

YOGA Nieuwsbrief



Transformatie



De enige echte yoga?
Lang leve de Ayurveda!
Gezichtdiagnose en yoga
Narayana over Hyperventilatie



de Blikopener

yoga opleidingen

*MEDITATIE ~ YOGA-WEEKENDEN
SPECIALISATIES ~ BIJSCHOLINGEN*

BASISOPLEIDING
**HATHA
RAJAYOGA**

OPLEIDING TOT
**YOGA
DOCENT(E)**

BIJSCHOLING
JAARTRAINING
**MEDITATIE-
BEGELEIDING**

**HARA
ONTWIKKELING**

14 donderdagavonden, verdiepend, oriënterend als inleiding tot de praktijkopleiding

de vierjarige opleiding start medio januari; hatha/raja yoga (ashtanga) - esoterie; filosofie (oost - west) chakraleer; kundalini, meditatie en ademleer.

aanvang eerste vrijdag van de maand 11.00 tot 15.00, 1x per maand; 10 keer; je kunt maandelijks instappen

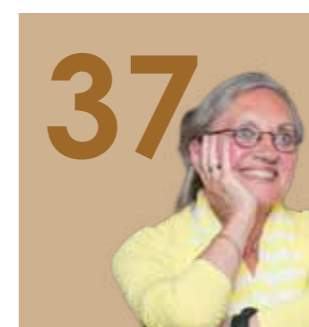
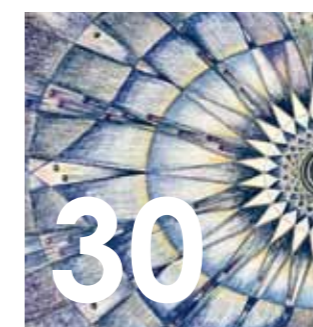
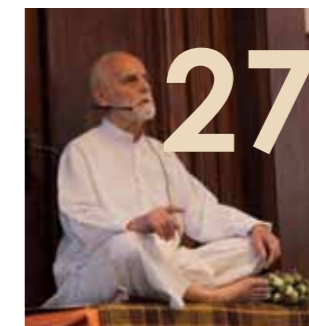
één maal per veertien dagen op de donderdag.



voor info en studiegids:
LeoXIIIstraat 55, 5046_KH Tilburg
T: 013-5356137
E. Yoga@blikopener.info
I: www.blikopener.info

Aangesloten bij:
Vereniging van Yoga leerkrachten Nederland
Union Européenne de Yoga.

Inhoud Jaargang 38 • N°3 | 2016



Transformatie	4	Gezichtsdiagnose en yoga	20
'Knuffelgoeroe' knuffelt in Houten	4	Lang leve de Ayurveda!	22
Nieuwe input en impulsen	5	Hyperventilatie	27
De Vraagbaak	5	Het praatstokje	28
Transformatie en yoga	6	Oefeningen voor ouderen	30
Ayurveda en Transformatie	8	Recensies	31
Collegiaal	9	De weg naar binnen	34
Zinal 2016	10	Yoga Congres Elspeet 2016	35
Oud en nieuw	11	Onderzoek naar Yoga in Nederland	36
De enige echte yoga?	12	Yoga en meer...	37
Yoga bij angst en depressie	14	Activiteitenladder	38
Bestuursmededelingen	16	Colofon	43
Verslag bijscholingscommissie	17	Yoga & Poëzie	44
Erkende bijscholingen	18		

Transformatie

Voor je ligt ons oktobernummer. We nemen afscheid van de zomer en er breekt een periode aan van verstillig. De meteorologische herfst begon al op 1 september en vanaf 21 september is het officieel herfst. Langzaam wordt het koud en valt er meer regen terwijl het buiten mooi is als de natuur zich tooit in herfstkleuren. Een tijd van transformatie, dat is ook het thema in dit nummer dat door een aantal schrijvers wordt belicht vanuit de spiritualiteit. Mooi om te overdenken in deze periode waarin we weer van buiten naar binnen keren.

Je vindt ook de stand van zaken met betrekking tot het bestuur. We hebben weer een vacature voor de functie van secretaris maar we hebben ook uitbreiding door de komst van Hans Theunissen die de gelederen komt versterken. Hij stelt zich in het kort voor.

We hebben onze vaste interessante rubrieken maar ook een aantal nieuwe items zoals de vraagbaak. Wij hopen dat jullie reageren op de vraag van een van de deelnemers aan het congres. Wanneer je zelf ook een item hebt die je graag ter bespreking voor wilt

leggen, stuur het dan op naar de redactie. Wat wij ook zeker het vermelden waard vonden is de komst van knuffelgoeroe Amma. Zelf ben ik een aantal keren geweest en was onder de indruk. Niet alleen van Amma maar de hele sfeer, de muziek en alles waar zij voor staat. Mocht je in de gelegenheid zijn, ga dan naar Houten. Het is gratis.

Wij wensen jullie veel plezier met dit herfstnummer, ons volgende blad kun je eind van dit jaar op de deurmat verwachten. Zin om te schrijven? Stuur je bijdrage op naar de redactie maar let wel op de deadline, de gegevens vind je in de colofon achterin.

Met een zonnegroet,

Gerreke van den Bosch
Redacteur



Nieuwe input en impulsen

De zomervakantie ligt weer achter ons. De zomervakantie biedt vaak mogelijkheden om

je weer op te laden door het volgen van workshops, congressen of retraites. Hopelijk hebben jullie als lezers van de Nieuwsbrief inspiratie en energie op kunnen doen om zo vol goede moed je lessen weer op te starten.

Nieuwe cursisten op je lessen betekent ook nieuwe input en impulsen.

Het is ook altijd fijn om de trouwe cursisten terug te zien na de vakantieperiode. Het duurt soms een paar weken, voordat alles en iedereen weer op zijn plaats is en het ritme van de lessen weer te pakken heeft. Iedereen wil graag het vakantiegevoel nog even vasthouden, en toch moet je constateren, dat je weer vrij snel in het dagelijkse leven zit.

Een veel gehoorde opmerking is: 'Oh wat heb ik de lessen gemist, fijn om er weer te zijn.' Een enkeling brengt het op, om yoga dagelijks te beoefenen, de lessen bieden dan uitkomst, om de gedane oefening wel thuis te doen.

Yoga kan je transformeren, mits je het trouw en indien mogelijk dagelijks doet. Het transformeert lichaam en geest, en je gaat anders in het leven staan. Je gaat steeds meer de grotere samenhang zien vanuit het besef, dat alles met elkaar verbonden is.

Dan moet ik denken aan een uitspraak van TKV

Desikachar, yogaleraar en oprichter van de Krishnamacharya Yoga Mandir te Chennai India. Hij overleed onlangs op 8 augustus. Hij zei: 'Yoga exists in the world because everything is connected'. Hij was uiteraard de zoon van Krishnamacharya, die gezien wordt als de vader van de moderne yoga. Daarnaast ontwikkelde hij Desikachar Viniyoga en schreef hij 'The Heart of Yoga'. Bij het congres van de Europese Unie van Yoga in Zinal werd stilgestaan bij zijn overlijden. Binnen onze vereniging zijn meer dingen gaande. Twee yogaopleidingen hebben zich aangemeld voor het toetsingstraject. Twee nieuwe opleidingen zijn inmiddels erkend door de VYN.

Dat zijn allemaal positieve ontwikkelingen.

Binnen het bestuur zijn er ook ontwikkelingen. Helaas zijn wij momenteel zonder secretaris. Door omstandigheden hebben beide partijen, het bestuur en de beoogde secretaris, besloten de samenwerking te beëindigen. Wij gaan onderzoeken, of wij het secretariaat op een andere wijze kunnen behappen, om zo het steeds groeiende takenpakket op een efficiënte en professionele manier in te vullen. In dat opzicht is er ook sprake van een zekere transformatie. Rest mij jullie een mooi begin van het nieuwe cursusjaar en hopelijk inspirerende workshops of bijscholingen toe te wensen.

Anne Bjørndal
voorzitter VYN

Knuffelgoeroe knuffelt in Houten

"Mis nooit een gelegenheid om je belangeloos in te zetten. Langzaam maar zeker versterkt dat je mentale zuiverheid en je devotie. Als je toegewijd doorgaat, word je helderder van geest en krijg je een dieper begrip. Dit brengt je uiteindelijk naar perfectie, naar de staat van zelfrealisatie."

Amma

Amma is een belangrijk spiritueel en humanitair leider uit India. Ze werd in 1953 geboren in een arm gezin in een afgelegen vissersdorpje in Kerala. Als kind was ze diep geraakt door het lijden en de armoede die

ze om zich heen zag. Uit mededogen voor al wat leeft besloot ze om haar leven in dienst te stellen van de wereld. Amma doet dit met een simpel, eenvoudig gebaar: een bijzondere omhelzing aan iedereen die zich door haar onvoorwaardelijke liefde en spirituele uitstraling geraakt of aangetrokken voelt.

