingen gevolgd.

Wat is volgens jou de basis van een goede Yogales?

Voor mij is het belangrijk dat het compleet is, qua houdingen maar ook dat er tijd is voor adem, concentratie en bijvoorbeeld yoga nidra. Verder dat er niets 'na wordt gedaan' maar dat iedere deelnemer van binnen uit kan oefenen en ervaren, daarom doen wij in Satyananda yoga ook niet 'mee', maar is de instructie precies en veelal door taal. Dit geeft veel rust. Bij kinderen doe ik wel deels 'mee' maar ook daar vind ik het belangrijk om dezelfde principes te handhaven; complete yoga, interessant gemaakt voor kinderen en aansluitend op hun beleving, maar ook kinderen hebben recht op écht yoga en niet een samenraapsel van van alles en nog wat, omdat het 'leuk' is. Ondergrond hebben, compleet, niet alleen maar nadruk op houdingen maar ook juist op andere aspecten van yoga. Respect ontwikkelen voor jezelf, de ander en de wereld waarin we leven. En suggesties meegeven voor het dagelijks leven. Dit is ook wat ik meegeef aan mensen die de opleiding bij mij volgen.

Volg je de Indiase Yogatraditie?

Ja, in de zin dat ik me nog steeds



verbind met Satyananda yoga en de ashram in India geeft veel nieuwe beoefeningen en manieren om yoga in het moderne leven te integreren. Ik heb de ashram bezocht, 3 keer, ook een keer met mijn kinderen en wat we daar hebben geleerd, alleen door er te zijn en mee te doen in het dagelijks leven is nergens anders te leren naar mijn mening. Het was levensveranderend. Maar ik volg niet klakkeloos gurus of Indiase opleidingen, alleen omdat het uit India komt. Voor mij is het van belang dat ik weet wat iemand zélf heeft gedaan en hoe degene zelf leeft en waarom ze dan vinden dat ze zoiets belangrijks als yoga geven kunnen overdragen. Ik leer alleen van mensen die zelf 'walk the walk' in de praktijk brengen en niet alleen 'talk the talk'. Ik zie yoga als iets heel bijzonders, echt een geschenk voor de mensheid en denk oprecht dat we – door het geven en beoefenen van yoga – een betere wereld kunnen creëren.

Hoe zie je toekomst van de Yoga in Nederland?

Ik vind het gemengd. Deels is het prachtig dat nu zoveel ouders, leerkrachten en anderen die met kinderen werken of opvoeden nu yoga doen en zo het overdragen naar kinderen veel meer haalbaar wordt. Ook dat beleidsmakers yoga doen en sporters is heel inspirerend. Het is nu zó veel gewoner dan de eerste 10 jaar van mijn yoga pad. Tegelijkertijd zie ik ook een 'hebberigheid' en dat het soms lijkt of iedereen yoga wil geven als bijbaan, en zoveel opleiders, en eerlijk gezegd, ook een hoop flauwekul rondom yoga. Mijn dochter zei altijd dat ze een 'yoga gever' wilde worden en daar verbind ik me mee. Als je geeft wat je goed kent en het zelf doorleeft is het goed. Ik zie het als heel veelbelovend dat kinderen nu kunnen opgroeien met yoga en meditatie.

Het praatstokje geef ik graag door aan Dorien Pool

Vrij zijn

JEANETTE VAN REE

Ik kwam tot weinig. Of in ieder geval kwam ik tot minder dan ik dacht dat ik zou komen toen ik nog druk was met lesgeven. Vrije tijd leek mij toen een zegen omdat ik nog zoveel te doen had. Maar in plaats van dat te doen wat me heerlijk leek, kwam ik mezelf steeds vaker tegen in een lamelendige boosheid die ik kende van eerder in mijn leven. Nooit gedacht dat ik nog eens tegen deze muur van ondoordringbaar gezag zou oplopen. Vader overheid had bepaald dat ik niet mocht doen wat ik het allerliefste deed, namelijk mezelf zijn. Er waren allerlei alternatieven waar ik mijn leven vorm mee kon geven. Maar aangezien ik in de afgelopen 53 jaar meermalen het circus van alternatieven had onderzocht wist ik dat ik niets anders wilde dan wat ik al deed. Namelijk mezelf zijn en yoga doen, yoga leven en yogales geven.

Ook al weet ik dat ik een illusie ben, toen ik niet meer kon doen wat ik het liefste deed, voelde de illusie net zo ellendig als die keren dat ik voor een depressie stond. Het leven waarin ik mij gelukkig waande ontglipte mij. Ik zat thuis in een wereld vol coronagekte en voelde me extra lullig omdat, terwijl ik dacht dat ik lekker bezig was, iets in mij zich toch had geïdentificeerd met de rol van yogadocent.

