

# Yoga

Nr 1 | 2022  
Jaargang 44

# vizier





# Stillnessinyoga

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

### Aroma Yin™

Bijscholing  
Module 3: 27 maart & 28 mei 2022  
VYN 12 punten

### Yin Yoga, Mindfulness & Meditatie

Specialisatie (Yin 1)  
Start: 13 mei 2022 (in totaal 12 dagen)  
100 uur meridiaan gebaseerde Yin Yoga  
VYN 60 punten, Yoga Alliance 100 uur

### Yogini Vinyasa Flow

Specialisatie  
Start 9 oktober 2022 (in totaal 14 dagen)  
125+ uur meridiaan gebaseerde Yang Yoga  
VYN 60 punten, Yoga Alliance 125 uur

### Meridian based movement for the six levels

Bijscholing (in Kapellerput)  
8, 9 & 10 april 2022  
18 uur



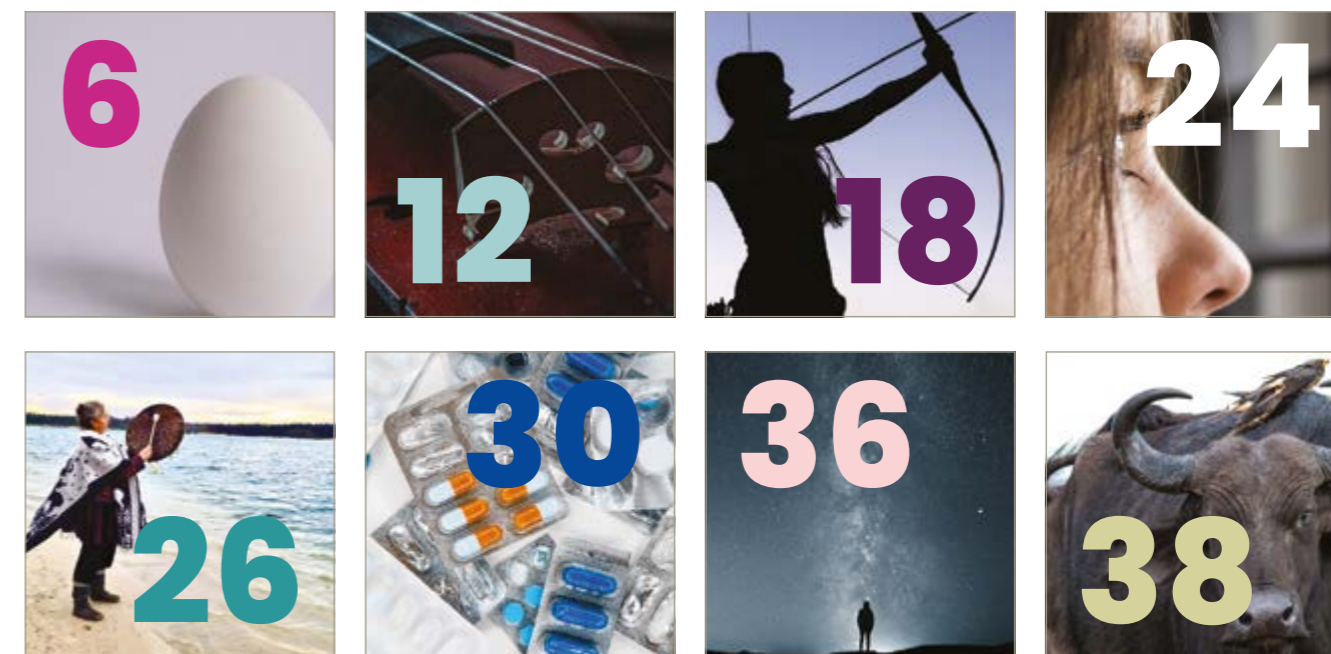
### Meditatie Training

Met Nigam Overington  
Start: 10 april 2022 – 19 maart 2023  
120 uur

### Summer Solstice

1 daags event met Anoshe & Nigam  
Yoga & meditatie, maaltijd & Kirtan  
19 juni 2022: 13.20 - 21.30 uur

## Inhoud



- 4 Nieuwsbrief in het vizier
- 5 Hoger plan
- 5 Nieuw gezicht, nieuw logo
- 6 Ayurveda en de stervensprocessen
- 9 Verlicht
- 10 Pol vagaal theorie in een notendop
- 12 Mantra's
- 16 Bestuursmededelingen
- 16 Programma Congres
- 17 ZZP Nederland
- 18 Karma
- 21 Yoga en neurologie
- 22 Verdienmodel
- 24 Kijken/zien
- 26 Klank in de yogapraktijk 6
- 29 Seva
- 30 Mestcelactivatiesyndroom
- 33 Yoga en meer...
- 34 Praatstokje met Ingeborg Deichman
- 36 Ruimte in overvloed
- 38 Een les voor allen
- 42 De verleiding van het voertuig
- 43 Het STAP-budget
- 43 Colofon

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



## Nieuwsbrief in het vizier



het eerste stencil in zwart wit tot een bijna magazine-achtig blad met prachtige kleuren en foto's. De introductie van de digitale nieuwsbrief, een aantal jaren geleden, opende voor ons nieuwe wegen. We kunnen nu nog sneller inspelen op nieuws en hebben meer ruimte voor inhoudelijke artikelen. Er is nu ook meer ruimte voor advertenties, tegen aantrekkelijke prijzen. Interesse? Laat het ons weten.

Aan de vormgeving van het blad is niet veel veranderd, wel een ander lettertype. Je vindt ook dezelfde schrijvers terug. In ons volgende nummer gaan we ook dáár meer aandacht aan besteden. Heb je een leuke of interessante bijdrage? Neem dan contact op met de redactie.

In deze uitgave richt het vizier zich op klank. Frank Wissink legt het begrip Mantra en haar werking uit. Ook belicht hij de fysieke kant van de stem. Romy van der Pool schrijft over dezelfde onderwerpen maar in een ander timbre.

Gonnie van de Lang is ervaringsdeskundige op het gebied van mestcellen. Haar interessante artikel behandelt het mestcelactivatiesyndroom, voor velen nog onbekend terrein. In maart verschijnt er zelfs een boek over.

Jeanette van Ree introduceert het begrip Seva en vertelt over de groep yogadocenten die dit sinds 17 december in de praktijk brengt. Woon je in Den Haag of in de buurt van deze stad? Dan kun je eraan deelnemen en je kennis verdiepen, zowel in theorie als in de praktijk. Er zijn ook een paar mooie oefeningen om in te spreken tijdens je yogales van Mieke de Bock en Henny Sol. Maar er is natuurlijk nog meer moois te lezen, ik laat het liever aan jou als lezer over om het zelf te ontdekken en ervan te genieten.

Veel leesplezier,

Met een zonnegroet,  
**Gerreke**  
eindredacteur

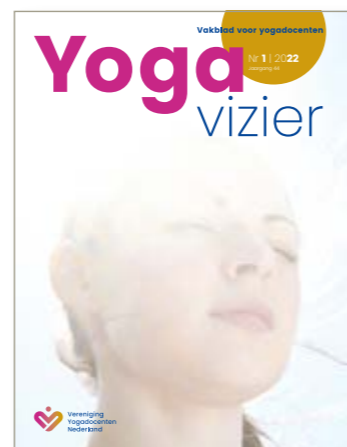
We beginnen het jaar goed met ons eerste nummer met nieuwe omslag, fris logo en passende naam. Onze oude 'Nieuwsbrief' moest wijken voor: 'Yoga Vizier', vakblad voor yoga-docenten. Het was geen sinecure om tot een welluidende naam te komen. We hebben er zeker ook onze tijd voor genomen. Langs deze weg bedanken wij de inzenders voor hun bijdrage. We hopen dat een ieder zich kan vinden in onze keuze. We maakten door de jaren heen een mooie ontwikkeling door vanaf

### OP DE VOORPAGINA

## Nieuw gezicht, nieuw logo

Jouw vertrouwde VYN nieuwsbrief heeft een nieuwe naam en een nieuw gezicht. Het yogalandschap is aan het veranderen, de VYN verandert mee. Het werd tijd voor een nieuwe, frisse blik. Tijd voor een nieuw logo! Op de voorpagina van dit nummer is dit nieuwe logo al te bewonderen. De vorm van het beeldmerk is geïn-

spireerd op de **V** van vereniging, maar ook van verbinding, en de **Y** van yoga. In de totale vorm kan je een hart herkennen, of een persoon in een yogahouding. Warme kleuren en ronde vormen stralen zachtheid en menselijkheid uit. Met dit nieuwe logo heeft de vereniging een frisse, eigentijdse uitstraling en kan ze zich onderscheiden in het yogalandschap.



## Hoger plan



*'De zon is dikwijls voor mij verduisterd, maar ze is altijd weer voor me doorgebroken. Hoe vaker ze onderging des te helderder en mooier ging ze weer op'*

Jakob Böhme  
*mysticus (1575 - 1624)*

We beginnen aan een nieuwe periode, dat is duidelijk voelbaar in alle lagen. Gelukkig kunnen we ons weer ontplooiën, groeien en onze yoga aanbieden. Laten we ons verheugen op al het mooie en nieuwe dat opborrelt. Als VYN hebben we heel wat uitdagingen op ons yogapad gevonden, ondanks alle tegenslag zijn we er toch in geslaagd om onze vereniging naar een hoger plan te tillen. Ons rapport is gezien en serieus genomen in Den Haag. We voelen ons ook gehoord en respectvol behandeld in de gesprekken die wij voerden met de Rijksdienst voor Ondernemend Nederland (RVO). Ons besluit om lid te worden van Vereniging Zelfstandig Nederland (VZN) heeft ons zeker geen windeieren gelegd. Dat geldt ook voor

hen want via ons is VZN in contact gekomen met de RVO. De goede en prettige samenwerking waarbij het mes aan twee kanten snijdt is natuurlijk heel waardevol.

### Constructieve samenwerking

Meer dan ooit is gebleken dat zelfstandig ondernemen voor de meeste yogadocenten lastig is. We zijn meer op het geestelijke dan op het zakelijke gericht. Dat is nog een kant die we meer moeten ontwikkelen om over-eind te kunnen blijven in de huidige maatschappij. Om onze leden hierin ondersteuning te bieden, hebben we een overeenkomst afgesloten met ZZP Nederland.

VYN-Leden kunnen voor slechts 22 euro per jaar lid worden van ZZP Nederland. Deze organisatie is net als wij lid van VZN, samen vormen wij een sterk collectief. Vanuit deze constructie biedt ZZP Nederland ons ook een pakket diensten aan, die eventueel door ons nog verder uitgekristalliseerd kan worden. Dit kan besproken worden op de Ledenvergadering. Het aanbod dat er nu ligt vindt je in deze nieuwe 'Yoga Vizier' onder bestuurskatern. Aanmelden doe je op de volgende wijze: [www.zzp-nederland.nl/formulieren/aanmeldformulier-yogadocenten](http://www.zzp-nederland.nl/formulieren/aanmeldformulier-yogadocenten). Zo komen wij allemaal onder de naam VYN in het systeem.

### Congres en ledenvergadering

Wij zijn volop in de voorbereiding voor een écht congres waarin we elkaar weer in levende lijve kunnen ontmoeten! Er zijn een aantal veranderingen, zo is het diner op de laatste avond vervangen door informele afsluiting met een hapje en drankje. De ledenvergadering op zaterdag-

ochtend heeft ook een comeback gemaakt. We stellen dan een aantal nieuwe bestuursleden voor en nemen ook afscheid van enkele. Zelf draag ik de voorzittershamer over aan mijn opvolger. Na twee bestuurstermijnen is de tijd voor mij gekomen om te gaan.

In dit vernieuwde blad vindt je het programma voor het congres zodat je alvast een selectie voor jezelf kunt maken. Het moment van inschrijven komt pas nadat je het congresboekje ontvangt. Wij zullen daar ruim van tevoren goed over communiceren. Dus geen zorgen!

### Yoga vizier

We hebben inmiddels een nieuw logo en een nieuwe naam gevonden voor onze Nieuwsbrief die nu 'Yoga Vizier' heet. De naam refereert ondermeer aan Arjuna uit de Bhagavad Gita maar ook aan het niveau van de inhoud. Wij zijn een blad door en voor professionele yogadocenten waarin yoga in alle facetten haar uiting vindt. Daar zijn wij heel trots op en wij denken dat wij met deze nieuwe naam recht doen aan de inhoud van het blad én onze vereniging.

### Nieuwe logo's

Ons logo is vernieuwd. Hiermee geven we uitdrukking aan de nieuwe weg die wij zijn ingeslagen. Er zijn nu drie logo's: een logo voor yoga-instructeur (200 uur), één voor yogadocent met EUY erkenning (500 uur) en een verenigingslogo.

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



## 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.

## Ayurveda en de stervensprocessen

### DEEL 2

In het vorige artikel schreef ik dat binnen de Ayurveda de dood beschouwd wordt als een voortdurende verandering binnen de krachtige levensstroom die geen begin en einde kent. Dit betekent dat als het grofstoffelijk lichaam (shtūla sharir) gestorven is, dat niet wil zeggen dat het 'leven' gestorven is. Binnen de vedische leer zou de mens opgebouwd zijn uit een aantal componenten waarvan het grofstoffelijk lichaam het als eerste opgeeft. Ook is uiteengezet dat indien het stervensproces in rust verloopt, vervolgens het fijnstoffelijk omhulsel, het linga sharir, zich in de regel beweegt naar de richting van het hoofd en vanuit de kruin het grofstoffelijk lichaam verlaat. Niet eerder dan wanneer alle banden tussen het linga sharir en het grofstoffelijk lichaam verbroken zijn, treedt de biologische dood in. Er is vanuit het vedische denken echter nog veel meer dan dat. Er wordt gesproken over een nog krachtiger omhulsel dat prānarūpa genoemd wordt. Prāna is een levensenergie dat wij zowel stoffelijk als niet stoffelijk kunnen verkrijgen. 'Rūpa' slaat op 'vorm'. Men noemt dat zo omdat in tegenstelling tot 'sharir' wat 'lichaamscontour' wil zeggen,

de 'rūpa' geen lichaamscontour heeft maar eivormig is. Deze prānarūpa leeft, net als de al eerder besproken linga sharir, na de biologische dood van het lichaam voort.

### Prānarūpa

De prānarūpa heeft een vijftal subtiele lagen die in de levenspraktijk van elk mens een essentiële rol spelen. Deze lagen variëren van grof naar subtiel. De aard van zo'n laag is bepalend voor de levenspraktijk van de betreffende persoon. Dit is geen karma of fait accompli waarmee je toevallig behept bent: je bepaalt grotendeels zélf welke van deze lagen, die bekend staan als kosha's, een dominante plaats verkrijgen binnen de prānarūpa. Op het gevaar af dat het een saai verhaal gaat worden, wil ik ze toch hier even in het kort bespreken.

### Annamayakosha

De meest grove laag van de prānarūpa wordt gevormd door de annamayakosha (chemische ether) Het woord 'anna' verwijst naar voeding waarbij zowel gewone



Foto: Jasmin Egger op Unsplash

voeding als etherische voeding mee bedoeld wordt. Een voorbeeld: een welgemeend vriendelijk woord van iemand verschaft ons etherische voeding van goede kwaliteit. Binnen de Ayurveda wordt uiteengezet dat eloquentie, een duur woord voor welsprekendheid, bijdraagt aan de gezondheid van de luisteraar. In de oudheid werd je bij de selectie om Ayurvedische geneeskunde te studeren ook beoordeeld op je welsprekendheid en zelfs op je stem. Dat zou in onze huidige tijd natuurlijk niet meer kunnen en mogen maar in de oude vedische cultuur gold het dat geluid bestond uit trillingen, evenals het bloed. En als dat geluid onzuiver klonk, zoals het praten met bijna geen intonatie, binnensmonds praten, slechte articulatie enz. dat dit gevolgen kon hebben voor de kwaliteit van het bloed van de luisteraar. Je geeft daarmee aan de annamayakosha van de luisteraar slechte voeding of anna.

### Prānamayakosha

Maar ook stoffelijke voeding is bepalend voor de kwaliteit van die kosha. Voeding met een tamasische of rajasische aard versterkt de grofheid van deze kosha terwijl voeding met een sattvische aard haar kwaliteit kan verfijnen. Subtieler dan de annamayakosha is de prānamayakosha ofwel de levensether. Net als haar voorganger is deze kosha belangrijk voor het in standhouden van een stabiele gezondheid. Maar dan worden de kosha's steeds subtieler; want wat volgt is zowel de vigna (vijñā)mayakosha als de manomayakosha, ook bekend als de lichtethers. Deze twee kosha's zijn innig met elkaar verweven. Hun namen verwijzen naar inzicht (vijñā) en denken (mano). Tot slot zien we de anandamayakosha ofwel de spiegelende ether.