Amma omhelst je tijdens Darshan van 17 tot en met 19 oktober in de Expo aan de Meidoornkade in Houten. Je kunt gratis tickets voor Amma's darshan ter plekke krijgen. Het gaat op volgorde van binnenkomst. Door dit ticketsysteem kan iedereen in alle rust genieten van de activiteiten in

de hal. Iedereen die een ticket wil ontvangen moet zelf aanwezig zijn. Amma en haar organisatie "Embracing the World" (ETW) kregen wereldwijd steun en erkenning, onder andere door de Verenigde Naties voor het geven van effectieve noodhulp bij natuurrampen. Haar netwerk van nationale en lokale initiatieven en projecten is actief in meer dan 40 landen.

Lees meer op
www.embracingtheworld.org of
www.amma.nl

De Vraagbaak

Yogadocente Jeanet Siddhi Heilbron wil naar aanleiding van een verslag over het yoga congres in Elspeet een discussie openen.

De vraag die centraal staat is de volgende: moet een yogadocent corrigeren tijdens het lesgeven?

Jeanet Siddhi is benieuwd naar de reacties dus laat horen wat je ervan vindt. Je kunt je reactie sturen naar redactie@yoganederland.nl.

Transformatie en yoga

Collega Maria Clicteur uit België, inmiddels bij iedereen bekend van het congres in mei, geeft onderstaand haar visie op 'Transformatie en yoga' met teksten van Patañjali. Maria begon haar opleiding bij Amanda en vervolgde die bij Bernard Bouanchaud. Bernard is leerling van T.K.V. Desikachar, zoon van Sri. T. Krishnamacharya. Haar yogalessen worden gegeven in de traditie van Sri. Krishnamacharya.



Niets gaat verloren

*Niets ontstaat uit het niets
alles transformeert.*

Dit is een kosmische wet

We zijn bedoeld om te evolueren, altijd maar weer opnieuw veranderen en transformeren. Bewust en onbewust, gekend, gezien en in het verborgene. Het voorbereidingsproces gebeurt van binnenuit. Ongezien en in het verborgene. Veel strijd en afzien binnenin: het zuiverings- en bewustwordingsproces... en plots op een dag bloeit de bloem. De strijd is gestreden en vrede en harmonie zijn ons deel. Het is ons geboorterecht, maar er is een lange weg te gaan, een heel leven lang of vele levens...

In de yogasûtra wordt dikwijls allusie (zinspeling, red.) gemaakt op dit proces. Er is sprake in verschillende aforismen van 'parinama', verandering of evolutie. In de stof veranderen de vormen voortdurend. Niets is blijvend. Maar ook ons innerlijk, ons karakter, onze psyche is stof of materie en onderhevig aan verandering. De guna veranderen voortdurend en spelen spelletjes met ons tot we voldoende stabiliteit hebben bereikt en niet meer tot wankelen gebracht worden door de uiterlijke omstandigheden. Wij veranderen een heel leven lang, met ups en downs. Patañjali zegt echter dat er een grens is aan deze verandering. Je kan niet worden wat niet al in potentie in je aanwezig was bij je geboorte. (Je sva-bhava). Een rijstkorrel draagt in zich alle potentie om rijst te worden, maar zal nooit tarwe worden. Water kan zich bevinden in de

vloeibare toestand, kan ijs worden of stoom maar zal nooit melk worden. Er is een grens aan verandering: de dharmi. Daarnaast moeten voor groei en positieve verandering de juiste omstandigheden aanwezig zijn zoals: goede bodem, voldoende vocht, zon... opdat wat in potentie al in het zaad aanwezig is kan uitgroeien tot een mooie en volwaardige plant. Bij de mens is het net zo. Het leven helpt soms een handje. Het geeft ons een zetje en slijpt ons. De juiste omstandigheden die nodig zijn op dat moment voor groei en ontwikkeling worden geënsceeneerd. Zo bijvoorbeeld heb ik vanaf mijn 20ste jaar altijd mijn ogen opgemaakt, tot vorig jaar...Ik kreeg een ooglidontsteking en dacht: het is van de schmink. Van de een op de andere dag liet ik dit achterwege. *Wat heeft mijn ego afgezien.* Ik voelde mij als naakt. Durfde mij bijna

niet vertonen. Na een maand was ik eroverheen en ben nu heel blij. Iets is van mij afgevallen. Ik spaar tijd 's morgens, kan in mijn ogen wrijven, het is zachter en natuurlijker... Maar het is gebeurd met moeite.

Maar de bedoeling is om de leerling naar sva-tantra (autonomie) te brengen, want hij weet alles al maar het is versluierd. De leraar kan helpen bij het zuiveringsproces op een subtiele manier, door

Er zijn kwaliteiten voor nodig: nederigheid, overgave, shradhaa, (vertrouwen), aanvaarding van wat nu nog is, en van wat nog niet is. Dit is de discrepantie tussen worden en ZIJN. Het IS er al, maar nog bedekt, versluierd. Het zuiveringsproces, het bewustwordingsproces is de WORDING.

Maar...uiteindelijk moet je het krijgen. Het is GENADE.

Je kan niks pakken, grijpen of afdwingen. Wanneer je in acceptatie van wat is, nederig, met vertrouwen en overgave doet wat je elke dag te doen hebt, dan op een dag kan het aan jou gebeuren. Het is de vrucht van een proces.

Moet je dan niks doen?

Jawel, maar zonder verwachting. Ishvara pranidhana: overgave, afstand doen van de vruchten van je werk, aanvaarden wat het Leven brengt. Daarvoor is discipline, zelfbevraging en beoefening nodig. En de rest gebeurt. Zoals de mystica Julian of Norwich het verwoordde:

At the end: ALL SHALL BE WELL!

*Je kan niet worden wat niet al in
potentie in je aanwezig was bij je
geboorte*

Aforisme IV, 2 in de yogasûtra zegt iets heel fundamenteels: materie is zelf-evoluerend. Evolutie zit ingebouwd in het programma van de materie of de natuur zelf. De natuur is er enkel en alleen om Purusha, het Zelf of de Bewoner tot bevrijding te brengen. Het programma om te evolueren en hoger te trillen zit ingebouwd. Een plant kan niet anders dan naar het Licht groeien. Zo ook de mens. Bewust of onbewust verlangt iedere mens naar bevrijding. Elke verslaving, elke zucht naar genot is een verlangen naar het ultieme doel of DE ZALIGHEID (Ânanda) Staat er niet geschreven: tot de laatsten de eersten zullen zijn...

Maar hoe en wanneer?

Aforisme IV,2 zegt heel duidelijk: alles is al in de mens aanwezig. Er moet en er kan niks toegevoegd worden. De mysticus Eckhardt verwoordt dit heel mooi met een beeld: Het beeld is al in het blok graniet aanwezig. Het enige wat de beeldhouwer te doen heeft is het overvullige weggakken. Zo ook een yogaleraar. Heel dikwijls wil de leraar teveel sturen en maakt hij bovendien de leerling afhankelijk.

bijvoorbeeld vragen te stellen of door omstandigheden te creëren, om zo de leerling bewust te laten worden van patronen, (samskâras), negatieve emoties en gedachten (klesha en sat urmis). De leraar dient er enkel te zijn als voorbeeld en indien er een vraag komt als begeleider. Meer hoeft de leraar niet te doen. Hij of zij moet zich gedragen als een goede landbouwer die zijn terrein kent en op de gepaste tijd een opening maakt in de dijk zodat het water de akker kan bevoelen. Dus enkel obstakels wegnemen. Niks toevoegen. Alleen helpen ontwikkelen.

Dit proces van ontwikkelen verloopt traag. Het gebeurt in stappen en je kan geen stap overslaan. Soms is het te vroeg voor verandering. Wanneer je dan forceert breekt er iets. Je moet klaar zijn. De rijping gebeurt binnenin en zo ontstaat er iets in het onzichtbare wat voorbereiding is tot een doorbraak.

Ayurveda en Transformatie

Van de redactie van deze nieuwsbrief kreeg ik te horen dat het thema van dit nummer transformatie is. In mijn oren klinkt transformatie altijd heel impactvol, maar als ik Wikipedia er op na sla (het openslaan van de Dikke van Dale is tegenwoordig wel veel gedoe als je het ook in kunt typen) staat transformatie voor (al dan niet een doelbewuste) verandering en dan klinkt het al heel anders. We zijn immers altijd onderhevig aan verandering, kijk alleen eens naar je jeugdfoto's! Dit is een thema dat in het Boeddhisme centraal staat, niets blijft gelijk en alles verandert, van ons lichaam, de seizoenen tot aan onze geest. Iedere gedachte die we hebben verandert ons mentaal, maar ook fysiek.

In de Ayurveda zien we de mens als een dynamisch samenspel van drie energieën die continu in beweging zijn. Deze drie managers - vata, pitta en kapha - die ons functioneren bepalen, fluctueren onder andere onder invloed van onze voeding, leefstijl, de seizoenen en de relaties die we met anderen onderhouden. Door het steeds aanpassen van deze energieën, die zorgen voor beweging, omzetting en stabiliteit, aan nieuwe omstandigheden, blijven wij in balans en gezond. Behalve als ze teveel doorschieten, dat gebeurt bijvoorbeeld als wij niet gezond eten, leven of met omstandigheden worden geconfronteerd waar we niets aan kunnen doen, zoals een auto-ongeluk of een overlijden van een geliefde. De doshas werken dan zo hard dat ze voor ongemak of zelfs ziekte kunnen zorgen.

