



Walk the talk

Vrijheid

Mens zijn

Aan tafel bij de koning

Bezoek aan de Tweede Kamer

TIJDSCHRIFT VOOR

Koga

Voor
ont-wikkeling
van lichaam & geest



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

**Hét yogablad
met diepgang**



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

Inhoud Jaargang 43 • Nummer 2 | 2021



6



14



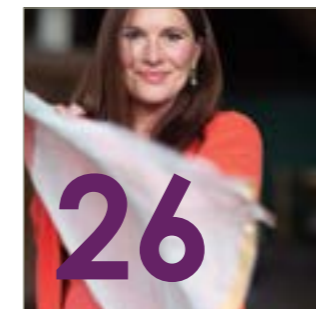
18



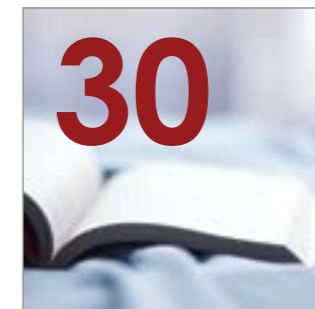
22



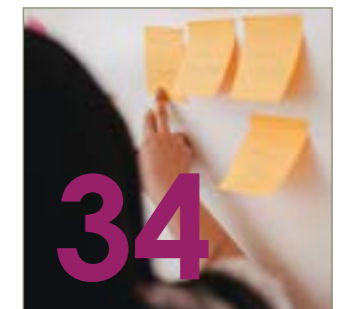
24



26



30



34

Zomerreces	4	Werkgroep Richtlijnen	25
Walk the talk	5	Oproep bijscholingscommissie	25
Yoga sutra in een notendop	6	Afke Pricker	26
Collegiaal: Nadi Sodhana	11	Quotes congres	27
Ayurveda en welzijn	12	Praatstokje met Jaqueline Graanstra	28
Onbekend maakt onbemind	14	Je eigen boek schrijven	30
Yoga en meer	17	Gedachten over vrijheid	32
Gurdjieff	18	Mens zijn	33
Bestuurskatern	22	Didaktiek deel twee	34
Overhandiging petitie	22	Recensies	37
Op bezoek bij de koning	24	Colofon	39

Zomerreces



Op het moment van dit schrijven zitten we nog onder het juk van Covid. Een plaag die maakt dat wij geen les kunnen geven maar ook dat de creativiteit niet kan stromen. Om die reden haakten een paar schrijvers af. Gelukkig hebben we niet te klagen over aanbod. Er is veel gebeurd de afgelopen periode, genoeg om een blad mee te vullen.

Dit is het laatste nummer voor ons zomerreces. Voor velen van ons zal het anders zijn dan voorgaande jaren. Normaal gesproken stoppen de lessen in de zomer of schakel je over op de zomeryoga. Nu wil je zo snel mogelijk weer beginnen, ookal is het zomer. Hopelijk geldt dat ook voor de cursisten. De kans is groot dat veel Nederlanders thuis blijven of in ieder geval in eigen land. Maar of ze ook weer naar de lessen komen is nog maar de vraag.

In dit zomernummer tref je veel foto's aan, niet alleen van René Tol en de koning maar ook van de overhandiging van de petitie aan de Tweede Kamer. De foto's zijn van Afke Pricker. Wie dat is? Je leest het elders in dit nummer.

Gonnie van de Lang is een oude bekende, ze vertelt weer over de kunst van het lesgeven en Mirjam

Broekhof licht voor de tweede keer het schrijven van een eigen boek toe. Robert Swami Persaud geeft vanuit de Ayurveda waardevolle tips en Trude Matla vertelt over haar ervaringen op het digitale congres. Het is eigenlijk te veel om hier te benoemen dus laat je verrassen door de verdere inhoud van dit zomernummer. Vanuit de redactie wensen we je een fijne zomer toe,

Met een zonnegroet,
Gerreke van den Bosch
redacteur

Walk the talk



'Wat betekent dat eigenlijk?' vroeg iemand mij laatst. Ik legde uit dat het wat yoga betreft te maken heeft met yama en niyama. Misschien maakte ik het daarmee nog complexer. Binnen de oude yoga traditie hecht men grote waarde aan yama's en niyama's. Ze vormen onderdeel van het achtvoudige pad en worden gezien als moreel kompas. In de Hatha Yoga Pradipika wordt zelfs aangegeven dat je pas 'klaar' bent om yoga te beoefenen als je op de 'juiste' manier leeft.

Trots
Maar Walk the talk betekent meer... Het houdt ook in dat je doet wat je zegt. En als ik dan kijk naar ons bestuur, de commissies en de werkgroepen ben ik er trots op dat ik als voorzitter kan zeggen dat wij alles wat wij gezegd en beloofd hebben tijdens onze eerste online vergadering, begin dit jaar, hebben uitgevoerd. En met succes!

Waren we eerder slecht zichtbaar, daar is nu geen sprake meer van.

VYN timmert goed aan de weg. Zo schoof René Tol digitaal aan tafel bij koning Willem Alexander. Sandra de Jager en ondergetekende overhandigden dinsdag 18 mei onze petitie aan leden van de Tweede Kamer. Nog geen twee dagen later haalden we de Volkskrant met een ingezonden brief over onze benarde positie als yogadocent. We hadden ook een primeur met ons eerste online congres dat twee dagen duurde en dat voor leden gratis was.

Spring op je mat
Daarnaast was er nog de landelijke actie 'Spring op je mat' welke wij samen uitvoerde met de Vereniging Yoga Scholen Nederland. Er werd ook hard gewerkt door de Covid- en PR commissie om jullie als leden goed te informeren over de Coronarestricties. Dit werd ondersteund door Afke Pricker van PR en marketingbureau Pricker Productions.

Ledendag
Dit is wat we in een paar maanden tijd hebben neergezet maar we hebben ook nog iets in het verschiet: onze Ledendag op 2 oktober in Mennorode. Op onze lauweren rusten is er op dit moment dus niet bij. Zeker niet na de twee stippen aan de horizonsessies die wij onder leiding van Ronald van Jansen van Team Kineos ondergingen.

Zon
De stip is een enorme zon geworden en de uitkomst daarvan is meegenomen in het Marketing en

Strategieplan dat Pricker Productions voor ons opstelde. We hebben helder waar we naar toe willen. Maar minstens zo belangrijk is dat we duidelijk hebben wat we niét willen. Niet dat we daarover twijfelden maar nu is het allemaal goed ingekaderd.

Potentieel
De stip aan de horizon sessies lieten ook duidelijk ons potentieel zien. We kunnen in principe alles worden wat we willen zijn maar daar is wel één voorwaarde aan verbonden en dat is: inzet en passie. Deze is volop aanwezig en de synergie is ook goed, anders kun je niet neerzetten wat we de afgelopen maanden hebben gedaan maar we kunnen nog menskracht gebruiken. Je hoeft je niet te verbinden voor lange tijd als je dat liever niet wilt. Neem contact op met mij of één van de andere bestuursleden als je interesse of ideeën hebt,

Tot ziens op 2 oktober in Elspeet,

Met een zonnegroet,
Gerreke van den Bosch
voorzitter

OP DE VOORPAGINA

We kunnen het leven weer van de zonnige kant bekijken! We mogen weer binnen lesgeven en ook buiten zijn er weer meer mogelijkheden. Het belooft een mooie zomer te worden waarin de zon haar helende kracht kan laten gelden en waarin Corona hopelijk het onderspit delft.

Surya
*Uit de zon komen alle wezens voort.
De zon ondersteunt ze allemaal.
In de zon verdwijnen ze allemaal.
Wat de zon is,
dat ben ik.*

Surya Upanishad [9] [4]



MARIA CLITEUR

Yoga sutra in een notendop

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.



Waarom doen mensen aan yogabeoefening en wat brengt het hen ?

Wanneer ik in een beginnersgroep vraag waarom men naar de yoga komt krijg ik zeer uiteenlopende antwoorden.

Nekpijn, rustige geest, soepel lichaam, beter ademen, stress... Het hele gamma aan redenen is er zowat vertegenwoordigd, want we hebben niet gekozen om te incarneren in een gouden wiegje, maar wat is yoga nu echt? Het hoofddoel van yoga is de Zelf-realisatie of éénwording met je Goddelijke kern of je Wezen. Er zijn echter veel tussendoelen en er is oefening nodig. Het is hard werken. Yoga is niet voor doetjes, maar een keer op het yogapad is er geen weg terug.

'Yoga is niet voor doetjes'

Meestal komen mensen naar een yogales omdat er een probleem is, maar is het überhaupt de weg voor iedereen? Op dat laatste kunnen we al volmondig 'nee' antwoorden. Voor mij is het een must en een excellent hulpmiddel in mijn leven maar dit is niet voor iedereen zo en alle wegen leiden naar Rome... Je kan het nooit iemand opdringen, zoals je niemand van wat dan ook kan overtuigen.

Wie naar de yoga komt enkel en alleen voor de mat, om beter in zijn lichaam te zitten of een slanker en mooier lichaam te hebben zal zeker resultaat behalen maar enkel oefenen op de mat is als staan op één been. Maar het is nog een alomvattend foutief beeld dat men heeft van yoga als zou dit enkel bestaan uit lichaams oefeningen op de mat.

Yoga was en is een grote steun in mijn leven.

Wat heb ik ervaren door yoga te beoefenen ?

Het brengt mij in mijn kracht en bij de Kracht diep in mezelf. We zijn zoals Pierre Teilhard De Chardin het zo mooi formuleerde geen menselijke wezens die op aarde een spirituele ervaring hebben, maar we zijn spirituele wezens die een menselijke ervaring hebben.

We zijn lichtwezens. Het lichtwezen heeft zich bij incarnatie omhuld met 5 lichamen (maya, zie de Taittirya upanishad). Van subtiel naar grof. Het is de bedoeling dat we de weg terug opklommen en dat gebeurt door yoga. We zuiveren namelijk in ons grovere lichamen, fijner en lichter worden (ver-licht), en bevrijden zo het lichtwezen van ballast. Dit komt er op neer dat we steeds meer van

elk lichaam bewust zijn en het kunnen beheren.

Je kan het Zelf of lichtwezen (synoniemen: Purusha, Cit, Goddelijke kern, Bewustzijn, drashtar, De Ziener...) vergelijken met de zon. De zon is er altijd, maar als er wolken zijn, als je binnenshuis bent en je vensters zijn vuil of er hangt een gordijn voor, dan zie je de zon niet. Idem dienen wij onze lichamen te zuiveren om het lichtwezen dat er altijd is, helder door ons heen te laten schijnen en we doen dit door voortdurende oefening (abhyāsa), onthechting (vairāgya) en discipline (tapas).

Als de wolken opgelost zijn en de ramen zijn gewassen, dan zien we weer de zon. Maar oppassen: ook niet vergeten te aarden zodat het leefbaar blijft op de planeet. Zuiveren is niet gaan zweven. Als je bij dat Lichtwezen kan komen ben je nooit meer alleen en voel je die grote steun en Kracht binnenin die altijd aanwezig is. Je moet echter heel veel oefenen in bewustwording van bijvoorbeeld je samskaras, je patronen en gedachten zodat je positieve keuzes kunt maken.

Yoga heeft mijn kijk veranderd en dat komt goed uit wanneer je je in een moeilijke situatie bevindt. Je moet als het ware boven de situatie vliegen met een helikopter, kijken naar de situatie als naar een film en jezelf bezig zien. Je speelt maar een rol, maar speel deze zo goed mogelijk! en zeg: 'this too shall pass and it could be worse.' Kijk wat je kan leren van de situatie maar ga niet in de slachtofferrol zitten. Alles is relatief en niet een situatie is erg maar de

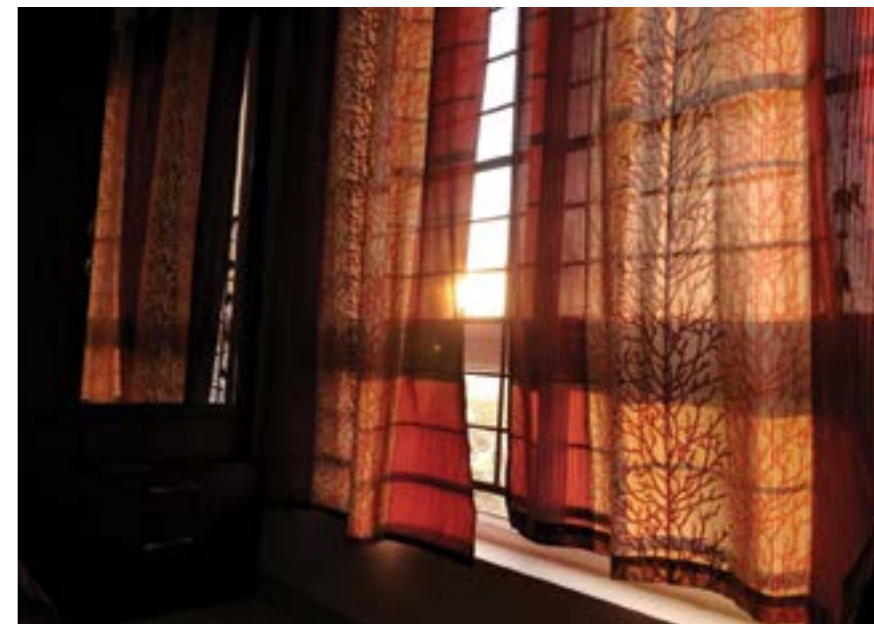


Foto: Kumar Vivek op Unsplash

manier waarop je erover denkt en ermee omgaat. Bewaak je denken.

Het is zoals het reinigen van je bril.