### Kamarūpa

Wij beschikken allemaal over deze ethers of kosha's die onze levenspraktijk vorm geven. Gaan wij een stapje hoger dan zien we de kamarūpa waarbij het woord 'kama' verwijst naar begeerte en rūpa dus weer naar vorm. De kamarūpa zou het sterkste omhulsel zijn van alles wat sterfelijk in ons is. Sterfelijk is ons lichaam, de linga sharir, de pranarūpa en dus de kamarūpa zelf. Maar zoals eerder gezegd gaat dat allemaal niet in één keer. Hoe hoger zich de omhulsels bevinden, hoe langer de levenshandhaving duurt. Ook zij zullen allen sterven maar dat gaat vanaf onderen op, net zoals het lichaam helemaal onderaan stond ging zij als eerste. Binnen de vedische leringen zien wij hoe er gesproken wordt over bepaalde etherische sferen waarbinnen de, nog over een zekere vitaliteit beschikkende omhulsels, voorlopig verblijven, de zogenaamde kamaloka's of spiegelsferen. Het is de kracht van de kamarūpa die de omhulsels hun vitaliteit kan doen behouden. Eén der voorwaarden daarbij is dat er voldoende prāna blijft binnenkomen. Immers, de in het lichaam levende mens voedt zich dagelijks met prāna door onder andere te eten en te drinken. Als het lichaam er niet meer is, dient de prāna toch binnen te komen, maar hoe? De vraag is ook óf er prāna moet binnenkomen. Wat voor zin zou het hebben om een verbroken leven in die kamaloka voort te zetten? Is het dezelfde levensdrift die ons tijdens ons aardse leven alles op alles deed zetten om de dood te vermijden of op z'n minst uit te stellen? Niet alleen ons fysieke lichaam maar al haar ethers en kosha's zijn doordrenkt met deze levensdrift. Het is dus begrijpelijk dat dit na de biologische dood wordt voortgezet.

### Entiteit

De entiteit, dus de in de kamaloka verblijvende bewuste (vaak laag-bewuste) ethervorm kan aan zijn benodigde prāna komen door dit van de nog in het lichaam levende mensen als het ware 'af te tappen'. Dat klinkt bijna luguber maar is volkomen natuurlijk. Iemand die gewoon een stukje vlees nuttigt tapt de prāna af van een speciaal voor hem of haar gedood dier, dat wordt niet luguber genoemd, dat is 'normaal'. Wij zijn gewoon klanten van een slager of een poelier en speciaal voor ons wordt dit proces in werking gesteld. Willen wij ons leven veranderen en daar niet meer aan meedoen dan krijgen de desbetreffende zaken weer andere klanten. Zo zou het ook de entiteiten vergaan; zij beschikken niet langer over een 'prānaverwerkend' organisme dus moet de prāna reeds verwerkt zijn. En dat doen wij allemaal; wij eten, drinken en bouwen op

welke wijze ook onze prāna op. Totdat wij deze prāna gaan manifesteren in emoties als verrukking, verdriet, trance, begeerte, woede, strijden en streven. In het woord emotie zien we de 'motion' terug, de beweging, de stroming. Het zijn dan deze pranische stromingen die als het ware afgetapt kunnen worden door de entiteit. En zoals wij allen onze dagelijkse prāna kiezen al naar gelang onze levenspraktijk is, geldt dat ook voor de entiteit. Wie in het aardse leven hooguit de anna- en pranamayakosha ontwikkeld heeft zal tijdens het verblijf in de kamaloka hier slechts prāna's zoeken en vinden wier trilling gelijk is aan die grovere lagen. Waar bijvoorbeeld de laagste emoties een rol spelen zoals plaatsen waar dronkenschap heerst en liederlijkheid, verzamelen zich entiteiten die tijdens het aardse leven zich enkel door de zinnen lieten sturen. De binding tussen de levende mensen en de entiteiten wordt ook sterker; entiteiten laten hun prāna-leveranciers immers niet graag gaan. Die binding wordt gevormd door de stofmens steeds maar weer te verleiden tot het uiten van specifieke emoties. Een mens

kan dat zelfs 'inspiratie' noemen (let wel: inspiratie vindt haar wortel in het Latijnse 'inblazen') en zich zo binden aan een autoriteit, een café, een kerk of ashram, het maakt niet veel uit; het is slechts een verschil in prāna-kwaliteit dat 'uitgeblazen' moet worden teneinde de entiteiten te kunnen voeden. We kunnen ons afvragen: is dit dan allemaal niet goed of zo? Maar die vraag zal voortkomen uit ons brein-programma dat denkt in 'goed' of 'niet goed'. Vedisch gedacht is dat echter niet relevant; binnen de vedische geschriften wemelt het van oorlogen en intriges. Goden gedragen zich soms duivels en duivels soms goddelijk. Goed gaat over in kwaad en vice versa. In de volgende artikelen spreek ik graag met je over wat er verder gebeurt. Wat is de tweede dood? Hoe zit het met de hogere beginselen in de mens, wat kunnen onze verdere bestemmingen zijn?

**Robert H. swami Persaud**  
[www.ayurveda-center.com](http://www.ayurveda-center.com)  
[www.heerlijkyoga.nl](http://www.heerlijkyoga.nl)

## POËZIE

### Verlicht

Het Licht van uren, dagen, maanden  
 Het Licht van warmte om ons heen  
 Het Licht wat alles kan verklaren  
 Maar waarom, voelen wij ons alleen.

Alleen, door schaduwen des levens  
 Uit niets komen ze voort  
 Of is het toch ons eigen denken  
 Behorend tot zijn eigen oord.

Welk ons bezwaard en doet verduisteren  
 In stand gehouden door de mind  
 En vastgehouden wordt door angst  
 Wanneer gaan wij eens luisteren

Naar zoete stemmen diep vanbinnen  
 Van weten, inzicht en van Hem  
 Die alles is en alles wegneemt  
 De sluiers van de zinnen

Het ene oog weer doet ontwaken  
 Verborgen achter al het kwaad  
 In stand gehouden door de zinnen  
 Waardoor het Licht niet schijnen gaat.

Maar in vertrouwen durven keren  
 Naar Hem die daar te wachten staat  
 Voor 't denken en de mind niet zwichten  
 Het Licht wat dan weer schijnen gaat.

We zijn heel anders dan we denken  
 We zijn niet het verstrooide  
 Dat is de mind van deze aard  
 Die ons hier kooide

Het is een last met veel gezichten  
 Die niet tot ons bestaansrecht hoort  
 Maar als we ons naar binnen richten  
 Dan zal het Licht ons weer Verlichten  
 En thuis doet komen waar je hoort.

**Jnanadeep**



Foto: Dewang Gupta op Unsplash

**Verdiep jezelf, verbreed jezelf, verrijk de wereld!**

**Yoga & Dans** - Magda Samson  
**Herstel-Yoga bij kanker** - Peter Haima  
**CAY / CAT intervisie** - Jacoline Norden  
**De vayu's in de asana's** - Eric Staals  
**Intro Critical Alignment Yoga** - Jacoline Norden  
**Chi flow yoga** - John en Daisy Tumulero  
**Herstel-Yoga bij kanker en chronische ziekte**  
 10-daagse specialisatie door Peter Haima  
**Skeletal Breathing Yoga**  
 10-daagse specialisatie door Yvonne Esser

Bekijk het hele scholingsprogramma op [www.zweiersdalbijscholingen.nl](http://www.zweiersdalbijscholingen.nl)

## HEB JE EEN VRAAG? MAIL DANIELLE

**DANIELLE BERSMA**

danielle@samsara.nl

Danielle beantwoordt in deze column vragen van lezers.

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



### Polyvagaal theorie in een notendop

*'Wat is de polyvagaal theorie en wat kan ik ermee als yogadocent?'*

De polyvagaal theorie vertelt dat de nervus vagus meerdere vertakkingen heeft en dat delen van die vertakkingen bij het verdedigingsmechanisme horen. Het geeft een verklaring waarom sommige mensen 'stilvallen' bij angst en niks zeggen, terwijl andere vechten, schreeuwen of vluchten. Het verdedigingsmechanisme kent 4 mogelijkheden, de 4 v's; **v**echt-**v**lucht-**b**evriezen en flauw**v**allen. (In het Engels 4 f-en **f**ight, **f**light, **f**reeze and **f**aint) De eerste twee zijn gericht op bewegen en actie. De laatste twee gaan over het stilleggen van ons bewegingssysteem. We bevriezen, we blokkeren en/of ervaren een black-out.

Dit regulatiesysteem bestaat uit drie primaire systemen. Het **ventrale vagale systeem** is bij zoogdieren aanwezig en zorgt er bijvoorbeeld voor dat we in conflict met elkaar blijven communiceren en niet meteen gaan vechten of vluchten.

Het zorgt voor rust, herstel en ontspanning. Het ontwikkelt zich in de kindertijd in afstemming met onze opvoeders. Het **sympathisch adrenerge systeem** is primitiever en ook bij vissen en reptielen aanwezig. Dit systeem is lastig tot rust te brengen, omdat het bedoeld is om te bewegen;

actie, vechten, vluchten, maar ook wegduiken en schrap zetten. Als het systeem 'aan' staat bij bijvoorbeeld haast, kan iemand dat zelf als energiek of normaal beleven, maar een buitenstaander ziet de heftige opwindings. Het **dorsale vagale systeem**, het oudste systeem, is verbonden met alle organen en heeft te maken met de 'shutting down' reactie, het stokken van de adem, het bevriezen, het verslappen; 'je voor dood houden' en/of het 'uit je lichaam gaan'.

Deze systemen beïnvloeden elkaar. De laatste twee hebben de neiging zichzelf in stand te houden nadat de reden ervoor weg is. Bij dreiging wordt spierspanning opgebouwd; het lichaam maakt zich klaar om te reageren. Als deze defensieve energie zich niet ontladend in actie, bouwt het zich verder op. Defensieve spierspanning geeft een hoge borstadem, wat op zijn beurt nog meer defensieve spierspanning geeft. Ook geeft spierspanning een gevoel van dreiging, wat ook weer spierspanning oproept. Heel veel mensen zitten in deze vicieuze cirkel en zoeken hun baat in de yogalessen.

Een kalme en vriendelijke yogadocent kan de noodzakelijke veilige omgeving creëren en een grote rol spelen door met oefeningen de genoemde patronen te doorbreken. Door het aanleren van een diafragmale (buik) adem in

alle mogelijke houdingen, wordt via zenuwen het ventrale deel van de nervus vagus gestimuleerd, die voor rust, ontspanning en herstel zorgt. Door de yogabewegingen langzaam en klein te houden ontstaat een voelend bewegen. Dit voelend of luisterend bewegen brengt de persoon weer in contact met zijn lichaam. Vooral ritmische bewegingen zijn erg geschikt, tezamen met vragen zoals: 'Als je beweegt wat vertelt dat lichaamsdeel je?' Of tijdens een ontspanningsoefening: 'Als je lichaam ontspant, hoe voel je dit?'

**Een voorbeeld van een ritmische yoga-oefening:**

Ga ontspannen op je rug liggen, eventueel een kussentje onder het hoofd. Buig de benen en zet de voeten op de mat. De knieën zijn tegen elkaar en beweeg ze een paar

millimeter naar links en naar rechts. Voel welke wervels in je rug meebewegen. Zijn dit alleen je wervels in je taille? Kun je ook hoger in je rug voelen wat er gebeurt? Misschien voel je in je nek verandering in spierspanning tussen links en rechts, gelijk opgaand met de beweging van je benen. Van een paar millimeter, kun je naar centimeters gaan. Na vijf tot tien minuten beëindig je de oefening en voel je wat het effect is van de oefening.



  
Saswitha Opleiding  
voor Yoga en Wijsbegeerte

**Saswitha Yoga Opleiding  
VOORJAAR 2022**

**Yogadocent als ondernemer**  
*een praktische en filosofische kijk op ondernemerschap, 3-daagse workshop met Erna Wegman en Diana Plenckers do 31 mrt, 7 apr, 2 juni 2022, € 285,-*

**Lichamen lezen**  
*Bijscholing yoga en hands-on/off technieken uit de manueel therapie met Stanley Treskes MSc en Anneke Verweijen, do 9 juni 2022, € 135,-*

**Kennismakingsworkshops**  
*Zonnegroet, zo 10 apr 2022 € 95,-  
Yoga en Adem, zo 24 apr 2022 € 95,-*

ALLE INFO VIND JE OP: [YOGA-SASWITHA.NL](http://YOGA-SASWITHA.NL)



# Longen, stemgebruik en mantra's

DEEL 1 (31 mei 2008)

“Don't you wonder sometimes  
'Bout sound and vision”

David Bowie



In deze workshop verkennen we de mogelijkheden van de longen en de stembanden. We onderzoeken wat geluid doet met lichaam en geest en hoe het zingen van mantra's ondersteunend kan werken bij meditatie.

## Inleiding

In yoga en andere meditatievormen is het zingen dan wel reciteren van mantra's de manier om via het gebruik van de stem het bewustzijn te beïnvloeden. De vertaling van het woord mantra geeft dit al aan. Het woord bestaat uit twee delen: 'man', dat afgeleid is van manas hetgeen denken of geest betekent en 'tram' dat zowel 'voertuig' als 'beschermers' betekent.

In de betekenis van 'voertuig' geeft het woord aan dat de mantra een middel is om het bewustzijn op een hoger plan te brengen. In de betekenis van 'beschermers' geeft het woord aan dat het zingen van een mantra de geest

op zijn reis naar een hoger bewustzijn beschermt tegen afleidingen die tijdens meditatie uit verborgen lagen van de geest omhoog kunnen borrelen. Overigens is het niet nodig om matras hardop te zingen om een uitwerking op het bewustzijn te bewerkstelligen. In de klassieke yoga wordt zelfs gesteld dat het hardop zingen van mantra's (vaik-hari-yoga) de laagste vorm van mantra's herhalen is. Hoger is het om de mantra's te fluisteren (upamsu-yoga) terwijl het in gedachten herhalen van een mantra (manasika-yoga) als het hoogste wordt beschouwd.

Binnen yogakringen wordt verschillend gedacht over of het kennen en doorleven van de betekenis van een mantra extra ondersteunend werkt bij het beïnvloeden van het bewustzijn. Als een mantra wordt gezien als een klank met een trilling die helpt afleidingen van het denken te voorkomen, dan is de betekenis niet of nauwelijks belangrijk.

Wanneer de mantra gezien wordt als onderdeel van bhakti-yoga, waarbij de emoties aangesproken moeten worden is de betekenis van de mantra wel belangrijk, omdat in de betekenis de gevoelswaarde als het ware verpakt is.

Het is echter maar de vraag of het voor ons, westerlingen, mogelijk is de gevoelswaarde van de betekenis van een Indische mantra te ervaren. De Indische mantra komt immers uit een cultuur die ons niet met de paplepel is ingegoten. Bovendien worden er vaak Goden en Godinnen in genoemd waarvan wij de symbo-



Foto: Jonah Brown op Unsplash

liek mogelijk wel met het verstand kunnen benaderen, maar moeilijker via de emotie. Wellicht dat het bhakti-aspect van een mantra bij ons beter tot z'n recht komt als we een mantra nemen die uit de christelijke cultuur afkomstig is. In het Oosters-orthodoxe boek 'De Filokalia' dat handelt over het innerlijk gebed wordt bijvoorbeeld het herhalen van de spreuk 'Heer, Jezus Christus, Zoon van God, ontferm U over mij,' aanbevolen als meditatie. Zo kennen ook andere filosofisch-religieuze stromingen hun eigen mantra's en gebeden, passend binnen hun cultuur.

In dit deel van het verhaal beschrijf ik eerst de fysieke kant van de stem. Daarna zal ik ingaan op de betekenis van geluiden, stem en taal binnen diverse culturen. Met betrekking tot het werken met de betekenis van mantra's ga ik in op aspecten van Bhakti-yoga. Ik sluit af met een uitleg over de mantra Aum, algemeen beschouwd als de mantrader mantra's en hoe deze gebruikt kan worden op zowel fysiek, emotioneel als energetisch niveau binnen meditatie.

## De fysieke kant van de stem

Qua coördinatie van bewustzijn, adem en spieren is het gebruik van de spraak wellicht de meest ingewikkelde handeling waar de mens toe in staat is. De spraak veronderstelt naast een fysiek samenspel van ademhalings-spieren, stembanden, mond en keelholte, ook het vermogen beelden uit binnen- en buitenwereld om te zetten in cognitieve begrippen. Deze cognitieve begrippen moeten vervolgens weer in woorden omgezet worden om uiteindelijk via de spraak gecommuniceerd te worden.

Ook zonder het cognitieve aspect van de spraak is het gebruik van de stem al behoorlijk gecompliceerd. De basis van de stem ligt bij het gebruik van de in het strottenhoofd gelegen stembanden. Deze stembanden bevinden zich aan weerszijden van de stemspleet en kunnen door de omliggende musculatuur van vorm veranderen, waardoor er fijne trillingen in hen worden opgewekt. Deze fijne trillingen vormen de basis van het hoorbare geluid. Dit geluid wordt op zijn weg 'naar buiten' verder beïnvloed door de vorm die keel, mondholte en lippen kunnen aannemen. Zo worden er de klinkers a, e, i, o en u met al hun varianten opgewekt. De medeklinkers ontstaan vooral door de positie van de tong tegen verhemelte en tanden. Medeklinkers zijn weer onder te verdelen in medeklinkers die zonder gebruik van de stembanden gemaakt worden, zoals de s en de f, die ontstaan door een wisselwerking tussen adem en de stand van de lippen en de tong en medeklinkers waarbij de stembanden wel gebruikt worden, zoals de V en de W.