In onszelf is het vooral het vuurprincipe (pitta) dat zorgt voor transformatie en omzetting: in ons spijsverteringsvuur (pachaka pitta), bij het verteren van emoties en informatie (sadhaka pitta), bij het opnemen van alles wat in contact komt met onze huid zoals olie en UV licht (brajaka pitta), bij het omzetten van visuele prikkels in beelden (alochaka pitta) en in de lever waar bloed wordt gevormd (ranjaka pitta). Wanneer dit vuur te hoog opblaait, krijgen we bijvoorbeeld last van ontstekingen, brandend maagzuur, rode ogen en hartproblemen. Op mentaal gebied is het dit vuur dat ons voortdrijft, het wil resultaten behalen, intellectuele concepten begrijpen en het stelt ons in staat om te analyseren. Wanneer dit vuur te hard brandt, kan het er ook voor zorgen dat we opbranden.

Wanneer mensen in mijn praktijk komen zijn ze nooit op zoek naar een transformatie. Ze zijn op zoek naar meer energie, ze willen verlichting van hun klachten, of in Boeddhistische termen: ze willen niet of minder lijden. In de praktijk gaat

het echter altijd om een transformatie en staan ze later, bewust of onbewust, anders in het leven. Want hoewel de voedingsadviezen en de kruiden vaak een heel positieve uitwerking op klachten hebben, is in Ayurveda leefstijl nog belangrijker. Hoe laat ga je naar bed? Wanneer neem je rust? Hoe eet je? Met welke mensen ga je om? En hoe is jouw kijk op het leven en je klachten? Tegen een niet ondersteunende leefstijl helpt gezond eten niet, al is het helemaal conform jouw constitutie, streekgebonden en biologisch-dynamisch. Claudia Welch zette dat zo mooi uiteen: "Als we honger hebben, eten we. Als we dorst hebben, gaan we wat drinken. Maar als we moe zijn, gaan we naar de dokter en willen we dat hij/zij het oplost."

Veel mensen hebben stress gerelateerde tot zelfs burn-out klachten, juist ook omdat de pitta kwaliteiten in onze maatschappij zo benadrukt worden. Daarentegen worden kapha kwaliteiten als geduld, rust en stabiliteit ondergewaardeerd. Druk, druk, druk is de hedendaagse norm en een lege agenda geeft gebrek aan identiteit en bestaansrecht. Hierdoor neemt vata toe en dat kan tot klachten leiden als onrust, slapeloosheid, slecht focussen en vergeetachtigheid. Gezond eten zal ons zeker helpen, maar het meeste effect kunnen we behalen door onze leefstijl aan te passen. Meditatie en yoga zijn daarom een belangrijk onderdeel van een Ayurvedische behandeling. Zoals een dokter geen pillen zou moeten voorschrijven zonder voedingsadvies, zou een Ayurvedic Practitioner geen voedingsadvies moeten geven zonder een leefstijladvies, zodat er inderdaad een echte transformatie kan plaatsvinden. Want dat brengt uiteindelijk verlichting van de klachten en geeft meer energie.

Mariëlle Glorie

Ayurvedic practitioner
www.sukhatexel.nl



Dirk Ooijevaar
d.p.ooijevaar-yoga@quicknet.nl

"De term Kriya Yoga vind ik verwarrend. Bij Patañjali schijnt er iets heel anders mee bedoeld te worden dan ik elders in de literatuur tegenkom. Wat is de juiste betekenis?"

Kriya betekent handeling en komt van het stamwoord Kri (= doen). Handeling is een zeer algemeen woord en dat verklaart meteen waarom het in verschillende context anders wordt gebruikt. Ik kwam drie steekhoudende betekenissen tegen.

De eerste betreft naar mijn idee een, hoewel begrijpelijk, foutief gebruik. Met Kriya Yoga werden hier de Shat Karma's aangeduid, ofwel de zes handelingen uit de Hatha Yoga, die de reiniging betreffen. Afwijkend van de klassieke presentatie noem ik ze in twee subgroepen:

Tratak (staren naar een object tot de ogen gaan tranen), Neti (het reinigen van de neus, meestal door spoeling met zout water) en Kapalabhati (de snelle adem die je 'licht in het voorhoofd maakt') zijn de reinigingsoefeningen die het hoofd betreffen. Dit is tevens de volgorde van beoefening: Het doen van Neti na intensieve Tratak voorkomt het opeenhopen van afvalstoffen en eventueel ontstaan van oogontsteking! Dhauti (reiniging van het spijsverteringskanaal, vaak ook Shanka Prakshalana genoemd), Nauli (massage van de buikholte door beheersing van de buikspieren) en Basti (een vorm van klyasma) zijn de reinigingsoefeningen voor de buikholte. Hoewel het traditioneel om 'zes' handelingen gaat, kwam ik bij inventariseren zeker al op 30 vormen. Dit is echt een apart yogadomein, waar gedetailleerde instructie geen overbodige luxe is!

De tweede betekenis die Kriya Yoga heeft, is die van een tantrisch-meditatieve praktijk, zoals bijvoorbeeld gegeven door de Bihar School of Yoga. Voor degenen die daarin geïnteresseerd zijn: Het betreft een serie werkwijzen die onder bepaalde condities gedaan moeten worden, waarbij de combinatie van vorm (houding of Mudra), adem en de concentratie daarop, bewegend langs energiebanen (Nadi's) het begrip Mudra in zijn volle kracht naar voren laat komen.

De derde betekenis is die zoals genoemd in de Yoga Sutra's (2:1): Het opnemen van taken (Tapas), het leren kennen van het zelf (Svadyaya) en het handelen in overgave aan Ishvara (Ishvara Pranidhana) vormen de Yoga van het doen. Daarmee is de Kriya Yoga van Patañjali te identificeren als Karma Yoga: Handelen als oefening met een instelling van overgave en niet met fixatie op het doel. Karma yoga is precies dat principe waarbij je probeert intensief te handelen en tegelijkertijd vrij te blijven. De handeling wordt als het ware uit de bedding van het doel gelicht. Wellicht de meest kernachtige klassieke tekst als het gaat om het leren actief te zijn zonder stress! Gedachten over eisen (iemand anders moet er straks verder mee) of tijd (als het om 5 uur niet af is, verstrijkt de deadline), verdwijnen naar de achtergrond en de aandacht komt waar hij moet zijn: bij de handeling. De Sutra's geven als doel van Kriya Yoga: het bewerkstelligen van Samadhi

Collegiaal

en het temperen van de vijf kwellingen - de Klesha's - onwetendheid, ik-besef, gehechtheid, afkeer en de wil tot leven. Kriya Yoga vormt daarmee tevens de introductie tot de filosofie van de Klesha's. Het opheffen van onwetendheid - Avidya - door het stabiel ontkoppelen van het bewustzijn (Purusha) van de natuur (Prakriti) vormt hierin de kerngedachte.

Literatuur: Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore:

Zien door Yoga

(Kriya Yoga als Karma Yoga)

Satyananda Saraswati:

Asana Pranayama Mudra Bandha

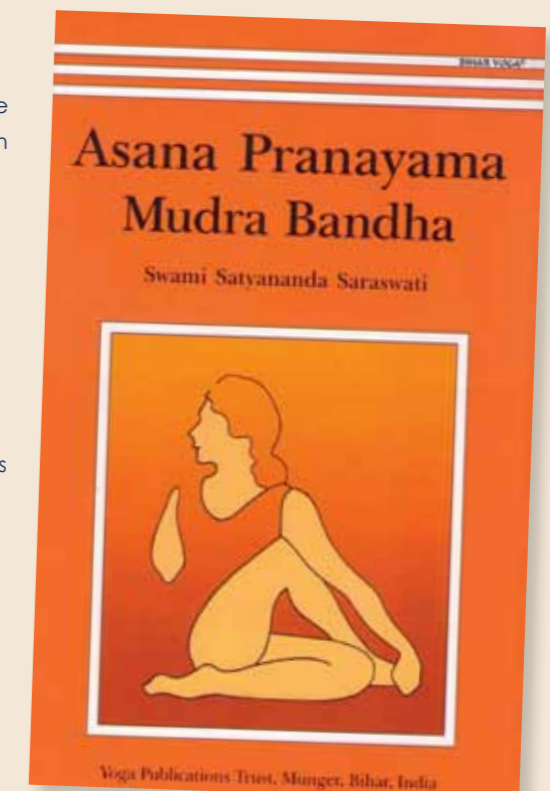
(behandeling Shat Karma's)

Satyananda Saraswati:

Yoga and Kriya

(Kriya Yoga als tantrische

techniekenreeks)



Zinal 2016

De 43e editie van het congres van de European Union of Yoga vond plaats tussen 21 t/m 26 augustus. Het congres werd dit jaar druk bezocht door maar liefst 425 deelnemers uit 25 landen. Ongeveer 75 hiervan waren Nederlandstalig uit Nederland en België.

Het thema was Svastha, gezondheid en 5 hoofddocenten waren uitgenodigd naast de andere docenten uit verschillende landen.

Nieuw was dit jaar de introductie van de docenten uit de deelnemende landen door de afgevaardigden van die landen. Zo mocht ik, Margriet van Kampen en Anneke Fontein, die op het laatste moment bereid was gevonden, Maaike Chavanu te vervangen, introduceren. Maaike was door privé-omstandigheden verhinderd.