We hebben allemaal een gekleurde bril op. Het zijn onze denkbeelden, overtuigingen, patronen, ons ego dus die de bril kleuren (de denkkeest of mind). Als je bril rood is zie je de wereld rood en voor jou is die rood. Het is jou gelijk. Idem voor de persoon met een groene bril. Het probleem begint wanneer wij gaan claimen dat we de absolute waarheid hebben en zeggen of denken de wereld is rood, punt. Feit is dat we niets weten. We weten niet welke kleur onze bril en de wereld heeft (avidya). Daarenboven proberen we de persoon die de wereld groen ziet te overtuigen van een blauwe of rode wereld en daar loopt het fout. Bijvoorbeeld nu in coronatijd zijn er mensen die pro vaccineren zijn en achter alle maatregelen staan die de overheid uitvaardigt want de

situatie is ernstig denken ze. Het is een gekleurde bril waardoor ze kijken. Er zijn anderen, anti-vaxers die zeggen het is een hoax, een complottheorie. Een elite wil de mens knechten, onvrij maken en onderwerpen aan een totalitair regime. Ook dat is een gekleurde bril, een mening dus. Het heeft in elk geval geen zin om te proberen de ander te overtuigen van jou mening of de kleur van jou wereld. Nog minder om de ander verwijten te gaan maken, zoals zeggen: wanneer je het vaccin niet neemt ben je een egoïst en profiteer je van hen die zich wel laten vaccineren. Dit is wat ik reeds hoorde in de wandelgangen. Een mens denkt vanuit zijn bril of opvoeding en voorgeschiedenis en je kan het hem niet kwalijk nemen. Maar yoga leert integendeel begrip te hebben voor het gezichtspunt van de ander zonder daarom jouw mening te verloochenen, maar wel die te bevragen en dan keuzes te maken volgens dat je hart je ingeeft.

Dit is een cruciale les in yoga maar... om dat te ontdekken heb ik de teksten moeten bestuderen: vooral yoga sutra, Samkhya Karika en Bhagavad Gita. En niet alleen bestuderen maar vooral toepassen. Een yogi kiest geen kamp, veroordeelt niet maar observeert en kijkt, mediteert over de zaak en beslist dan voor zichzelf volgens zijn inzicht zonder de ander aan te vallen of te veroordelen.

Yoga betekent eenheid, dus je krijgt meer verbinding tussen je lichaam en je geest, je geest en je adem, je adem wordt bewuster. En ademen voedt je hersencellen waarvan we er maar 10% gebruiken. Je merkt dat je alerter en geconcentreerder wordt. Het is zo dat wanneer je transformeert in één lichaam je automatisch transformeert in de andere. Bijvoorbeeld je ademt dieper, trager, daardoor zal je denken verstillen en helderder worden, waardoor je de situatie anders bekijkt en minder negatieve emoties en reacties zal hebben. Het is één geheel.

Yoga is een wegwijzer, een steun in het leven. Het mag zich dus zeker niet beperken tot oefenen op de mat, of bestuderen van een tekst maar als het niet toegepast wordt in je dagelijkse leven is het verloren moeite.

Yoga keert je naar binnen als je het beoefent zoals gevraagd. We hebben meestal de automatische reflex om problemen buiten te zoeken en de buitenwereld de schuld te geven. Dit is slachtoffergedrag en zo leer je niks. Wanneer je je iriteert, of boos bent, kortom een negatieve emotie ervaart is het

goed een andere reflex (samskara) te oefenen: nl wat doet dit voorval mij? Waar raakt het mij en dan leer je iets over jezelf en is de situatie vruchtbaar geweest. Je zal ook een andere respons krijgen. Maar daarom moet je wel eerst tot verstilling en inzicht gekomen zijn.

Het is een kunst om in de toestand van de Waarnemer te staan. (YS I.3) en naar het leven en de situaties te kijken als naar een film, onaangedaan, jezelf ook observerend en in het middelpunt (oog van de storm) te staan.

Je identificeert je dan niet meer met de personen en problemen, je verdringt er niet in en plots is de buitenwereld niet meer bedreigend en wat meer is; die buitenwereld verandert want het is een spiegel van jou binnenwereld.

Ik las iets moois onlangs en geef het hier graag mee:

Of je mij nu hebt geduwd of aan mij getrokken...

Mij hebt onderdrukt of mij hebt opgetild...

Van mij hebt gehouden of mij hebt verlaten...

Mij pijn hebt gedaan of mij hebt geholpen...

Je bent een onderdeel van mijn Groei.

Daarom... dank je wel

In de totale bereidheid je te laten raken,

Je hart zelfs te laten breken

Kan ontdekt worden dat de pijn

Die je zo vreesde, niet je vijand is, Maar het voertuig terug naar huis.
Erik van Zuydam

Yoga helpt je om authentieker en zuiverder in je relaties te staan.

Dit komt de harmonie in je relaties en dagelijkse leven ten goede.

Een echte relatie is maar mogelijk tussen 2 autonome en authentieke individuen die aan zichzelf werken en gewerkt hebben.

Een ander gevolg van yogabeoefening is gelijkmoedigheid:

Yoga brengt je uit de graag en niet graag gewoontes. Je komt naar gelijkmoedigheid en dat is een gevolg van het werk op de mat zoals aforisme II.48 het zegt. Op de mat doen we soms houdingen die moeilijk zijn, die we niet graag doen, we moeten volhouden en daaruit ontstaat een attitude die zich verderzet in het dagelijkse leven. Dus yoga op de mat is een must, maar het moet met de juiste instelling gedaan worden.

Want, yoga enkel op de mat doen is als staan op één been. Het is een gehandicapte vogel met één vleugel; je hebt inzicht nodig via de teksten.

Yoga is één van de 6 darshan die afstammen van de Veda. De Veda zijn geopenbaard aan Rishi (Sruti teksten). Ze zijn ontvangen uit de Kosmos. De Rishi hebben ze in diepe meditatie ontvangen (gezien en gehoord) onder de vorm van klanken, mantras. Veel later zijn ze neergeschreven (smriti teksten) en uitgemond in puranas, upanishaden, eposen... en finaal in 6 darshan of gezichtspunten. Al deze teksten zijn geschreven in sutra-vorm in het Sanskriet. Het is dus cryptische of codetaal dus geheimgtaal. Je hebt een leraar nodig om ze te ontcijferen. Het onderricht is héél krachtig en niet



Foto: Amelia Bartlett op Unsplash

voor iedereen. Enkel gemotiveerde, zoekende zielen kunnen er iets mee doen. Vandaar de noodzaak van een leraar. Het onderricht is niet gemakkelijk, het kan ook misbruikt worden, of verkeerd begrepen en geïnterpreteerd. Sutra betekent draad. De aforismen (parels) uit de yogasutra vormen een geheel (de draad). Het zijn parels aan elkaar geregen zoals in een mala of paternoster. Als je de tekst bestudeert, probeer de draad, het geheel te zien. Een Sanskriet woord kan op heel veel verschillende wijzen vertaald worden. Een aforisme is daarenboven een kort en kernachtig gezegde waar naar inhoud wel een heel boek achter steekt. Vandaar zo moeilijk te doorgronden zonder leraar. Een sutra dient aan bepaalde voorwaarden te voldoen. Een sutra is maar een sutra als het kort en bondig is, de essentie bevat, helder is en universeel.

De sutra worden gereciteerd want dit helpt de geest sattvisch worden en het is nodig om het boek te onthouden en het onderricht door te geven. Je hebt het dan in alle omstandigheden bij je. Het is ook zo via recitatie van mantra door de Brahmanen dat de Veda zijn doorgegeven.

Het boek

Het bevat 4 hoofdstukken met in totaal 195 aforismen. Doorheen het ganse boek zien we dat Patañjali een uitzonderlijke pedagoog is. Hij zegt ook heel dikwijls onder verschillende vormen en met andere woorden hetzelfde. Hij herhaalt de essenties. Hij geeft eerst goesting (de wortel voor de ezel) en dan presenteert hij de weg of het moeilijke werk (de stok voor de ezel) Zo geeft hij in het eerste hoofdstuk, samadhi pada de definitie van yoga, de functies van het denken, de obstakels op het yogapad, de middelen om naar de yogastaat te komen, de stappen in meditatie... De meditatie (samadhi) is het doel of de wortel.

Enkele belangrijke middelen zijn: gedurig oefenen zowel op de mat als in het dagelijks leven (abhyāsa), onthechting (vairāgya), overgave aan en devotie tot Isvara, (I.23) het cultiveren van positieve attitudes naar je medemens zoals vriendelijkheid, mededogen, (I.33) een voorbeeld nemen aan iemand die je bewondert als je in een moeilijke situatie zit enz. en dan tenslotte de stappen in meditatie. Voorwaar niet voor beginners, maar het belooft iets waarnaar je kan toegroeien.

In het tweede hoofdstuk bespreekt hij dan alle oorzaken van de

problematiek waarmee de modale werkende mens in zijn dagelijkse leven geconfronteerd wordt. Een heel interessant deel voor de werkende mens die in veel verschillende situaties verzeilt raakt, in relaties zit en met zijn verblinde denkgeest en zijn ego de problemen op een verkeerde manier bekijkt en aanpakt. Daardoor creëert hij voortdurend nieuwe problemen en komt in een vicieuze cirkel terecht. creëert hij karma en geraakt er niet uit. Tenzij...

In dat hoofdstuk worden ook 2 oplossingen aangereikt: de kriyayoga die de titel is van het hoofdstuk en de ashtanga yoga. Het is het werk dat te doen is, dus de stok voor de ezel. In hoofdstuk 3 worden dan de resultaten of vruchten van een intense yogabeoefening beschreven, maar er is een waarschuwing: als het ego deze vruchten najaagt is het een valkuil. Ze moeten een resultaat zijn en voor het goede van de mensheid aangewend worden. En dan het vierde hoofdstuk is de kers op de taart. Dit handelt over kaivalya of de bevrijding. Het verlicht zijn. En wat dat dan precies is blijft even onduidelijk tot je het zelf ervaart.

Ik hoop je een wortel gegeven te hebben dat is te zeggen als je het nog niet deed: goesting om de yoga-sutra te bestuderen.

Maria



Stillnessinyoga

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

3 of 6 daagse Meditatie Stilte retraite

8 - 13 juli 2021 te Doorn, Boswijk Instituut
Met Nigam Overington

Specialisatie Yin Yoga, Meditatie & Mindfulness (Yin 1)

10 september - 10 december 2021
incl. retraite
100 uur meridiaan gebaseerde Yin yoga
VYN 60 punten, Yoga Alliance 100 uur

Zweiersdal 19 juni 2021, eendaagse workshop

Het ritme van prana door de organen
Yin/Yang yoga
Met Anoshe Overington VYN 5 punten

Aroma Yin™ Module

17 september en 2 oktober 2021
VYN 10 punten, Yoga Alliance 12 uur
Met Anoshe Overington



Meridiaan Vinyasa voor Yogini's

Teacher Training 125+ uur
17 september 2021 - 20 juni 2022
Met Anoshe Overington



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



COLLEGIAAL

DIRK OOIJEVAAR

d.p.ooijevaar-yoga@quicknet.nl



'Bij Nadi Sodhana worden kleine details genoemd, zoals de plaatsing van de vingers op de neus. Zijn deze echt van belang of maken ze voor de werking niet uit?'

Nadi Sodhana kent inderdaad een veelheid aan details. Alleen de naamgeving verschilt al: Nadi Sodhana, Nadhis Sudhi, Anuloma Viloma, wisselende adem en reinigende adem worden allemaal gebruikt. Een paar gegevens op een rij.

De werking van Nadi Sodhana is op verschillende manieren te begrijpen. Op de klassieke manier uitgelegd, streeft de oefening het evenwicht na in activering van de Pingala en de Ida Nadi, met als doel de centrale Sushumna Nadi te laten stromen. De moderne verklaring voor de werking van Nadi Sodhana stelt het begrip Prana gelijk aan de elektrische lading die de lucht om ons heen bevat. Deze lading ontladend zich op de neusslijmvliezen, waardoor indirect een effect uitgaat op de beide hersenhelften. Als aanvullende verklaring kan het afkoelend effect op de neusslijmvliezen door de passerende lucht genoemd worden. De werking van Nadi Sodhana wordt verklaard door een evenwicht in de activering van de hersenhelften.

Soms wordt de Ida Nadi als corresponderend met het parasympathische deel en de Pingala Nadi met het sympathische deel van het autonome zenuwstelsel gedacht.

Een goede zithouding is van belang voor het uitvoeren van elke adem of Pranayama techniek. Maar wat is goed? Hier geen techniekbeschrijving, maar wel het principe. Essentieel is dat je lichaam (vooral de romp) vrij moet zitten. De neutrale anatomische stand van de wervelkolom, waardoor nodeloze spanning om het lichaam zo te houden kan verdwijnen, bereik je door de juiste kanteling van het bekken. De proef die ik leerlingen laat doen is, het lichaam in de (schijnbaar) goede stand te brengen en vervolgens vijf minuten

volledig stil te blijven zitten. Doet zich geen vermoeidheid, pijn of afknelling voor na die periode, dan is de houding 'goed'. Omdat een ontspannen zithouding enorm bijdraagt aan een natuurlijke adem, die onbelemmerd voortgaat, kun je eigenlijk de voorbereiding van de juiste houding en basisadem beschouwen als één principe.

De klassieke Mudra, waarbij wijs- en middelvinger naar de palm van de hand worden gebracht en waarbij vervolgens de toppen van duim en ringvinger net onder het bot op de neusvleugels gebracht worden, heeft de voorkeur. Het voordeel hiervan is dat de vingertoppen recht op de neus komen, waarmee voorkomen wordt dat de nagels de neus irriteren. De goede plaatsing van de vingertoppen zorgt ervoor dat er geen (of wel zeer weinig) druk nodig is om de neusgaten te sluiten. Daarmee is niet gezegd dat de oefening niet werkt bij een andere aanzet van de vingers, zoals bijvoorbeeld met de wijs- en middelvinger op het voorhoofd, maar dat er bij lange beoefening minder irritatie ontstaat.