Het spreekt voor zich dat de adem de motor is achter de stem. Het verschil

tussen gewoon uitademen en het maken van een klank is het bieden van weerstand tegen de naar buiten stromende adem. Die weerstand zorgt er tevens voor dat het maken van een klank een verlengende werking heeft op de uitademing. Dit is interessant vanuit het perspectief van meditatie omdat het vertragen van de adem een kalmerende invloed heeft op de geest en deze dus ontvankelijker maakt voor meditatie.

## Spreken is goud, de neurologie van de stem

Bij het spreken zijn strottenhoofd, tong, verhemelte, kaken en lippen betrokken. Al met al vergt dat een coördinatie van meer dan honderd spieren. Dan zijn er ook de gelaatsspieren waarmee we het spreken door gezichtsuitdrukkingen ondersteunen en de rest van het lichaam waarmee we gesticuleren om wat we zeggen non-verbaal te ondersteunen. Alleen al motorisch gezien is spreken een geweldige prestatie van de hersenen. Daarbij komt nog het al eerder genoemde cognitieve deel van het spreken, het in woorden gieten van begrippen. Bovendien betekent spreken tevens luisteren en in dit verband bedoel ik niet naar de ander, maar naar jezelf. Je luistert immers naar je eigen spreken om dat, waar nodig bij te sturen.

Dit alles betekent dat bij het spreken een groot gedeelte van brein en zenuwstelsel betrokken is. Voor het brein is spreken dus niet zilver, maar goud (met een platina randje).

## Resonantie, de masserende werking van de stem op het lichaam

Klank is niets anders dan trilling. En trilling lokt trilling uit, een verschijnsel dat resonantie (letterlijk: weerklank)

heet. Zing maar eens de noot A in de buurt van een gitaar, de A snaar zal onmiddellijk mee gaan trillen. Wat betreft het gebruik van de stem betekent dat, dat de trilling van de stem op meerdere plekken in het lichaam resoneert. Er ontstaat daardoor een dubbel effect: de toon brengt delen van het lichaam in trilling én deze trilling beïnvloedt vervolgens weer de toon. Uiteindelijk ontstaat er door het gebruik van de stem een massage die in het hele lichaam merkbaar kan zijn en helend kan werken op zowel fysieke als energetische blokkades, zoals ook de trillingen van bijvoorbeeld Tibetaanse klankschalen doen.

Ook het lumbaalvocht in de wervelkolom wordt door de stem in trilling gebracht waardoor er zowel een energerende als kalmerende werking op het bewustzijn ontstaat. Dit, alsmede de eerder genoemde vertraging van de adem, maakt de geest kalm maar alert; de basiswaarde voor meditatie.

### Resonantie en boventonen

Resonantie van de gemaakte toon in de keel- mond- en neusholte wordt gebruikt bij het zogenaamde boventoon zingen. Iedere toon die gemaakt wordt, heeft een zogenaamde grondtoon en meerdere boventonen. Wat boventonen zijn, is het best te begrijpen door je een trillende snaar voor te stellen. Als je deze snaar in trilling brengt, dan vormt de beweging van de hele snaar de grondtoon. Dit is de laagste toon die de snaar voortbrengt. De uiteinden van de snaar staan stil (deze uiteinden worden de knopen genoemd) en in het midden van de snaar is de trilbeweging het grootst (deze grootste uitslag wordt de buik genoemd).

Als een snaar in tweeën trilt, door de vinger halverwege op de snaar plaatsen, ontstaan er drie knopen, twee aan het de uiteinden en één in het midden en twee buiten. Het te horen geluid is dan een octaaf hoger. Trilt een snaar in drieën, dan is er niet alleen buiten de grondtoon een octaaf te horen, maar ook nog een kwint (5 tonen hoger).

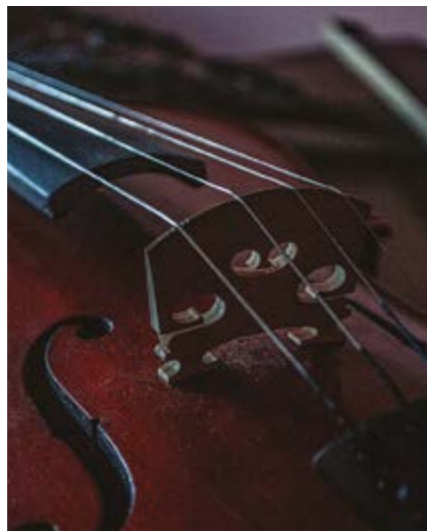


Foto: Lucia Miloro op Unsplash

Wat wij meestal waarnemen als we een toon horen is de grondtoon. De boventonen horen wij niet apart, maar als de 'volheid' het timbre van de grondtoon. Veel grondtonen geeft een warme klank, weinig grondtonen een koude klank, zoals bekend van de eerste generatie synthesizers. Door de grondtoon van de stem te beïnvloeden door een samenspel tussen mondholte, tong en tanden, is het mogelijk om de grondtoon van de stem dusdanig te laten resoneren dat de boventonen extra hoorbaar worden. Deze techniek wordt gebruikt bij het boventoon zingen. Vanuit symbolisch oogpunt is boventoon zingen interessant omdat het uitbeeldt hoe het meest grofstoffelijk in ons, gesymboliseerd

door de grondtoon, in contact staat met de subtielere energieën in ons, die gesymboliseerd worden door de boventonen.

### Het gebruik van geluiden, stem in taal binnen diverse culturen

*Sinds het begin is er het spreken; dat spreken is God nabij, ja, God zelf is dat spreken; alles geschiedt daardoor en buiten dat om geschiedt niet één ding dat is geschied.*  
(Uit het Evangelie van Johannes in de Naardense Bijbelvertaling)

*“Dan zegt God: Kome er licht-en er komt licht”*  
(Uit Genesis in de Naardense Bijbelvertaling)  
*“Dat waarover de spraak niet kan spreken*  
*Maar het spreken is van de spraak*  
*Ken dat als het inwonend, goddelijk Brahman,*  
*Niet wat het volk als God vereert.”*  
(Uit de Kena Upanishad)

*“Het Zelf verzonk in diepe overpeining en concentreerde zich op het kosmisch Wezen. En toen het Zelf zich concentreerde op het kosmisch Wezen was het alsof een mond zich opende, zoals een ei dat wordt uitgebroed, en met de mond ontstond spraak, en uit spraak ontstond Agni, het hemelse vuur.”*  
(uit de Brihanâranyaka Upanishad)

*“Door het hart en door de tong kwamen alle wezens tot bestaan. Door het hart en de tong van de Open Mond, de Ruimtemaker die Ptah wordt genoemd, ontstond het scheppende beginsel, de universele geest, Die Atum heet*  
(Uit de Egyptische Hymne voor Ptah)

*“Aldus verzameld Sin-Vrouw aarde. Deze keer vier verschillende kleuren aarde, geel, rood, wit en zwart, mixte ze met tuchvala, haar speeksel, vormde ze en bedekte ze met haar mantel van een witte substantie, die de creatieve wijsheid zelf was. Zoals eerder zong ze hen het Scheppingslied toe en toen ze haar mantel van hen afnam waren deze vormen veranderd in menselijke wezens, naar het beeld van Sotuknang (het eerste geschapen wezen)*  
(Uit The Book of the Hopi, vertaling uit het Engels door mij)



Foto: Rohan Reddy op Unsplash

Zomaar een kleine collectie uit een aantal culturen, die aangeven hoe belangrijk spraak is voor het scheppen van mens en wereld. In veel culturen is er sprake van een Woord- of Klank-God die de wereld geschapen heeft. Psychologisch is dit goed te verklaren. Er zijn een aantal factoren die een mens een mens maken. Het rechtlopen waardoor onze voorouders de mogelijkheden kregen om de handen te gebruiken en werktuigen te maken

is er één van. Ook maakte de ontwikkeling van de hersenen die deze stap in de evolutie tot gevolg had, dat er iets ontstond wat de mens zich nog meer deed onderscheiden van de dierenwereld, namelijk het vermogen om taal te gebruiken. Nu is het gebruik van taal in de natuur niet vreemd. Zelfs bijen kennen het gebruik van taal, wanneer zij door middel van een dans hun soortgenoten op de hoogte stellen waar nectar te vinden is. Het taalgebruik van de mens is echter niet alleen concreet gericht op het hier en nu, maar ook abstract door het gebruik van overkoepelende begrippen én nog abstracter, door het onder woorden brengen van gevoelens. Door te abstraheren ordent de mens zijn wereld. Deze evolutie van de soort mens om middels tot steeds verder abstraheren in staat te zijn zie je terug bij de ontwikkeling van het individuele bewustzijn. Daar waar voor een kleuter een stoel nog alleen maar een stoel is, en een tafel alleen maar een tafel, kent het oudere kind de abstractie meubels, waaronder stoel en tafel gezamenlijk vallen.

Met het ontwikkelen van taal ontstaat ook het besef van tijd. Er is een gisteren, een vandaag en een morgen. De ontwikkeling van taal is voor de mens zo overrompelend geweest, dat taal wel van Goddelijke oorsprong moest zijn. Dit leverde tegelijkertijd allerlei taboes op: in sommige oude culturen was het gevaarlijk wanneer iemand je echte naam kende. Het kennen van een naam gaf macht aan degene die de naam kende. Binnen het Joodse wereldbeeld was de naam van God onuitsprekelijk. Het oude Hebreeuws kent geen klinkers, en de naam van God bestond

uit de vier medeklinkers JHVH, ofwel Yod Heh Vav Heh. Het verhaal wil dat, wanneer je de naam van JHVH correct zou uitspreken, de schepping op zou houden te bestaan. Wanneer tussen de Hav en de Vav de medeklinker Sjin wordt geplaatst, dan ontstaat JHSVH, dat weer wel mag uitgesproken worden tot Joshua, de Hebreeuwse naam die 'God redt' betekent en die wij kennen als de naam Jezus.

Vanuit het besef dat taal heilig is, is het logisch dat taal een plek kreeg binnen religieuze rituelen. Eerder in de ontwikkeling van het bewustzijn had men ontdekt dat ritme (bijvoorbeeld door het slaan op een steen, later een trommel of klankschaal) het bewustzijn in een heilige trance kon brengen. Nu kwam daarbij het reciteren van spreken. Wellicht begonnen als het zonder zich om de inhoud te bekommeren maken van klanken die door hun ritmische herhaling inwerkte op het brein. In een later stadium van de bewustzijnsontwikkeling zijn die klanken mogelijk vervangen door de namen van Goden uit de cultuur waarbinnen men leefde. Vandaar uit ontwikkelden zich waarschijnlijk gebeden, bezweringen en mantra's die bij rituelen en meditatie gebruikt werden.

Het wonderlijke van het zingen van mantra's is dat we de taal, die juist gebruikt werd om tijdsbeleving en abstracte begrippen te verwoorden juist weer kunnen gebruiken om het bewustzijn tot het Hier-Nu terug te brengen en de uitgebreide woordenschat weer terugbrengen tot het herhalen van één woord of spreuk. Met het gevolg dat we de complexiteit van het woordbewustzijn weer vereenvoudigen tot een eenheidsbeleving.



## Programma yogacongres

**VRIJDAG 13 EN ZATERDAG 14 MEI 2022**

Mennorode te Elspeet

### WORKSHOPS

#### Vrijdagochtend

Martyn Hoogstra	DLite yoga, dagworkshop (P)
Ronald van Pijkeren	Budokan Yoga
Lucia Klinefelter	Stemexpressie
Michaël Steinau	Zijnsgeoriënteerde meditatie (T&P)

#### Vrijdagmiddag

Martyn Hoogstra	DLite Yoga, dagworkshop (T)
Desi Angevaere	QI-Flow Yoga 'Song'
Yvonne Esser	Skeletal Breating Yoga
Miriam Alberts	Ayurveda en Yoga (T&P)

#### Vrijdagavond

Ingrid Pladdet	Yoga Nidra
Rimke Pepers	5Ritme dans
Gerard Somer	Klankconcert

#### Zaterdagochtend

Alberto Paganini	Hart Flow Yoga, dagworkshop
Marije Smit	Ashtanga Vinyasa Yoga
Inge van Nimwegen	Tantra & Sjamanisme in Yoga
William Yang	Yoga van moed en mededogen (T)

#### Zaterdagmiddag

Alberto Paganini	Hart Flow Yoga, dagworkshop
Romanie Graumans en Femke van 't Hof	Savasana
Djilani Sprang	Egotripje
Paul van der Velde	Hindoeïsme en Yoga

T = Theorie, P = Praktijk, T&P = Theorie en praktijk

### TIJDEN

#### Vrijdag

09.30 - 10.15 uur	aankomst
10.15 - 10.45 uur	plenaire opening
11.00 - 13.00 uur	workshops
13.00 - 14.00 uur	lunch
15.30 - 17.30 uur	workshops, 15.30 uur ivm inchecken
18.00 - 19.00 uur	diner
20.00 - 22.00 uur	avondprogramma
22.00 - ... uur	nazit in de bar

#### Zaterdag

06.45 - 08.15 uur	yogawandeling met Margriet van Kampen*
07.00 - 08.00 uur	ochtendpraktijk
08.00 - 09.00 uur	ontbijt
08.30 - 09.00 uur	ontvangst zaterdag deelnemers

#### 09.15 - 10.45 uur ALV

11.00 - 13.00 uur	workshops
13.00 - 14.00 uur	lunch
15.00 - 17.00 uur	workshops
17.15 - 18.00 uur	afsluitende borrel met hapjes

\* Vergeet niet je wandelschoenen in de tas te stoppen voor de tocht in de bossen rondom Mennorode.

## ZZP Nederland

Vereniging Yogadocenten Nederland is een samenwerking aangegaan met ZZP Nederland. Wij willen onze leden laten profiteren van de deskundigheid van dit collectief. Net als de VYN is ZZP aangesloten bij de VZN, Vereniging Zelfstandigen Nederland. Waar de VZN ons vertegenwoordigt in de politieke arena, zorgen de professionals van ZZP voor de individuele zakelijke belangen. Je kunt je opgeven wanneer je wilt en gelijk al de vruchten plukken van korting op sommige zorgverzekeringen.

### Wat heb jij als yogadocent aan een abonnement op ZZP Nederland?

Het beroep Yogadocent staat bij gerubriceerd onder de sectorkeuze Onderwijs. Doordat je via een collectief (VYN) kan aansluiten bij ZZP Nederland, bespaar je bijna 18% op de abonnementsprijs en betaal je nog maar € 18,50 (ex btw). En wat krijg je daar dan allemaal voor?

ZZP Nederland heeft een website boordevol informatie en het laatste nieuws over ondernemen. Op de website leggen zij de regels van ondernemerschap duidelijk uit. Of je nou starter bent of al jaren ondernemer zij geven je de informatie. Is de informatie op de website voor jou niet voldoende, dan kan je als je abonnee bent van ZZP Nederland op werkdagen bellen met de helpdesk. Mailen kan uiteraard 24/7.

### De helpdesk geeft je eerstelijnsadvies op alle terreinen van het ondernemerschap.

Daarnaast kan je allerlei documenten downloaden, bijvoorbeeld standaard algemene voorwaarden, een model opdrachtovereenkomst, een samenwerkingsovereenkomst, uitleg over Privacywet/AVG, uitleg over verzekeringen etc. Op de website bieden zij je ook kortingen op allerlei producten en diensten die zzp'ers nodig kunnen hebben. Je kunt hierbij onder andere denken aan:

- Gratis tankpassen van Shell, Esso, en Tango/Q8
- Gratis Online cursus Boekhouden
- Korting op juridische documenten
- Korting op verschillende boekhoudpakketten
- Hulp bij debiteurenbeheer/incasso

Bovenop het basisabonnement is er de mogelijkheid om een Juridisch Adviesabonnement aan te gaan. Met dit abonnement kun je ook nog zaken voorleggen van de periode voor je het abonnement afnam, dat kan bij geen enkele rechtsbijstandsverzekering.

### Eigen verzekeringskantoor

Voor abonnees heeft ZZP Nederland eigen verzekeringskantoor in huis met volledige vergunning. Zij kunnen je objectief voorlichten over alle verzekeringen die je als yogadocent nodig zou kunnen hebben. Je kunt de verzekeringen ook via ZZP Nederland Verzekeringen afsluiten. Van een bedrijfsaansprakelijkheids-, tot auto- tot arbeidsongeschiktheidsverzekering. Op sommige verzekeringen mogen ze korting geven, bijvoorbeeld op een AOV. Ook hebben zij collectieve afspraken met 7 verschillende zorgverzekeraars, waardoor zij korting mogen geven op de zorgverzekering tot 5% op de basisverzekering en wel 20% op de aanvullende zorgverzekeringen.

Voorop staat een duidelijke voorlichting, op een wijze die past binnen het beleid van belangenbehartiger ZZP Nederland: Nuttig, Betaalbaar en Transparant.

### Belangenbehartiging

Met meer dan 53.000 ondernemers is ZZP Nederland de grootste belangenbehartiger van zelfstandig ondernemers in Nederland. Regelmatig nemen zij initiatieven om ondernemers de ruimte te geven om te ondernemen. Daarnaast nemen zij frequent deel aan vergaderingen met de Belastingdienst en de diverse ministeries om advies te geven over nieuwe regelgeving die zzp'ers treft. Om de belangenbehartiging nog meer kracht bij te zetten, hebben zij Vereniging Zelfstandigen Nederland helpen oprichten. VYN is net als ZZP Nederland aangesloten bij VZN.