Na de welkomstwoorden en introducties was er een spectaculaire equilibrium act van een Zwitser. Hij was met gedroogde stokken van bast een constructie aan het opbouwen, waar het op de millimeter aankwam om het evenwicht te behouden. Hij gebruikte de uitademing voor focus. Voor de toeschouwer was het adembenemend. Toen de constructie klaar was, gaf hij het een zetje, waardoor het als een kaartenhuis omviel. Het deed denken aan een zandmandala, op het moment na de voltooiing, waarna alles met een veeg weer op een hoop beland. Een les in vergankelijkheid. Dat het congres dit jaar 5 hoofdgasten kende had te maken met het feit, dat de hele familie Mohan erbij was. Vader, moeder, zoon en dochter. Zij komen voort uit de traditie van Krishnamacharya. Vader Mohan behandelde in een reeks lezingen het thema, svastha, aan de hand van de Yogasutra's. Soms werd hij bijgestaan door zoon Ganesh, die ook vroege ochtend yogasessies verzorgde. Deze ging gepaard met anekdotes en humor. Moeder, Indra Mohan, gaf een reeks lezingen die specifiek ingingen op de gezondheid van de vrouw en de verschillende fases in een vrouwenleven zoals prenatale yoga, zwangerschap, bevalling, postnatale yoga en menopauze. Dochter Nitya, gaf eveneens lezingen specifiek gericht op het vrouw zijn. Bovendien beschikte zij over een prachtige stem. Dat bleek tijdens het reciteren van mantra's tijdens de openingsceremonie en een concert, dat ze gaf. Het was bijzonder om de hele familie zo mee te maken.

De vijfde hoofdgast was de Duitse Gunther Niessen. Hij is yogadocent en orthopedisch chirurg. Hij is een paar jaar geleden ook te gast geweest bij de Yogafederatie van de Nederlandstaligen in België. Zijn workshops zijn verfrissend, omdat hij tegen zogenaamde heilige huisjes schopt. Hij werkt voornamelijk vanuit het bewegingsapparaat en laat aan de hand van dia's zien, wat er zo allemaal fout kan gaan bij het beoefenen van yoga met name ook voor yogadocenten, die verder gaan, dan het lichaam eigenlijk toelaat. Hij geeft tips en laat je alternatieven zien voor asana's. Hij benadrukt keer op keer, hoe belangrijk het is, om een goede, natuurlijke lichaamshouding te hebben ook buiten de mat. Zijn lessen schudden je wakker, omdat hij het vanuit een andere invalshoek benadert

De sfeer was zeer ongedwongen tijdens de 'Meet and greet avond' waarop de verschillende landen of federaties zich presenteren. Hier bleken de rollen pepermint met de zonnegroet erop een absolute hit. Dat had men niet eerder gezien.

De informatie bij de registratie, en het schema van de dagelijkse lessen met hun locatie was dit jaar overzichtelijk. Het streven was, om de activiteiten dit keer wat centraler te houden dan voorheen het geval was. Het weer was de hele week prachtig met stralende zon. Je zag, iedere deelnemer met de dag opknappen en vrolijker worden.

De hele week waren er vergaderingen niet alleen de algemene ledenvergadering maar ook die van commissies. Wij zijn bezig met het op één lijn trekken van de opleidingsprogramma's van alle aangesloten landen of federaties. Hier lijken enkele leden er een eigen visie en daarmee gepaard gaande eisen op na te houden. De EUY hanteert een programma van vier jaar met 500 contacturen als aanbevolen minimum. Dit is geheel in lijn met onze BPO.

Ten slotte was er de sluitingsceremonie, die dit jaar korter was, hetgeen een

verbetering betekent. Bij de opening werd stilgestaan bij het overlijden van TKV Deikachar op 8 augustus. Hij is zoon van Krishnamacharya en stichter van Viniyoga. Hij is ook te gast geweest in Zinal. Bij de sluitingsceremonie werd stil gestaan bij het overlijden van Swami Yoganand Bherata. Hij was 5 jaar geleden eregast en gaf toen een reeks workshops en meditaties gerelateerd aan de chakra's. Wij hebben toen veel gelachen met hem.

Moderne techniek heeft ook bij de EUY zijn intrede gedaan. Een filmimpressie van het congres was deels opgenomen met drones en liet ook opnames zien van misschien de meest fotogenieke workshops van de Franse Philippe Djoharkian, die 's ochtends vroeg op 2440m hoogte Himalaya kriya's onderwees. Hieronder ook tsumo, een Tibetaanse techniek waarmee je in een ijskoude omgeving lichaamswarmte genereert. Hij zat in een beekje slechts gekleed in een broekje, terwijl de deelnemers met sjaals en mutsen bibberden. Het was toen rond het vriespunt. Hilariteit alom.

Concluderend: het was een zonnig congres in alle opzichten.

Anne Bjørndal
Voorzitter VYN



De Upanishads

Oud en nieuw

Een transformatie is een herschepping van iets tot een 'hogere' vorm. Het is een fundamentele verandering, waarbij ook afscheid hoort. Bij een transformatie wordt het oude losgelaten. Een belangrijk, wellicht cruciaal aspect van het transformatieproces is dat er iets gebeurt met 'het materiaal' dat er al is. De oude vorm verdwijnt ten behoeve van de nieuwe, die als potentie al verborgen lag in de oude. Het nieuwe kan er dus alleen zijn dankzij het oude. Je kunt alleen bevrijd worden als je gevangen zit.

In de Upanishads gaat het - zeker als het over transformatie gaat - steeds om de vraag wie of wat je bent. Blijkbaar ligt de beleving van vervulling of tekort besloten in het beeld van jezelf. 'Het denken is de oorzaak van gebondenheid, én van bevrijding.' De bevrijdende transformatie komt tot stand door inzicht. Het gekke van bevrijding is, zo schijnt, dat je, als het je 'overkomt', onmiddellijk beseft dat je altijd al vrij was. Toch is niets meer als voorheen. Het leven is radicaal omgegooid met de ontdekking van iets wat je vanaf (of zelfs vóór) je geboorte bleek te zijn.

Ieder mens - behalve de wijze - draait zich een rad voor de ogen. Hij verwisselt het lichamelijke zelf voor het ware Zelf. Zo loopt hij steevast in zelf gegraven kuilen. Die onbewust gedane goocheltruc kan onmogelijk het diepe verlangen naar vrijheid vervullen. Het is juist de oorzaak van het uitblijven ervan. De grote transformatie in de Upanishads is het opgaan van het zelf in het Zelf, 'als water gevoegd bij water'. Een simpel gegeven is het, al laat het zich niet eenvoudig verwezenlijken.

De Maitrî Upanishad zegt het zo: 'Hij die opgaat in het ware Brahman en verlangt naar het Werkelijke, wordt een ander. Hij ontvangt de beloning voor het afschudden van zijn ketenen en is verlost van verwachtingen. Hij kent geen angst naar anderen of naar zichzelf en is vrij van verlangen. Hij vindt onverwoestbare, eindeloze vreugde. Daarin rustend staat hij.'

Wim van de Laar



Onderstaand artikel is van de hand van Ans Krietemeijer. Ans doet sinds de jaren 80 aan yoga en is de oprichtster van yogacentrum Ananda.

De enige echte yoga?

Naar aanleiding van de discussie onder yogadocenten over de commercialisering van yoga en het interessante artikel daarover van Ron van der Post in de vorige uitgave van Tijdschrift voor Yoga, moet me wat van het hart. Al enige tijd volg ik de discussie en kijk ik met verbazing naar de felle reacties van de yoga puristen. En steeds weer valt me op het scheidend denken en het scherpe oordeel dat geveld wordt over de stijgende populariteit van yoga en het accent dat daarin ligt op het fysieke aspect.

Natuurlijk zie ik dat ook en begrijp ik de reactie, maar ik mis de yoga reactie van omarmen wat er gebeurt en het niet bieden van verzet. Er bekruipt me een gevoel van hokjesgeest, van 'zij' versus 'wij' en van verdediging van de authentieke yoga. Maar wat valt er te verdedigen? Waarom kan het er

niet gewoon zijn en gaan we niet verder op ons eigen yoga pad? Wat maakt het dat de gemoederen hierover zo hoop oplopen? Persoonlijk zie ik geen enkele bedreiging en voel ik niet de behoefte om iets te verdedigen. Sterker nog, ik denk dat hoe meer aandacht er naar yoga uitgaat, hoe beter. Ook al is dat op een sportschool of in een hippe commerciële yogastudio. De wereld is aan het veranderen en mensen hebben, nu meer dan ooit, yoga heel hard nodig. En hoe of waar mensen met yoga beginnen, maakt niet zo uit, als ze maar beginnen. Mijn yogaleraar Rob Obermeijer, van de intensieve yogascholing in Utrecht, zei altijd: "Yoga gaat erover dat je een goed mens bent en als docent ben je een voorganger. Je gaat voorop en geeft het goede voorbeeld."