Traditioneel begint men de oefening met een inademing door het linker neusgat. Ik geef de voorkeur aan de instructie om door beide neusgaten uit te ademen en vervolgens met de duim het neusgat te sluiten en in te ademen. Dat 10% van de leerlingen (de linkshandigen) dan door het rechterneusgat inademt lijkt fout, maar is dat niet: linkshandigheid heeft natuurlijk een andere verdeling van de functies over de hersenhelften als oorzaak. En dat is waar de werking van de oefening aangrijpt.

Te vergelijken literatuur:

B.K.S. Iyengar

Light on Pranayama

Harish Johari

Adem en bewust-zijn

André van Lysebeth

Pranayama, de dynamiek der ademhaling

Niranjanananda Saraswati

Prana Pranayama

AYURVEDA ALS LEVENSKUNST



ROBERT H. SWAMI PERSAUD

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

Bijna niets beheerst het dagelijks nieuws momenteel zo als het begrip immuniteit. Van vaccinatie tot mondkapje, van medicijn tot theesoorten, alles wordt uit de kast gehaald om besmetting met het Covid-virus te vermijden of de kans daarop op z'n minst te beperken. Ik wil in dit artikel niet teveel uitweiden over de aard van de coronapandemie en ook geen voors- en tegens gaan bespreken over allerlei opgelegde of geadviseerde maatregelen, daar wordt al meer dan genoeg over geschreven. Laten wij gewoon eens kijken wat wij, geïnteresseerden in of gepassioneerden voor yoga en Ayurveda, zouden kunnen doen.

Velen onder ons voelen zich bedreigd door de coronacrisis, de een meer dan de ander. Maar ook dat is een discussie waar dit artikel zich niet voor leent. De vraag is alleen maar: helpt het als wij met die prachtige en eeuwenoude systemen zoals yoga en Ayurveda, ons wapenen tegen allerhande riskante infecties? Kun je dankzij yoga en Ayurveda een betere immuniteit opbouwen? Mijn antwoord is duidelijk: ja, dat kun je! Yoga en Ayurveda vormen geneeskrachtige remedies tegen ziekten van lichaam en geest. Men dient echter

wel goed te weten hoe dat in de praktijk moet worden gebracht. Dat geldt immers voor elke toepassing binnen de geneeskunde.

Elk medicijn kent bijvoorbeeld zogenaamde 'interacties' met andere medicijnen. Elk medicijn moet ook op een bepaalde wijze worden gebruikt; soms vóór, dan weer ná de maaltijd, dan de dosering waaraan je je volgens de arts moet houden en ga zo maar door. Binnen de natuur-geneeswijzen zoals de Ayurveda dat is, gelden dezelfde regels. De talloze geneesmiddelen waarover de Ayurveda beschikt hebben allemaal zo hun eigen gebruiksaanwijzing. Daar komt ook nog eens bij dat de Ayurveda alle mensen indeelt in bepaalde typen, zoals aarde-, lucht- en vuurtypen en daarbinnen ook nog eens allerlei onderafdelingen en combinaties kent. Het kennen van die indeling is niet alleen belangrijk voor het goed kunnen kiezen van een medicijn, maar vooral van de voeding. Het oude uitgangspunt van de Ayurveda luidt immers: wie slecht eet heeft geen medicijnen nodig en wie goed eet ook niet. Wie slecht eet, aldus de Ayurvedische richtlijnen, heeft voorlichting nodig en wie goed eet, blijft toch gezond.

Maar wat is slecht en goed? Wat voor de een slecht is is voor de ander goed en vice versa. Wie teveel eet in strijd met zijn of haar individuele type, kan dus ziek worden of de genezing van een ziekte in de weg zitten. Maar als je dat nu allemaal niet weet? Biedt de Ayurveda ook remedies aan de mens die zich niet eerst helemaal laat analyseren? Gelukkig wel, en daarin vormt de yoga een essentiële hulp. Veel halen we wat dat betreft uit onder andere de Gheranda Samhita, een 15e eeuws geschrift dat een der pijlers vormt van de min of meer bekende hatha yoga. De rode draad die door de Gheranda Samhita loopt is het belang van inwendige reiniging. Om echter de geest van de Gheranda Samhita beter te kunnen begrijpen is raadpleging van de Sutra's van Patāñjali wel nodig. Want in dat werk wordt de reiniging (saucāt) ook besproken, maar op een dieper niveau. Een der sleutelwoorden daarbij is de Ahimsa, in de regel vertaald met 'geweldloosheid'. Maar als we het alleen bij die vertaling laten dan zien we nog steeds de geest van de Sutra's die over Ahimsa gaan, niet goed. Ahimsa is immers niet geweldloosheid als zodanig, maar het is ook het 'niet oproepen of veroorzaken' van geweld. Als ik bijvoorbeeld zin heb in een stukje kip dan ga ik geld uitgeven om een gewelddadig proces in gang te zetten, beginnende met het laten doden van een kip; geheel in strijd dus met alles wat de yoga voor ogen heeft.

Met name de yoga betoogt dat onreinheid (zie ook Gheranda Samhita les 5:30) zoals vlees en andere dierlijke producten (tamas) ons ziek kunnen maken of ziekten in stand kunnen houden. Een zoveel als mogelijk sattvische levensstijl zou dan ook een voorwaarde vormen om onze immuniteit op een hoog niveau te handhaven. De Ayurveda gaat als geneeskunde wel een stapje verder. Zij is om medische redenen niet perse vegetarisch. Indien de eigen immuniteit te wensen overlaat dan is het goed om het eigen agni, het zogenaamde 'inwendige vuur', wat krachtiger te maken teneinde binnenkomende microben te kunnen aanpakken. Voedingswaren als lange én zwarte peper en gember vormen daarbij een goede preventie. In het algemeen worden die op de markt gebracht in kruidencombinaties zoals de Trikatu®. Is men voor Covid-19 positief getest dan vormen voedingswaren als slijmappel (aegle marmelos) en lange pepers goede aanbevelingen, ook die worden op de markt gebracht zoals Avirayur®.

Maar zoals ik hierboven al opmerkte, vormt een sattvische levensstijl een der krachtigste voorwaarden om de eigen immuniteit te versterken.

Yoga- en Ayurveda belangstellenden vragen zich momenteel ook af hoe dat nou zit in India, waar de pandemie over het continent heen raast met vele honderdduizenden slachtoffers. Is India niet de bakermat van yoga en Ayurveda? Hoe zit dat dan? Dit onderwerp raakt echter nog een heel belangrijk immuniteits-onderdrukkend fenomeen: stress. De politieke situatie in India is momenteel ernstig; ontelbare boeren worden opgejaagd, arbeiders ontroefd van hun grondrechten en ga zo maar door. Miljoenen mensen in India lijden door een steeds erger wordende armoede onder een bijna onmenselijke stress hetgeen de immuniteit volledig ondermijnt.

Dus laten wij ook dat niet vergeten. Mocht je in staat zijn je stressniveau zo laag mogelijk te houden is ook dat een vorm van preventie. En het moet gezegd worden: een sattvische levensstijl zorgt ook voor meer rust in de geest en is daarmee stressverlagend. Onze geest speelt daarom een belangrijke rol in het hoog houden van de immuniteit. De aard van zowel yoga als Ayurveda is dienstbaarheid, een bijzondere geesteshouding die zowel onze omgeving als onszelf gezond houdt. De Gheranda Samhita zegt daartoe in vers 1:4:

Er zijn geen boeien zo sterk als die van begoocheling; geen sterkte als die van discipline; geen vriend die hoger staat dan kennis en geen groter vijand dan ik-gerichtheid.

Yoga en Ayurveda zijn wetenschappen die zowel de geest als het lichaam betreffen. Dat is helaas een groot gemis binnen de hedendaagse conventionele geneeskunde. Wij hebben wat dat betreft nog veel te doen, dus houd je gezond!

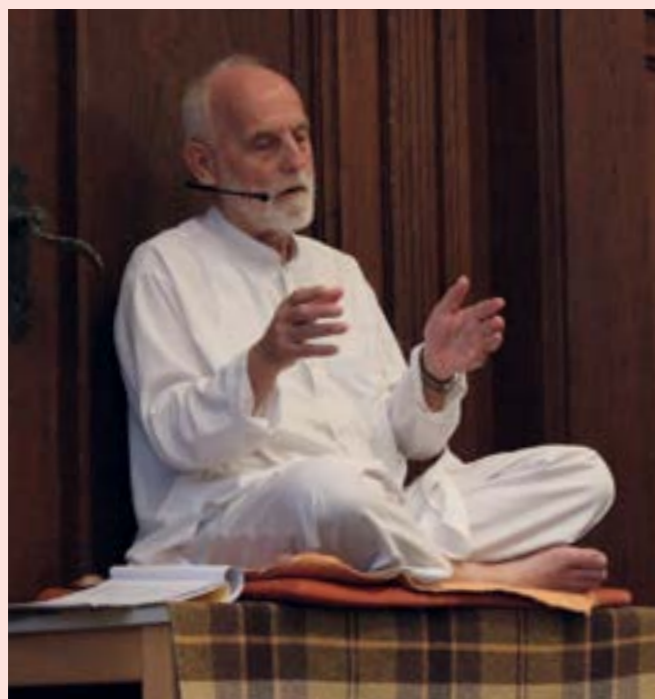
Robert Swami Persaud

Info: www.ayurveda-center.com

www.heerlijkyoga.nl

Onbekend is onbemind

NARAYANA



Wat hebben ze ons wijsgemaakt?

In mijn kindertijd was het protestantse Nederland in onze ogen des duivels. Ik herinner me dat het zontje van een Nederlands echtpaar dat naar België was verhuisd naar onze school kwam. Het jongetje werd gepest en geslagen. Men zei: 'Het is een protestant. Hij is niet gedoopt.'

Alsof dat een misdaad was.

Er is een mop die de mentaliteit uit die tijd goed illustreert. Een dame ging te biechten.

Ze zei: 'Eerwaarde vader, ik kom te biecht. Ik heb de volgende zonde gedaan. Ik ben prostitué geworden.'

De biechtvader riep: 'Wablief?'

'Ik ben prostitué geworden', herhaalde ze.

'Dat is een pak van mijn hart', zei de pastoor. Hij had verstaan dat ze protestant was geworden.

Ik herinner me dat ik een eerste prijs won met een tekening. De wedstrijd werd georganiseerd door de uitbater van de Feestpaleis, in die tijd een van de zes cinema-zalen in Aalst, naar aanleiding van de vertoning van de film Jungle Book met Sabu. De opgave was: een tijger tekenen. De film werd gedraaid in 1942, maar kwam bij ons natuurlijk pas in de zalen na de oorlog. De eerste prijs was een reis naar Nederland samen met het gezin van de filmuitbater. Ik had een hart als een keizer, maar moeder zei: 'Naar Olland? Ge zijt gij zot zeker.' En dat was dat, ondanks het gemok en de tranen. 'Wees maar kwaad', zei moeder, 'ge hebt tijd om blij te worden.'

In 1959 toen we iets meer dan een jaar getrouwd waren, stierf mijn grootmoeder en kwam haar wit-zwart tv voor een prijsje in ons bezit, want een nieuwe konden we niet betalen. We keken ook naar Nederland. Mijn ouders, die ook elke avond kwamen kijken, verstonden niet wat ze daar zeiden. 'Ze spreken op de letter', zei mijn vader. Maar dat wende snel. En geleidelijk veranderde onze mening. Nonkel Gust, een broer van mijn vader, kocht zich in diezelfde periode een Volkswagentje.

Men moest in die tijd gewoon zijn rijbewijs gaan halen in het stadhuis. Rijscholen en rijexamens bestonden nog niet. Tante Hélène, zijn vrouw, gaf hem een stevig glas whisky om kalm te worden, alvorens ze hem in zijn autootje liet stappen. Toen hij na een tweetal weken het rijden enigszins onder de knie had, deden ze op zondag zelfs uitstappen naar Hulst, in Nederland. Mijn vrouw en ik mochten mee. Wij leerden er een typisch Nederlands gerecht eten, een uitsmijter. 'We gaan er hier een uitsmijter insmijten', zei nonkel Gust. Uitsmijters zijn nu niet typisch Nederlands meer, je kunt ze nu ook overal in Vlaanderen eten, idem de bitterballen. We kochten bijna alles in Nederland, etenswaren en zelfs onze kleren. Het was er immers allemaal stukken goedkoper en we waren eens weg, we waren eens in het buitenland. Je kon in de grenssteden op de koppen van de Belgen lopen.



Foto: Gabriel Gurrola op Unsplash

Ik herinner me een uitstap naar Hulst op een Belgische betaalde vakantiedag: we konden er gewoon niet in en moesten noodgedwongen rechtsomkeer maken. Die gouden tijd voor het zuiden van Nederland duurde tot in 1982 de Belgische frank devalueerde. Ondertussen waren we de Ollanders toch anders gaan zien. 'Zulke lieve mensen', zei tante Hélène. Juist, onbekend is onbemind. Op zekere dag werd ik op straat aangesproken door een moslim die uit Afrika kwam om zijn broer, die in Aalst woonde, te bezoeken. Hij was wat in paniek en wiste zijn zweet af, want hij was al een uur aan het rondrijden. Hij sprak maar een mondje Engels en hij snapte mijn uitleg niet. Ten einde raad zei ik hem dat ik naar het adres van zijn broer zou rijden en dat hij me maar moest volgen. Zijn broer stond erop dat ik mijn auto parkeerde en binnenkwam. Ik kreeg muntthee en mierzoete koekjes. De sfeer was er zo warm en hartelijk dat ik me er onmiddellijk thuis voelde. Inderdaad, onbekend is onbemind.

Het verstand komt niet vóór de jaren

Toen ik in 1954 in de Algemene Spaar- en Lijfrentekas werkte, werd ik al na enkele jaren lid van de Kring van Kunst en Kennis. Elk jaar organiseerden we tijdens de goede week elke dag een preek met een jezuïet in de Finistèrekerk in de Nieuwsstraat in Brussel. Ik heb één van hen horen beweren dat het katholicisme de enige ware godsdienst is en dat alleen katholieken zalig kunnen worden. Later was het dat het katholicisme de enige religie is waar God naartoe is gegaan. De andere religies hadden God moeten zoeken. En ze bloosden niet toen ze dat zeiden, maar dat deden de nazi's ook niet toen ze het hadden over minderwaardige rassen.