Kortom, met een abonnement op ZZP Nederland versterken we elkaar op alle fronten! De aanmeldlink vind je op: <https://www.zzp-nederland.nl/formulieren/aanmeldformulier-yogadocenten>

## De wet van karma...

(VERVOLG)

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



Een onverbrekelijke kosmische wet van oorzaak en gevolg, maar wat ze precies inhoudt en hoe ze precies werkt kunnen we met ons klein verstand niet snappen, alleen het is er, ingebed in de dharma, in de kosmische wetten, die bedoeld zijn om alles in evenwicht te houden en in goede banen te leiden. Wij moeten niet proberen te verstaan. Het enige wat wij te doen hebben is de dharma te eerbiedigen en de gevolgen zullen dan zijn wat ze moeten zijn om onze ziel te laten evolueren. Bovenal is Īśvara pranidhāna belangrijk. Īśvara wordt in de yoga zeker niet als een God schepper gezien, maar in de Vedānta is Īśvara wel synoniem voor Brahman die alles is en waaruit alles ontstaat. Dus ook de kosmische wetten maken deel uit van Hem.

### Geboorterecht

Een mooi verhaal uit India vertelt over een sannyasin die rondtrekt en alles wat hij ontmoet en ontvangt beschouwt als een gave van God. Hij hoeft de karmawet niet te analy-

seren of te begrijpen. Wanneer er iets gebeurt, positief of negatief, dan is dit de wil van God en dus is het goed en is het bedoeld voor zijn goed. Dit is een betere attitude dan alles te willen begrijpen. Het getuigt ook van śraddhā. Wat niet wil zeggen dat je als je kan je situatie niet moet verbeteren en aangenaam maken. We dienen het ontvangen leven te leiden en niet het leven 'te lijden'. Ons geboorterecht is gelukkig te zijn, ānanda te ervaren en het is al in ons, het is al compleet: pūrṇa madah, pūrṇam idam...

### Web van karma

Toch is het goed kennis te maken met wat de teksten zeggen over karma. Het komt aan bod zowel in yoga-sūtra, wat we vorige keer bekeken als in Bhagavad Gītā en het maakt deel uit van het Indische gedachtegoed, dus is het een zeer belangrijk gegeven. Het is ook aanwezig in de bijbel. Het helpt ons via inzicht om niet in de slachtofferrol te kruipen en onze verantwoordelijkheid te nemen

voor wat we denken, zeggen en doen. Dit kan enkel de wereld verbeteren, onszelf en de wereld ten goede komen en tenslotte zijn de kosmische wetten daarvoor bedoeld. Dus ookal begrijpen we dit web van karma niet, we kunnen en moeten in elk geval aan zelfonderzoek (svādhyāya) doen en nadenken vooraleer te handelen, zevenmaal onze tong draaien... en onze verantwoordelijkheid nemen. Dus niet vanuit eigenbelang, uit angst voor de gevolgen, maar doen wat er te doen is omdat het onze sva dharma is en dan zullen de gevolgen automatisch zijn wat ze moeten zijn en iedereen ten goede komen. Dat is de bedoeling van leven en yoga: doe wel en zie niet om...doe je best en God doet de rest. Ik dacht ooit over die karmatheorie: dat is niet op te lossen, daar raak je nooit uit en onlangs las ik bij moeder Meera: "Als we bidden en de vruchten van ons daden offeren aan God, dus Īśvara pranidhāna doen, dan kan

het karma stoppen, verminderen of getransformeerd worden, zoniet is het eindeloos." Ik voel dit ook zo en vind dit een heel hoopgevende gedachte.

### Manifestatie van karma

We zagen al dat karma zich niet noodzakelijk onmiddellijk manifesteert maar vele levens kan rijpen en wanneer het manifesteert begrijpen we niet waarom. We zien niet meer het verband met de oorzaak, dus dat wat dit karma genereerde. Volgens de oude meesters zijn er drie soorten karma. Het wordt uitgebeeld in de metafoer van het boogschieten hieronder.

We hebben dus het latente karma, dat wachtende is om in actie te komen: sanchita karma. Er is karma in actie, dat bezig is aan zijn uitwerking (prarabhda). Daar dienen we op een volwassen manier mee om te gaan, dus niet klagen en in de slachtofferrol kruipen maar er het positieve van zien en kijken wat we te leren hebben.

Dan is er nog het karma waar we nu voor staan en waarin we dienen te beslissen wat we nu doen (kriyamana). Daar is het zeer belangrijk sereen en alert te zijn zodat oud karma vereffend kan worden en er geen nieuw negatief karma wordt aangemaakt dat weer zal dienen uit te werken op een later tijdstip. Dus elke dag een yogapraktijk met prānāyāma en meditatie kan helpen om ons sattvisch te laten worden, wat te zien zal zijn aan de kwaliteit van ons leven en handelen.

Hieronder volgt het model van het boogschieten doorgegeven door de oude meesters. Het is een mooie metafoer.

*De wet van karma  
Een universeel principe  
Wat je zaait, zal je oogsten*

### Karma verminderen

De oude meesters en yogi's gebruikten de metafoer van het boogschieten om te illustreren hoe je karma kan verminderen door het proces van yogameditatie.

Er zijn drie soorten karma.

1. Sanchita: de enorme opslagplaats van de tot nu toe onbewuste impressies of samskāra's.
2. Kriyamana: de gebeurtenissen waar we nu voor staan en waarin we onmiddellijk dienen te beslissen of te handelen. (of agami karma)
3. Prarabhda: gevolgen die zich al manifesteren, karma dat reeds uitwerkt.



Eerst je doel bepalen, dan pas handelen.

Mogelijke situaties:

1. De pijlen zitten nog in de koker, geaccumuleerde indrukken of samskāra's. Dit zijn alle indrukken en ervaringen, opgestapeld in onze levensloop. (vele levens). Het is wachtend karma, nog niet in actie.
2. De pijlen zijn onderweg, dit zijn de karma's die reeds aan hun uitwerking begonnen zijn.

Een pijl die vertrokken is kan je niet meer terughalen. Het enige wat hier gedaan kan worden is: de gevolgen van onze vorige handelingen leren aanvaarden.

3. De pijlen in de hand. Dit zijn de belangrijkste pijlen. Het gaat over de keuzes die we vandaag kunnen maken in situaties die zich nu voordoen. In het nu kunnen we nog ons doel bepalen en keuzes maken. We kunnen beslissen hoe en op wat of wie we de pijlen afschieten of we kunnen onbewust blijven en reageren vanuit onze conditionering. Dus: wees alert en gewaar en maak bewuste keuzes.

### Tips om karma te verminderen en te vermijden

#### Je doel scherp stellen

Belangrijkste vraag: Is deze optie waar ik nu voor sta nuttig of niet nuttig? Brengt ze mij nader tot mijn gekozen doel, of verwijdert ze me ervan? Het belangrijkste is dus te zien welke handelingen je nader tot het hoofddoel brengen.

Maar: eerst je doel bepalen. Als je jouw doel niet kent, kan je moeilijk je handelingen richten. Begrijp wat de zin van het leven is. Alle pijlen kunnen naar dit doel gericht worden. In yoga is het heel duidelijk: citta vritti nirodhah. Dus met dat wat je van je doel verwijderd houdt, hou je je beter niet bezig als je vooruit wil in je evolutie. Alleen als de geest rustig en stil is, kan je helder en scherp zien wat je te doen hebt. Versnippering leidt tot niks.

#### Laat de verdwaalde pijlen vallen

Laat de pijlen hun koers volgen en probeer niet iets te veranderen, maar aanvaard de gevolgen van de beslissingen in het verleden en neem

je verantwoordelijkheid voor deze gevolgen op, terwijl je gefocust blijft op de pijlen in de hand waar je wel nog keuzemogelijkheid hebt. We laten dus het oude karma uitwerken wel wakend dat we geen nieuwe negatieve gevolgen toevoegen.

*Wees vooral geduldig en vriendelijk met jezelf en cultiveer doorzettingsvermogen, geduld en vastberadenheid*

### De pijlen in de koker verminderen

Er is een vicieuze cirkel. Door situaties en handelingen worden oude samskāra's in ons depot wakker en automatisch worden gedachten en emoties gegenereerd. Van daaruit reageren we en dit alles verdiept nog de bestaande samskāra's. Oplossing: wees alert op je gedachten, emoties en reacties. Daardoor zie je 'het spel' en kan je karma's toelaten in hun proces zonder nieuwe bindingen te installeren. Dus de pijlen in de koker werken uit, er komen geen nieuwe bij: het netto karma vermindert.

- Soms lijkt de situatie te verergeren als verschillende samskāra's in clusters gebeurtenissen laten ontstaan.
- Je hoeft niet al je pijlen kwijt te zijn om verlichting te ervaren.
- Het wiel van de pottenbakker blijft doordraaien ook als de pot af is.
- Wees in de wereld, maar niet van de wereld.

*Wees een serene boogschutter*

### Mediteren over boogschieten

Goed boogschieten verwijdert de sluier over het Zelf. Daarom: mediteer over jou boogschieten. (is svād-hyāya doen). Een goed boogschutter

zijn brengt je niet noodzakelijk tot verlichting, maar het is een middel om de obstakels te verminderen of te verwijderen. De kunst van het boogschieten (handelen) leren, vermindert karma zodat men kan verblijven in 'de stilte' van de innerlijke ruimte.

- Meditatie in het dagelijkse leven: = Getuige zijn! Je doorziet het spel en je kan nieuw goed karma installeren en oud karma laten uitwerken. Je karma vermindert.
- Meditatie in zit. De gedachten komen en gaan en je bent er niet langer door gestoord. De kleur van de samskāra's wordt lichter en pijnlijke samskāra's worden 'niet – pijnlijke' samskāra's. Deze twee meditatie gaan hand in hand.

### Samenvatting

Er zijn 3 soorten karma:

- latent karma, opgeslagen samskāra's in het onbewuste
- karma in actie: gevolgen van vorige daden die werkzaam zijn
- karma dat zich aanbiedt in het nu waarover we nog kunnen beslissen door de manier waarop we reageren.

### Tips om karma te verminderen

- wees alert (= meditatie in het dagelijkse leven). Je kan alleen iets doen in het nu. Heb geen schuldgevoelens of spijt over het verleden, over karma dat bezig is. Richt je enkel op het nu om juiste keuzes te kunnen maken en wijze beslissingen te nemen. Op die manier laat je oude karma's uitwerken, zonder nieuwe aan te maken.

- Cultiveer onderscheidingsvermogen (Buddhi). Reageer niet vanuit avidyā (onbewustheid).
- Train Manas zodat het de wijze raad van Buddhi volgt in plaats van de samskāra's baas te laten zijn.
- Ken je doel: weet wat je wilt. Stel telkens de vraag: is dit nuttig voor mij of niet? Dient dit mijn doel of niet?
- Verfijn en verbeter nog telkens dit doel.
- Aanvaard het karma in actie, contesteer niet en neem je verantwoordelijkheid op.
- Maak geen nieuw negatief karma aan. Handel, denk en spreek positief.
- Mediteer over je samskāra's, je gedrags- en gedachtepatronen.
- Wees geduldig en vriendelijk met jezelf. Cultiveer doorzettingsvermogen.

Let op voor de vicieuze cirkel. Samskāra steekt op (trigger) > je reageert vanuit manas > negatief gevolg > = nieuwe (verstevigde) samskāra.

Of

Samskāra steekt op (trigger) > je hebt afstand en kiest vanuit buddhi de juiste actie > positief gevolg > oude samskāra wordt afgevlakt.

Veel oefenplezier

**Maria**

## COLLEGIAAL

**DIRK OOIJEVAAR**

d.p.ooijevaar-yoga@quicknet.nl



**“Het vergelijken van de traditionele yoga-literatuur en de literatuur uit de wetenschappelijke hoek, zoals de neurologie, kost mij de nodige moeite. Sluiten deze werelden op elkaar aan, of sluiten ze elkaar alleen maar uit?”**

Het meest simpel is te stellen dat beide domeinen op een verschillende manier van waarnemen berusten. Het is namelijk een groot verschil of je iets uitlegt op grond van subjectieve waarneming (dat wil zeggen door het ervaren van het eigen lichaam) in termen als Pranamaya Kosha, Nadi's en Chakra's of dat je dat doet vanuit objectieve waarneming (dat wil zeggen het doen van tests van buitenaf) in termen van verval van kalium en natriumionen die een prikkel geleiden langs een zenuwbaan.

Een subjectief, in dit geval bedoeld als zeer positieve kwaliteit, en een objectief verkregen beeld van de realiteit kunnen soms zo verschillen dat ze in de eerste plaats niet eens gezien worden als eenzelfde gegeven. Omdat in onze tijd steeds meer detailgegevens over medische, fysiologische en neurologische zaken ter beschikking komen, die mede ook uitspraken mogelijk maken over subtiele, van oorsprong subjectieve zaken zoals bewustzijn, energetische invloed op ons lichaam en de domeinen van concentratie en geheugen, ligt het vergelijk wel steeds meer voor de hand. Maar daarvoor is vaak wel een vertaalslag nodig. Soms kun je dat letterlijk nemen, want waar de medische wetenschap de Latijnse terminologie vanaf de renaissance, maar eigenlijk vanaf de Middeleeuwen, serieus is blijven gebruiken, kennen wij in de yoga en daaraan verwante tradities natuurlijk de Sanskriet terminologie. Die is ouder dan het Latijn en ik heb de indruk, dat ze ook beter geschikt is om de yogabegrippen aan te duiden. Wat mij betreft moeten we die internationale terminologie dus zeker volhouden. Maar de Babylonische spraakverwarring die voortkomt uit een subjectief verkregen systematiek met Sanskriet terminologie versus een objectief verkregen systematiek met Latijn terminologie, zal ons nog wel even vergezellen. Er zijn nog wel een paar punten die het discours niet bevorderen, maar dit lijkt mij wel de kern van de in de vraag genoemde

moeilijkheid.

Voor mij was ooit het verhaal van Ornstein en Sobel, die in hun boek 'The Healing Brain' simpelweg de vraag om het placebo-effect in onderzoeken buiten te sluiten omdraiden en zich afvroegen wat het zelfde effect als 'geneeswijze' kon opleveren, steekhoudend. De visie van je vraagstelling bepaalt uiteindelijk wel eens meer je mening dan de materie waarover de vraag gaat! Dat de vraagstelling over een vergelijk in de laatste decennia zeker steeds relevanter geworden is, zal nog niet iedereen in de yogawereld warm doen lopen voor deze tendens van wetenschappelijke objectivering van yogaprincipes en technieken. Dat dit soms de visie die we zelf op yoga hebben zal veranderen, moeten we, in de meeste gevallen, wellicht voor lief nemen. Soms is het een voordeel om, als dat mogelijk is, twee visies te geven in de uitleg van een bepaalde procedure. Het kan dat gegeven voor een groter aantal onze leerlingen toegankelijk maken. Wat overigens niet inhoudt dat we de yoga maar volledig moeten medicaliseren. Want hoewel er soms verbijsterend interessante gegevens boven water kunnen komen, moeten we blijven inzien dat het subjectief ervaren een wezenlijk onderdeel van yogabeoefening betreft!

### Literatuur



#### Steven Laureys

Het no-nonsense meditatieboek

#### Kelly McGonigal

Yoga als pijnbestrijding

#### Robert Ornstein, Ph. D., and David Sobel, M.D.

The Healing Brain. Breakthrough Discoveries About How the Brain Keeps Us Healthy



## Verdienmodel

**We schrijven het jaar 2013. Het is januari en bitterkoud. Ik trek aan de bel voor de grote eikenhouten deur in het klooster in Velp bij Grave. Over de dijk ben ik gekomen, rechts van mij de zacht stromende Maas met de uiterwaarden waarop de grote grazers staan en enkele verlate ganzen hun vlucht naar het zuiden maken.**

Ik sta voor het klooster van de Kapucijnen van het jaar 1629. Het is niet makkelijk te bereiken met openbaar vervoer. Pelgrims lopen erlangs op hun 'Walk of Wisdom' dat is een wandeltocht van 136 km rondom Nijmegen. Of zijn welkom voor een bed en een sobere maaltijd. Ik trek nog een keer aan de bel. Ik word toch verwacht? En dan opent een glimlachende man met baard de zware deur. Het is Ludo, hij draagt geen habijt maar sandalen zonder sokken. In de vrieskou! Ik kijk naar zijn voeten. Hij ziet het en zegt: 'Ja, jongedame, geduld en een beetje afgehard zijn is ons broeders niet vreemd.' Direct ben ik op mijn plaats gezet. Twee keer aanbellen!