Gelijkmoedigheid

Dus al het oefenen op de mat, gaat er uiteindelijk om dat je in het dagelijks leven gelijkmoedig kunt zijn. Of zoals beschreven wordt in de yoga sutra's van Patanjali (II-35): "Zodra je volhardt in geweldloosheid verdwijnt de vijandschap om je heen." Met andere woorden iemand die zelf volledig geweldloos is, leeft in vrede met wat er is. Daarover gaat yoga. Dat betekent geen voor- of afkeuren, niet oordelen en onthechting. Ja, de wereld verandert, en ja, yoga is soms commercieel. Maar ja, er is gelukkig ook nog steeds traditionele yoga en het bestaat allemaal naast elkaar. Het is 'en' - 'en'. En niet 'of' - 'of'. Mijn leraar Rob zei altijd: "Ware liefde is inclusief en niet exclusief." Met andere woorden het sluit niets of niemand uit.

Verbinden

Hoe je het ook noemt, en welke vorm van yoga je ook beoefent, yoga gaat over verbinden en verenigen. Als je het zo bekijkt is elke stap op het yogapad er één. En waar je ook begint, alle wegen leiden uiteindelijk naar Rome. Soms met een omweg, soms heel direct. Ook hier had Rob Obermeijer een visie op: "Er zijn vele poorten naar het Ene. En de poort van het fysieke lichaam is voor velen een goede ingang. Dit komt omdat we in het lichaam veel vast houden." En het lichaam is een dankbaar instrument. Door het oefenen van de yoga asana's, kan de energie weer gaan stromen waar hij vast zat en kunnen mensen zich anders gaan voelen en verlichting van symptomen ervaren. Dan, als er meer evenwicht en balans is, kan het zijn dat ze een andere poort ingaan. Die van de karma yoga bijvoorbeeld: het belangeloos handelen, of de jnana yoga, de filosofie, of de bhakti yoga, de yoga van overgave en devotie. Of de poort van het mantra zingen. Allemaal wegen naar het Ene. Hoe meer poorten er zijn, hoe meer deuren er geopend kunnen worden en als je eenmaal iets hebt opgevangen van je ware natuur, van die eenheid, dan maakt 't niet meer uit door welke ingang je er bent gekomen.

Strijd

Laten we met elkaar waakzaam zijn dat we niet de weg op gaan van strijd. Strijd over wie de enige echte ware yoga geeft. Dat hebben we al genoeg gezien bij religieuze bewegingen. Yoga overstijgt religie en gaat over 're-ligare'.

Het opnieuw verbinden met je oorsprong. En werkelijke ervaren dat je die eenheid bent. En het zien van de eenheid in de verdeeldheid. Als we dat zien en daarnaar leven, dan is er geen strijd meer, maar vrede. En hoeft er niets verdedigd te worden. Er is immers niemand die aanvalt. Er is alleen maar eenheid, die zich toont in ontelbaar veel vormen. En elke vorm is uniek en een uitdrukking van de essentie.

Wijzende vinger

Dus laten we voorzichtig zijn met oordelen en met de vinger wijzen naar de ander. Maar laten we in plaats daarvan wijzen naar de maan. Alle wijsheidstradities verwijzen ons naar het licht dat in onszelf te vinden is. Daarover gaat yoga en niet over het uitvoeren van mooie houdingen in mooie pakjes. In die zin begrijp ik de kritiek. Maar als die mooie houdingen en pakjes mensen ertoe brengen om een begin te maken met yoga en als dit er uiteindelijk voor sommigen toe leidt dat ze verder gaan op het yogapad, dan is dat naar mijn idee alleen maar toe te juichen. Ook de korte opleidingen van een maand in het buitenland.

Yoga opleidingen

Persoonlijk ken ik diverse leerlingen die korte intensieve buitenlandse opleidingen hebben gevolgd. En steeds weer heb ik ze zo zien groeien en gezien wat dit met ze deed. Hoe zeer ze terugkwamen met een glans op hun gezicht, vol blijdschap, liefde, vreugde en een warm hart voor de yoga. En natuurlijk is een opleiding van een paar weken, geen volledig yogapad, maar

wat is dat wel? Een opleiding van vier jaar? Een meesteropleiding? Of een grootmeesteropleiding? Wie bepaalt wanneer je volleerd bent? Zijn dat niet de leerlingen? Een goede leraar trekt vanzelf de leerlingen aan die bij hem horen. En een ware yogi, is nederig en treedt niet voor het voetlicht. Of wel? Soms weet ik het ook niet meer. Als ik de hedendaagse yoga goeroes zie in yoga tijdschriften, denk ik dat het ook anders kan. En soms voel ik ook die scepsis. Maar steeds als ik dat voel, keer ik naar binnen en maak contact met de stilte en eenheid. En dan verdwijnt de verwarring. Of zoals in de Isha Upanishad geschreven staat:

'Wat voor verwarring of verdriet kan er zijn voor hem die deze eenheid ziet?'

Kortom, laten we ons niet verliezen in kritiek en verdraagzaam zijn naar elkaar. Laten we ons richten op wat onze bijdrage kan zijn om van deze wereld een plaats te maken waar ruimte is voor anders-zijn en waar verdraagzaamheid naar elkaar een natuurlijk iets is. En laten we daar als yogi's in voorgaan. Laten we ons niet richten op authentieke yoga, maar op authentiek 'zijn' en vanuit die authenticiteit het mooie, unieke en bijzondere zien in elk mens en elk yogapad.

Ohm namah Shivayah

Ans Krietemeijer

Yoga bij angst en depressie

Spanning als je een presentatie moet geven, angst dat je kinderen iets overkomt, je zorgen maken over je partner die ergens mee lijkt te zitten. Angst, zorgen maken en spanning zijn ervaringen die de meeste mensen bekend voorkomen. Hetzelfde geldt voor piekeren, somberheid en verdriet. Piekeren over een opmerking van je collega, je somber voelen omdat een vriendin ziek is, huilen om iets wat je ziet op televisie. De meesten van ons zullen zich wel eens somber of verdrietig voelen en ergens over piekeren. Angst en somberheid zijn emoties die bij het leven horen. Doorgaans gaan deze ervaringen na een tijdje weer voorbij, of worden de emoties minder intens. Bij sommige mensen blijven angst en somberheid echter langdurig aanhouden en lukt het niet om te stoppen met piekeren of zich zorgen maken.

Sommige mensen ervaren zo veel angst of somberheid dat hun dagelijks leven hierdoor wordt verstoord. In dat soort gevallen spreken we van een angststoornis of een depressie.

Ervaringen als angst en depressie noemen we in de psychologie negatief affect, wat negatieve stemming betekent. Het reguleren van negatief affect is iets dat iedereen in meer of mindere mate vanzelf al doet. Je kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan het zoeken van troost bij je partner als je verdrietig bent, het bespreken van je zorgen of gepieker met een vriendin, of aan yoga doen of hardlopen als je je gespannen voelt. Het hoort bij het leven om dergelijke emoties te ervaren, net zoals dat deze emoties op een gegeven moment weer veranderen, minder worden of voorbijgaan. Door een goede regulatie gaan deze emoties niet je leven beheersen en kun je blijven doen wat belangrijk voor je is.

Bij emoties spelen allerlei processen in het lichaam een rol. Voor een deel zijn we ons daar onbewust van (denk bijvoorbeeld aan bepaalde hormonen in het lichaam) en voor een deel bewust (denk bijvoorbeeld aan het aan iets anders proberen te denken als je je somber voelt). De psychologische processen die een rol spelen bij het reguleren van onze emoties noemen we cognitieve functies. Hieronder valt bijvoorbeeld ons vermogen onze aandacht te verplaatsen van het ene object naar het andere, ons vermogen niet op onze eerste impuls te reageren maar even na te denken, aan twee verschillende dingen tegelijk te kunnen denken, te kunnen plannen en oplossingen te kunnen bedenken voor problemen of lastige situaties waar we tegenaan lopen. Al deze processen spelen een rol bij het reguleren van emoties als angst en depressie en bij zorgen maken of piekeren.

Yoga is een eeuwenoude beoefening waarbij het uiteindelijk doel bevrijding van het lijden in de wereld is. Centraal staat het idee dat in onze wereld altijd lijden aanwezig is. De wereld is niet perfect en alles gaat voorbij. Elke ervaring die een mens kan hebben is ofwel pijnlijk, ofwel prettig, maar pijnlijk als deze eindigt. Ieder mens probeert geluk te bereiken. Maar geen enkele ervaring zorgt voor blijvend geluk of blijvende tevredenheid. Het doel van yoga is het doorbreken van de cyclus van lijden door deze cyclus te gaan doorzien en je er los van te gaan maken. Het gaat erom je los te maken van je identificaties: je bent niet je lichaam, niet je gedachten, niet je gevoelens, niet je verlangens, niet je fouten, niet je baan. Het idee van yoga is dat je elke keer als je op je matje stapt, daar misschien wel een beetje aan herinnerd wordt.