Door de moderne media hebben mensen elkaar beter leren kennen en ze hebben ook hun religies meer leren waarderen. En ik denk niet dat er nog veel jezuïeten zijn die nog zouden durven beweren wat hun collega's in de vijftiger en zestiger jaren beweerden. Zulke warhoofden zullen er misschien nog wel zijn, er zijn immers nog monseigneurs die beweren dat er geen joden werden vergast in de concentratiekampen.

Ik moest ergens een lezing gaan geven en er werd mij gevraagd niet over God te spreken. 'Waar zijn ze mee bezig? Waar zijn ze bang voor?' dacht ik. Hindoes zeggen: 'God is niet te meten met de geest en de spraak.'

Toen ze me vroegen niet over God te spreken, dacht ik aan Boeddha, want hij wilde dat ook niet, maar om een andere, valabele reden. Op het einde van zijn leven vroeg een discipel hem: 'Meester, u heeft ons nooit gesproken over God. Is er geen God?' Hij antwoordde: 'Heb ik gezegd dat er geen is?'

'Dus er is er toch een?'

'Heb gezegd dat er een is?' antwoordde hij. Hij bedoelde dat je het antwoord op dat soort vragen moet opdiepen uit jezelf, want dat God een staat is voorbij woorden. Mensen scheppen God naar hun beeld en gelijkenis en dat ze daar soms een afkeer van hebben is nogal wieses. Swami Vivekananda zei: 'Het is goed in een religie geboren te worden. Het is slecht erin te sterven.' Hij bedoelde dat men de beperkingen van de religie moet overstijgen en dat wegwijzers nooit de plaats zijn waar men heen moet. Swami Sivananda vroeg: 'Kan iemand me zeggen tot welke religie God behoort?'

De zondagmis

We waren begin van de zeventiger jaren in een Yoga Retraite in Drongen met Swami Satchidananda. Eén van de deelnemers zei dat ze niet kon deelnemen aan een bepaald programma. Ze moest naar de zondagmis. Swami Satchidananda antwoordde haar: 'De zondagmis is hier.' Mensen hebben geen oog voor de essentie. Ze hangen vast aan vormen en gewoonten. Wat is de reden waarom we iets doen? Als je daarop het antwoord weet, zul je het niet meer doen of beter doen, al naar gelang, en het zal in beide gevallen meer effect hebben. Mahatma Gandhi werd geboren in Porbandar, een havenstad. Hij vertelde later dat de tempelpriester voorlas uit de Gietaa van de hindoes en uit de Koran van de moslims, zonder dat dat enig verschil uitmaakte. 'Zolang God maar werd vereerd', zei hij. Gelukkig moeten wij er niet meer bang voor zijn om uit te komen voor onze mening. Gelukkig is er hier geen wet meer die voorschrijft dat je tong moet worden uitgerukt als je het bestaan van God ontkent. Gelukkig is er geen inquisitie meer. Wij zijn allemaal gelovigen. De enen geloven dat God bestaat, de anderen geloven dat Hij niet bestaat. Waarom daarover ruzie maken? Ik lees soms hoe creationisten, degenen die nog geloven in de schepping, de aanhangers van de evolutietheorie, beschimpen. Niemand weet er echt het fijne van en wie maalt erom? De Fransen zeggen 'du lait', wij zeggen 'melk', hindoes zeggen 'dhoet'. Maar alleen dwazen maken daar ruzie over. Wijze mensen genieten van de melk. God is gewoon een staat die voorbij geloven gaat, zoals overduidelijk blijkt uit het hoogst wonderbare gedicht dat de Amsterdamse grafische kunstenaar, dichter en mysticus Johannes Luyken (1649-1712) meer dan driehonderd jaar geleden schreef.

DE ZIELE BETRACHT DE NABYHEIT GODTS

*Ik meenden oock de Godtheit woonde verre,
In eenen troon, hoog boven maen en sterre,
En heften menighmael mijn oogh
Met diep verzuchten naer omhoogh.
Maar toen ghy u belieften t' openbaren,
Toen sagh ick niets van boven nedervaren,
Maer in den grond van mijn gemoet,
Daer wiert het liefelijck en soet.
Daer quamt ghy uyt der diepten uitwaerts dringen
En als een bron mijn dorstigh hert bespringen,
Soo dat ick u, o God, bevondt
Te zijn den grondt van mijnen grondt.
Dies ben ick bly, dat ghy, mijn hoogh beminden,
My nader zijt dan al mijn naeste vrienden.
Was nu alle ongelijckheijt voort
En 't herte reyn gelijck het hoort,
Geen hooghte, noch geen diepte zou ons
scheyden,
Ick smolt in Godt, mijn lief, wy wierden beyde
Eén geest, één hemels vlees en bloedt,
De wesentheyd van Godts gemoedt.
Dat moet geschien. Och help, getrouwe Heere,
Dat wy ons gantsch in uwen wille keeren.*



Foto: Freestock op Unsplash



In de zon – eind april - in de tuin achter de gastvrije inloopboerderij voor mensen met een eetstoornis stond ik met drie bezoekers voor een korte staande yogasessie, die uiteindelijk niet de geplande 20 maar 40 minuten duurde. Het ging goed, ik hield ze goed in de gaten en informeerde steeds of ze wilden doorgaan. Ja, graag! Ik kende hen nog niet, want ik was al maanden niet in het Leontienhuis geweest. Het bleek voor alle drie hun eerste yogales. Voor mij de eerste les die ik gaf in 2021. En ik merkte mijn eigen vreugde, onmiskenbaar: Dit is wat ik het allerliefste doe!

VYN congres

Van de ALV van 6 februari en verschillende online bijscholingen heb ik zeker genoten, maar voor mij ontbreekt er iets aan, namelijk het echte contact. Ik vind het onhandig om tegen mijn laptop te praten als ik iets wil opmerken of vragen; ik klap eigenlijk een beetje dicht. Iets waar ik in live gezelschap geen last van heb. En nu zit ik een beetje na te genieten, de day after van het VYN Congres van 14 en 15 mei. Al miste ik de sfeer van Mennorode, en waren er af en toe wat problemen met de systemen, het was toch goed en mooi en leuk. Na het warme welkom, presenteerde Sascha Pfeifer de DenkTank, (Werkgroep yoga, presentatie en herstel), waarvan item 4 mij meteen aansprak, om mee te willen doen. Voor de rest van dag 1 maakte Anneke Verweijen onder de titel Inspreken van asana's bij mij warme herinneringen los aan de kenmerkende Saswitha-(opleiding)-yoga, zoals ik destijds van Jos Plenckers mocht ervaren. En dat gold zowel voor de yogales 's morgens als de

behandelde theorie en antwoorden op door deelnemers gestelde vragen 's middags. De agenda van de ALV werd op dag 2 vlot afgehandeld om daarna weer naar de gereserveerde workshops te gaan. Om mijzelf te verwennen en uit nieuwsgierigheid had ik mij aangemeld voor de Yoga Nidra door Manon Simonis. De introductie bevatte vooral heel veel voordelen en gunstige resultaten van yoga nidra. De uiteindelijke sessie van ongeveer 1¼ uur was weldadig. Omdat ik al heel lang bekend ben met yoga nidra en zelf Satyananda Yoga teacher training heb gedaan bij swami Vedantananda onderga ik een yoga nidra oefening nooit helemaal blanco. Zo merkte ik dat ik de voorgeschreven stappen die bij de Satyananda manier vrij streng worden gehanteerd miste. Ik onderging de practice desondanks in overgave en ondervond de weldadige uitwerking voor de rest van de dag. Nadat ik eenmaal weer fris en fruitig overeind was gekomen, ging ik tijdens de middagpauze de keuken in om vegan courgette/preisoep te maken. Daarna heb ik snel de fiets gepakt en het pannetje op de stoep gezet bij een alleenstaande meneer met corona. Hij kwam aan de deur en was er heel blij mee. Ik heb hem beloofd morgen kippensoep te brengen maar om die te koken wordt een klusje voor mijn man. De laatste workshop, Yoga en traumaverwerking was een verrassende kennismaking met Marloes van Houten en haar werk. Wat een bijzonder mens! Daar zou ik wel meer van willen leren. Hulde voor iedereen die aan het congres heeft meegewerkt!

Mail gerust
trudematlaveer@gmail.com

Mail gerust
trudematlaveer@gmail.com





HENNY SOL

Henny Sol is andragoloog en freelance logistiek consultant en rondde in 2018 zijn yoga-opleiding bij Saswitha af. Kijk op quintyoga.nl voor meer informatie.

De mens-machine

Klimaatverandering, het teruglopen van de biodiversiteit, kappen van regenwouden, vernietigen van de oceaانبodem, lozen van industriële rotzooi in de rivieren waaruit we drinken. De graaicultuur in de top van het bedrijfsleven, het gekonkel en gedraai in de politiek, het gerommel met keurmerken of – dichterbij huis – het geslaagde leugentje zodat je wegwam met wat eigenlijk niet deugde.

Corona is erg maar de mens is het grootste virus. En als het lukt om onze gastheer, de Aarde, te vernietigen betekent dat ook voor ons het einde. Waarom toch steeds weer dat kortzichtige egoïsme?

Aan het begin van de vorige eeuw reisde Pjotr Demjanovitsj Ouspensky door Egypte, Ceylon en India op zoek naar waarheid, naar verdieping.

Teruggekomen in Rusland gaf hij lezingen over zijn reizen. Maar dat wat hij zocht had hij niet kunnen vinden. Een kennis attendeerde hem toen

op een groep in Moskou die onder leiding van een zekere Gurdjieff bezig was met occulte onderzoeken en experimenten en regelde dat zij elkaar zouden ontmoeten. In zijn boek 'Op zoek naar het wonderbaarlijke' beschrijft Ouspensky hun ontmoeting:

Wij troffen elkaar in een cafeetje in een rumoerige straat buiten het centrum van Moskou. Ik zag een man met een oosters uiterlijk, niet jong meer, met een zwarte snor en doordringende ogen, die mij een wonderlijk gevoel gaf, vooral omdat hij vermomd scheen en in deze omgeving en sfeer volkomen uit de toon viel. (blz. 17)

Ouspensky besepte al snel dat Gurdjieff de belichaming was van dat waarnaar hij op zoek was geweest.

Het was het begin van een periode van acht jaar waarin Ouspensky als leerling van Gurdjieff met hem samenwerkte. Zijn boek bevat het fascinerende verslag van wat Gurdjieff hem toen leerde.

Gurdjieff stelt dat de mens onvoorstelbare mogelijkheden heeft, maar dat het realiseren van die mogelijkheden een enorme inspanning vraagt. De meeste mensen zijn daarvoor te lui. Maar 'niets blijft in de eigen staat'. Het wordt dus groter of kleiner, sterker of zwakker. Als het niet versnelt vertraagt het en als het niet evolueert dan degenerereert het.

Er is absoluut geen vooruitgang. Alles is precies zoals het duizenden jaren geleden was. De uiterlijke vorm verandert. Het wezen verandert niet. (blz. 63)

Alleen een denken dat zo theoretisch en ver van de feiten verwijderd is als het huidige Europese denken (...) kon de menselijke evolutie zien als een geleidelijke verovering der natuur. Dit is volkomen onmogelijk. (blz. 69)

Wij dienen te begrijpen dat er geen mechanische evolutie mogelijk is. De evolutie van de mens is de evolutie van zijn bewustzijn. En de evolutie van het bewustzijn kan zich niet onbewust voltrekken. (blz. 71)

Niets evolueert uit zichzelf. Als je wilt dat morgen anders is moet je vandaag anders maken. Daarvoor is ook kennis nodig, kennis over hoe de dingen in elkaar steken en ook over hoe jijzelf in elkaar zit. Kennis komt nooit binnenwaaien; het vraagt altijd een inspanning om je kennis eigen

te maken. Met zelfkennis is het net zo. Maar daar hebben de meeste mensen geen zin in.

De mensen willen niet over zichzelf denken, ze willen niet aan zichzelf werken, maar denken er alleen maar over hoe zij anderen kunnen laten doen wat zij willen. (blz. 118)



Foto: Possessed Photography op Unsplash

Een kernpunt van Gurdjieff's leer is het ontbreken van eenheid in de mens. Hij is niet één Ik, hij is vele Ikjes die allemaal graag de baas willen zijn. Het is de tragedie van de mens dat elk Ikje iets kan besluiten waarvoor het geheel van alle Ikjes de rekening gepresenteerd zal krijgen. We zijn verdeeld in onszelf, hebben niet één Ik, wil of bewustzijn. Als we even zouden zien hoe tegenstrijdig en verdeeld we zijn zouden we stapelgek worden.

Onze aandacht wordt voortdurend weggezogen door alles wat binnen

en buiten ons aandacht vraagt ('identificatie'). We hebben daar bitter weinig in te brengen; alles gebeurt. Gurdjieff stelt zelfs dat we niets in te brengen hebben, dat een mens alleen niets kan bereiken, dat voor werkelijk werken aan zichzelf een mens een – terzake kundige – school nodig heeft. Want we 'slapen' voortdurend en als we al eens even 'wakker' zijn vallen we razendsnel weer in slaap. 'Slapen' in de zin dat we het 'meta-Ik', het 'Zelf' ('essentie') dat bij wijze van spreken achter het circus van Ikjes ('persoonlijkheid') de dingen binnen en buiten ons waarneemt bijna altijd vergeten zijn. Dan stromen we zonder weerstand mee met onze indrukken. Dan is er geen afweging of besluit; dan gaan we gedachteloos mee in het gebeuren. Dan zijn we geen mensen maar machines.