Binnen is het niet veel warmer, de gangen van het klooster in een vierkant rondom de binnenplaats waar de begraafplaats van de monniken is. De kleine kapel, waar drie keer per dag het gebed plaatsvindt. Een overpeinzing, vaak omlijst door muziek. En dan komen we in de indrukwekkende refter. Daar staan houten banken, reusachtige schilderijen van de lijdende Jezus aan het kruis en van Maria, de troostrijke. Een houten kachel in het midden, en deurgeefluik naar de keuken. Complete stilte. Ook ik verstil vanbinnen. Ik ben hier uitgenodigd om te kijken of ik Yoga en meditatie-weekenden in stilte kan verzorgen. Kennismaken. De broeders kunnen zich daarin wel vinden, op de meditatiezolder staan

een twintigtal houten bankjes. En ja, die zijn gemaakt door een broeder, die een Zen cursus in het klooster volgde. Oost ontmoet West. Het christendom ontmoet het boeddhisme. Het klooster werd in 2017 tot de stilste plek van Nederland gekozen met de mooiste kloostertuin. In het pesthuis branden vaak de lichtjes. En ook bij de beelden van Franciscus bij de oude bomen vind je een spreuk of een bloem. Overal zijn verborgen plekjes buiten, waar je kunt zitten en naar de zwanen op het meertje kunt kijken. Met een beetje geluk zie je de bever en de ijsvogel. De twee poezen hebben het beste kattenleven dat je je voor kunt voorstellen! Het eten is van voortreffelijke kwaliteit



omdat bijna alles uit de moestuin komt. Veel vrijwilligers uit de omgeving zetten zich met hart en ziel in. In de tuin, als kok, in de schoonmaak of als gastheer of gastvrouw. Net als ik ervaren ook zij in de jaren die volgen de weldaad en de heilzame werking van deze bijzondere plek.

Bij de maaltijd wordt bij begin een belletje geluid en een psalm gelezen. Men wacht tot iedereen uitgegeten heeft tot er weer een belletje gaat. En dat duurt echt zolang tot de laatste hap genomen is. En er komt een moment waarop Ludo mij vraagt om een tekst uit het boeddhisme voor te lezen bij de maaltijd. Ik voel me vereerd door zoveel vertrouwen en verbinding. Voor mijn groepen wordt zelfs de grote klok even stilgezet boven bij de slaapvertrekken, omdat je echt niet kunt slapen door het zware monotone geluid van de wijzers en elk half uur de heldere klokslag. Ik voel me hier zo hartelijk welkom, opgenomen, opgevangen, helemaal thuis. En dat zal bijna zeven jaar zo blijven. Meestal begeleid ik vier retraites per jaar, de deelnemers worden in het klooster ontvangen met woorden van vrede en daden van gastvrijheid. Omdat het verblijf en de verzorging niet duur is en ik voor mijn begeleiding het principe van een vrijwillige bijdrage ('Dana') hanteer, kunnen ook deelnemers met weinig inkomen hier komen en de leer van

de Boeddha onderzoeken en Kasjmir yoga praktiseren. Veel collega's van de Vereniging voor Yogadocenten hebben de weg naar het klooster gevonden. In het boeddhisme wordt Dana (vrijgevigheid) als een belangrijke en bevrijdende kwaliteit beschouwd - het is onder meer een praktische oefening in het leren loslaten. In het inschrijffbedrag zijn dan ook alleen de direct te maken kosten opgenomen. Na afloop krijgen de deelnemers van ieder weekend de gelegenheid een bijdrage voor de begeleiding te geven. Zo kan ik eraan meewerken, dat deze traditie van vrijgevigheid en vriendelijkheid wordt voortgezet, die afstamt uit de tijd waarin Boeddha leefde. Beoefening van vrijgevigheid schept vreugde voor zowel degene die ontvangt als degene die geeft. In 2016 wordt de stichting 'Avant Spirit' opgericht met Mark van der Linden als beheerder. Door zijn inzet en vastberadenheid kunnen er meer verschillende spirituele cursussen plaatsvinden. Zo kan er 's avonds bijvoorbeeld een licht labyrint gelopen worden. Of kunnen mensen, die het even niet meer zien zitten door persoonlijke omstandigheden of burn-out hier een plek vinden om tot rust te komen. Mijn groepen nemen vaak deel aan het gebed in de kapel en andersom schuiven de broeders, pelgrims en vrijwilligers soms aan bij mijn lezingen in de avond in de weekenden. Zo had het nog lang kunnen duren. Maar in de herfst van 2021, het jaar waar ik tot vier keer toe weekenden door corona moest annuleren, valt voor het eerst het woord 'verdienmodel'. Het klooster brengt volgens de nieuwe eigenaar, een investeerder, te weinig op. Het gonst van geruchten over grote evenementen die moeten gaan plaatsvinden, brui-

loften en 'Tiny houses' die in de tuin gebouwd zouden worden. Mark heeft al zijn tijd en energie als beheerder in de activiteiten gestoken maar besluit te vertrekken per 1 januari 2022. Moegestreden. En daarmee komt ook een einde aan de stichting 'Avant Spirit'.

En ook voor mij eindigt deze mooie tijd, waar ik yoga en meditatie kon leven en verspreiden in een klein paradijs. Net als veel van de vrijwilligers kan en wil ik niet deel zijn van een verdienmodel. De retraites zouden te duur worden voor iemand, die net rond kan komen. En ook zou ik het principe van 'Dana' moeten opgeven. En juist deze mooie traditie van 'Dana' opent elke keer weer mijn hart en verbindt mij met de deelnemers omdat er geen verwachting is. Al die jaren stond ik in de lijn met dat kleine meisje dat 2500 jaar geleden aan Siddhartha Gautama rijstepap voerde aan de oever van de Ganges toen hij, vermagerd tot een skelet, bijna niet herkenbaar als menselijk wezen uit het bos kwam om de verlichting te bereiken. Zonder haar eerste 'Dana' was Siddhartha misschien nooit Boeddha geworden! In deze spirit neem ik afscheid van het klooster in Velp. Ik ben ervan overtuigd, dat een nieuwe plek naar me toe zal komen. Moge de geest van de Kapucijnen voortbestaan en eenieder, die deze magische plek bezoekt en ook alle mensen die het stokje nu overnemen in vrede en gelukkig leven.

**Gabrielle Bruhn,**  
december 2021

MIEKE DE BOCK

# Kijken/zien

'Het geheel geeft meer informatie over wat er aan de hand is dan een detail!'

Foto: Daria Nepriakhina op Unsplash

Begin maar eens met makkelijk liggen. Dan kan je heel goed voelen hoe lichaam en adem reageren op de intensiteit van je blik.

## Oefening

- Ga op de rug liggen met de benen gebogen of gestrekt, maak het je gemakkelijk.
- Sluit de ogen en richt je blik naar binnen. Voel je lichaam als geheel: voelt het licht aan of zwaar, zacht of zijn er harde plekken, waar voel je de adem, hoe voel je je?
- Open de ogen en focus recht boven je op een (denkbeeldig) punt op het plafond. Kijk hiernaar met een scherpe blik, alsof je alle details van dit punt wilt ontdekken.
- Observeer tegelijk de reacties in je lichaam: hoe ont- of gespannen is het? Reageert je adem op je scherpe blik?
- Sluit de ogen, ontspan, adem een keer diep door.
- Open de ogen, kijk opnieuw naar een punt op het plafond maar nu met een zachte, brede blik. Observeer tegelijk je lichaam, je adem, en vergelijk het met wat je

zo-even voelde.

- Sluit de ogen en adem diep door.
- Focus opnieuw op het plafondpunt met de scherpe, priemende blik van een roofvogel die speurt naar een prooi. Voel hoe je lichaam reageert.
- Laat je blik zacht en breed worden, als de zachte, grote ogen van een hert dat globaal de omgeving waarneemt. Voel je adem, de reacties van je lichaam.
- Wrijf je handen stevig tegen elkaar en leg de kommetjes van je handen zo over de ogen dat ze alle lichtkiertjes afsluiten. Zoek hierbij de meest ontspannen houding voor je armen. Sluit dan de ogen in de ontspannende duisternis en laat ze groot en zacht in de oogkassen wegzinken, nog dieper. Stel je voor hoe de uitstralende energie van je handen de ogen oplaadt. Adem deze energie door je ogen heen in je achterhoofd.

Overdrachtelijk kunnen we zien dat een scherpe blik ook een kokerblik is, louter gericht op een doel, op de toekomst, terwijl een zachte blik een brede visie geeft die de weg n ar het doel overziet. Gericht zijn op louter de toekomst roept spanning op en haalt ons uit het Nu. Wanneer we



Foto: Ion Fet op Unsplash

daarentegen de weg naar het doel verkennen hebben we een brede visie nodig die creativiteit de ruimte geeft, mogelijkheden overweegt, overzicht geeft en het geheel beschouwt. Daarom, en niet alleen daarom, is het nemen van 'kijkpauzes' door geregeld in de verte te staren tijdens computerwerk, niet alleen een weldaad voor de ogen. Het hele lichaam inclusief het denken profiteert hiervan.

## Controle

De ogen zijn het zintuig dat hoort bij het derde chakra, het vuurcentrum dat graag controle uitoefent over ons doen, laten en denken. Daar hebben we een messcherpe blik bij nodig die desnoods kan vuurspuwen; in betraande ogen (tweede chakra, waterelement) daarentegen is het vuur geblust. Tijdens periodes van lockdown hebben we ons leven en onze yogalessen minder onder controle. Menigeen zal daar een traantje om gelaten hebben. Moeilijkheden laten ons zien waar we ons nog verder kunnen ontwikkelen, bijvoorbeeld in acceptatie, in zijn in het Nu. Wanneer we ons hart (vierde chakra) openen, worden de ogen zacht, kunnen we onze visie verbreden om het grotere geheel te onderzoeken. Het geheel geeft immers meer informatie over wat er aan de hand is dan een detail. Het hart betreft de binnenwereld bij de buitenwereld.

## Oefening

- Streck een arm losjes naar voren en steek je duim op.
- Kijk naar de duim en laat je blik zacht worden.
- Als je nu voorbij je duim naar bijvoorbeeld een muur daarachter kijkt, zie je twee vage duimen. Focus weer op je duim en je ziet er  en.
- Blijf kijken naar de plek waar je duim zich bevindt terwijl je je duim rustig laat zakken.

- Is dat gelukt? Of ging je blik met de duim mee omlaag? Of focuste je automatisch op de muur?
- Breng je duim weer voor je en herhaal dit. Na een paar keer oefenen zal het wel lukken.

Wanneer je ontspannen kunt kijken in de lege ruimte waar je duim was, wordt het leeg in je hoofd, is er ruimte voor wat is zonder er iets van te vinden.

Het verschil tussen kijken en zien kan groot zijn. Vergelijk het eens met een raam. Als je buiten iets wilt zien, kijk je door het glas heen. Je hebt dan een brede, ontspannen blik. Wanneer je scherp focust, kijk je wellicht alleen naar de ruit en zie je vogelpoep, strepen en vlekken en hebt daar ook nog eens een oordeel over. Als daar je aandacht blijft hangen is er geen ruimte voor (door)zien. Wellicht is de beste manier om met de dingen van deze tijd om te gaan om door de materie heen te kijken naar waar het werkelijk om gaat. De details komen van de nieuwsuitzendingen met hun kokerblik, het grotere geheel dat aan het ontwaken is zien we alleen met een brede visie.



Foto: Bruno van der Kraan op Unsplash

# KLANK & STILHEID IN DE YOGAPRAKTIJK

DEEL 6

## Klank en trillingen die verruimen, verstillen én doen spreken

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

ROMY VAN DER POOL

Het zoemt: mmmmmmm, een verstillend gezoem dat na enige tijd overgaat in AAAUUUMMMM en OOOUMMMM. Onder nieuwe cursisten zijn er soms enkelen die geen klank kunnen maken. Ze zeggen: "mijn keel zit dicht als ik de klank wil maken of ik durf niet maar wil wel". Ook: "er komt niets uit of de keel gaat dicht". Soms ervaren ze zelfs zoiets als: "hier pas ik niet tussen".

### Vrijheid in bewegen, verwoorden of verklanken in elke omstandigheid.

Dat is soms een jarenlang proces, zoals bij mij. Waarschijnlijk voel ik daardoor anderen daarin beter aan. En begeleid ik ze daarom graag naar meer vrijheid. Soms heeft iemand zoveel meegemaakt dat er geen klank of woord uitgebracht kan worden en iemand dat in een groep ook niet wil: 'laat mij maar gewoon stil luisteren' of 'deze Yoga past niet bij mij'.

### Vaker is er wel het verlangen ook zo vrij 'stem te geven, klanken te kunnen maken'.

Kan het bevrijdend werken als je er samen (individueel) tijd voor neemt? Als je al afstemmend, stap voor stap, de angst mag naderen? Vaak ging het makkelijker met een instrument erbij. En het niet te dichtbij de ander zitten of soms juist weer wel.

### Een ervaring uit de praktijk

Als de handdrums rondom tegen de muur klaarliggen en wij zitten met de thee, vraag ik: "Welke trekt je het meeste aan"? Zij antwoordt: "ik heb niets met handdrums"... Als je er een zou pakken welke pak je dan? Oh, mijn dochter zou die mooi vinden! Pak hem maar.

### Het verhaal voor vertrouwen en verbinding

Ze zat met de drum en ik zei: voel maar aan de vacht, en vertelde onderhand over een andere drum tegen de muur, de geheel grijze en nam deze zelf in de hand. Streek liefdevol over de vacht... en vertelde: *Deze nam ik, enkele weken na het bouwen ervan, mee naar een vrouwen drumcirkel in Epe. Daar zaten onbekende vrouwen in een*



Iedere vrouw heeft een handdrum met een eigen vacht en 'ziel'.

*kring bij elkaar, met allemaal andere en eigen handdrums. We gingen afstemmen en hierna vroeg de begeleidster aan iedereen iets over zichzelf en de drum te vertellen. In die meditatieve afstemming op mijn handdrum en de 'vacht/geitenziel'... had ik ineens een grijze geit voor me zien staan. De grijze geit stond recht voor me en keek me aan, was timide. Onuitgesproken communiceerde ik met de grijze geit als 'waarom ben je zo timide? Als we gaan samenwerken is het nodig dat ik je begrijp. Kun je mij aangeven wat je bedoelt als we gaan werken?' (Vroeger had ik geiten, molk ze en maakte kaasjes. Contact met ze was fijn en makkelijk.) De grijze geit liet me het voortgaande proces zien dat ik begreep.*

*Het was tijd om te delen in de cirkel. Ik was er nieuw, de vrouw naast mij begon. Haar drum was van een zwijn! De volgende vrouw had een vel van een eland! Eén vrouw van een bison! Eén vrouw van een edelhert etc. Wow dacht ik, dat zijn stevige grote dieren.*

*Ik begreep toen het timide zijn van mijn metgezel, de geiteziel... Daarna gingen we één op één werken. 'Mijn' vrouw zei daarna: 'dat is heel goed gedaan! Wat een prachtige fijne drum. Het werkte subtiel en diep.'*

Onbewust(?) had de cursiste meer ritme's gemaakt. Ze was gekomen en had verteld dat ze al tijden geen vreugde meer had gevoeld. Ze had nu gelachen, ze voelde zich bevrijd van een last, genoot van het spelen op de handdrum. Ze had weer gelachten en vreugde gehad bij het klanken maken! Ze had gedurfd te openen en genoot van het voelen van die 'vrijheid'.

**Vrouwen die geen stem durven geven in de les hebben vaak een prachtige 'ijle en zuivere klank, liefelijk en gevoelig'.**

Dit kan ook met een ander instrument als srutibox of met de tampoera. Of zonder instrument samen in een Yoga Mudra voorgaan en zoemen



De werking van een handdrum kan subtiel en diep zijn.

als een bij. Soms veert iemand dan juist op met 'dat lukt mij niet...' En alles is oké. Het mag er zijn, het laat iets 'weten'.

Soms vertel ik hoe ik een jaar lang op school niet durfde te spreken. Wat eigenlijk misschien nog erger was omdat bij een beurt iedereen dan juist keek en het zijne dacht over mij. Of ik vertel hoe ik zo graag bij de padvinderij mijn kabouterinstallatie wilde, maar dat niet kón afmaken omdat ik het kabouterlied bij de leidsters alleen moest zingen. Dat was voor mij de moeilijkste opgave, tot de Toewiet het begon te zingen en ik uiteindelijk, door het grote verlangen het te klaren, meezong.

Veel later ging ik bij een koor en op zangles en later? Ja, de mantra's voorzingen.

**In de opleiding bij Swami Veda leerde ik hoe belangrijk het realiseren van de betekenis van een mantra is bij recitatie, japa of zingen. Edoch dat de melodie of klankbewegingen in speciale**

JEANETTE VAN REE

# Seva

Het wonder van de yogabeoefening bestaat voor mij uit het ervaren van verbinding. Er is de verbinding met mijn eigen wezen en alles wat daarmee te maken heeft. Daarnaast is er de ervaring van het onderdeel zijn van het grotere geheel en het loslaten van alles wat mijn wezen vormt.

De yogabeoefening zorgt voor een stromende zijns-ervaring. Mijn beker wordt gevuld, deze stroomt over en er is genoeg voor iedereen die het wil ontvangen. Dat wat geleerd is, kan worden doorgegeven.



Romy treedt met haar handdrums in de voetspoeren van haar Molukse voorouders.



Het geluid van de handdrum kan goed samengaan met een mantra.

## ritme's even belangrijk (kunnen) zijn.

Hoe is intrigerend, ontdekken wat er in je gebeurt wanneer de stem (spieren en adem) vrij mogen bewegen. Het laten gebeuren in jezelf. Wanneer je zacht begint laat je eerst de stembanden, die stemspieren zijn, en ademspieren opwarmen door zacht neuriën. Cursisten merken dat dan de OM of AUM makkelijker gaat, dat de uitademing langer wordt wat ontspanningsstoffen stimuleren kan.