Waar ik de ene dag nog dacht dat ik vrij en veilig was zolang ik maar belasting betaalde, kwam ik de andere dag niet meer voor- of achteruit. Ik zat letterlijk vast in mijn lijf en liep

in die oude valkuil van boosheid, verdriet en angst. Het leek of ik alles wat een week ervoor nog zo gewoon had geleken volledig kwijt was. Ik was mijn blije, optimistische zelf kwijt. Ik had een zetje nodig om weer in beweging te komen. Gelukkig kwam mijn echtgenoot op het idee mij in de lege yogastudio les te geven. Op de mat, in de asana's, adem voelen, lijf voelen, mijn kritiek voor me houden en in beweging komen. Uit de wurg-greep van vastgezette emoties terug naar voelen, ademen en zijn. Aanvaarden dat ik niets weet, ben of voorstel, gewoon opnieuw beginnen.

Iedere dag opstaan en het leven de kans geven om opnieuw te beginnen. Ik leef, ik struikel, ik val en sta weer op. Ik ben mezelf in alle omstandigheden, geïdentificeerd met alles wat zich aandient omdat nog steeds ik het ben die dit leven leeft. Tegelijkertijd ben ik me ervan bewust dat er een ego binding is en dat er momenten zijn waarop deze ego binding los kan worden gelaten, in het bewustzijn van de ervaring van het (me)Zelf-zijn. Mediteren helpt en lukt mij wel nu ik vast zit. Ik volg de bekende route naar het diepere contact met me(Z)elf. Het helpt mij om mij via facebook te verbinden met de mensen van Samsara die ook 'zitten'. Ik maak mijn aanwezigheid kenbaar en weet mij gedragen. Het stil zitten, ademen en simpelweg zijn is mijn levensader. Het voedt mij als ik lesgeef en voedt mij als ik geen lesgeef.



Deze tijd waarin we met z'n allen verplicht thuis werken, wierp mij terug in een kindstuk, in de allesverlam-mende angst mezelf kwijt te raken. Nu ik dit doorzie, kan ik doen wat ik zoal doe. Ik studeer, ik wandel, ik lees, ik schrijf, ik leef, ik voel, ik adem, ik kook, ik eet, ik slaap, ik yoga, ik mediteer, ik lummel maar wat aan en ik ben. Altijd mezelf, met of zonder angst, met of zonder yogales, met of zonder ge- of verboden. En in dat mezelf zijn sta ik gelukkig niet alleen. We zijn als mens allemaal dat zelf als ego-ik dat nader onderzocht mag worden.

We betalen belasting, oefenen het vak uit van yogadocent en zijn gebonden aan de regels van de wet. Vrij zijn is een state of mind en yoga is de weg daarnaar toe. Geïdentificeerd en soms voor even vrij in totale openheid ben ik altijd weer dankbaar voor wat de yogaweg mij brengt.

Yoga en Poëzie

JOHAN HOFT

johanhoff@hotmail.com

Corona

Een nieuwe pest raast over de wereld
Doordat we zo verbonden zijn
reizen we grenzeloos de pan uit
Het gekroonde vogelvrije virus
knaagt krakend en knarsend
wereldwijd aan ons bestaan
Hoe een nietig, onzichtbaar beestje
beestachtig kan huishouden
Angst voor ziekte en dood
Vooral kwetsbaren zijn in nood
Het is een crisis
Maar ook een kans
Zegt Chinees teken
Neem het serieus
Neem het zonder angst
Neem afstand
Om elkaar te ontmoeten
met een onbesmet hart
Zorg voor jezelf
Zorg voor de ander
Verlies geen verbinding
De wereld is grenzeloos
De geest is grenzeloos
Laat pest verdampen
onder onze hersenpan
Wolken van bezinning
tonen een ontlukende lente
van bloemrijke, creatieve acties
Een nieuwe test voor mededogen
wervelt over de wereld
We zijn grenzeloos verbonden

Johan maart 2020



Stervensbegeleiding

Romy van der Pool is op haar 19e begonnen door zelf Yoga dagelijks te beoefenen. Op haar 30ste ontving ze haar eerste Yogales. Ze is gediplomeerd bij Saswitha en Samsara en verdiepte in ook in andere stromingen. Inmiddels draait haar praktijk met lessen en ligconcerten 30 jaar. In onderstaand artikel beschrijft ze ervaringen en overpeinzingen uit haar yogapraktijk.



Na twee artikelen over klank in de Yogapraktijk voel ik mij geroepen op dit moment 'Stervensbegeleiding in de Yogapraktijk' te schrijven. Het is Volle maan, woensdag 8 - 4 - 2020. De verbinding met de traditie is sterk. Ik zal proberen ongestoord daarvanuit te schrijven in deze 'Corona-tijd'.