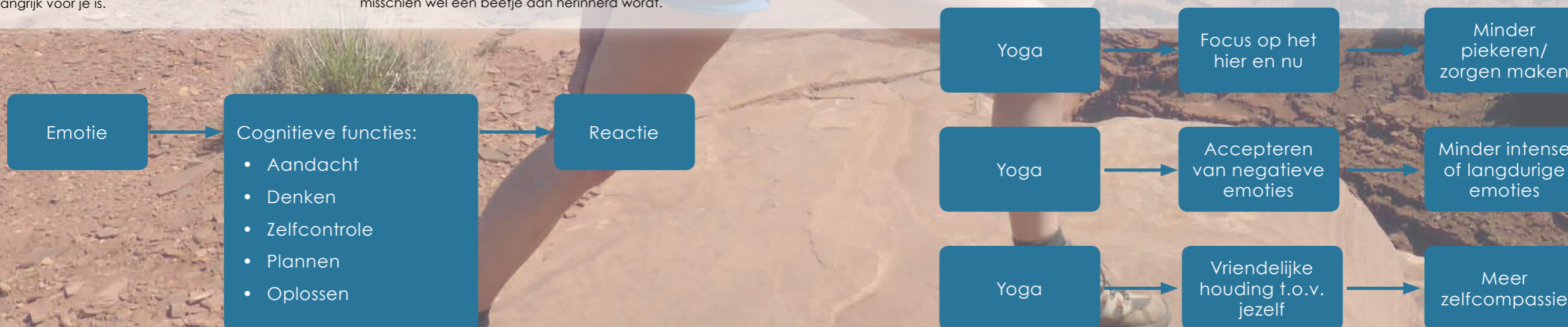
Nina Vollbehr is psycholoog en promovendus bij Centrum Integrale Psychiatrie van Lentis in Groningen. Ze werkt samen met dr. Rogier Hoenders en dr. Agna Bartels van het Centrum Integrale Psychiatrie en dr. Brian Ostafin van de Rijksuniversiteit Groningen aan haar onderzoek. Nina beoefent ruim twaalf jaar yoga. Ze is als yogadocent

opgeleid in de Verenigde Staten bij Phoenix Rising Yoga Therapy en de Himalayan Institute. Op dit moment werken Nina en haar collega's aan het opzetten van een onderzoek naar de effectiviteit van yoga bij angst en depressie.

Angst en depressie kunnen veel leed veroorzaken. Wellicht kan yoga helpen bij angst en depressie en het reguleren van deze emoties. Er zijn verschillende redenen waarom yoga mogelijk effectief kan zijn. Yoga zou bijvoorbeeld het piekeren en zorgen maken kunnen verminderen, omdat daarbij een focus op het hier en nu, op concrete sensaties in het lichaam centraal staat. Onderzoek toont aan dat yoga piekeren inderdaad vermindert en dat het doen van yoga zorgt voor een focus op het hier en nu, meer zelfs dan het doen van andere meditatieoefeningen. Yoga zou daarnaast kunnen zorgen voor een meer accepterende houding ten opzichte van negatieve emoties. Vermijding of onderdrukking van negatieve emoties zorgen doorgaans voor een intenser of langduriger aanhouden van deze emoties. In onderzoek werd aangetoond dat yoga ervoor zorgt dat mensen een onbevooroordeelde houding ontwikkelen ten opzichte van negatieve emoties. Ten slotte kan yoga zorgen voor een vriendelijker manier van omgaan met jezelf. Vooral depressie gaat vaak gepaard met een negatieve zelf-evaluatie, het afwijzen van jezelf of het gevoel dat je faalt of schuldig bent. Bij yoga is de uitnodiging om onbevooroordeeld waar te nemen en jezelf op een vriendelijke manier te benaderen. Uit onderzoek blijkt dat mensen na afloop van een yogatraining meer zelfcompassie hebben. Uit deze mogelijke mechanismes van yoga en de resultaten die de eerste onderzoeken hiernaar rapporteren, zou geconcludeerd kunnen worden dat yoga als behandeling ingezet kan worden bij angst en depressie.

Uit een grote enquête onder mensen die yoga beoefenden, bleek dat een groot deel van de mensen aan yoga doet om spanning en somberheid te verminderen. Yogadocenten zullen misschien wel herkennen dat leerlingen soms zeggen dat ze zich zo ontspannen voelen na een les. Of misschien herken je dit wel uit je eigen beoefening: nadat je yoga hebt gedaan kun je het gevoel hebben dat je rustiger bent, je prettiger voelt, meer in het hier en nu bent in plaats van je zorgen te maken over dingen in de toekomst.

Er is echter meer onderzoek nodig naar de effectiviteit van yoga bij angst en depressie. Het Centrum Integrale Psychiatrie in Groningen biedt yoga aan cliënten aan die langdurig last hebben van angst en depressie en met de huidige behandelingen onvoldoende zijn opgeknapt. De effecten van deze yoga training worden onderzocht. Meer informatie vind je op www.centrumintegralepsychiatrie.nl.





Bedrijfsfilm

De bedrijfsfilm van de VYN is klaar en staat op ons YouTube kanaal. Vrij te gebruiken voor iedereen.

VYN in de media

De afgelopen periode zijn we benaderd door het Parool en daarna opgepakt door NU.nl en de radio. Wil je onderweg meekijken en lezen hoe we als beroepsvereniging in de media komen? Kijk dan ook eens op www.yoganederland.nl/indemedia

Erkenning opleidingen

De Advaita Yogadocentenopleiding, AYO is vanaf juni erkend door de VYN.

De Yogadocenten Opleiding Tsondru is vanaf oktober erkend door de VYN.

Aanmelding opleidingen

Er zijn twee opleidingen aangemeld om het toetsingstraject in te gaan: Yogacentrum Maarssen en Savitri Satish Yogacentrum. Reacties hierop kunnen binnen 4 weken na verschijning Nieuwsbrief ingediend worden bij het bestuur.

Even voorstellen

Mijn naam is Hans Theunissen en sinds kort ben ik aspirant bestuurslid bij de VYN.

Samen met mijn vrouw woon ik in Waalre en we hebben 3 kinderen.

In 2005 heb ik autogene training gedaan en ben ik met Kundalini yoga begonnen. Een jaar later ben ik ook Hatha yoga gaan beoefenen en al snel wist ik dat ik de opleiding tot Hatha yoga docent wilde gaan volgen.

Zo gezegd zo gedaan en in 2012 heb ik mijn opleiding bij Yoga&Vedanta in Doorn afgerond. Direct daarna ben ik met yogapraktijk Samasta in Waalre begonnen.

Overdag werk ik in de ICT en 3 avonden per week geef ik Hatha yogales. Vorig jaar kreeg ik de mogelijkheid om 1 dag per week vrij te nemen en die kans heb ik benut om ook op donderdagochtend een yogales te verzorgen.

Ondanks mijn relatief jonge yoga carrière hoop ik dat ik van toegevoegde waarde ben voor de vereniging. Als aspirant bestuurslid wil ik dat onderzoeken. Ik heb er zin in en ga me er in ieder geval voor inzetten.

Namaste,

Hans



Anja Dekker, 23 jaar lid van de VYN en sinds enkele jaren lid van de bijscholingscommissie doet onderstaand verslag van de werkzaamheden van de bijscholingscommissie.

Op dit moment zijn we met 6 commissieleden. Frank Wissink heeft zich namelijk onlangs teruggetrokken wegens andere werkzaamheden. Een vervanger is dus welkom.

Medio 2015 heb ik de taak van secretaris overgenomen van Jon Hovens.

We hebben 4 taken waarvan de eerste tot vorig jaar de meeste tijd in beslag nam.

1. Het is onze taak om aanvragen om erkenning te geven van een door een individuele yogadocent/lid VYN te organiseren bijscholing en deze te beoordelen. Bij akkoord kennen we hiervoor een aantal punten toe. Mocht het een erkenningsaanvraag van een specialisatie zijn, dan is onze taak adviserend naar het bestuur. Deze aanvragen dienen volgens het format omschreven in het bijscholing/specialisatiereglement door één van onze leden ingediend te worden. De informatie en handige downloads vind je op de site yoganederland.nl onder het kopje 'Over VYN'.
2. Zoals omschreven in dit reglement vinden de eerste controles plaats vanaf januari 2016. Hiervoor hebben wij vorig jaar samen met het secretariaat voorbereidingen getroffen en inmiddels zijn wij met de controles gestart. Steekproefsgewijs kijken wij wat leden aan bijscholingen op de site hebben ingevoerd en nemen dit met betreffende leden op. Tot nu toe blijkt bij de eerste poging ongeveer 25% alles op orde te hebben en na herinnering stijgt dit naar 33%.

Volledigheidshalve:

Bijscholingspunten kan je verzamelen bij:

- door VYN erkende yogaopleidingen in Nederland
- door VYN erkende bijscholingen door/bij collega's leden VYN
- bij zusterorganisaties in Europa. Aangesloten bij de EUY.

Daarbij komt nog het de in het reglement omschreven punten voor congressen, als je zelf een erkende bijscholing geeft en vrije punten. De omschreven voorwaarden zijn 1-1-2010 gestart. De eerste controle is vanaf 2016.

Je krijgt tot een jaar na de controle de tijd om het bij te werken.

Als je niet voldoet aan het gevraagde wordt je vermelding verwijderd van de website www.ikzoekeenogadocent.nl

Je kan dus gewoon lid blijven. Je mag je zelf blijven profileren als lid VYN en het logo voeren.

Ook blijft je yogadiploma gewoon geldig.