Psychologie heeft betrekking op mensen. Welke psychologie kan er bestaan met betrekking tot machines? Er is geen psychologie maar mechanica nodig voor de studie van machines. (blz. 30)

Alleen voor mensen kan de toekomst worden voorspeld. Voor dolle machines is dat onmogelijk. (blz. 115)

Het is mogelijk te stoppen met machine-zijn. Maar de vraag 'Wat moeten we daarvoor doen?' schuift Gurdjieff terzijde: we kunnen niet 'doen'; alles gebeurt. Allereerst moeten we – niet slechts met ons denken maar met heel ons wezen – gaan beseffen dat dat inderdaad zo is, dat we niets kunnen doen, dat er geen Ik, wil of bewustzijn is; dat we slaven zijn van het gebeuren.



Foto: Dragon Pan op Unsplash

En op zich is dat al een bewering waar velen tegen zullen protesteren.

De eerste stap om dat besef te bereiken is zelfherinnering; dat 'Zelf' ('essentie'), dat we voortdurend vergeten, ons zo vaak mogelijk weer te herinneren. Dan is er een bewuster onderscheid tussen de waarnemer en het waargenomen en in dat verzet tegen de onophoudelijke stroom van het gebeuren kunnen we beginnen met het waarnemen van het circus van Ikjes ('persoonlijkheid') om ons zo de tegenstrijdigheden bewust te gaan worden (zelfwaarneming). Het is juist in die strijd tussen ja en nee, door die wrijving, dat smelting, een begin van eenheid, kan ontstaan.

Daarbij is het doel niet om iets (wat dan ook) te veranderen. Dat heeft geen zin omdat de menselijke machine op elk moment een misschien slecht afgesteld maar volkomen uitgebalanceerd geheel is. Als het al lukt om een gewoonte af te leren zal altijd een andere gewoonte ontstaan die de balans weer herstelt. Maar de zelfwaarneming laat wel een licht schijnen op processen die zich daarvoor in het duister afspeelden. En onder invloed van dat licht beginnen die processen te veranderen.

Gurdjieff onderscheidt zeven functiegroepen in het menselijk organisme. Elke groep heeft een eigen brein/centrum, werkt optimaal met de voor

dat centrum optimale 'brandstof' en werkt minder optimaal als slechts een minder optimale brandstof aanwezig is. Gurdjieff noemt onder meer het denkcentrum (werkt altijd via vergelijking), het voelcentrum (een gevoel is altijd aangenaam of onaangenaam), het bewegingscentrum en het instinctcentrum (alle aangeboren functies van het organisme (ook gewaarwordingen)).

Gurdjieff raadt aan de zelfwaarneming te beginnen met pure registratie; met andere woorden: tot welke functiegroep/centrum behoort het verschijnsel? En de machine te bestuderen door de dingen steeds anders te doen dan je gewend bent.

De voor elk centrum benodigde brandstof moet door het menselijk organisme geleverd worden. Dat organisme is er op gebouwd om grovere substanties om te zetten in fijnere substanties. Het organisme put daarbij uit drie soorten 'voedsel': eten en drinken, lucht en 'impressies'. Al het voedsel is volgens Gurdjieff materieel van karakter. Wel is het zo dat de materialiteit van impressies heel anders is dan de materialiteit van het vlees op je bord.

De materialiteit van de processen houdt in dat deze afhankelijk zijn van de kwaliteit van de erin verbruikte materie of substantie. (blz. 215)

Aan de kwaliteit van ons voedsel schort het tegenwoordig nogal. Microplastics worden aangetroffen in ons eten en drinken, in de lucht die we inademen en in al onze organen. Ook krijgen we niet-afbreekbaar chemisch afval dat in zeeën en

rivieren wordt geloosd al jarenlang via de voedselketen weer terug op ons bord (dioxines, kwik, antibiotica e.d.). En onze luchtkwaliteit gaat omlaag door de uitstoot van fijnstof, rook, uitlaatgassen. Het effect van al die rommel op onze fysieke en psychische gezondheid zal in ieder geval niet positief zijn. Ook 'impressies' (indrukken) hebben een concreet effect op ons organisme. De snelle afwisseling van beelden in tv-reclames, het automatisch verhogen van het geluidsvolume als de reclame begint, het mee laten lopen van drumgeluiden in radio en tv-programma's, het drukke visuele beeld van de gemiddelde winkelstraat, lichtreclames. Alles schreeuwt om onze aandacht. Dat maakt onrustig en die onrust heeft zijn weerslag op lichaam en geest. Daarnaast zijn onrustige mensen ook gemakkelijker te beïnvloeden en bijvoorbeeld te verleiden tot een impulsaankoop. Handelingen hebben gevolgen. Willens en wetens doorgaan met handelingen die zonder twijfel en

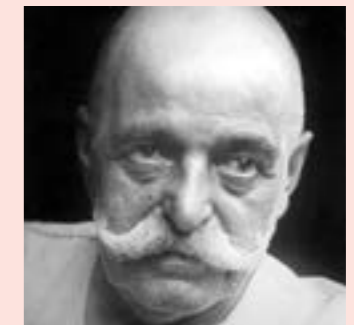
overduidelijk schade toe zullen brengen aan anderen is onvergeeflijk. Maar wie kun je dat aanrekenen? Als Ouspensky aan Gurdjieff vraagt of een mens dan niet verantwoordelijk is voor zijn daden is zijn antwoord heel stellig:

Een mens is verantwoordelijk. Een machine niet. (blz. 31)

Henny Sol

Ouspensky, P.D. (1975). Op zoek naar het wonderbaarlijke. Wassenaar: Servire

George Ivanovitsj Gurdjieff werd rond 1870 in de Kaukasus geboren. Op zijn zoektocht naar de diepere betekenis van ons leven, had hij gedurende lange tijd intensief contact met geïsoleerde esoterische gemeenschappen in het Midden-Oosten, Afrika en Centraal Azië. Vanaf 1912 verzamelde hij in Moskou en Sint Petersburg een kring van leerlingen om zich heen. Hij had een scherpe visie op het functioneren van de westers denkende mens en hoe hij deze moest benaderen om tot een nieuw besef van de werkelijkheid te komen.



(bron: <https://www.gurdjieff.nl/over-gurdjieff>)

De kracht van mantra

leer de yoga van klank
(zomer)cursussen

Gauranga Hontelez

www.mantrazingen.nl
info@mantrazingen.nl

mantra – tantra – veda
harmonium – tanpura



BESTUURSMEDEDELINGEN



Overhandiging petitie aan delegatie Tweede Kamer

Op dinsdag 18 mei jl. overhandigde het bestuur van de VYN symbolisch de petitie 'Haal yoga uit de lockdown' (15.521 ondertekenaars) aan de Tweede Kamer.

De aanbieding vond online plaats en werd om 13.00 uur via een livestream uitgezonden. Bestuursvoorzitter van de VYN, Gerreke van de Bosch en secretaris Sandra de Jager kregen het woord. Onder voorzitterschap van Fleur Agema (PVV) waren de kamerleden Rudmer Heerema (VVD), Jeanet van der Laan (D66), E. Westerveld (GroenLinks) en Eva van Esch (PvdD) aanwezig.

De Kamerleden hadden geen vragen en dankten voor de overhandiging. De VYN kijkt uit naar de reactie op de petitie.

De volgende tekst sprak het bestuur uit.

„Namens het bestuur bieden wij u onze petitie symbolisch aan. In het kader van de privacy wordt de petitie door Stichting Petities.nl aangeleverd bij de griffie.

Zoals gezegd, onze vereniging is een beroepsvereniging die op 23 maart 1978 werd opgericht onder de naam Vereniging Yogaleerkrachten Nederland. De laatste decennia hebben wij een enorme ontwikkeling door-gemaakt en hebben wij zelfs een afgevaardigde in het bestuur van de Europese Yoga Unie.

We tellen rond de 1200 leden en hebben 8 aangesloten opleidingen. Een opleiding tot gediplomeerd yogadocent

bij een van onze opleidingsinstituten is op Hbo-niveau en neemt vier jaar in beslag.

De redenen dat wij deze petitie zijn gestart zijn:

- Dat meer dan 1,6 miljoen Nederlanders buiten coronatijd yogalessen volgen. Lessen die zij nu moeten missen terwijl de angst, spanning en overprikkeling alleen maar toeneemt. Fysieke en mentale gezondheid heeft naast corona, momenteel geen prioriteit.
- Er is weinig tot geen aanbod om geestelijk en lichamelijk te ontspannen. Terwijl yoga en meditatie de geestelijke gezondheid, de kwaliteit van leven en welzijn verbeteren. Het is laagdrempelig en past in een gezonde leefstijl.
- En last, but not least, het feit dat fysiotherapeuten en andere paramedische beroepen die, net als de yogadocenten, zorgen voor beweging, bewustwording en ontspanning, wél binnen bepaalde maatregelen aan de slag mogen.

BESTUURSMEDEDELINGEN



De afgelopen 15 maanden hebben een zware wissel getrokken niet alleen op onze leden, maar ook op de yogascholen en alle yoga-beoefenaars. Inmiddels zijn de coronamaatregelen verruimd, maar het is voor ons helaas nog steeds onwerkbaar. Yogales geven aan twee deelnemers weegt niet op tegen de kosten die daarmee gemoeid zijn. Denk hierbij aan de zaalhuur en de loonkosten.

Online lessen geven, biedt enig soelaas maar we merken dat de deelnemers één voor één afhaken omdat een yogales online wezenlijk anders is dan een les in een yoga-studio. Dit heeft tot gevolg dat de laatste 6 maanden een deel van de yogadocenten hun bedrijf moest stopzetten. Veel docenten komen namelijk niet in aanmerking voor een uitkering en worden op geen enkele wijze gecompenseerd voor verlies van werk en inkomen. Onze vereniging heeft ondervonden dat er een verkeerd beeld van yoga in Nederland leeft. Ten onrechte wordt yoga onder sport geschaard. De vele (SBI) codes waaronder yogadocenten staan ingeschreven bij de Kamer van Koophandel, zorgen voor verwarring.

Yoga is wezenlijk anders dan sportbeoefening. Het woord yoga staat voor verbinding. In een yogales zijn deelnemers bezig met de verbinding met zichzelf, zowel fysiek als mentaal. Dit is een individueel proces. Een yogahouding maakt je bewust van je lichaam. Je beweegt binnen de

grenzen van je lichaam en luistert naar de signalen. Voor ons is het lichaam de ingang naar een hoger bewustzijn.

Een erkend yogadocent is geen sportinstructeur die voor een grote groep houdingen voordoet waarbij de deelnemers in de zaal volgen. Er is geen sprake van een prestatiegerichte zware work-out en cursisten hoeven zich niet te verkleden en te douchen na de les. Deelnemers lopen niet door de zaal maar beoefenen op hun eigen mat op 1,5 meter afstand hun eigen practice, begeleid door aanwijzingen van de yogadocent.

Yoga maakt onderdeel uit van een gezonde leefstijl omdat het zich richt op verantwoord bewegen, leren ontspannen en persoonlijk bewustzijn. Het is niet voor niets dat artsen, therapeuten en medisch specialisten doorverwijzen naar een gediplomeerd yogadocent. Momenteel wordt vanuit het VYN-bestuur gewerkt aan een preventieprogramma waarin een gezonde leefstijl centraal staat. Ook herstel na Covid maakt daar onderdeel van uit.

Als VYN hebben wij een protocol opgesteld dat voldoet aan de richtlijn van het RIVM. Onze ervaren en gekwalificeerde yogadocenten kunnen veilig hun lessen aanbieden en wij vragen om verruiming van de maatregelen zodat wij weer aan de slag kunnen."

yoga & vedanta
docentenopleiding

erkend – verdiepend – inspirerend
opleiding yogadocent
bijscholing en workshops

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

BESTUURSMEEDEDELINGEN



René Tol schuift aan bij Koning Willem Alexander

Zijne Majesteit Koning Willem-Alexander bracht op 15 april '21 een digitaal werkbezoek aan ZZP'ers. Ons VYN bestuurslid René Tol was uitgenodigd voor het 'rondetafelgesprek' om te praten over de grote gevolgen die de coronapandemie heeft voor zelfstandig ondernemers. Wat zijn hun ervaringen? Wat is hun toekomstperspectief? De groep zelfstandig ondernemers is zeer divers, van bouwvakker tot beautyspecialist en van acteur tot dus yogadocent.

René deelde tijdens zijn gesprek met de Koning de ervaringen van yogadocenten in Nederland. Hij sprak over de gevolgen die de pandemie heeft als het gaat om hun inkomsten en idealen. Voorzitter Cristel van de Ven van VZN (Vereniging Zelfstandigen Nederland), de vereniging waarmee VYN momenteel intensief contact onderhoudt, was ook bij dit gesprek aanwezig. Haar reactie: 'Met elkaar hebben we een goed beeld neergezet van de problemen die zelfstandig ondernemers ervaren tijdens corona en op de arbeidsmarkt, maar ook van de veerkracht en de gedrevenheid van zelfstandigen.'



René Tol is sinds 1978 professioneel yogadocent. Hij heeft een grote bijdrage geleverd aan het populariseren van yoga in Nederland via gezondheidscentra, buurthuizen en eigen cursussen. Hij werkte onlangs mee aan het programma 'Iedereen Verlicht' van de NTR.

René trad tijdens de ALV in mei af als bestuurslid omdat zijn zittingstermijn verstreek. Anja Wiersma neemt de voorzittershamer van de commissie bijscholing over. Op de ledendag op 2 oktober wordt op gepaste wijze, live afscheid genomen. De VYN is René veel dank verschuldigd voor zijn tomeloze inzet en energieke en deskundige bijdragen. Gelukkig gaat René gaat de VYN niet verloren want hij wil zich blijven inzetten waar nodig.