Laat ik beginnen met mijn eerste (eenvoudige) ervaring van stervensbegeleiding bij een mens. Dit is in mijn herinnering gegrift. René en ik waren bij de ouders van een vriendin van mijn moeder. Het loslaten om te sterven van de man leek een strijd. Communicatie leek niet meer mogelijk. Er waren duidelijk bijzonder onrustige hartslagen. De vrouw had moeite met het laten gaan van haar man. Ze hield hem goed vast. Na uitwisseling met zijn vrouw en familie mochten we proberen hem tot rust te brengen. Het bleek dat ze christelijk waren. We werden allemaal stil. René en ik observeerden wederom. Het leek of de vrouw haar stervende man als het ware vast bij zich hield. Ik streek heel

even ruim over het lichaam van de man, afwachting voor informatie. Ik zag een christelijke prent aan zijn hoofdeinde aan de muur met twee liefdevolle handen. Daarmee werd het pad duidelijk. In mij ontstond het gebed van 'onze vader', en het pad ontvouwde verder.



Foto: Katrina Beachy op Unsplash

Ik vroeg aan de vrouw of ze alles had gezegd en gedeeld wat ze had willen delen. Dat was zo zei ze. Ik wees haar de prent aan de muur en ze keek. Toen vroeg ik haar: 'kun je zijn handen in de handen van God leggen?'. Ze bleef kijken, haar ogen vulden zich met tranen, verwerkend wat in haar opkwam was het stil. Ze keek weer naar haar man. Ze kon het nog niet. Wederom gingen we de stilte in. Daarna vroeg ik of ze het haar man makkelijker zou willen maken om over te gaan. Ja, dat wilde ze. Toen vroeg ik of ze durfde te vertrouwen, dat het goed kan zijn om haar man's handen in Zijn handen te leggen. Om hem vanuit haar diepe liefde te helpen makkelijker te sterven. Het was stil ... en toen knikte zij: 'ja'. Ze wilde het haar man makkelijker maken, maar hem loslaten vond ze zo moeilijk. 'Kan je dan wel zijn hand in Gods hand leggen?' Het was stil,

ze nam de tijd in zichzelf, ging in haar gebed/ verbinding. Liefdevol deed ze toen, als het ware zijn hand die ze vast had, hoger in de lucht als in de handen van God. Ze liet hem gaan. Ze legde daarna zijn hand op het laken... ik voelde zijn pols, en vertelde dat zijn hartslag kalmeerde, zachter was, rustiger... We konden gaan. Zij gingen het pad verder, ieder op eigen wijze. Hij is, vertelden ze erna dankbaar, rustig gebleven en zacht overgegaan.

Overdracht

Van Swami Veda Bharati had ik meermaals vernomen over 'sterven'. Dat een grote leraar meestal van zijn Guru een overdracht, een initiatie ontvangt. Een belofte om bewust vanuit Samadhi het lichaam te kunnen verlaten. Swamiji vertelde ook over voorbeelden van hoe Swami Rama anderen hielp bij het verlaten door de hoogst mogelijke poort. Hoge leraren met een Boddhisatva gelofte én gevolgde levenswijze hebben een sterke Vasana, diepe sterke drang/wens om zo snel mogelijk terug te keren, om door te gaan met het werk totdat iedereen bevrijd is van (toekomstig) lijden. Wanneer een grote leraar overgaat, mogen vaak naaste studenten/ discipelen erbij zijn. Het is een bijzondere en zegende gelegenheid. Ook in het Boeddhisme wordt veel kennis over de 'Tukdam' gedeeld. Er is onder meer het Tibetaans dodenboek. Ik had niet de illusie dat ik zo iets bijzonders zou kunnen meemaken van 'mijn' Swamiji, wegens de afstanden en ik niet vaak bij hem was. Ik bezocht mede daarom tevens andere grote leraren.

Vanuit het 'niets' kwam een mail van ene Tulku Lama Gawang met de uitnodiging voor een weekend POWA. Kennis en overdracht over het stervensproces, en hoe door de hoogst mogelijke poort het lichaam te verlaten.

Grote leraren vragen

Dagelijkse beoefening en te leven naar wat goed is, los te laten wat niet echt nodig is. De Corona tijd geeft de mogelijkheid tot diepere reflectie. Velen werken hard om het lijden van anderen te verminderen. Het is een grote opdracht of roeping.

Mediteren

Hoe verstil je volgens de Himalaya traditie? Voor beginners en meer gevorderden zijn meditatie te vinden op Swamiji zijn websites. Swamiji vroeg dagelijks te verstillen. Bij voorkeur op een vaste tijd en plaats. Hij zei dat mensen vaak zeggen dat ze geen tijd hebben voor meditatie. Ook dat er altijd tijd te vinden is voor meditatie. Je hoeft niet een uur te gaan zitten. Iedereen kan drie minuten vinden. Een paar keer op een dag. Eerst bewust gewaar te zijn van het lichaam een bodyscan, bewust ontspannen, adem reguleren en mantra. Dat kan zelfs bij het tandenpoetsen, of even 2 minuten voor je ontbijt, voor je de deur uitgaat of de televisie aanzet. Zoveel mogelijkheden om mantra te herhalen. Wil je meer weten neem dan contact op met mij: www.romyvanderpool.nl.