## De Handdrum en basischakra

In mijn workshops 'Werken met de Healing Handdrum'. Er zijn speciale ritmes, ze hebben verschillende werkingen. Er ontstaat een vorm van concentratie op de ritmes en de klanken. Dan verander ik geleidelijk. Kan tussen de aanslagen meer ruimte geven. Heb je al een vermoeden wat er gaat gebeuren? De neiging in deze maatschappij is meer en sneller, dat merk je aan de deelnemers, soms willen ze ook steeds harder. Wat als je juist vertraagt als het lichaam anders lijkt te willen? Het is eigenlijk net als in de Asana's en met de adem. Soms

lijkt het nodig even pittig te bewegen, om iets op te vangen, aan te raken, om dan mee te voeren naar meer vrijheid.

## Alle Yoga cursisten met handdrums

Af en toe zet ik alle zelf gebouwde handdrums in een cirkel in de Yogaruimte tegen de muur. Dan mogen de cursisten een handdrum uitkiezen, gaan we in de cirkel. Als ik ze vrij laat komt het dan tot een eenduidig ritme, een afstemming? Is er ergens een verlangen samen te vloeien in de klank energie? Soms stel ik een vraag tussendoor als:  
- Wat ervaar je? Waar voel je de trillingen, waar minder? Ben je bewust van je adem? En zo zijn er veel meer dingen die ze kunnen gaan ervaren na wat aanwijzingen. Het voelen van het lichaam! Er is veel mogelijk met de handdrum en zeker bij de Ganesha Mantra!  
Binnen of buiten bij een vuur  
De workshops: 'Je eigen handdrum bouwen in 1 dag' en trainingen: 'Healing Hearts Handdrums Women DroOMy' begon ik drie jaar geleden zonder dat ik toen wist ik in de voet-

sporen van mijn Molukse grootmoeder voorouderlijk stapte. Het bleek dat zij waren ingewijd in speciale drumritmes voor vrouwenceremoniën en in een geheime helende taal. Ook een individuele sessie en/of workshop in jouw Yogacentrum? Werken met de handdrums werkt net als klankschalen of andere instrumenten verbluffend goed wanneer je weet hoe je dat kunt doen. En dat is mooi om soms samen te laten gaan bij mantra's. Het is zo mooi te ervaren dat als iemand vastzit in het denken in de ervaring van 'ruimte' komt!

Info: [www.romyvanderpool.nl](http://www.romyvanderpool.nl)

Ook: [klankschalen.nl](http://klankschalen.nl) en [didgeridoo.nl](http://didgeridoo.nl).

In het doorgeven van de yogabeoefening dien ik als yogadocent het proces van de ander. Ik 'geef' de les waarmee de ander een innerlijk proces kan aangaan en de yoga 'ontvangt'. Maar wanneer we inzoomen op het geven en ontvangen, blijkt dat dit niet geheel zuiver is. Geven en ontvangen zijn ondergeschikt geraakt aan de betaling van het abonnementsgeld. We hebben met elkaar als yogadocenten een prachtig nieuw beroep tot stand gebracht waarmee we een waardevolle bijdrage leveren aan de samenleving. Alleen de waarde van het geven en ontvangen is hierin vertroebeld geraakt. Werkelijk geven en ontvangen vraagt om het loslaten van de ik-gerichtheid en het gewenste resultaat.

Eén van de wegen die de yogi kan bewandelen om tot bevrijding van de ik-gerichtheid te komen is de beoefening van Seva. Seva gaat over on-zelf-zuchtig handelen. De gehechtheid aan resultaat wordt uit de handeling gehaald. Dit vraagt om een bewuste en onderzoekende innerlijke houding. In de beoefening van Seva onderzoek je wat jouw

behoefte zijn als gever, welk resultaat je nastreeft, of je een verborgen agenda hebt, of je kan geven vanuit je hart en waar jouw grens ligt in het geven. Werkelijk geven, los van de ik-gerichtheid vraagt om oefening en een eerlijke ontmoeting met jezelf en de ander.

Op 17 december jl. is door een groep docenten in Den Haag een start gemaakt met deze oefening in onbaatzuchtig handelen. Door als docenten aan elkaar les te geven, bieden we elkaar de ruimte samen te oefenen in het loskomen van gehechtheid aan resultaat. De docent die de les aanbiedt, onderzoekt de onderliggende verlangens die opkomen. De docent die de les ontvangt, onthoudt zich van oordelen, meningen, aanvullingen en complimenten. De gever oefent in dienstbaar zijn en belangeloos geven. De ontvanger oefent in oordeelloos ontvangen. Zowel gever als ontvanger zetten het belang van het grotere geheel voorop. Seva is een oefening. Steeds wanneer er verwarring ontstaat en je jezelf op

de voorgrond plaatst, kun je jezelf eraan herinneren dat het niet gaat om 'ik'. Je kunt dan je aandacht verplaatsen naar de hartsverbinding die je mag voelen met degene of datgene dat je dient. De intentie ligt nu in dat wat je komt brengen in plaats van dat wat je wilt halen, hebben of bereiken. In het oefenen met on-zelf-zuchtig geven en het loslaten van verlangens, oefen je in het vrijkomen van je onvrijheden.

Eén van die onvrijheden is dat we als mens en dus ook als yogabeoefenaar streven naar resultaat. Het behalen van een diploma, het begrijpen van oude geschriften, het onder de knie krijgen van een asana, volle groepen, erkenning door de VYN, erkenning door collega's, de éénheidservaring. Wat ons ook drijft op ons yogapad, het komt voort uit het verlangen naar een bepaald resultaat. Onze gemeenschap van yogadocenten is een mooie plek om met elkaar te oefenen in on-zelf-zuchtig handelen. Laat ons met elkaar Seva beoefenen.

GONNIE VAN DE LANG

Gonnie van de Lang is werkzaam als yogadocent en acupuncturist en heeft een praktijk voor Yoga en Chinese geneeswijzen in Wierden. Tevens is zij ervaringsdeskundige op het gebied van MCAS. Dit artikel gaat over mestcelactivatiesyndroom (MCAS).



## Een rood hoofd op de yogales



Foto: Brittany Colette op Unsplash

Als yogadocent krijg je op je yogalessen te maken met cursisten met verschillende achtergronden en ziekte-geschiedenis. Yoga kan een positief effect hebben op gezondheidsklachten en herstel tijdens of na ziekte en bij chronische ziekten. Maar het kan ook symptomen verergeren. Het is niet altijd eenvoudig om als yogadocent

rekening te houden met individuele klachten en beperkingen. Want je geeft les aan een breed publiek en iedere cursist kan een eigen rugzakje met gezondheidsklachten meenemen naar je yogales.

### MCAS, een onbekende ziekte

Mest Cel-Activatie Syndroom (MCAS) is een voor velen onbekende stoornis in het immuunsysteem, waarbij er sprake is van mestcellen die hyper-reageren op niet bedreigende prikkels zoals voedsel, geuren, fysieke- of emotionele triggers. Vaak zijn er geen afwijkingen te zien bij de standaard routinematige laboratorium of radiologische testen. Dat leidt tot een verkeerde diagnose of een label van prikkelbare darm (PDS) of voedselintolerantie waarna de patiënt weer naar huis wordt gestuurd. Een persoon met MCAS is vaak al jaren zoekenden naar de oorzaken van zijn klachten. Een patiënt die herhaaldelijk zegt tegen de arts: 'dokter, ik word ziek van eten' en vaak niet wordt gehoord omdat de arts niet weet wat hij ermee aan moet. Zo'n 17% van de bevolking heeft MCAS in meer of mindere mate en loopt rond met MCAS zonder de juiste diagnose en behandeling. In Nederland zijn er weinig artsen gespecialiseerd in MCAS, die de juiste onderzoeken

kunnen doen. Specifieke bloedtesten, biopsieën om de ziekte op de sporen.

### Een hele lijst gezondheidsklachten

Bij MCAS zijn de symptomen zoveel omvattend dat de persoon bij de huisarts met een hele lijst gezondheidsklachten binnenkomt. Er kunnen de meest vreemde verschijnselen zijn, waar de arts geen raad mee weet. De symptomen kunnen diverse organen en systemen betreffen wat de ziekte zo ongrijpbaar en mysterieus maakt. Zo komt de MCAS-patiënt bij diverse specialisten terecht, elk met hun eigen specifieke gebied zonder dat er een juiste diagnose wordt gesteld. Want bij MCAS is het belangrijk om te kijken naar de overeenkomsten van de klachten.

Het is zelfs zo dat er regelmatig als conclusie wordt gesteld dat de persoon lichamelijk gezond is want alle testen en laboratoriumuitslagen wijzen niets uit, dus zal het wel psychisch zijn.

Veel MCAS -patiënten krijgen dan een antidepressiva mee naar huis, wat de ziekte op den duur nog meer verergerd. Of men denkt dat de patiënt veel aandacht nodig heeft of hypochondrisch is terwijl hij zich doodziek voelt. Complex daarbij maakt dat de symptomen oplaaien en in remissie gaan en verstopt zijn in verschillende organen en systemen. De meeste symptomen hebben een ontstekend karakter veroorzaakt door mestcelmediators.

### Wat zijn mestcellen?

Mestcellen zijn types van witte bloedcellen die tot 200 signaleringschemicaliën, of mestcelmediators, in het lichaam afgeven. Ze zijn de poortwachters van het immuunsysteem. Ze bevinden zich overal in het lichaam waar er contact met de buitenwereld is. Ze zijn de verdedigingsrespons tegen vreemde indringers (bacteriën, schimmels, parasieten, virussen). Mestcellen beschermen ons onder meer tegen infecties. Bij MCAS zijn de mestcellen overactief, overmatig geprikkeld. Ze disfunctioneren waardoor het lichaam bij iedere hap eten of andere trigger (geur, flinke lichamelijke activiteit, stress) al in de verdediging kan raken. Mestcellen zitten in veel organen zoals onder andere de huid, slijmvliezen, luchtwegen, lever, milt, maag- en darmsysteem, het cardiovasculaire systeem. De ernst van de symptomen varieert van zeer mild tot zeer ernstig en is individueel.

*Mestcel-mediators zijn lichaamseigen, chemische stoffen die vanuit korrels in de mestcellen worden afgegeven als reactie op het binnendringen van een 'vreemde stof' die als schadelijk wordt gezien. Histamine is één van de bekendste mediator. Hun taak is om gevaar te alarmeren en als reactie veroorzaken zij krachtige ontstekingsreacties. Een bekend voorbeeld van een histamine reactie is hooikoorts.*

### Therapie

De behandeling van MCAS is veelal volgens een bepaald systeem: histamine blokkers H1-H2, mestcel stabilisatoren en vele vormen van medicatie gericht op symptoombestrijding zodat de persoon met MCAS zo min mogelijk hinder van de symptomen heeft. Tot op heden is er geen behandeling beschikbaar die deze ziekte geneest. De therapie is dan ook vooral gericht op het kalmeren van de mestcellen en het wegvangen van de stoffen die zijn vrijgekomen.

### Enkele symptomen:

- Spijsverteringsklachten, buikklachten
- Vermoeidheid en algehele malaise
- Reacties op voeding, geurstoffen, chemicaliën
- Overdreven reacties op insectenbeten en bepaalde medicijnen
- Chronische slapeloosheid
- Warmtewellingen vooral na lichamelijke inspanning (rood hoofd, transpireren)
- Hartkloppingen door voeding of lichamelijke inspanning
- Huidreacties en jeuk vooral na het eten van bepaalde histaminerijke voeding
- Slechte concentratie en hersenmist
- Hoofdpijn en zelfs migraine na bepaalde voeding of inspanning.

Zo zijn er veel klachten die te maken hebben met MCAS. De lijst met klachten kan eindeloos zijn en zeer wisselend per persoon.

### Trigger

De triggers waardoor de mestcellen geactiveerd worden zijn zeer breed.

- Voedingsmiddelen met een hoog histamine gehalte of histamine vrijmakers
- Extreme temperaturen; zowel warm als koud denk aan douchen, sauna en het klimaat





Foto: Roberto Sorin Op Unsplash

- Emotionele stress
- Insectenbeten
- Chemicaliën in verzorgingsproducten zoals zeep, parfums
- Medicijnen die histamine vrijmaken of DAO-enzym blokkeren (histamine afbreken)
- Alcohol
- Geuren in de lucht van chemicaliën of sterke parfums of rook
- Anesthetica en radiocontrastmiddelen
- Heftige sportactiviteiten, lange wandelingen bij warm weer
- Oververmoeidheid.

### Histamine en voeding

MCAS wordt vaak verward met histamine-intolerantie omdat het veel overeenkomsten heeft. Het belangrijkste verschil is dat bij MCAS de mestcellen meerdere ontstekingsmediatoren afscheiden waarvan histamine een belangrijke is. Histamine intolerantie kan gezien worden als één aspect van MCAS.

### Yoga bij MCAS en histamine intolerantie (HIT)

Triggers die de mestcellen activeren moeten worden voorkomen, dit geldt bij MCAS en bij histamine intolerantie. Triggers zijn geuren zoals verdampen van essentiële oliën en wierook in een yogaruimte. Zeer actieve yoga-oefeningen zoals de zonnegroet, power yoga-oefeningen, zeer intensieve yogaoefeningen, lang staan of zitten in een bepaalde yogahouding. Yogaoefeningen in een zeer warme ruimte zoals de Bikram yoga.

### Verschillende yogastijlen

Niet geschikt bij MCAS	Zeer geschikt bij MCAS
Ashtanga yoga	Kashmir yoga
Vinyasa yoga	Hatha yoga
Power yoga	Dru yoga
Bikram yoga	Yin yoga
Hot yoga	Restorative yoga
Iyengar yoga	Slow flow yoga
Kundalini Yoga	Yoga Nidra
	Do-in yoga (meridiaanstrekkingen)

### Tot slot

Veel mensen hebben MCAS al op jonge leeftijd, alleen de klachten hoeven dan nog niet zo heftig te zijn of zijn vaak beter hanteerbaar. Het lichaam heeft een betere energievoorziening om klachten op te vangen en te herstellen. Op oudere leeftijd gaan de klachten vaak verergeren vooral na een heftige stressperiode, hormoonveranderingen door de overgang of andere triggers. MCAS heeft periode waarbij de symptomen verergeren en ook weer verminderen. Geruststellend is daarbij dat er periodes zullen zijn waarbij er minder klachten zijn en de persoon zich redelijk gezond kan voelen. Dit zijn lichtpuntjes om aan vast te houden in periodes van veel klachten. Er zijn wel wonderen gemeld in de literatuur van spontane genezing waarbij het immuunsysteem weer hersteld is. MCAS is een chronische ingrijpende ziekte waar steeds meer mensen mee te maken krijgen. Als yogadocent kan je te maken krijgen met cursisten met MCAS en HIT. In deel 2 gaan we hier specifiek naar kijken en behandelen we de tips en adviezen. Want iedere yogadocent zal een MCAS patiënt op zijn lessen tegen kunnen komen, door inzicht in het ziektebeeld ga je deze mensen zeker herkennen.

In maart verschijnt het 1e Nederlandse theorie en praktijkboek over MCAS met als titel: 'Help, mijn mestcellen zijn van slag. Mestcelactivatiesyndroom en histamine intolerantie' met achtergrond over de aandoening en verschillende yogaoefeningen om het zenuwstelsel te kalmeren. Interesse zendt mij een mail dan zal ik je informeren. [gonnie@vandelang.nl](mailto:gonnie@vandelang.nl)

In de volgende Yoga Vizier publiceren wij deel 2 met aandachtspunten en tips bij MCAS en histamine intolerantie tijdens de yogales.

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



## Yoga en meer...

In mijn vorige column (2021.4) vertelde ik over de cursist die lijdt aan dementie. Op het moment dat de Nieuwsbrief bij mij in de brievenbus kwam, wist ik al dat ik haar niet meer op de yogalessen zou zien. De cursisten en ik zagen haar stiller worden en soms verward om zich heen kijken. Het was duidelijk. Ze was de laatste tijd aanzienlijk achteruit gegaan. En de laatste les voor de feestdagen, half december, had haar man haar afgemeld. Ze bleek corona te hebben en heeft zelfs een paar dagen in het ziekenhuis gelegen. Dat heeft haar beslist geen goed gedaan. Op haar dringend verzoek mocht ze snel weer naar huis. Ik heb net voor de Kerst nog een bloemetje gestuurd en contact gehouden. In de week daarna ging het erg slecht met haar en kon ze eigenlijk niet langer thuis blijven. Daarom is er haastig naar een plek gezocht waar zij kon worden opgenomen, in een verpleeghuis. Haar zoons hebben haar ruime kamer gezellig gemaakt met o.a. een prikbord met veel leuke foto's aan de muur. Zij hebben haar met pijn in hun hart daar moeten achterlaten. De afspraak was dat wegens corona alleen haar man en de kinderen haar mochten opzoeken. Na vijf dagen zei ze nog steeds dat ze naar huis wilde. Toen haar man, op dag zes voor de deur stond kreeg hij geen toegang, omdat twee van de bewoners met corona besmet bleken te zijn. Hij heeft nog op zijn vingers staan fluiten om haar aandacht te trekken en bij het raam naar

haar te zwaaien, maar daar reageerde zij helaas niet op. Met haar telefoneren is geen optie meer. Hoe verdrietig! Half januari, tijdens de eerste yogales in het nieuwe jaar – toen we weer mochten! – heb ik mijn vorige bijdrage aan de Nieuwsbrief aan de yogagroep voorgelezen en over bovenstaande – voor hen nieuwe – ontwikkelingen verteld. Het hardop uitspreken van deze treurige geschiedenis raakte hen en ook mij enorm. Daarna we hebben we samen stil gezeten. En vervolgens afgesproken om haar allemaal kaartjes te sturen. De eerste zijn al op de post gedaan. Zodra ze weer bezoek mag ontvangen, steek ik met het pontje over van Moordrecht naar Gouderak om haar te zien. Ik wil haar graag de mooie tijden met yoga helpen herinneren. Ik kan niet wachten.