BESTUURSMEEDEDELINGEN

WERKGROEP YOGA RICHTLIJNEN ZOEKT DEELNEMERS

Als yogadocenten komen we veel in aanraking met cursisten met bepaalde gezondheidsklachten: bewegingsbeperkingen, vermoeidheid, pijn, geestelijke overbelasting.

We hebben zelf ervaren dat yoga ons weer in contact brengt met het lichaam, dat yoga leert onszelf te gronden en ons helpt onze onrustige geest te temmen. Yoga heeft een helende invloed op ons totale welzijn en dat willen we graag overbrengen op onze cursisten! Soms vereist dit dat je expertise moet ontwikkelen over een bepaald gezondheidsprobleem om je yoga-instructie goed aan te laten sluiten op de behoefte van je cursisten. Dat doe je door goed naar je cursisten te luisteren, maar het helpt ook als je voldoende basis-kennis in huis hebt over specifieke klachtenpatroon. De VYN wil een eerste stap zetten in het ontwikkelen van richtlijnen voor specifieke doelgroepen. De te ontwikkelen richtlijnen zullen ter beschikking komen aan alle VYN-leden en mogelijk worden er ook bijscholingen gerealiseerd over deze onderwerpen.

Met het begin van de lente is er door een groepje enthousiaste yogadocenten een begin gemaakt met het ontwikkelen van Yoga Richtlijnen! Omdat de groep nog klein is (6 mensen) starten we met het ontwikkelen van 2 richtlijnen:

- Een Yoga Richtlijn voor cursisten met 'long Covid-19'
- Een Yoga Richtlijnen voor cursisten met burn-outklachten of herstellend van een burn-out

Ieder van ons doet dit naast zijn gewone werkzaamheden op vrijwillige basis erbij en we kunnen nog wel wat menskracht gebruiken. Ben je nieuwsgierig of enthousiast om je eigen bijdrage te leveren voor het ontwikkelen van bovenstaande richtlijnen meld je dan aan bij Marjolein de Kwaasteniet via het volgende mailadres: yogasunya.eu@gmail.com. Als je je telefoonnummer vermeld dan kan ik je telefonisch meer informatie over de werkgroep verstrekken. We vergaderen in principe online, dus voor de reisafstand hoef je het niet te laten!

Dringende oproep

Op de website van de VYN dient iedere docent de door haar/hem behaalde bijscholingspunten – punten verkregen door het volgen van een bijscholing of specialisatie – zélf in te vullen. Het blijkt dat nog altijd veel docenten géén punten hebben ingevuld. De Bijscholingscommissie (BC) gaat ervan uit dat dit een goede reden heeft: website, computerhandigheid, etc.

Toch willen we ieder lid van de VYN dringend vragen haar/zijn punten in te vullen. Al was het maar de 2 vrije punten die iedereen elk jaar mag opgeven voor zaken als zelfstudie en intervisie en de 10 gekregen punten

over 2020 vanwege de lockdown. Zo blijven we als docenten betrokken bij de beroepsvereniging en ook bij elkaar.

Mocht je hulp willen hebben om in te vullen, daar kan de BC in ondersteunen. Stuur in dat geval een mailtje naar de secretaris van de BC. Zij zorgt er dan voor dat één van de BC leden je helpt. Email: bijscholing@yoganederland.nl.

Ook de Iyengar gecertificeerde VYN leden wordt verzocht om hun vanuit de Iyengar organisatie jaarlijks verplichte punten op te geven op de VYN website én hun CM mark te overleggen bij controle door de BC.

Hulp bij PR en Communicatie



Annelies Bakker besloot onlangs haar functie als bestuurslid PR & Communicatie neer te leggen. In korte tijd verrichtte zij veel werk. Daar zijn wij haar dankbaar voor.

Per 12 april schakelde het bestuur het professionele marketing- en communicatieadviesbureau van Afke Pricker in. Hiermee wordt de pr-commissie ontlast en de zichtbaarheid van de VYN vergroot.

Afke: 'Samen met bestuur en pr-commissie hoop ik de komende periode bij te dragen aan een krachtige profilering van de VYN door zorgvuldige communicatie in beeld en tekst via diverse mediakanalen zoals de sociale media, de digitale nieuwsbrief en de pers. Daarnaast werk ik aan de nieuwe website van de VYN die we spoedig in de lucht zullen brengen.

De zonnige, groene serre in mijn huis in Deventer is al meer dan 10 jaar mijn communicatieadviesbureau. Voornamelijk werk ik binnen de sectoren sport, cultuur, welzijn en goede doelen. Ik ben getrouwd en we hebben 5 kinderen waarvan er 3 al zelfstandig op avontuur zijn. Mijn oudste dochter introduceerde mij een paar jaar geleden bij een erkend yogadocent die deuren voor mij opende en mij inzichten gaf in het vinden van balans tussen lichaam en geest. Een verrijking! 'Jouw verhaal raakt' is mijn credo. Het product of de dienst waar men trots op is, moet de wereld in. Het verdient de aandacht én de respons van de mensen.

'Jouw verhaal raakt' is mijn credo'

Met flair en fijngevoeligheid ontwikkel ik het verhaal in een strategisch plan voor wat men beoogt teweeg te brengen. Een verhaal dat prikkelt en beweging tot stand brengt. Naast het brengen van actuele informatie over alles wat kwaliteitsyoga behelst, help ik de VYN hierbij graag. Het kloppend hart voor alle yogadocenten in Nederland - en zij die dat nog gaan worden.'

Via afke@yoganederland.nl of 06 - 83 60 91 22 kun je mij bereiken. Het algemene e-mailadres voor PR en communicatie blijft pr@yoganederland.nl.

Reacties van leden op VYN Online Congres '21

Tóch verbinding

„Mijn complimenten aan iedereen die bij de organisatie van dit congres heeft meegewerkt. Ondanks het feit dat het geen fysieke ontmoetingen waren, heb ik beslist verbinding gevoeld.”

Coronabegeleiding

„Complimenten aan het bestuur en de organisatoren van het congres en dank voor de corona-begeleiding. Graag zo doorgaan. En de 'Denktank': wat een goed plan! Lieve groetjes.”

Volgend jaar weer op de Veluwe

„Bedankt voor het online congres. Dank voor alle moeite die jullie hebben genomen voor het organiseren ervan. Heel bijzonder dat het zo toch door kon gaan. Hopelijk volgend jaar weer op de Veluwe, ik kijk er nu al naar uit: de omgeving, iedereen weer zien, de gezelligheid. Bedankt voor de mooie creatieve invulling dit jaar!”

VYN is zichtbaarder geworden

„Heel erg fijn om twee dagen online te kunnen deelnemen, om aansluiting te vinden, geïnformeerd te worden, gezichten te zien en de VYN-organisatie te ontmoeten. Uiteraard is fysiek bijeenkomen een andere ervaring en dat blijft belangrijk. Maar dit jaar voel ik mij persoonlijk meer verbonden met de VYN en de organisatie erachter! De VYN is zichtbaarder geworden.”

Liever live

„Online is niet 'mijn ding'. Ik heb liever werkelijk contact door live samen te zijn.”

Mogelijkheid online vasthouden

„Ik hoop dat de ledenvergadering, het jaarlijkse congres en de workshops online mogelijk blijven in de toekomst in yogaland. Bedankt voor het organiseren, ik heb genoten!”

Techniek haperde, kan gebeuren

„Mijn complimenten voor de gehele opzet. Dat er iets mis kan gaan met de techniek, blijft natuurlijk een lastig dingetje. Volgende keer zou ik gewoon weer meedoen. Echt TOP!!!”

Hartverwarmend

„Heel veel dank voor hoe jullie dit gedaan hebben. Ook de ALV ging prima op deze manier. Hartverwarmend en verbindend om met zoveel gemotiveerde yogadocenten bij elkaar te zijn.”

Inzet plek van yoga in samenleving: een cadeau!

„Mijn complimenten voor de enorme inzet waarmee het bestuur en alle commissies zich inzetten voor de VYN en de plek van yoga in de samenleving. Wat een mooi cadeau zo'n gratis online congres! Heel hartelijk dank!”

Kan ik helpen?

„Alle gevolgde workshops zijn prima bevallen. Graag zou ik de VYN als vrijwilligers willen helpen.”



Het praatstokje

met

JACQUELINE GRAANSTRA

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 Jacqueline Graanstra. Ik ben moeder van een dochter van 19, partner van Marc en baasje van Macy, mijn kat. Ik ben geboren in Amsterdam, hier heb ik tot mijn 38e gewoond. Nu woon in de Haarlemmermeer waar ik met veel plezier verschillende yogalessen geef.

Hoe is de liefde voor yoga in jou ontvlamd?

Als kind had ik al heel veel met bewegen, ik zat op verschillende clubjes. Ik merkte toen al dat er veel gebeurde, ik voelde me lekker en ook vrij en blij als ik bewoog. Dat bewegen heeft altijd bij mij gehoord. Na een aantal sportopleidingen heb ik verschillende bewegingslessen gegeven aan ouderen, jongeren en kinderen. Tijdens mijn carrière als juf op de

basisschool vond ik het belangrijk dat kinderen zoveel mogelijk bewogen. Ik merkte dat als er weinig beweging was, er minder makkelijk geleerd werd.



In 1994 kwam ik in aanraking met Vipassana meditatie. Ik leerde dat het observeren van de adem me heel veel bracht, kalmte en geluk. Ook de rust waaraan ik op dat moment behoefte had. Ik heb toen

besloten in België de 10-daagse Vipassana meditatie te doen. Wat zou het mooi zijn als je meditatie en beweging zou kunnen combineren. Ik was op zoek... Naar een combinatie tussen bewegen en adem. Tijdens mijn zoektocht van informatie vergaren en het volgen van verschillende soorten yogalessen, kwam ik een keer een dvd'tje tegen over Hatha yoga. Goed gefilmd en een hele duidelijke uitleg, ademen en bewegen. Dit was waar ik naar op zoek was. Het voelde als thuiskomen. Bewegen in combinatie met de adem observeren. Yoga kon ik vanaf dat moment niet meer loslaten.

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

Ik heb op de Yoga Academie Nederland de vierjarige opleiding

gevolgd. Een mooie opleiding met fijne docenten waar ik veel geleerd heb. Daarna heb ik de Restorative yoga opleiding gedaan bij Diana van der Gaast. En de opleiding Lu Jong helende yoga bij Mariette de Kroon, een bijzonder vorm van yoga, zacht maar ook krachtig. Allebei fijne leerzame opleidingen waar ik me heel prettig bij gevoeld heb. In de Haarlemmer geef ik Hatha yogalessen gericht op ontspanning, Lu Jong en Restorative yoga lessen, Door Corona geef ik ook online les. En sinds 19 mei weer buitenlessen.

Wat is de basis van een goede yogales?

De basis van een goede yogales vind ik aandacht. Zonder aandacht geen groei. Dat is eigenlijk al bij binnenkomst van de cursisten, aandacht geven en aandacht ontvangen. Dat kan al heel klein, een lach een knikje. Ook aandacht geven aan jezelf en met aandacht bij jezelf blijven tijdens de les. Yoga-uurtje, een uurtje aandacht voor jezelf, dat is mijn naam. Bewust voelen tijdens de houding is ook aandachtig zijn. Aandacht hebben is ook verbinding. Tijdens de buitenlessen is er aandacht voor jezelf en ook aandacht voor de omgeving, de natuur. Mijn lessen zijn op ontspanning en zacht bewegen gericht. Fijn als mensen ontspannen naar huis gaan met een goed gevoel.

Volg je de Indiase yogatraditie?

Door het voelen en het bewuster waarnemen, het aandachtig zijn ga



je anders kijken en denken. Ook de kijk op je omgeving, op de wereld om je heen. Daar herken je de oude wijsheden in. Gaat het niet een beetje vanzelf als je yoga beoefend? Yoga is het pad waar je op zit.

Hoe zie je de toekomst van de yoga in Nederland?

Ik denk dat er steeds meer behoefte is aan yoga. In deze tijd staan veel mensen constant aan en dat geeft gezondheidsproblemen en stress. Ook door Corona hebben veel mensen behoefte aan (bewust) bewegen en ontspanning.

En ontspanning is iets wat soms niet zomaar en makkelijk gaat. Daar kunnen wij wel een hele belangrijke bijdrage aan leveren. Ik denk dat als er meer mensen aan yoga zouden doen het ziekteverzuim naar beneden zal gaan. Minder overspanning en burn-out.

Aan wie geef jij het stokje door?

Ik geef het stokje door aan mijn collega Marieke Tiesinga.

Je eigen boek uitgeven

DOOR: MIRJAM BROEKHOFF

DEEL 2: VAN CONCEPT NAAR PRODUCT

Je hebt een manuscript of een boekconcept. Hoe zorg je er dan voor dat het boek er ook werkelijk komt? In het vorige artikel vertelden de yogadocenten/auteurs Patty Jongemaets en Helen Purperhart hoe zij kwamen tot een onderscheidend boek. Hier gaan we in op het uitgeefproces: doe je alles in eigen beheer of ga je liever met een uitgever in zee?

Foto: Alif Caesar op Unsplash

Helen Purperhart koos ervoor om haar eerste boek te laten uitgeven. 'Het paste naadloos in een serie en de uitgever had goede contacten met de doelgroep: mensen op scholen en in het onderwijs. Mijn eerste boek is uitgegeven door een kleine familie-uitgeverij Panta Rhei. Deze uitgever was niet altijd even vernieuwend. Toen ik een kaartenset wilde uitgeven, konden ze daar op dat moment niets mee. Ik moest dat dus ergens anders doen. Ik ging naar Ankh Hermes, de grootste uitgever op spiritueel gebied. Die spreek ik zelden: een keer als er een herdruk komt of als de inhoud moet worden herzien. Ze doen wel meer dan het boek drukken. Het boek staat in hun catalogus, en op de website. Zij brengen het boek onder de aandacht van winkeliers. Ook gaat de uitgever naar internationale boekenmarkten en dan kan je boek worden vertaald. Mijn boek is dus ook vertaald! Daar houd

je heel weinig aan over, maar het is wel heel tof, je boek in het Engels of Duits!'