Kracht, vertrouwen en Lichtgroet,

Romy van der Pool

www.romyvanderpool.nl,
info@romyvanderpool.nl

Hoe overleef ik als yogini de coronacrisis?



Foto: 'Jeanet Siddhi Heilbron in actie tijdens een livestream yogales.'

De pandemie hakt er bij ondernemers hard in. Velen konden geen meer kant op toen vanuit Den Haag besloten werd om de anderhalve meter policy in acht te nemen. Vooral de horeca werd daar behoorlijk de dupe van. Maar ook sportscholen en yogastudio's moeten door de strenge maatregel hun deuren voorlopig sluiten.

Creativiteit was dus geboden om het hoofd enigszins boven water te houden. Alle klanten, en dus ook de inkomsten, waren van de ene op de andere dag weggevallen. Terwijl alle kosten, zoals huur, belasting en levensonderhoud wel gewoon doorgaan. Ook bij Jeanet Siddhi Heilbron, eigenaresse van Yoga Zunnebelt in Zwolle gingen de raderen draaien nu er geen in pandige lessen meer mogelijk waren. Ze wilde definitieve sluiting koste wat kost voorkomen.

Livestream lessen

Ze stortte zich op livestreamlessen om haar klanten toch een wekelijkse les te kunnen bieden. De abonnementen

waren al betaald en teruggave zou het financiële gat alleen maar groter maken. Gelukkig waren de leden begripvol en stonden open voor deze nieuwe manier van het volgen van lessen.

De Yogini had al een eigen kanaal 'Yoga met Jeanet Siddhi' op YouTube waar ze al jaren opgenomen yogalessen van echtgenoot Ron Broekhart publiceerde. Ron is cameraman en op verzoek van Jeanet stortte hij zich op het fenomeen livestream.

'Stilzitten is geen optie'

Broekhart: „Na jaren is dit, wederom een creatieve duik in het diepe, maar stilzitten is geen optie en de kosten van woonruimte moeten hoe dan ook opgehoest worden. Bovendien zijn we door de ontstane situatie als ondernemers goed wakker geschud en hebben wij voor de zoveelste keer onze grenzen moeten verleggen. Ik pak het technische leerproces met beide handen aan." Inmiddels worden er per week twee yogalessen en één zwangerschapsyogales via YouTube uitgezonden. Aanmeldingen komen niet alleen uit Nederland maar ook uit Duitsland, Spanje en Curaçao. De buitenlandse deelnemers waren via social media door vrienden getipt. Een totaal nieuwe ervaring en allemaal voordelen die Jeanet Siddhi en Ron blij stemde. In korte tijd kregen ze het voor elkaar om te participeren in de ontstane maatschappelijke chaos: „Veel levert het nog niet op en hebben we een klein beetje moeten investeren, maar een begin is er en moeten het nu gaan uitbouwen”, legt Jeanet uit.

'Het is wennen om tegen een camera te praten'

Het roer is door de noodlijdende ondernemers ongewild in korte tijd omgegooid. De toekomst zal leren of ze een goede koers hebben gezet. Jeanet: „Het was in het begin even wennen om live tegen een camera te praten en ik miste de fysiek aanwezige deelnemers. Maar na alle positieve reacties bleek dat niemand daar echt problemen mee had en ik, letterlijk en figuurlijk, goed aanwezig was. Dat stemde mij gerust." Het plezier in deze manier van ondernemen heeft het stel doen besluiten om ook na de crisis door te gaan met online yogalessen en cursussen om de zaak draaiende

te houden. „Het is wellicht de voorloper van een totaal andere maatschappij, waarin thuiswerken een steeds belangrijkere rol gaat innemen in het bedrijfsleven.

'Zoeken naar een nieuwe balans'

Yoga en ondernemen liggen heel ver uit elkaar, maar het is juist de balans die men als yogini moet vinden om beide naar tevredenheid uit te kunnen voeren”, aldus Jeanet Siddhi.

Zweiersdal Bijscholing
erkend door VYN

Anatomie en het zenuwstelsel
Nicole Bannenberg

Elementen en meridianen
Maartje van Hooft

Adem en pranayama
Noor Palazzi

I®-Rest Yoga Nidra
Diana Aben

Voorkom Burn-out
Ron van der Post

Eindexamen yoga
Anette Hogeboom

Restorative Yoga
Diana van der Gaast

voor meer bijscholing en specialisaties
www.zweiersdalbijscholing.nl



Klaas-Jan van Velzen is ayurvedisch therapeut, healer en yogaleraar. Hij studeerde sociale wetenschappen en is docent op Alandi Retreat Site. Hij heeft een eigen praktijk 'De Wilde Roos'. Hij schreef vijf boeken waaronder Meditatie en het Zelfgenezend vermogen.