3. Een derde taak ligt nog voor ons: evaluatieformulieren opvragen om te kijken hoe een bijscholing is ervaren. Tot nu toe zijn wij hier nog niet aan toe gekomen.
4. Eind 2017 staat een evaluatie van het reglement op het programma. Het reglement is enkele jaren geleden tot stand gekomen en in de algemene ledenvergadering goedgekeurd. Door de jaren heen zal wellicht duidelijk worden welke aanpassingen er eventueel dienen plaats te vinden. Natuurlijk mag ieder lid daarover meedenken en wanneer het zover is zal er over de aanpassing weer op een algemene ledenvergadering gestemd worden.

Bestuur Vereniging Yogadocenten Nederland

Voorzitter **Anne Bjørndal** voorzitter@yoganederland.nl 026 - 364 10 60 of 06 - 27 49 20 25

Secretariaat en aanmelden lid **Chris Bieze** Oudeweg 22, 9608PM Westerbroek, 06 - 53 78 83 80
info@yoganederland.nl (tijdelijke opvang)

Penningmeester **Marian Faasen** Eikenlaan 31a 3203 BE Spijkenisse penningmeester@yoganederland.nl
01 81 - 61 63 11

ING: IBAN: NL05 INGB 0005 3638 36 of ABNAmro: IBAN: NL15 ABNA 0539 0160 98

Bijscholingscommissie **René Tol** bijscholing@yoganederland.nl 06 - 46 22 02 00

Public Relation **Maroesja Grabijn** pr@yoganederland.nl 06 - 29 29 73 92

Toetsingscommissie **Anne Bjørndal** toetsing@yoganederland.nl 026 - 364 10 60 of 06 - 27 49 20 25

Redacteur en congrescommissie **Gerreke van den Bosch** info@yogadeventer.nl 06 - 28 31 86 22

Aspirant bestuurslid **Hans Theunissen** yogapraktijksamasta@gmail.com 06 - 41 83 06 52

Erkende bijscholingen

Alleen nieuw erkende bijscholingen worden in deze rubriek bekend gemaakt. De volgende bijscholingen zijn na bespreking in de Bijscholingscommissie erkend. Alle erkende specialisaties en bijscholingen zijn te lezen op www.yoganederland.nl/bijscholingen-en-specialisaties

Holistische Peuter- en Kleuteryoga –Arterre

Datum Nijmegen: vrijdag 7, 21 okt, 4, 18 nov 2016.
Antwerpen: zondag 26 mrt, 9/23 april, 21 mei 2017. Tijden: 10.30 - 16.30 uur

Locatie Arterre Holistisch opleiding- en kindercentrum

Docenten Simone de Groot en Philip Bouvy

Kosten € 395,- geen BTW en incl. opleidingsmap

VYN punten 20

Info/opgave 4-daagse scholing tot peuter- en kleuteryogadocent met yogatechnieken rond o.a. pranayama, asana's en ontspanning, verbonden met leeftijdsgerichte thema's, liedjes versjes en verhalen die aansluiten bij de peuter- en kleuterleeftijd van 2-6 jr. Door toevoeging van spelvormen wordt het kind op speelse wijze benaderd vanuit een holistische visie en werkwijze, info@arterre.info, www.holistischekinderyoga.nl, tel. 024-7510519

Meditatie & Mindfulness met kinderen -Arterre

Datum Nijmegen: zondag 15, 22 jan, 5, 26 feb 2017.
Antwerpen: zondag 12/19 feb, 12/19 mrt 2017. Tijden: 10.30 - 16.30 uur

Locatie Arterre Holistisch Opleiding- en kindercentrum

Docent Merel Fokkema en Simone de Groot

Kosten € 395,- geen BTW, incl. opleidingsmap

VYN punten 20

Info/opgave 4-daagse scholing, aandachtstraining en omgaan met gedachten en emoties vanuit de pijlers van Mindfulness. Programma met onder meer kindermeditaties/geleide meditatie, Mindfulness technieken, metta- meditaties en compassie, Mindful yoga en Mindful parenting, info@arterre.info, www.holistischekinderyoga.nl, tel. 024-7510519

Opleiding HartFocus & Heartfulness met kinderen- Arterre

Datum zondag 6/13/27 nov, 11 dec van 10.30 - 16.30 uur

Locatie Arterre Holistisch Opleidingcentrum Nijmegen

Docenten Philip Bouvy, Wendy Traa, Merel Fokkema

Kosten € 395,- geen BTW, incl. opleidingsmap

VYN punten 20

Info/opgave 4-daagse scholing om kinderen/jongeren de kracht van hun hart te laten ontdekken en in verbinding te blijven. Hartfocus-oefeningen, hartopeners, adem oefeningen, heartfulnessmeditaties- en spelvormen helpen kinderen, jongeren en ouders in het dagelijks leven met hartcoherentie, info@arterre.info, www.holistischekinderyoga.nl, tel. 024-7510519

Opleiding Holistische Tieneryoga –Arterre

Datum Nijmegen: 25 nov 9/23 dec 2016 en 20 jan. 2017. Antwerpen: 1/22 april, 6/20 mei 2017. Tijden: 10.30 - 16.30 uur

Locatie Arterre Holistisch Opleidingcentrum

Docenten Philip Bouvy en gastdocenten

Kosten € 395,- geen BTW en incl. opleidingsmap

VYN punten 20

Info/opgave 4-daagse opleiding tot tieneryogadocent met holistische visie en werkwijze en yogatechnieken rond o.a. pranayama, asana's, chakra's, meditatie, Flow-yoga, concentratie en yoga nidra verbonden met yogafilosofie en leeftijdsgerichte thema's. Yogamassage en affirmaties dragen bij aan de ontwikkeling van de tiener t/m 18 jaar op fysiek, mentaal & spiritueel vlak. info@arterre.info, www.holistischekinderyoga.nl, tel. 024-7510519

Module Flow-/Yogadance - Arterre

Datum 18 december 2016 van 10.30 - 16.30 uur

Locatie Arterre Holistisch Opleidingcentrum Nijmegen

Docent Georgette Nirmala Elders

Kosten € 105,- geen BTW, incl. syllabus

VYN punten 5

Info/opgave dagmodule met Flow-/Yogadance vanuit Vinyasa Yoga met adem- gesynchroniseerde beweging. De dynamische stroom wordt ondersteund door muziek. Het programma omvat ook Indiase danselementen met Indiase zang en mantra's, wat zorgt voor een mix aan stijlen om toe te passen in yoga- en bewegingslessen, info@arterre.info, www.holistischekinderyoga.nl, tel. 024-7510519

Basiscursus Meditatieve eutonie

Datum zaterdag 15, zondag 16 oktober 2016, 9.30 - 17.00 uur.

Locatie Weesp

Docent Etienne Amand

Kosten € 140,- inclusief BTW Je hoeft niets mee te nemen.

VYN punten bijscholingspunten zijn in behandeling

Info/opgave uiterst behoedzame en meditatieve vorm van lichaamsgericht oefenen, www.yogatoday.nl, isolde@yogatoday.nl, tel. 06 - 215 72 555

Innerqiyoga

Datum 12 november. Tijd: 10.30 - 16.30 uur

Locatie Centrum Zweiersdal, Weverstraat 65, Oosterbeek

Docent Esther Speet, organisatie: Lea Vos

Kosten € 92,50 excl. 21% BTW

VYN punten 5

Info/opgave Zhineng Qigong en integratie in de yogalessen. Programma: kennismaken met basistheorie Zhineng Qigong; Zhineng Qigong beoefenen; overeenkomsten en verschillen tussen Zhineng Qigong en Yoga. Inschrijven tot en met 26 oktober 2016. Info/opgave: www.zweiersdal.nl

Prānāyāmā I en II

Datum 26 nov en 10 dec, 10.30 - 16.30 uur

Locatie Centrum Zweiersdal, Weverstraat 65, Oosterbeek

Docent Francien Goudsbloem, organisatie: Lea Vos

Kosten € 185,- excl. BTW

VYN punten 10

Info/opgave bespreking, uitleg en beoefening van Prānāyāmā oefeningen. Er is bewust gekozen voor twee lesdagen om thuis te oefenen. Het belang van het beoefenen is vooral om dieper in het persoonlijk ervaren door te dringen. Sluitingsdatum van inschrijving 1 november 2016, www.zweiersdal.nl/workshops&bijscholingen

Yoga voor fysiek beperkten/chronisch zieken

Datum 14 en 28 januari, 11 februari, 4 en 18 maart, 1 en 22 april, 13 mei 2017, 10.00 - 16.15 uur

Locatie De Poort Moesstraat 20 9717 JW Groningen

Docent Henny Hollander

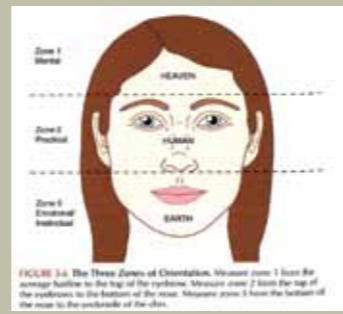
Kosten inschrijfgeld € 40,- lesgeld € 840,- incl. Lesmateriaal, lunch, thee, koffie

VYN punten 40 punten

Info/opgave Yoga is een mooie vorm van bewegen bij fysieke beperking. Er is aandacht voor adem en bewegen, concentratie en aangepaste oefeningen. Een verpleegkundige ondersteunt om meer inzicht te geven in wat een lichamenlijk beperking voorstelt en/of inhoudt. Henny@home.nl, www.HennYoga.nl, 050-5270664 / 06-13977889

Gezichtsdiagnose en yoga

Yogadocente Gonnie van de Lang is als verpleegkundige opgeleid in de reguliere geneeskunde en als acupuncturist in de traditionele Chinese geneeskunde. Integratie van de Oosterse- en Westerse geneeswijzen is voor haar belangrijk om zodoende vanuit verschillende invalshoeken te kijken naar de gezondheidsklachten van een persoon. Gonnie schrijft in de komende nieuwsbrieven over gezichtsdiagnose en yoga. Het eerste deel heet 'Gezichtsdiagnose en yoga'; het volgende gaat over 'Gezichtsdiagnose en emotionele betekenis van markeringen in het gezicht' en de derde aflevering betreft 'Healthy aging en yoga'. Gonnie geeft ook workshops. Mocht je interesse hebben kijk dan even op onze activiteitenladder.



uit: boek Face Reading

Gezichtsdiagnose en yoga

Gezichten lezen is een universele taal. Wij lezen iedere dag het gezicht van de ander. De vorm van het gezicht vertelt veel over de persoonlijkheid van de persoon. Hoe kan je als yogadocent inspelen op de behoeften van de cursist op de yogalessen en hoe kan de gelaatkunde je daarbij helpen?