'Uitgevers zijn zakenmensen. Sommigen hebben een visie of missie maar het gaat uiteindelijk om het resultaat onder de streep. Dus als je naar een uitgever gaat, dan moet je echt duidelijk kunnen maken wat jouw boek onderscheidend maakt, waarin het anders is. Waarom gaan mensen het kopen? Wat is jouw marketing? Er worden steeds minder boeken verkocht en elk jaar méér boeken gemaakt: je moet dus echt met een supergoed voorstel komen. Maar leg de lat ook niet te hoog voor jezelf: als jij een idee hebt, een passie, ga er dan voor. Je hoeft geen uitgewerkt manuscript te hebben, als je maar goed kunt uitleggen wat je meerwaarde is.'

Een uitgever heeft ook nadelen. 'Ik herzie mijn boeken elke paar jaar in hun geheel: ik ontwikkel mezelf, mijn inzichten veranderen en ook de cursisten groeien door. De uitgever is daar niet altijd blij mee: voor hen is het veel extra werk. Het kan alleen als er een nieuwe druk komt: je moet dan heel wat boeken hebben verkocht. Een uitgever is ook weinig flexibel: zij bepalen de cover, het formaat, lettertype... Het moet passen in hun lijn. Ik mag mijn boek niet zomaar meenemen om het in eigen beheer te brengen of ergens anders uit te geven. Een voordeel van de uitgever is dat je ontzorgd wordt. De illustrator, de redactie, dat betalen zij. Ik heb thuis geen boeken op voorraad. Wel koop ik soms zelf een stapel boeken bij het CB (vroeger: het Centraal Boekhuis MB). Daarop krijg ik als auteur dan forse korting. Dat maakt het aantrekkelijk om de boeken zelf te verkopen als ik een lezing of een cursus geef.'

Patty Jongemaets koos er bewust voor om haar boek uit te geven in eigen beheer. Zij maakte een forse eerste oplage van 3.000 boeken. Daar kwamen flink wat kosten bij: redactie, fotowerk, vormgeving en ontwerp kwamen voor haar eigen rekening. Ook voor de distributie via het CB draagt ze veel af. 'Ik wilde het hele boek precies in mijn eigen stijl, met kwalitatief hoogwaardige foto's. Alles in het boek moet liefde en ontspanning uitstralen, want zo zie ik de Deugdenyoga en zo werk ik zelf. De lessen in Deugdenyoga had ik goed uitgeschreven maar om vervolgens elke houding met alle aanwijzingen precies op papier zetten, daar heb ik het geduld niet voor. Dus ook daar heb ik een tekstschrijver voor ingehuurd. Ook ben ik enorm ondersteund door boekencoach Annelies Wiersma. Het boek is nu grotendeels zoals ik het voor ogen had. Toch zie ik dingen die beter hadden gekund. Kleine foutjes die ik heb gemist met overlezen, mijn vermoeidheid is zichtbaar op de laatste foto's die zijn gemaakt.'

'Wij hebben dus duizenden boeken in dozen in de kelder van ons huis staan. Voor het boeknummer en de administratie heb ik wel een uitgever ingeschakeld. Zij krijgt daarvoor een klein percentage. Ze heeft mij indertijd erg gestimuleerd om tot het boek te komen en ze houdt de verkopen bij. Annelies geeft een seintje wanneer ik weer boeken moet brengen naar het CB. Ook maakt ze reclame voor mij in de groep Kei in deugden,

op Facebook. Verder doe ik mijn eigen PR, bijvoorbeeld een tijdschriftenactie met een yogablad', vertelt zij. In de overvolle markt worden steeds meer boeken uitgegeven in eigen beheer. Wie googelt vindt pagina's vol aanbieders van drukwerk. Er zijn ook kleine bedrijven die auteurs heel persoonlijk begeleiden. Ikzelf (MB) en een aantal vrienden hebben goede ervaringen met Maarten Beernink. Hij begeleidde honderden boek en ook diverse yoga-auteurs. Daarbij zet hij een team van freelancers in, die naar wens kunnen helpen bij redactie, vormgeving, drukwerk en PR. Maarten vertelt: 'Ik help mensen om professioneel uit te geven in eigen beheer. Er komt zoveel bij kijken en mensen hebben daar vaak weinig ervaring mee. Denk maar aan de cover: tekst én beeld moeten zorgen dat iemand het boek pakt of bekijkt. Ook de taalredactie wordt vaak onderschat. Een boek met taalfouten, dat is toch geen gezicht? Qua promotie help ik mensen vooral om keuzes te maken. Er kan ontzettend veel online en offline. Je moet dus een goed plan maken voor een aanpak die bij jou past. Als een boek succesvol is, kun je de distributie van je eigen verkopen uitbesteden aan een fulfilment bureau. Ik ben vooral een sparringpartner. Want ook als je boek geen bestseller wordt, wil je er wel echt trots op kunnen zijn.'

Regelzaken

- ISBN-nummer
- Foto's of illustraties (en de rechten daarvan)
- De tekst zelf
- Redactie op taal, stijl en structuur
- Ontwerp cover (en eventuele fotorechten)
- Drukwerk
- Magazijn
- Distributie/verzending
- Pers en promotie

Patty Jongemaets is auteur van het boek Deugdenyoga en diverse yogaboeken voor kinderen. Ze geeft opleidingen en cursussen in Deugdenyoga en kinderyoga. <http://www.dolfinwellness.nl>
Helen Purperhart is auteur van het boek Kinderyoga, diverse yoga-boeken en kaartensets. Ze geeft opleidingen en cursussen in kinderyoga. <https://kinderyoga.nl/>
Mirjam Broekhoff is yogadocent in Dieren, Gelderland. Ze heeft veel schrijverij en wil dit verhaal delen met de leden van de VYN. <https://yogametmirjam.nl/>

Gedachten over vrijheid

Toen ik als jonge jongen met yoga kennismaakte, wist ik niet waar ik het had. Ik voelde bij de eerste sessies sensaties in mijn lichaam die totaal nieuw voor me waren: tintelingen, 'vormvervaging', warmtestromen, en vooral die overweldigende volheid van aanwezigheid. Verkocht was ik, en dat gold al snel ook voor de filosofie van yoga. Ik hoorde over vrijheid op een manier zoals ik er zelf nooit eerder over gedacht of gelezen had. En ik had toch al aardig wat boeken verslonden, van ondermeer Sartre en Nietzsche. Vrijheid leek voor mij ver weg maar in de yoga-filosofie werd erover gesproken als 'de natuurlijke staat', het spontane, eigenlijke zelf-zijn.

Het was een openbaring, een herkenning ook. Moksha, het Sanskrietwoord voor vrijheid of verlossing, rolde ochtend, middag en avond over mijn tong, als een lekkernij. 'Ik bèn vrijheid', Bewustzijn, Vreugde, Oneindigheid. Ik hoefde haar niet bereiken, het was mijn 'Zelf', dat wat ik ten diepste was. Verliefd was ik in die dagen, gelukzalig. Natuurlijk werd ik snel daarna ingehaald door wat men 'de werkelijkheid' noemt.

In de Indiase filosofie is moksha, vrijheid, de laatste van de vier levensdoelen (purushatra's), volgend op genot (kama), voorspoed (artha) en 'heilige' plicht (dharma). Ze zijn gekoppeld aan de vier levensfasen (ashrama's). Het leven van een mens ligt zagezegd als een loper voor hem uitgespreid. Hij begint met een tijd van lering, gevolgd door een tijd waarin hij 'in de wereld is' en daarin zorgend en zinvol bijdraagt. Dan komt de tijd van terugtrekking uit het tumult, tot hij in de laatste, vierde fase een sanyassin wordt, een 'wegwerper', iemand die alle binding met de wereld heeft losgelaten en een zwervend bestaan leidt 'met alleen de maan als onderdak'. Hij beleeft zijn laatste levensdagen als een pelgrimage naar zijn oorsprong. De terugkeer naar die innerlijke bron, het Zelf, valt samen met vrijheid.

Vrijheid, vind ik, klinkt zo eerder als een verlossing van de wereld, niet als een vanzelfsprekend jezelf zijn. Als vrijheid de natuurlijke staat is, waarom kan ze dan niet nu zijn, terwijl ik aan de wereld deelneem?

Nu is onze cultuur er een die vol in de wereld duikt.

In het Westen is het idee van vrijheid verbonden met jezelf als persoon, en met recht of aanspraak hebben op.

Wij hebben er zelfs een verklaring over opgesteld: de rechten van de mens. Ze hebben van doen met de vrijheid om te bewegen, te spreken, te zijn zoals je wilt zijn. Het gaat dan om je individuele innerlijke ontplooiing en het idee van een onbegrensde ruimte en allerlei middelen waar je gebruik van mag maken. Het is onze vorm van verlichting. In de huidige tijd gaat het wellicht om de diepere ontmoeting van Oost en West, en van hun beider verlichtingsidealen.

Er is nog een andere term voor vrijheid: kaivalya. Hier heeft vrijheid meer de betekenis van onafhankelijkheid, een op zichzelf staan, van 'isolatie'. Het verwijst naar de kern van jezelf, de innerlijke essentie die louter Bewustzijn is, het Zelf dat volkomen losstaat van de wereld én van jezelf als persoon. Het idee erachter, ook in de yogafilosofie van Patañjali, is dat vrijheid betekent dat je het Zelf helemaal dient los te koppelen van de wereld, want het is juist hun verstrikking die onvrijheid geeft. De wereld maakt dat je je met de verkeerde dingen inlaat. Vrijheid is dus scheiden. De wereld verdwijnt.

Ook deze gedachte heeft mij door de jaren heen verbaasd, tenminste als een definitief standpunt. Waarom zou 'in de wereld zijn' uiteindelijk conflicteren met 'vrij zijn'? Waarom is de wereld er in al haar overweldigende schoonheid, haar wonder en gruwel? Om je van haar af te wenden, omdat ze puur een illusie zou zijn? Wat is vrijheid als je ergens (voor) weg moet blijven?

Yoga als bevrijdingsweg is niet makkelijk, waar het gaat om waar ik denk dat het om gaat in yoga, namelijk verbinding. De wereld en het Zelf spelen een wonderlijk, magisch spel, een ondraaglijke lichtheid van bestaan. Misschien – of zeker – moet je die twee scheiden, want hun verstrikking brengt geen geluk. Maar weet je wat wat is en wie jij zelf bent, dan breng je alles samen. Dan is er volheid en geen verschil of dualiteit. En is er vervulling, waar je, hoe je het ook probeert, onmogelijk de vinger op kunt leggen, behalve dat je weet dat ze er is, als vanzelf.

Wim van de Laar

Mens zijn

JEANETTE VAN REE

We kennen het allemaal. Zeker ik, met mijn opvliegende karakter, betrap mezelf regelmatig in het heetst van de strijd. In de beschutting van mijn eigen huis, waar ik helemaal mezelf kan zijn, dient het zich aan. Mijn gedrag komt voort uit de relatie tussen hoe ik in mijn vel zit en wat de buitenwereld van mij verlangt. Dit verschilt per dag. Het verschijnt het meest explosief wanneer in mij een oud patroon wordt aangeraakt van me onvrij voelen in het maken van mijn eigen keuzes. Het afgelopen jaar was dan ook een heuse uitdaging. Jee, wat voel ik me met de maatregelen rond Corona onvrij in het maken van mijn eigen keuzes.

Terugkijkend zijn alle emoties voorbij gekomen. Boos, bang, blij en bedroefd, ze zijn er allemaal geweest. Boos op de overheid, wat nu gebeurt, beperkt mij in mijn vrijheid. Ik ben bang dat ik gevangen zit in een uitzichtloze situatie die nooit meer normaal zal worden. Blij ook. Ook al duurde het even voordat ik dit wilde toegeven. Het geen les geven brengt me de ruimte en rust om te onderzoeken wat deze periode van 'niets' doen voor mij persoonlijk betekent. En bedroefd. Nog steeds voel ik me verdrietig over dat tussen mijn vingers door glipt wat ik de afgelopen jaren met veel liefde heb opgebouwd.

Ook al beoefen ik yoga en schuw ik geen therapeutische sessie wanneer iets in mij tot transformatie mag komen, ik betrap mezelf er nog steeds op wanneer ik reageer vanuit een emotie.

Door de beoefening van yoga en meditatie leer ik het reageren uit te stellen of het zelfs te laten voor wat het is. In mijn beoefening, vindt een

ontwikkeling tot bewustzijn plaats. Bewustzijn over de mens die ik denk te zijn en bewustzijn over de patronen en structuren waarin ik in mijn mens zijn verstrikt ben geraakt. Ik contempeer over dat wat zich in het mens zijn openbaart als zijnde alomtegenwoordigheid en ben er nog niet over uit wat dit nou eigenlijk betekent. Ik ben op weg en ik leer. Het bewustwordingsproces dat leidt tot herkenning van dat wat altijd was, is en zal zijn, is wat voor mij de yoga beoefening het meest waardevol maakt.

Laatst plaatste ik een post op de facebookpagina van de VYN. Dit deed ik vanuit mijn rol als lid van de PR commissie om de leden te informeren over een ontwikkeling die vanuit de overheid plaats vindt. Er kwam veel emotie in de reacties op dit bericht. Dat mag, gelukkig zijn we vrij in het uiten van onze mening. Bovendien herken ik dat wat ik lees, de emoties die ik tegenkom ervaar ik ook in mezelf.



Toch wil ik ervoor pleiten om het reageren vanuit emotie uit te stellen. Het reageren vanuit emotie gaat namelijk nooit over de ander die de emotie heeft aangetikt. Het gaat altijd over onszelf. Wanneer we de emotie eerst in onszelf gewaar kunnen zijn en ons bewust zijn waar deze emotie aan refereert, mag het ik getransformeerd worden. De reactie die hier op volgt zal een andere zijn en bijdragen aan ons individuele proces naar heelheid.