Meditatie en het Zelfgenezend vermogen DEEL 1

Leven is in de eerste plaats beweging. Het is daarbij een belangrijk besef dat beweging ontstaat door onevenwichtigheid. Iets wat helemaal in evenwicht is, beweegt niet. Dat is ook een zeer troostrijke gedachte: in de steeds doorgaande levensbeweging is er geen statisch, blijvend evenwicht. We zijn steeds op zoek naar de ideale toonus en het ideale ritme in de levensstroom, niet te hard, niet te zacht, niet te snel, niet te langzaam. En steeds vraagt het iets anders. Maar ieders levensbeweging tendeeft naar karakteristieke patronen die de natuurlijke neiging hebben zich in al vastere

vormen uit te drukken. Net zoals een rivier haar bedding al dieper uitslijt. De eenzijdigheid van die patronen beperkt de vrijheid en de natuurlijke intelligentie van de levensenergie waardoor ziekte kan ontstaan.

In een holistische benadering is er het diepe besef van de wederkerigheid van de beweging van de levensenergie enerzijds en de geestelijke oriëntatie anderzijds. Door elk overlevingspatroon wordt de levensenergie steeds in dezelfde richting aangestuurd en veroorzaakt daardoor per definitie een

overbelasting van sommige gebieden en een onderbelasting van andere gebieden. Elke te hoge druk veroorzaakt congestie: stuwung in het organisme waardoor de circulatie vertraagt. Dat kan een algemeen gevoel van opgeblazenheid of benauwdheid geven, maar vaak uit het zich in een specifiek gebied, bijvoorbeeld hoofdpijn, een stijve nek, ademproblemen, maagpijn of vochtophoping in de benen. De wijze waarop we in de wereld staan bepaalt niet alleen de bewegingsvrijheid van de levensenergie maar bepaalt ook de verhouding

tot het bestaan als geheel. En in een holistische benadering van ziekte is dat de meest fundamentele factor: de mate waarin je openstaat voor de natuurlijke intelligentie wordt begrensd door je wijze van waarnemen.

Zoals stromend water richting krijgt door zijn bedding maar deze door zijn stroming tegelijk ook creëert, zo tendeeft je waarneming steeds meer naar alles wat past binnen de eigen focus. Zo werkt perceptie. Je focus wordt al vanzelfsprekender, vaster en onbewuster en dat komt direct tot uitdrukking in je zelfbeeld, je lichaamshouding en je manier van bewegen en ademen.

In het gewone waakbewustzijn, en het daarmee samenhangende ikbesef, gaat de uitstraling van het zelfgenezend vermogen steeds door de mal van het gekende: de energie is gebonden aan de

zichzelf versterkende overlevingspatronen. Naarmate je daar vrijer van wordt, krijgt het zelfgenezend vermogen de ruimte en stroomt de energie vrijer. Daarom is slapen zo genezend.

De algemene remedie tegen de ontwikkeling van een beperkend en eenzijdig patroon, is steeds weer leeg worden, steeds weer onthecht raken van het bekende en het tegendeel van de eenzijdigheid er bewust bij betrekken. Dan kom je in het midden van de stroom waar de levensbeweging haar natuurlijke ritme en intensiteit krijgt.

Meditatie is het hart van deze algemene remedie. Door meditatie ga je er aan wennen om je lichaam te ervaren als ruimte, zonder gebonden te zijn aan het beeld wat je er van hebt. Het beeld van het lichaam lost op in de ervaring van je ruimte als

levend veld van energie. En naarmate je er stiller mee in contact bent, ben je meer instrument van de natuurlijke intelligentie.

Over het algemeen zijn we veel meer gewend om te kijken naar wat er is en om te denken over wat er is, dan om eenvoudig te ervaren wat er is. Ervarend aanwezig zijn maakt je al vrijer van vooropgezette, abstracte ideeën en al opener voor wat er nu is. Het vraagt een houding van bereid zijn om toe te laten zonder je ervaring vast te pakken of te duiden, om gewoon onbevooroordeeld aanwezig te zijn in je eigen levensveld. Juist doordat je eigen ruimte er zo vanzelfsprekend is, is het vaak even wennen om te merken dat er een direct contact mogelijk is waarin je wel betrokken bent maar niet sturend of zoekend. Een dergelijke wijze van aanwezig zijn is de basis van de meditatieve afstemming en een diepgaande bemoediging voor de levensenergie. Je lichaam wordt dan je richtingwijzer. Je zult gaan voelen dat je overlevingspatroon in alle aspecten van je bestaan tot uitdrukking komt: in je lichaamshouding, in hoe je ademt, hoe je stem klinkt, hoe je op anderen reageert, hoe je naar oplossingen zoekt. Je gaat merken dat je vaste overtuigingen over wat werkelijk is en over wie jij wilt zijn, een specifieke druk uitoefent in je levende ruimte. Door dit bewustzijn te ervaren, ga je voelen hoe je eigenlijk in het leven staat, waar je bang voor bent, waar je behoefte aan hebt. Zo gezien maakt de bewuste beleving van de onevenwichtigheden in je lichaamsruimte je wijzer.