Mail gerust: [trudematlaveer@gmail.com](mailto:trudematlaveer@gmail.com)

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

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

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

# Het praatstokje

met

## INGEBORG DEICHMANN

ESTAFETTE INTERVIEW

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



### Wil je jezelf voorstellen aan de lezers?

Mijn naam is Ingeborg Deichmann geboren op 19 mei 1962 in Zwanenburg. In mijn vrije tijd zing ik graag en speel ik harp. Daarnaast vind ik het heerlijk om buiten te zijn en met mijn kleinkinderen te spelen en samen yoga doen.

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

Ik ben begonnen met yoga omdat ik als kind een slechte rug had en de specialist in het ziekenhuis vertelde dat ik altijd aan sport moest blijven doen, omdat ik anders helemaal krom zou groeien. Na ballet, judo en jazzballet ben ik uiteindelijk bij yoga terecht gekomen. Ik voelde dat dit was wat ik zocht. Na enkele maanden les, vroeg mijn lerares of ik twee lessen over wilde nemen. Haar leerlingen en ik waren hier zó enthousiast over, dat ik de Hatha Yoga opleiding

ben gaan doen. Ik geef nu ruim 35 jaar les en ben nog dagelijks blij dat ik van mijn passie mijn werk heb mogen maken.

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

Ik heb de 4-jarige opleiding Hatha Yoga en Wijsbegeerte gevolgd bij de Saswitha Stichting met specialismen: Zwangerschapsyoga, Babymassage en Chakra Psychologie. Ik volg regelmatig diverse workshops. Daarnaast heb ik ook bijscholing gehad in bedrijfsyoga waar ik nu online mee bezig ben sinds vorig jaar. Mijn groepslessen thuis zijn nu online geworden en dat bevalt mij prima. Verder geef ik hatha yoga en begeleid dit hier en daar op de harp. Uit een wetenschappelijk onderzoek van M. Chiasson aan het 'Arizona Center for Intergratie Medicine' is duidelijk gebleken dat harpspel

fysiek en mentaal ondersteunt en geruststelt. Het opent onder meer je hart waardoor je meer liefde en rust ervaart.

Naast de officiële houdingen richt ik mij ook op eenvoudige effectieve bewegingen met en zonder ballen die een grote verandering teweeg brengen door middel van visualisatie, gedachtes en anatomische kennis. De ballen helpen op een simpele en speelse manier om teveel aan spierspanning los te laten en zo de onderste spierketen te versterken.

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

Het begint bij het aankomen in het hier en nu. De ruimte ervaren waar je staat. De verbinding voelen met jezelf maar ook met de andere (ook online). Ik vind anatomie ook in de les horen. Ik zie dat veel mensen bijvoorbeeld niet eens weten waar hun zitbotjes

zitten en wat ze doen bij bewegingen. Het kan zo ondersteunend zijn als je weet hoe dit werkt.

Verder geeft visualisatie net dat beetje meer in het ervaren van ontspanning. Denk aan een spons die je op de uitademing leeg knijpt terwijl je in je schouder knijpt en je schouder optilt en op de inademing laat je de spons (spier) los, laat je je schouder zakken en weer vollopen met helder schoon sprankelend water. En aan het eind altijd een liggende ontspanning met eventueel harpmuziek.

### Volg je de Indiase Yogatraditie?

Lichaam, spraak en geest in balans brengen met behulp van lichaams-oefeningen en ademtechnieken staat voorop in mijn lessen. Het is iets Boeddhistisch getint omdat ik de Boeddhistische leer volg. Mijn yoga school heet Dekyi Öbar, dat Tibetaans is voor school waar het licht van binnen naar buiten straalt.

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

Een mooie liefdevolle verbinding creëren met jezelf en je omgeving tijdens online lessen. Ik denk dat de corona nog lang niet verdwenen is en dat lichamelijke en geestelijke zorg belangrijk is. Ik zie veel mensen op les met burn-out klachten, veel stress en eenzaamheid. Vele tranen vloeien regelmatig als ik tijdens de ontspanning harp speel. Dit geeft wel aan dat je ook online veel kunt betekenen voor de yogaliefhebbers. Ik ben blij dat de VYN er is voor bijscholing en ondersteuning zodat ook ik bij de les blijf en ik ben nog lang niet uitgeleerd.

Namasté

### Aan wie geef jij dit stokje door?

Ik geef het stokje heel graag door aan Frank Wissink.





**HENNY SOL**

Henny Sol is andragoloog en freelance logistiek consultant en rondde in 2018 zijn yoga-opleiding bij Saswitha af. Kijk op [quintyoga.nl](http://quintyoga.nl) voor meer informatie.

## Ruimte in overvloed

Laat je gedachtetrein vertragen. Langzamer, steeds langzamer, tot het van binnen stil wordt. Voel dan het contact van je voeten met de aarde, met de grond. Elke teen, je hiel, de bal van je voet. Voel de beweging binnenin je voeten en ga omhoog met je aandacht. Door je enkels naar je onderbenen. Je enkels zacht en soepel en voel de beweging van de adem in je onderbenen. Spieren en bloedvaten ontspannen tot diep binnenin. Voel hoe het binnenin tot rust komt en ga nog verder omhoog. Je knieën ontspannen en elk stukje huid van je bovenbenen ontspant. Zenuwbanen, botten. Alles komt tot rust en voel die rust in je benen. Verbeeld je die rust. Dan naar de beweging van de adem in je bekken. Voel het zwellen en krimpen, het instromen van de adem en het uitstromen. Voel hoe de

instroom je huid naar buiten duwt, je bekken ruimer maakt en de uitstroom alles weer naar binnen laat keren. Voel hoe inademen de adem zich verzamelt binnenin je. Je bekken, je borstkas. Voel hoe ook je rug zich vult met adem en uitzet. Volg uitademend de adem die omlaag stroomt. Je benen in. Je schouders in. Voel hoe de adem je schouders laat ontspannen. Voel hoe die schouders vanzelf naar omlaag gaan. Ontspan elk stukje huid van je bovenarmen. Maak het zacht met je aandacht. En ontspan ook binnenin: spieren, botten, zenuwbanen. Dan zijn je bovenarmen zacht en gaat je aandacht omlaag. Je ellebogen worden zacht en soepel. Verbeeld je dat gewricht en voel. Verder omlaag naar je onderarmen. Voel hoe het diep van binnen tot rust komt.

En ontspan je polsen. Dan je handpalm, de rug van je hand, elke vinger, elk kootje, zelfs elke nagel. Voel de rust in je armen tot diep binnenin. Voel die rust. De adembeweging in je bekken, je borstkas. Voel hoe de ruimte groter wordt, kleiner wordt, groter wordt. Volg het uitzetten en inkrimpen met je aandacht. Laat de adem omhoog stromen door je hals naar je hoofd. Ontspan je onderkaak, je lippen. Je tong ontspannen op je mondbodem. Je wangen ontspannen, je oren zacht en soepel. Voel het puntje van je neus en maak het zacht. Ontspan je neusvleugels en voel hoe de lucht instroomt, uitstroomt, langs je neusvleugels strijkt. Ontspan dan je oogleden, je wenkbrauwen, maak je ogen zacht. Je voorhoofd soepel. Elk stukje huid op je hoofd is ontspannen, elke haar op je hoofd

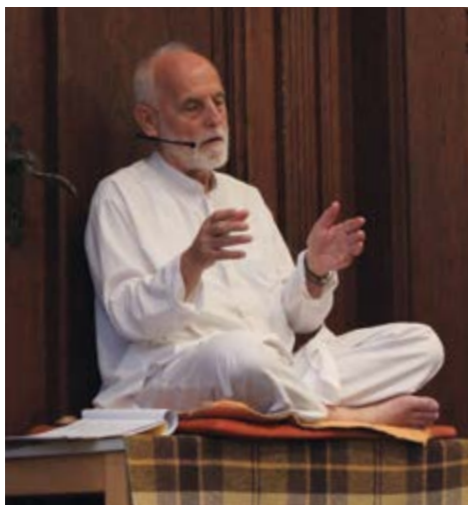


Foto: Usukhbaya Gankhuyag Op Unsplash

ontspant, elke haarwortel ontspant. Ontspan dan ook binnenin je hoofd. Laat het stiller worden. Steeds stiller. Voel de diepe rust en laat die rust de ruimte binnenin je hoofd doordringen. Voel de rust in heel je lichaam, de diepe en totale ontspanning in heel je lichaam. Word je dan bewust van de ruimte om je heen. De kamer waarin je je bevindt. De muren, de deuren, de ramen. Het plafond en de vloer en wat er aan hangt en op ligt. De dingen in die ruimte, de mensen in die ruimte. Dan het huis waar die kamer deel van is. Verbeeld je alle andere ruimtes in dat huis. Dan de straat waarin dat huis staat. Elk huis in die straat, de mensen in die straat. Het trottoir en de rijweg. Bomen en geparkeerde auto's. Fietzers en voetgangers. Verbeeld je dan dat je van grote hoogte neerkijkt op de stad waarin die straat ligt. Zie alle straten en pleinen en wat daar allemaal gebeurt. Ga verder omhoog zodat je het land waarin de stad zich bevindt kunt overzien. Alle steden en dorpen. Rivieren en meren. Alle auto's die voortsnelen over het asfalt. Alle dieren in de bossen. Neem dat alles op in je bewustzijn en ga verder omhoog zodat je als je omlaag kijkt Europa kunt zien liggen. Alle landen, alle steden, alle mensen en al het gekrakeel en gekrioel. Nog verder omhoog tot heel de aarde je blikveld vult. Alle werelddelen, alle oceanen. Kijk hoe snel die aarde ronddraait.

Bij de evenaar met ruim 1600 kilometer per uur. Zie jezelf op die ronddraaiende aarde. En de aarde draait om de zon met een snelheid van zo'n 100.000 kilometer per uur. Verbeeld je dat. En de zon is een miljoen keer groter dan de aarde, weegt 300.000 keer zoveel en draait rond het centrum van de Melkweg met meer dan 800.000 kilometer per uur. Verbeeld je dat. De Melkweg zelf raast door de ruimte met een snelheid van ruim 2 miljoen kilometer per uur. Stel je dat eens voor. En bevat zo'n 100 miljard sterren; de dichtstbijzijnde (Proxima Centauri) is zo'n 38.000 miljard kilometer van ons verwijderd. Het waarneembare heelal bevat wel 100 miljard sterrenstelsels; en het heelal dat we (nog) niet kunnen waarnemen strekt zich nog veel verder uit. Verbeeld je al die bewegingen, word één met die onvoorstelbare eindeloze uitgestrektheid en luister ... Ga dan terug met je aandacht naar de adembeweging, naar het uitzetten en weer krimpen van je bekken, je borstkas. Breng je aandacht naar binnenin, je lichaam in, dat bestaat uit zo'n 37.000 miljard cellen. Bijna net zoveel cellen als kilometers naar Proxima Centauri. En je hersenen bevatten ongeveer net zoveel neuronen (de belangrijkste soort hersencellen) als er sterren in de Melkweg zijn. Verbeeld je dan één van die cellen. Zie het membraan dat de cel omhult en beschermt. Ga met je aandacht door dat membraan heen de cel in, het celvocht, het cytoplasma in. Heel in de verte zie je de celkern. Ga dan op weg naar die celkern. Ga de celkern binnen met je aandacht en dan zie je het DNA; de genetische informatie, de stoffelijke blauwdruk van waaruit je bent opgebouwd. Die genetische infor-

matie heeft de structuur van een gedraaide ladder (de 'dubbele helix') en is in elke cel ruim twee meter lang. De totale lengte van het DNA in al je cellen is zo'n zeventig miljard kilometer. Stel je dat voor. Stel je dan één trede van die gedraaide ladder voor. Zo'n trede bestaat uit 29 of 30 atomen: koolstof, waterstof, stikstof, zuurstof. Elke trede bevat tien of elf waterstofatomen. Stel je één van die waterstofatomen voor: een bol met in het middelpunt de atoomkern met daarin één proton waaromheen één elektron cirkelt. En de verhoudingen in dat atoom zijn verbijsterend: als je het waterstofatoom gelijkstelt aan de Sint Pieter kathedraal in Rome dan is de atoomkern een vlieg in die Sint Pieter met het gewicht van de Sint Pieter en het elektron iets zonder afmeting (een zogenaamd 'puntdeeltje') ergens bij het plafond. En daartussen is niets. Echt niets. Zo'n 99,9999999999996% van de ruimte in het waterstofatoom bevat absoluut niets. Pure leegte. Verbeeld je die enorme ruimte in dat ene atoom. En dan de ruimte in alle atomen van die ene trede. Dan de ruimte van alle treden (het zijn er zo'n drie miljard) in het DNA in één cel. Dan de totale ruimte in de 100.000 miljard atomen waaruit één cel is opgebouwd. En je bestaat zelf zoals gezegd uit zo'n 37.000 miljard cellen. Dat is verbijsterend. Verbeeld je dan die ruimte. Word één met die onvoorstelbare eindeloze uitgestrektheid binnenin je en luister ... Ga dan terug naar de adembeweging, het in en uitstromen van de adem, het rijzen en dalen, het uitzetten en weer ontspannen van je bekken, je borstkas. Voel diepe ontspanning, diepe rust. In een onvoorstelbare ruimte. Zowel buiten als binnenin je is er ruimte in overvloed.



Narayana stichtte Yoga Vedanta, afdeling Aalst van The Divine Life Society, Rishikesh India einde 1962.

Hij stichtte in 1970 de Yoga Academie Aalst, de oudste vormingschool in Vlaanderen, die honderden Yogaleraren vormde uit Vlaanderen en Nederland.

Hij is verantwoordelijke uitgever en redacteur van het Yoga Magazine Licht van Sivananda, dat in 2022 zijn 59ste jaargang ingaat.

Hij was gedurende jaren lid van het vijfkoppig comité dat de Europese Yoga Unie bestuurde.



Foto: Thorsten Messing op Unsplash

De stier (bull in het Engels) zei: 'Je moet mijn uitwerpselen eten, mijn shit. Dat zal je weer sterk maken.'

Zogezegd, zo gedaan. De vogel voelde elke dag zijn kracht toenemen. En na enkele weken kon hij al op de onderste takken van de boom zitten en na enkele maanden bereikte hij de top van de boom. Maar op zekere zonnige dag zag een oude man hem daar vanuit zijn schommelstoel triomfantelijk zitten gloriëren. Hij haalde zijn geweer en schoot de vogel uit de boom.

### Karma

Moraal van het verhaal? Veel bullshit kan je aan de top brengen, maar hij kan niet garanderen dat je er lang blijft. Je kwam met lege handen en je zult met lege handen gaan. Slechts wat je hier presteerde of wat je hier uitvat, zal met je meegaan in de vorm van Karma. Karma is de neerslag van al je vorige handelingen. Je geest kan slechts functioneren, omdat je een geheugen hebt.

Wat je doet, is wat je bent. Iemand heeft bijvoorbeeld twee zonen. De ene wordt een brave huisvader. De andere wordt een doortrapte, gewetenloze schurk.

De vraag is: wat is de impact van het verleden op de huidige staat van mijn geest. En hoe kan ik mijn geheugen een andere inhoud geven? Yoga is dan ook geen academische studie, maar een ervaringsgericht proces. Yoga is in de eerste plaats ontdekken wat je bent door na te gaan wat je doet. Yoga is daarna de verwerking van wat je echt bent.

Zo zong Goeroedev

In zijn Yoga of Synthesis (Yoga van de Samenvatting) zegt Swami Sivananda op zijn karakteristieke manier:

*You came alone, will go alone,*

*no one will follow.*

*You came weeping, will go weeping,*

*no one will follow.*

*Do Japa, do kirtan,*

*these will follow.*

*Why do you fight with your brothers?*

*Fight with the mind and the indriyas.*

*Je kwam alleen, je zult alleen vertrekken,*

*niemand zal je volgen.*

*Je kwam huilend, je zult huilend vertrekken,*

*niemand zal je volgen.*

*Doe Japa, doe Kirtan,*

*deze zullen je volgen.*

*Waarom vecht je met je broeders?*

*Vecht met de geest en de zintuigen.*

## Een les voor allen

### Koning

Richard III werd geboren in 1452 en werd gedood in de slag bij Bosworth. Hij wordt beschreven als een wreed en geslepen man, maar dit blijkt niet met de waarheid te stroken. Zijn opvolger Hendrik VII werd koning door het koninkrijk te veroveren. Dit wordt 'Recht door Verovering' genoemd. Om zijn koningschap geloofwaardiger en aannemelijker te maken, moest hij zijn voorganger zoveel mogelijk zwartmaken. Een aantal schrijvers hebben zich met ijver van die taak gekweten. Zelfs misdaden waaraan Richard III helemaal niet schuldig was, werden hem in de schoenen geschoven. Ook Shakespeare schilderde hem af als een doortrapte schurk. Zijn naam is tot nu toe besmeurd gebleven.