Natuurlijk kan er na een innerlijke beschouwing nog steeds een gevoel van onvrede overblijven wanneer niet aan bepaalde verwachtingen wordt voldaan. En dat is oké. Ook dit verhaal kan een emotie oproepen en op een bepaalde manier worden ontvangen. Het is oké. We oefenen ons in mens zijn en we oefenen om dit mens zijn te doorzien. Laten we met elkaar oefenen. Enkel door in verbinding te zijn, kunnen wij ons mens zijn oefenen en verandering tot stand brengen.

Lesgeven is een vak apart

DEEL 2



Gonnie van de Lang heeft meer dan 30 jaar ervaring als lerares verpleegkunde op een ROC verbonden aan de opleiding voor verpleegkundige waar zij in parttime dienstverband werkt. Daarnaast is ze vele jaren werkzaam als yogadocent en acupuncturist vanuit haar praktijk voor yoga en Chinese geneeswijzen in Wierden. In deel 2 gaan we verder in op de informatie van tevoren, gebruikmaking van hulpmiddelen, toetsing en evaluatie.

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

GONNIE VAN DE LANG

In deel 1 zijn de vaste regels binnen de didactiek behandeld te weten:

1 DE BEGINSITUATIE VERKENNEN

2 HET FORMULEREN VAN LEERDOELEN EN COMPETENTIES

3 HET BEPALEN VAN DE LESINHOUD

4 DIDACTISCHE WERKVORMEN

Voorafgaand aan de cursus

Wanneer je een workshop/cursus gaat geven wil de cursist geïnformeerd zijn over de inhoud van de cursus.

Bij de cursusinformatie is het van belang het volgende te vermelden:

- de lesdoelen en lesinhoud
- de achtergrondinformatie over de docent met de website
- de prijs van de cursus
- de routebeschrijving, vermelding van het adres, vindbaarheid met de navigatie
- de lestijden; wanneer is de inloop, hoe laat starten en hoe laat afsluiten
- wel/geen lunch en drinken inbegrepen
- wat mee te nemen naar de cursus zoals yoga mat en schrijfmateriaal.

Geef hierin aan of er een certificaat wordt uitgereikt, of er studiepunten kunnen worden behaald, of er een toetsing plaatsvindt en waarom?

Van tevoren als docent

- Kom zelf ruim op tijd
- Maak kennis met de cursisten
- Controleer de techniek
- Is er een stopcontact of stekkerdoos voor de beamer
- Zorg voor een horloge en zakdoek
- Zie er zelf goed verzorgd uit.

Vervolg op de vaste regels binnen de didactiek 5 DE JUISTE HULPMIDDELEN VOOR DE LES

Denk daarbij allereerst aan de cursusmap. Vaak wordt vergeten dat de cursusmap je visitekaartje van je opleiding, van je bedrijf is. Gonnie geeft daarbij aan dat het haar opvalt dat juist daarop vaak wordt bezuinigd. Juist bij het maken van je cursusmap kun je heel creatief zijn zoals te zorgen voor een mooie lay-out, een uitnodigend voorblad met je bedrijfslogo en je gegevens erop en de titel van de workshop gebundeld in een mooie cursusmap. Op internet zijn gratis afbeeldingen en foto's te vinden die je vrij kunt gebruiken. Controleer wel van tevoren of dit het geval is.



Foto: Arren Mills op Unsplash

Criteria voor een cursusmap:

- Voorblad
- Inhoudsopgave
- Lesinhoud in hoofdlijnen uitgewerkt
- Verzorgde vormgeving van de inhoud; hetzelfde lettertype en bladzijde nummering.
- Bij gebruik van een PowerPointpresentatie is het aan te raden om een uitdraai van de sheets met mogelijkheid

om notities daarop te maken op te nemen in de cursusmap zoals een uitdraai van drie sheets op één pagina.

- Het geheel geordend in een cursusmap ziet er aantrekkelijker uit dan gebonden met een nietje.

N.B. Je kunt de cursusmap ook digitaal van tevoren aanleveren zodat de cursisten deze zelf thuis uitdraaien. Dit heeft niet mijn voorkeur, het is wel kostenbesparend.

Hulpmiddelen bij de les

De cursusruimte ziet deze er verzorgd en schoon uit? Is de ruimte goed verwarmd en voorzien van toilet en kraan?

Hulpmiddelen

Zijn er yogamatten en hulpmiddelen aanwezig of moet de cursist deze zelf meenemen?

Wordt er gebruik gemaakt van studieboeken en is de cursist daarvan op de hoogte gesteld?

Bij gebruik van een PowerPointpresentatie; zijn de sheets voor de cursisten aanwezig?

Eventueel demonstratiemateriaal.

- PowerPointpresentatie: het voordeel van een PowerPointpresentatie is dat de docent van tevoren heel duidelijk haar lesdoelen en lesstof kan uitwerken. Tevens kan daarbij gebruik worden gemaakt van illustraties in de PP en ondersteunende demonstratie filmpjes. Er zijn vele mogelijkheden om de les aantrekkelijk te maken. Nadeel daarvan is dat de ruimte er zich voor moet lenen. Er moet een projectiescherm aanwezig zijn en een beamer. Wanneer je een presentatie gaat geven verdiep je dan van tevoren in de richtlijnen die er zijn met betrekking tot een goede PowerPointpresentatie maken zoals maak gebruik van korte bondige teksten. Kies een zakelijk lettertype en lettertype 24 of groter met een rustige achtergrond. Bij gebruik van illustraties ga van tevoren na of deze gratis gebruikt mogen worden en of er geen copyright op staat. Inspecteer van tevoren de beamer en de plaats van het projectiescherm zodat alles klaarstaat.

- Het gebruik van een flap-over of studiebord. Zorg voor stiften voor het schrijven op een flap-over of studiebord en kijk naar de soort stiften die je gebruikt en voor welk hulpmiddel. Zorg voor nieuwe stiften die



Foto: Leon op Unsplash

6 DE TOETSING VAN DE CURSUS

Toetsing kan op verschillende manieren worden toegepast zoals een opdracht in subgroepen, een zelfkennistoets, een toetsing van theorie, een toetsing van vaardigheid, een individuele opdracht. Zo zijn er vele mogelijkheden. Wanneer je gebruik maakt van een toetsing verdiep je van tevoren in de richtlijnen voor het maken van een toets. Toetsen maken is een kunst op zich!

7 DE EVALUATIE VAN DE LES

Aan het eind van de cursus is een evaluatie van belang om na te gaan of de leerdoelen zijn behaald. Een proces en product evaluatie is daarbij van belang. Met een product-evaluatie bekijk je of het beoogde resultaat is behaald. Met een proces-evaluatie ga je na of de aanpak op de juiste wijze en naar tevredenheid is uitgevoerd. Een evaluatie kan door mondeling vragen te stellen of de cursisten een formulier met vragen te laten invullen. Bij dit laatste is het van belang om deze direct te bekijken zodat je tijdens de cursusdag in kunt gaan op eventuele opmerkingen over de cursus. Niets is zo vervelend wanneer je thuis de evaluaties terug gaat lezen en niet meer kunt reageren op de feedback. Als docent is het van belang om tijd in te plannen voor de evaluatie. Mijn advies daarin is tijdens de cursus regelmatig tussendoor te evalueren zodat je je leswijze gedurende de dag nog kunt bijstellen waar nodig. Open staan voor feedback is tijdens de evaluatie zeer van belang, je leert van ervaring vooral van fouten. Wees daarom blij met feedback.

Tot slot lesgeven is een vak apart, een vak waar je jezelf in kunt bekwaamen maar ook je bekwaamheid moet je regelmatig bijscholen en up-to-date houden.

Gonnie van de Lang
www.vandelang.nl

- Drinken en lunch. Wanneer je een gehele cursusdag geeft is het belangrijk om duidelijk aan te geven of de cursisten zelf de lunch moeten meenemen of dat deze inbegrepen is bij de cursus. Wanneer dit laatste het geval is, is het van belang om rekening te houden met diëten. Zorg voor koffie, thee en water op de cursusdag. En niet vergeten wat lekkers erbij serveren. Het staat direct heel gezellig en gastvrij om hier aandacht aan te besteden.

Recensies

DOOR GERREKE VAN DEN BOSCH

Titel: Ochtendwandeling met Aurora

Auteur: Klaas-Jan van Velzen

Pagina's: 96

ISBN: 9789088402272

Prijs: € 15,00 bij Bol.com



Ochtendwandeling met Aurora beschrijft wandelen in de ontwakende natuur. Volgens de auteur stapt hij 's morgens in een nieuwe wereld. Hij voelt zich deelgenoot van de natuur en ervaart alles als eenheid. Deze magische sfeer noemt hij aurora.

Klaas-Jan gebruikt de dageraad als spirituele inspiratie en ik denk dat het boekje wandelaars zeker zal inspireren. Voor mensen die van wandelen houden is dit een eyeopener omdat het ook over yoga gaat. En voor yoga-beoefenaars is het zeker een leuk boekje omdat het prikkelt om de natuur op te zoeken en de mooie oefeningen die Klaas-Jan beschrijft toe te passen. Hij noemt als belangrijke aspecten van de ochtendwandeling: de aard van de aandacht tijdens het lopen, ademruimte, lichaamsgevoel en

lichaamsbeweging. Hij diept de begrippen ongerepte staat van zijn en ontvankelijk zijn uit en geeft de verschillen van waakbewustzijn en actief bewustzijn aan.

Ook betreft de schrijver de eenheidservaring uit de yogasutra's (1.41) in het waargenomen. 'De versmelting met de ongerepte sfeer van Aurora' is een eenheidservaring als een in elkaar opgaan van het waargenomen, het proces van waarnemen en de waarnemer. In de versmelting van deze drie aspecten wordt de geest als een heldere spiegel (p.70). Het boekje beschrijft in zijn geheel hoe wandelen in de ontwakende natuur een sterke impuls is voor zowel je gezondheid als je spirituele ontwikkeling. Het is een ideaal boekje om cadeau te doen.

Meer informatie op www.wilderoos.nl

Titel: Kantooryoga

Auteur: Stoelyoga Nederland

Prijs: € 12,50

Uitgever: www.stoelyoga-nederland.nl/



Het boekje 'Kantooryoga. voorkom klachten, voel je beter en wees productiever' van stoelyoga Nederland geeft oefeningen die de spieren versoepelen, de houding verbeteren, concentratie verhogen en ontspannend werken. Vanuit stoelyoga Nederland zelf spreekt men over de kantooryoga-oefenset. Het boekje kan zo gevouwen worden, dat het op het bureau geplaatst kan worden.

Paula Jap Tjong geeft in kantoor-outfit duidelijk op de foto weer hoe de houding uitgevoerd moet worden.

Daarnaast wordt de oefening beschreven. Er wordt geopend met oefentips. Eén daarvan is jezelf vier micropauzes per dag gunnen. Pauzes waarin je een oefening zou kunnen doen. Het is geen strak programma van oefeningen die je in een bepaalde volgorde moet afwerken. 'Door elke dag een aantal oefeningen te doen houd je energie over na je werkdag. Deze oefenset voor jouw bureau herinnert je dagelijks om een paar keer per dag één minuut in jezelf te investeren', zegt Paula Jap Tjong.

De beschrijving naast de foto is in heldere taal en een goed leesbaar lettertype.

Kantooryoga omvat Pranayama, meditatie, mudra's, gezichtsontspanning en rek- en strekoefeningen op en naast de stoel. Het boekje telt 28 pagina's en heeft twee QR codes welke toegang geven tot twee video's van elk 5 minuten.

Wil je meer weten over kantooryoga geven aan het bedrijfsleven? Dan kun je je sinds 11 juni zelfs aanmelden voor een online programma.

www.stoelyoga-nederland.nl

Saswitha Opleiding
voor yoga en wijsbegeerte

Yoga is
jezelf ontdekken
jezelf ervaren
jezelf zijn
Ga voor verdieping!

open dag
29 aug
2021

OPLEIDING | CURSUSSEN | WORKSHOPS | BIJSCHOLINGEN
WWW.YOGA-SASWITHA.NL

Amitabha
yoga-opleiding

Erkende bijscholing door Maartje van Hooft

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

www.amitabha.nl

Essentie van yoga

Meridiaanyoga

Meditatie

Zonnegroet

Wanneer Hindoes Surya vereren, bedoelen ze niet het 'object zon' maar het 'principe zon': het licht, dat dagelijks terugkeert en de geestrijke duisternis verdrijft. Velen bidden vooral bij zonsopkomst de mantra Gayatri, die de wens naar het geestelijk licht en de illuminatie uitdrukt. Deze is aan Savitr gericht, het aspect van de zon voor hij opkomt. Andere gelovigen voeren een stand uit, waarbij met een namasté naar de zon gebogen wordt. De zonnegroet is een lichamelijke vorm van de zonneverering.

Colofon

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

Secretariaat

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

Redactie

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

Opmaak en vormgeving

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

Drukwerk en postale afwerking

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

Sluitingsdata voor kopij en advertenties

Yoganieuwsbrief jaargang 43 2021
5 september verschijnt in week 42 2021
7 november verschijnt in week 51 2021

Kopij sturen naar redactie@yoganederland.nl.

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

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

Gegevens en tarieven 2021 t.b.v. advertenties

Kijk op www.yoganederland.nl/nieuwsbrieven

Zetspiegel 176 mm breed x 238,5 mm hoog

Advertentievoorwaarden

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

Zweiersdal
bijscholing in yoga

Zweiersdal Bijscholing
erkend door VYN

Lu Jong
Mariette de Kroon

In je kracht staan - ZOMERCURSUS
Eric Staals

De smaak van Soma
Alberto Paganini

De kracht van meditatie
Ron van der Post

Herstelyoga bij kanker -specialisatie-
Peter Haima

Adem & ontspanning -specialisatie-
Yvonne Esser

Kijk voor het volledige najaarsprogramma op
www.zweiersdalbijscholing.nl