Ervarend aanwezig zijn

Ga in een comfortabele houding zitten en sluit je ogen. Voel dat je er bent en laat de wervelkolom de ideale tonus vinden. Stem je rustig af op het gevoel van begrenzing van je eigen ruimte.

Voel dat deze ruimte een voorkant heeft zonder gebonden te zijn aan de vorm ervan.

En voel dan ook de achterkant. Stil aanwezig in alleen maar de ervaring van dit gebied.

Voel dan de ruimte tussen de voorkant en de achterkant. Ervaar de energie tussen de voor- en de achterkant als een veld van energie, al minder gebonden aan de vorm ervan.

Ervaar dan de linkerkant van je ruimte als een gebied dat er eenvoudig is. Bewoon op dezelfde wijze de rechterkant.

Stem je dan af op het energieveld tussen links en rechts.

Voel dan de bovenkant van je ruimte, puur als ruimte.

En merk dat de ruimte van de onderkant er ook is.

Voel weer het gebied tussen boven- en onderkant en verstil in dit veld.

Ervaar tenslotte je ruimte als één geheel, als een veld van levende energie waarin alles er mag zijn waardoor alle krachten samenvloeien tot één geheel.

Laat je daarbij niet door ideeën of verlangens leiden. De krachten zoeken zichzelf vanuit een onzichtbare essentie en verstillen in een natuurlijk midden.

Het wordt stiller naarmate de bries van je aandacht gaat liggen.

Je ervaart je ruimte globaal, als een ervaring van heelzijn, zonder dat het roerloos hoeft te zijn.

De afstemming op deze ervaring van heelzijn, van globaal gewaarzijn, zuivert je energie en maakt je bewust van je energielichaam. Het harmoniseert ook de samenwerking tussen de linker- en rechterkant van de hersenen waardoor de mentale energie kalmeert. Doordat je aandacht minder richting geeft, is er ruimte voor de neiging van de energie van binnenuit. Gespannen, hete gebieden verspreiden zich.

Lege, koude gebieden vullen zich. Door globaal gewaarzijn oefen je relatief weinig invloed uit op de energie en juist daardoor word je al meer instrument: je komt intiemer in contact met de natuurlijke intelligentie van de levensenergie en je intuïtie wordt wakker naarmate je er zelf minder tussen zit.

De ervaring van je ruimte is echter niet altijd alleen maar fijn. Je zult

blokkades, pijn en moeite voelen in de stroom. Maar als je stil luisterend in contact bent met wat er is, zul je ervaren hoe de stagnerende stroom tastend haar weg zoekt. De levensstroom kent van binnenuit de weg. Net zoals je je niet met je hartslag of de celdeling hoeft te bemoeien. Je zou niet eens weten hoe. Het is het wonder van leven in jezelf, als een onstuimige rivier die voortsnelt, overal omheen en doorheen.



Foto: Andres F. Uran op Unsplash

Soms is het alsof de stroom even stopt maar dan vanzelf merkt waar wel ruimte is en om de blokkade heen gaat. Of je merkt dat de blokkade zich vrij geeft in de ruimte die ontstaat als je bereid bent om te zijn met wat er is en je durft toe te vertrouwen aan de zoekende beweging in jezelf. En juist door het stil in contact zijn, lijkt de stroom extra tot leven te komen. Alsof de levensenergie gevoed wordt door het licht van bewustzijn als een bron waar je je oneindig aan kunt laven.

Wordt vervolgd.

Recensie

Hatha Yoga voor docenten en beoefenaars

Auteur: Ram Jain en Kalyani Hauswirth-Jain

Uitgever: Panta Rhei

ISBN: 9789088401961

Taal: Nederlands

Pagina's: 384 Paperback

Druk: 1 januari 2020



Praktisch hand- en studieboek met meer dan 200 yoga-houdingen. De recensies door diverse 'deskundigen' voorin het boek zijn lovend en in de overtreffende trap. Wat mij betreft overbodig want goede wijn behoeft geen krans.

Auteurs

Het echtpaar Ram Jain en Kalyani Hauswirth-Jain is oprichter en docent van de Arhanta Yoga Ashrams in Nederland en India.