### Narendra Modi

Ook in onze tijd is de internationale leugenpers zeer machtig. Ze vergiftigt de geest van de mensen. We zien dat in het geval van de eerste minister van India, Narendra Modi. Hij bracht de misdaad een zware slag toe door in 2017 het zwart geld waarop de misdaad drijft uit omloop te halen en hij pakte de corruptie in de administratie aan. Hij heeft dan ook af te rekenen met heel mach-

tige vijanden. De gruwelijkste laster kreeg men te lezen. Een sleutelwoord in de lastercampagne is het begrip Hindoetva, letterlijk: Hindoeheid. Het werd ingevuld op een bedrieglijke, lasterlijke en demoniserende manier, die niets te maken heeft met de filosofie en de levenshouding van Modi. En wat doe je ertegen? Men heeft hetzelfde geprobeerd om Martin Luther King het zwijgen op te leggen en toen het niet werkte, moest hij dood.

### Verheffend

Tom Lanoye heeft Shakespeare's toneelstuk herschreven in het Antwerps onder de titel Risjaar, modderfokker den derde. En ook hij schildert hem af als een wreed en moordlustig man. Richard was koning van 1483 tot 1485. Hij kwam aan zijn einde op het slagveld. Zijn paard was gedood, zijn trawanten waren gesneuveld of gevluht. En daar stond hij dan, wetend wat hem te wachten stond. Maar gelukkig voor hem kwam de dood snel door een zwaardslag op zijn hoofd. Zijn dode lichaam werd naakt tentoongesteld op een brug in Leicester, om te bewijzen dat hij dood was. De abt van het klooster even buiten de stad ontfermde zich uit mededogen over het dode lichaam. Men dacht dat het graf na de gewelddadige

opheffing van de kloosters door Hendrik VIII werd vernield en dat de inhoud in de rivier de Soar werd geworpen. Maar in 2012 werd het skelet van Richard III ontdekt in het centrum van Leicester onder een parkeergarage. Het werd geïdentificeerd door het DNA-onderzoek.

De geschiedenis leert ons hier een heel belangrijke les. Is het allemaal geschiedkundig juist? Dat is niet het belangrijkste. Is er iets in het verhaal dat ons iets kan leren? Is er iets in het verhaal dat ons kan verheffen? Dát is belangrijk. En dat is er inderdaad. Daar stond Richard dan op het einde van zijn woelig en bewogen leven, uitgeput, angstig en van iedereen verlaten. In zijn wanhoop schreeuwde hij het uit:

'Een paard! Een paard! Mijn koninkrijk voor een paard!'

### Les nummer twee

En dan denk ik aan een verhaal dat ooit hoorde. Een stier in de weide had dagelijks een welgekomen gast. Dat was een vogel, die de mee-eters uit zijn rug pikte. Op zekere dag zei hij: 'Makker, vroeger kwam je af en toe op mijn rug zitten, maar nu zit je hier elke dag van 's morgens vroeg tot 's avonds laat. Hoe komt dat? Niet dat ik er iets op tegen heb, integendeel zelfs.'

De vogel antwoordde: 'Vriend, ik word oud. Ik zou graag nog eens op de top van gindse boom zitten, maar ik kan niet meer zo hoog en zover vliegen. Dat gaat niet meer. Ik heb geen kracht meer.'

Hij schreef ook: *'Een kind dat wordt geboren, huilt, want het weet dat het terecht komt in een tranendal. De familie lacht en is gelukkig, weer een gek meer in dit gekkenhuis. De Yogi is degene die zich daarvoor wreekt. Hij gaat met de glimlach, want hij heeft een wonderbaar leven geleid. Alle anderen huilen, want er is een wonderbaar wezen gegaan.'*

### Japa

Japa is het herhalen van een Mantra. Mantra betekent: wat de geest beschermt. Het is een woordsamenstelling van de werkwoordwortels man, denken en tra, beschermen. De eenvoudigste en meest doeltreffende methode van meditatie is Mantra Japa, het herhalen van een Mantra.

### Kiertan

Kiertan betekent: het bezingen van de kierti of faam. Wiens faam? De faam van Dat wat nooit verandert en wat als bezielende kracht aanwezig is in het verleden, het heden en de toekomst, Dat wat aanwezig is als Getuige in waken, dromen en slapen, Dat wat wordt verheerlijkt in tal van Schriften, Dat waarvoor grotbewoners in de Himalayas de wereld verzaken, Dat waarin je rust in de diepe, droomloze slaap, Dat wat buiten het bereik van de geest en de spraak ligt, maar wat zijnbaar is.

Kiertan betekent ook het bezingen van je eigen faam.

Men zegt dat toen de Boeddha ervaarde wat die faam is, dat hij gedurende zeven dagen en zeven nachten danste in grote extase rond de boom waaronder hij het had gevonden.

Het hindoeïsme waaruit Yoga is ontstaan en dat eigenlijk de bakermat is van alle religies, onderscheidt zich door het feit dat het leert dat men geen gelovige moet zijn, maar een zoeker. En dat hebben velen met grote ijver gedaan. Niemand belette het hen. De vrijheid van denken was het hoogste goed. Ze gingen waar hun geest hen leidde en ze gingen daarvoor door grote beproevingen.

Het Westen heeft veel filosofieën, maar niet echt een welomschreven, allesomvattende filosofie. De filosofie is er conceptueel. De vraag is in de eerste plaats: hoe zouden de dingen moeten zijn? Dat heeft het hindoe denken nooit geïnteresseerd. Hun vraag is: hoe zijn de dingen? Hun filosofie is feitelijk: wat zijn de feiten. En hun streven is Moekti, verlossing. Verlossing van wat? Van onwetendheid of Zelfvervreemding. Uit dat streven ontstond Yoga. Het woord Yoga betekent: vereniging.



Foto: Ritish Jarodia op Unsplash

### Twee soorten zoekers

Op het Yogapad zijn er twee soorten zoekers. In december van vorig jaar was er een programma op tv over de bonobo's in de zoo van Planckendael. Er was er weer eentje geboren. Men wist nog niet of het een jongen of een meisje was, want de moeder hield haar baby stevig met grote tederheid tegen zich aangedrukt. Ze zoogde het. De baby genoot zichtbaar. Maar mama heeft ook beweging nodig. We zagen hoe ze overeind ging staan, een tak greep en een andere tak greep en zich gezwind door de boom zwierde. Haar jong klampte zich aan haar vast. Als het zijn greep verloor, zou het te pletter storten, maar dat gebeurde niet. Ook nu genoot het zichtbaar. Dit is één soort Yoga, de Apenjongyoga.

In onze kindertijd hadden we altijd een kat. Ze kreeg geregeld drie, vier jongen. Ze verzorgde die met grote tederheid, ze likte ze schoon, zoogde ze en waakte over hun veiligheid, want de hond durfde wel eens binnenkomen. Ze bracht op een heel bijzondere manier haar jongen waar ze dacht dat ze warm en veilig lagen. Ze greep ze met haar tanden in hun nekvel vast en droeg ze naar hun warme nest. Dit is een tweede soort Yoga, de Kattenjongyoga.



### Maak van je oefening geen academische aangelegenheid

Er zijn zoekers die wel honderd methodes kennen om de verlossing te bereiken. Hun Yoga is vaak slechts een academische aangelegenheid. Er zaten eens een kat en een jakhals onder een boom. Het onderwerp van gesprek was: methodes om uit de handen van de jagers te blijven. De jakhals gaf de kat er een geleerde, goed gedocumenteerde uiteenzetting over. De kat was diep onder de indruk. Op dat ogenblik hoorden ze hondengeblaf. De jagers kwamen hun richting uit. De jakhals dacht na over de beste methode om te ontsnappen, maar voor hij tot een besluit was gekomen, hadden de honden hem te pakken. De kat kende maar één methode: de boom in en zich verbergen in het gebladerte.

### Wanneer

Zo zaten er ook eens twee Yogis onder een boom. Ze zaten daar al heel lang, het lichaam verstorven door ascese. De wijze Naarada, de boodschapper tussen hemel en aarde, kwam voorbij. Naarada is een beroemde wijze. Hij is de schrijver van de Naarada Bhakti Soetra, Aforismen van Naarada over Devotie. Niemand geeft de naam Naarada aan zijn zoon, want Naarada was een gevreesde ruziestoker. Maar hij maakte geen ruzie om de ruzie. Hij had een doel. Als hij ergens kwam, voelde hij eventuele onderhuidse spanningen, spanningen die er zijn en die

men niet onder woorden brengt, maar die de omgang bemoeilijken. Hij rustte niet voor hij die aan de oppervlakte had gebracht. Familiefeesten eindigen soms met hoogoplopende ruzies. De feestvierders drinken en we weten allemaal dat drank de tongen losmaakt. Onderhuidse wrevel komt dan naar boven en het ene woord brengt het andere mee. Naarada zorgde dus op zijn manier er uiteindelijk voor dat er een betere verstandhouding ontstond.

Op zekere dag kwam Naarada voorbij die twee Yogi. Ze hielden hem staande en zeiden: 'Heer, als u in de hemel komt, vraag dan eens hoe lang we nog moeten wachten op de verlossing.' Lange tijd nadien kwam Naarada weer langs. Hij zei tegen de ene: 'Jij moet nog tweekeer terugkeren naar de aarde. De Yogi begon ontgoocheld te jammeren en te huilen.' Tegen de andere zei hij: 'Jij moet nog zoveel keren terugkeren als er bladeren aan deze boom staan.' De Yogi sprong op en begon te springen en te dansen van vreugde. Hij riep: 'Eindelijk is het einde in zicht.' Op dat eigenste ogenblik gebeurde er een wonder: hij bereikte dan en daar de verlossing.

Swami Sivananda placht te zeggen: 'Stick to your path with leechlike tenacity. Never despair. Nil desperandum. Houd je aan je pad met de vasthoudendheid van de bloedzuiger. Wanhoop nooit.' Dat nil desperandum (wanhoop nooit) zal hij wel geleerd hebben van een bezoeker uit het Westen.

## De verleiding van het voertuig

Ik heb een (voor mij) nieuwe auto gekocht. De oude was op, na jaren goede dienst. Terwijl ik in gedachten afscheid nam, kwamen er beelden voorbij van mijn vorige auto's. Toen realiseerde ik me plots dat ik gedurende al die jaren zelf steeds in één lichaam ben geweest. Je kunt van auto wisselen, maar niet van lichaam. Tenminste, daar ziet het vooralsnog niet naar uit.

Door dat besef werd ik een beetje boven mijn huidige bestaan uitgetild. Want het beeld van één lichaam in verschillende auto's versprong in mijn hoofd naar dat van het 'doorbestaan' van één zelf in verschillende lichamen. Zoals ik in dit leven een aantal auto's verbruik, zo bedient het zelf zich van levens, wellicht. Ik weet niet veel van reïncarnatie, ik heb daar geen 'actieve herinnering' aan. Zo het mijzelf betreft, vermoed ik dat het niet zo spectaculair is geweest. Ik was waarschijnlijk geen hogepriester aan het hof van een farao, en ook geen wijze tovenaer of een verleidelijke courtesane, die prinses om haar vinger wondt. Mijn auto's zijn ook altijd vrij eenvoudig geweest.

Het liet me de dagen daarna niet los, dat idee van al die levens. Want hoewel het er, als het zo is, waarschijnlijk heel veel zijn, identificeer ik me volledig met het huidige. Die andere zijn er op dit moment ook niet. Dit leven nu met dit lichaam is het enige leven waar ik iets mee kan. Het is mijn werkelijkheid. Toch? Tegelijkertijd hecht mijn zelf – dat mij eerlijk gezegd een mysterie blijft – zich maar in beperkte mate aan dit lichaam. Voor hem zit het in een reeks. Ik dacht aan het welbekende vers uit de Bhagavad Gītā: 'Zoals iemand zijn oude, afgedragen kleding wegdoet en andere, nieuwe kleding aanschaft, zo betreft het Zelf, nadat het zijn opgebruikte lichaam heeft afgeworpen, een ander, nieuw lichaam.' Het lichaam wordt geboren en gaat ook weer dood – dat is blijkbaar niet wie of wat ik echt ben. Wonderlijk. Mijn ware zelf gaat onverstoord door, als een tijdloos iets dat tijdelijk belichaming zoekt. Het is niet zélf het lichaam. Het is geen 'ding', je kunt er niet in knijpen.

Op zomerse dagen rijdt hier in het centrum van de stad onze plaatselijke Elvis in een oude Amerikaanse slee. Een prachtmobiel, veel zilver, grote banden en met de glimmende beeltenis van een rondborstige dame op de motorkap. De man rijdt aangenaam traag langs de

terrasjes, een gespierde bovenarm rustend op het open raam. Hij geniet als hij ronkend voor het rode stoplicht staat. Voor wie hem niet opmerkt, geeft hij even wat extra gas. Als het licht op groen springt, trekt hij langzaam op en de mensen knikken, vol respect voor hem en zijn eerbiedwaardige heilige koe.

Zo, meestal zeer tevreden, maakt hij zijn rondjes over de samsarische ringweg om het centrum. Hij komt niet verder, en hij keert steeds weer terug. Het hele tafereel heeft iets komisch, omdat het waarom er zo duimendik bovenop ligt. 'Zie mij, zie hoe schoon,' zegt hij onuitgesproken, 'zie mij, kijk dan toch!'

Vrijwel iedereen wil wel wat hij wil, al was het maar een beetje. Soms gebruik je daarvoor een mooi bezit als verlengstuk. Dat kan een automobiel, maar ook een lichaam zijn. Het is de selfie waarmee je jezelf aan de wereld toont. Je ziet het nogal eens in yogamagazines en oefenboeken, vind ik. Een fraai gestroomlijnd, symmetrisch lichaam, soepel, in een krachtige pose, met een lieflijk, sereen gezicht. Je verliest een beetje uit het oog wat de oefening zelf behelst, of yoga als zodanig. Alsof de vaas de aandacht trekt die de bloemen toebehoort. Het is de verleiding van de vorm. In het Oosten beschouwt men het als deel van 'de grote vergetelheid'.

Het zelf ziet het allemaal aan, want veel anders kan het niet. Het zit in het lichaam zonder dat het zijn stem kan roeren, het merkt slechts op hoe het voertuig een eigen leven is gaan leiden. 'Waarom ziet niemand mij?' vraagt het zich geduldig af. Het zelf kan alleen verlangen oproepen, het verlangen naar zijn vrijheid, die bijna iedereen lijkt te ontgaan. Ondertussen vervliegt de tijd, al even ongemerkt, en soms sneller dan je denkt. Het lichaam wordt stilaan ouder en brokkelt af. Op zeker moment, pffffff, gaat de levensadem eruit en even later verlaat ook het zelf het lichaam. Om na een korte tijd van stofloos zweven het volgende lichaam binnen te gaan. Voor weer een rondje.

Tot op een mooie dag een ander licht de hemel kleurt...

## Het STAP-budget

Binnenkort komt het STAP-budget live. Het betreft onder andere gesubsidieerde opleidingen en ontwikkeladvies-trajecten vanuit de overheid. Waar we eerder opleidingskosten konden opvoeren bij de jaarlijkse aangifte inkomstenbelasting, komt er nu een opleidingsbudget van 1000 euro per persoon per jaar beschikbaar, aan te vragen via het UWV bij erkende opleiders voor deze regeling.

We delen deze informatie graag met jullie omdat onder onze leden ook veel opleiders aanwezig zijn. De vraag is hoe je opleider voor dit STAP-budget kunt worden zodat jouw aanbod (deels) gefinancierd wordt vanuit de overheid voor je deelnemers.

Een scholingsactiviteit moet hiervoor worden geregistreerd in het STAP-scholingsregister. Om daarvoor in aanmerking te komen, heb je 1 van de 6 erkenningen nodig:

- De opleider is erkend door het ministerie van OCW.
- De opleider beschikt over het NRTO-keurmerk.
- De opleider biedt opleidingen aan die leiden tot een door het NLQF ingeschaalde kwalificatie.
- De opleider is erkend door een sector- en brancheorganisatie (pdf, versie 1.9).
- De opleider is erkend door CEDEO (medio mei).
- De opleider biedt opleidingen aan met CPION-erkenning (nader te bepalen)

De beschikbare subsidie wordt in delen en in tijdvakken verdeeld zodat niet alles direct verbruikt is en opleiders ook tijd hebben zich aan te melden en voor te bereiden. Omdat het een nieuwe regeling is, is ook nog niet alles helemaal duidelijk. Vanuit de VYN zullen we deze regeling en het proces goed blijven volgen en jullie op de hoogte houden. Veel informatie vind je bijvoorbeeld via de site [www.stap-budget.nl](http://www.stap-budget.nl)

## 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](mailto: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](mailto:secretariaat@yoganederland.nl)

### Redactie

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

### Opmaak en vormgeving

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

### Drukwerk en postale afwerking

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

### Sluitingsdata voor kopij en advertenties

Yoganieuwsbrief jaargang 44 2022  
15 mei verschijnt in week 26 2022  
4 september verschijnt in week 42 2022  
13 november verschijnt in week 51 2022

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

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

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

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

**Zetspiegel** 176 mm breed x 238,5 mm hoog

### Advertentievoorwaarden

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