Indeling van het boek

Er zijn vijf secties:

1. Oorsprong en achtergrond van de Hatha Yoga
 2. Medische feiten: Hatha Yoga voor een holistische gezondheid
 3. Effectieve beoefening: richtlijnen
 4. Basisstructuur: oefenprogramma
 5. Yogaprogramma's op maat
- Het boek is van deze tijd en zeer toegankelijk.

Wat opvalt is de basisstructuur rond 17 fundamentele asana's uit de yoga-serie van Swami Sivananda. In Hatha yogalessen is het gebruikelijk om de energie van de lagere niveaus /chakra's naar de hogere te laten stromen. De Sivananda-volgorde is een omgekeerde benadering die berust op de scheppingsvolgorde volgens de oude yogaleer. 'Hatha Yoga voor docenten en

beoefenaars' helpt niet alleen bij het samenstellen van lessen en sessies maar biedt méér. Het belicht items die ik zelden aantref in andere yogaboeken. Dit betreft onder meer de rol van de leraar met nadruk op bescheidenheid en verantwoordelijkheid. Volgens de schrijvers zijn persoonlijke aandacht en integriteit de belangrijkste eigenschappen van een goede yogadocent. Dit houdt volgens hen ook in dat een docent de individualiteit en mogelijkheden van de cursist centraal stelt. Dat doen zij zelf ook, getuige de aandacht die ze besteden aan de tips en aanpassingen op een basishouding. Dit wordt vervolgens weergegeven in basisteekeningen die je als yogadocent makkelijk kunt opnemen in je schema.

De zwart/wit foto's in het boek ademen yoga en zijn bescheiden en duidelijk. Naast de foto's staan beschrijvingen hoe je in en uit de houding komt en aanwijzingen voor correcte uitvoer. De duur van de houdingen voor beginners en

gevorderden wordt ook vermeld. Contra indicaties en waarschuwingen maken het geheel compleet. Op dezelfde pagina staat een afbeelding van het betreffende chakra waar de asana op werkt. De sessie met de basishoudingen sluit af met een schema voor een les van 90 minuten. Ideaal voor de beginnende yogadocent. Wat mij betreft had er nog een verwijzing naar het nummer van de asana's bij mogen staan. Ook valt mij op dat alleen de oneven pagina's genummerd zijn. Deel V omvat het deskundig samenstellen van yogaprogramma's op maat volgens vijf bouwstenen en het basisprogramma dat eerder uitvoerig aan de orde kwam. Mooi vind ik vooral de zonnegroet, niet alleen in foto's maar ook in de bekende yoga-poppetjes speciaal voor mensen die beperkt zijn in hun bewegingen. Er bestaat geen enkele twijfel over de rol van de adem in de beschreven zonnegroeten. Het boek sluit af met lesvoorbeelden en namenlijst van de asana's. Ik durf dit boek met een gerust hart aan jullie als experts aan te bevelen.

Gerreke van den Bosch

Recensie

Structurele Yogatherapie

Auteur: Mukanda Stiles

Uitgeverij: YamaYoga Uitgeverij

ISBN: 978-90-830326-0-3

Taal: Nederlands

Pagina's: 416 met zwart wit illustraties

Prijs: € 42,50



Yogatherapeut Casper Lange presenteerde begin 2020 een herziene en opnieuw vertaalde Nederlandse uitgave van 'Structurele Yogatherapie™'. Yoga voor bevrijding van spanning en pijn', van Mukunda Stiles.

Structurele Yogatherapie™ uit 2000 wordt gezien als één van de belangrijkste handboeken over asana's in combinatie met gezondheid. Stiles wordt beschouwd als leider op het gebied van genezing door middel van yoga. Als je het boek leest begrijp je ook waarom. Meer dan vier decennia volgde hij zijn eigen persoonlijke yogapad, een reis die sterk werd beïnvloed door de leer van Baba Muktananda. Hij werd geïnitieerd door Swami Shyam uit Kullu en Babaji Prakashananda. Mukunda leefde zijn naam die 'compassievolle bevrijder' betekent tot hij zijn laatste adem uitblies op 18 februari 2014. De vruchten van zijn innerlijke reis biedt hij in het boek aan tegen de achtergrond van de oorspronkelijke teksten als de Yoga Sutra's van Patañjali en de Hatha Yoga Pradipika. Het is belangrijk om Structurele Yogatherapie™ te zien als onderdeel van een groter geheel namelijk het vinden van geluk op basis van Zelf-realisatie. De adem is de draad die alle andere technieken aaneenrijgt

tot een samenhangend geheel. De asana's die in dit diepgaande werk gebruikt worden, zijn gebaseerd op een kinesologische analyse van 24 primaire Iyengar houdingen. Deze werden door Stiles geselecteerd omdat zij onze gewrichten in alle anatomische richtingen bewegen. De auteur benadrukt dat het fundament van yogatherapie in iemands eigen beoefening ligt. Yogatherapie is in essentie een spiritueel helingsproces waarbij sprake is van bewustwording en integratie van alle vijf kosha's van het yogisch anatomisch lichaam.

Structurele Yogatherapie methode bestaat uit onderstaande onderdelen.

1. Gewrichts-Vrijmakende serie
2. Wervelkolom-vrijmakende en spierkracht-isolerende serie
3. Asana's
4. Pranayama's
5. Bandha's
6. Mudra's
7. Meditatie

Daarnaast bespreekt Stiles alles waar een beginnend student rekening mee moet houden bij het kiezen van een beoefening, inclusief het vinden van een yogaleraar. Het boek bevat beoordelingstools en goede informatie om een-op-een te werken met cursisten met fysieke beperkingen en stress. De afbeeldingen in het boek zijn in zwart wit en Mukunda Stiles en Laurie Hastie stonden hiervoor model.

Wat mij betreft is dit werk van Mukunda Stiles één van de betere boeken over yoga, niet alleen voor yogatherapeuten, leraren maar ook voor de individuele beoefenaar. Ik heb er in de loop der jaren veel van opgestoken en ben heel blij dat er nu een Nederlandse versie op de markt is.

Het is een absolute aanrader voor iedereen die zichzelf en yoga beter wil leren kennen. Mocht je het boek hebben doorleefd en honger hebben naar meer, op pagina 395 staan de favoriete boeken van de auteur vermeld.

Met een zonnegroet,
Gerreke van den Bosch



Stillnessinyoga

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

Specialisatie Yin Yoga, Meditatie & Mindfulness (Yin1)*

18 september – 11 december 2020
100 uur meridiaan gebaseerde Yin yoga
VYN 60 punten, Yoga Alliance 100 uur

Specialisatie Yin yoga gevorderden (Yin2A)*

20 september 2020 – 7 februari 2021
85 uur verdieping meridiaan gebaseerde Yin yoga
VYN 42 punten, YACEP 52,5 contacturen

Specialisatie Meridian based Vinyasa Flow*

4 september 2020 – 23 april 2021
125+ uur meridiaan gebaseerde Yang yoga
VYN 60 punten, Yoga Alliance 100 uur

Meditatie Training*

21 juni 2020 – 3 januari 2021
Incl. Stilte retraite
Met Nigam Overington



Yin Immersion*

13 – 17 juli; 10.00 - 14.30 uur LIVE en ONLINE
Pratyahara en Dharana tijdens de Yin beoefening

Tweedaagse bijscholing Yin Sadhana*

30 augustus & 13 september
LIVE max 12 p & ONLINE 10 - 17 uur
De 5 elementen theorie en haar yin poses

*Afhankelijk van de geldende richtlijnen komen we met een kleine groep evt. buiten bij elkaar én is het mogelijk de opleiding 'live' online te volgen.

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





Saswitha Opleiding
voor Yoga en Wijsbegeerte

**Yoga is
jezelf ontdekken
jezelf ervaren
jezelf zijn**

Ga voor verdieping!

www.yoga-saswitha.nl

vraag onze gratis studiegids aan

Evolutie van de mensheid

'Yoga, een oude maar perfecte wetenschap, gaat over de evolutie van de mensheid. Deze evolutie omvat alle aspecte van je Zijn, van lichamelijke gezondheid tot zelf-realitatie. Yoga betekent eenheid - de eenheid van lichaam met bewustzijn en bewustzijn met de ziel. Yoga cultiveert de manieren waarop je een gebalanceerde houding kunt hebben in je dagelijks leven en helpt je vaardigheden ontwikkelen die je helpen in het uitvoeren van je handelingen.'

B.K.S. Iyengar, Astadala Yogamala



De kracht van mantra

Zomercursus yoga van klank
17 t/m 21 augustus

Gauranga Hontelez

www.mantrazingen.nl
info@mantrazingen.nl
+31 (0)6 410 399 60

mantra - veda - filosofie
zingen - tanpura - shrutibox
reciteren - mediteren



Colofon

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

Secretariaat

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

Redactie

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

Opmaak en vormgeving

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

Drukwerk en postale afwerking

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

Sluitingsdata voor kopij en advertenties

Yoganieuwsbrief jaargang 42 2020.
6 september verschijnt in week 42 2020
8 november verschijnt in week 51 2020

Kopij sturen naar redactie@yoganederland.nl.

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

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

Gegevens en tarieven 2020 t.b.v. advertenties

Kijk op www.yoganederland.nl/nieuwsbrieven

Zetspiegel 176 mm breed x 238,5 mm hoog

Advertentievoorwaarden

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