Gezichten lezen is al zo oud

Een van de oudste manuscripten over de Oosterse geneeskunde bevatte een gezichtskaart met een kaart van de meridianen die zich in het gezicht bevinden. Deze originele kaarten bevatte 150 leeftijd posities en dat is later bijgesteld naar 100 posities. Dat mensen in het verleden 150 jaar oud konden worden is tegenwoordig niet meer voor te stellen. Vroeger was in de Oosterse geneeskunde gelaatsdiagnose naast de tong- en polsdiagnose de meest gebruikelijke en belangrijke diagnosemethode. Artsen mochten buiten de extremiteiten van hun patiënten het lichaam niet aanraken.

Wat is er nu zo boeiend en belangrijk aan gezichten lezen?

Het gezicht is je communicatiemiddel. Vanaf je geboorte is het eerste wat je doet als baby het gezicht lezen van

je moeder. Wij lezen iedere dag van elkaar het gezicht. Wanneer iemand binnenkomt is het eerste waar je naar kijkt, de uitstraling, de ogen, de zintuigen en de emoties die de gezichten tonen. Je gezicht is je identiteit, het geeft je persoonlijkheid weer. Je gezondheid toon je met je gezicht, je sterke en zwakke kanten en je emoties. Gezichten kunnen veranderen in de loop der jaren, je neus kan groeien, je mond kan groter en kleiner worden, zelfs je kin kan veranderen niet alleen door het krijgen van een onderkin maar je kin kan gaan vooruitsteken en zelfs deuken gaan vertonen. Ditzelfde geldt voor je huid, de kleur kan veranderen, de vorm, de uitstraling en de vitaliteit van je huid. Naar mate je ouder wordt kunnen er markeringen en rimpels ontstaan. Het gezicht is zeer stressgevoelig en het meest yange (warme) deel van je lichaam.

Het hoofd is gevoelig voor stress

Het hoofd is zeer stressgevoelig. Alle yang meridianen lopen door het hoofd, te weten: de blaas, de galblaas, de dikke darm, de dunne darm, de maag en de drievoudige verwarmer en de gouverneur (du mai) meridianen. In de circulatie van Qi kan veel blokkeren en

uit balans raken. Het hoofd heeft veel prikkels te verwerken zoals geluiden, beelden en gedachten. De geest is continue actief in het denken aan gisteren en zorgen maken over morgen. Daarnaast analyseren, interpreteren, gevoelens en emoties verwerken. Rust en ontspanning zijn essentieel om de balans te herstellen en yoga is het middel daartoe.

De drie zones van het gezicht

De klassieke verdeling van energie in de Chinese filosofie symboliseert de onderscheiding van hemel, mens en aarde. De mens staat tussen hemel en aarde. Het bovendeel, symboliseert hemel, staat voor het voorhoofd, het gebied boven de wenkbrauwen tot de haargrens. Het middendeel symboliseert mens dit is het gedeelte van de wenkbrauwen, ogen en de neus. Het onderdeel symboliseert de aarde en is het gedeelte van de mond, kin en kaken. De bovenzone staat voor het denken, de mentale zone. Bij een hoog voorhoofd wil dat zeggen dat deze persoon het denken centraal stelt dat er veel ideeën in het hoofd zijn. Mensen met een hoog bovendeel zijn dus echte denkers. Het wil niet zeggen

dat iemand intelligent is maar wel alles wil overdenken. Deze persoon zal niet spontaan handelen maar eerst wikken en wegen. Bij beslissingen nemen hebben deze personen de tijd nodig voordat zij keuzes maken. Zij willen meer informatie hebben, folders, onderzoeken bekijken, andere meningen horen en de voor- en nadelen afwegen alvorens te beslissen. Deze mensen hebben tijd nodig en nemen geen overhaaste beslissingen. De middenzone staat voor praktisch ingestelde mensen. Het handelen is praktisch georiënteerd. Zij maken beslissingen en doen het direct. Wanneer iemand een probleem heeft staan zij klaar om direct te gaan helpen. Zij zijn efficiënt en willen tijd, geld en energie besparen. Zij zijn niet krenterig maar zij vinden het niet nodig om meer geld uit te geven dan nodig is wanneer je het ook goedkoper kunt krijgen. Dit zijn de mensen die een activiteit heel efficiënt kunnen regelen en plannen zodat het allemaal fantastisch verloopt. De onderste zone zijn de mensen die reageren vanuit instinct, emotie en impulsen. Die doen dingen omdat zij het gevoel hebben dat zij dat moeten doen, ondanks dat de omgeving soms anders denkt. Het voelt goed en daarom doen zij het. Zij vertrouwen op hun gevoel. Wanneer zij reageren vanuit instinct maken zij vaak een goede keuze wanneer zij reageren vanuit emotioneel instinct kunnen zij zich na afloop schuldig voelen. Voelen is van belang voor deze persoon. Zij doen iets voordat zij erover denken en baseren hun leven op hun gevoel. Mensen met een grote onderste zone zullen hun vakantiehuis verhuren aan vreemden wanneer het goed voelt. Zij hebben geen contract nodig, ze doen het gewoon. Terwijl de mensen met een dominante bovenzone alles van tevoren vastleggen in een contract om problemen uit te sluiten.

Bij het kopen van een nieuwe auto gaan de mensen met de dominante bovenzone folders opvragen, garages bezoeken, prijzen vergelijken. De mensen met een dominante middenzone vinden dat de auto praktisch en mooi moet zijn. Voldoende zitplaatsen heeft wanneer dat nodig is en laadruimte voor de koffers. De personen met de dominante onderste zone zien de auto, zijn er helemaal 'verliefd' op en kopen hem direct. Hun gevoel zegt; kopen dit is fantastisch en zij doen het. Mensen kan je indelen in categorieën gebaseerd op de dominantie en grote van de zone. Deze zones geven informatie over de wijze van reageren op de omgeving en de wijze waarop beslissingen worden genomen. Balans wil zeggen wanneer alle zones gelijk van grootte zijn. Wanneer er verschil in zones is kan dat degene duiden om meer aandacht te besteden aan de zwakke zones bijvoorbeeld door meer op hun instinct te vertrouwen of door aan de slag te gaan en niet te blijven overdenken en afwegen.

Hoe inspelen op de behoefte van de cursist

Als yogadocent kan je jouw informatie afstemmen op de behoefte van de cursist. Een cursist met een dominante bovenzone zal vragen stellen over de werking en de voor- en nadelen van de asana's. Deze cursist vindt een nieuwsbrief heel interessant en staat open voor adviezen en achtergrondinformatie en wil dit thuis allemaal nalezen en bestuderen. Zij vindt het interessant om titels van boeken te krijgen over yoga en zal deze doornemen en later op terugkomen met vragen over onduidelijkheden. De persoon met een dominante middenpool wil concreet weten wat een asana doet en heeft een hekel aan lange verhalen eromheen. Het kost haar

te veel tijd en dan wordt ze ongeduldig. Zij plant haar tijd efficiënt in en heeft een hekel aan wachten want dan heeft dat invloed op de rest van haar planning van die dag. Als yogadocent kan je erop aan dat deze cursisten trouw komen en er op tijd zijn en niet zomaar cursussen afzeggen omdat ze wat anders te doen hebben. Personen met een dominante onderzone zijn snelle beslissers. Zij zien iets en voelen 'dat moet ik doen'. Heeft degene een goed gevoel bij jou als yogadocent dan blijven ze bij je als cursist. Zij zijn zeer gevoelig voor een prettige stem van de docent en een prettige ruimte waarin zij zich goed voelen. Zij zijn gevoelig voor geuren en kleuren en sfeer van een ruimte. Een warme benadering door de docent en oefeningen waarbij ze hun gevoel kunnen ontwikkelen vinden zij prettig. Dit zijn ook de cursisten die veel ervaren en voelen van energie in hun lichaam en open staan om daarover te praten.

Tot slot

Bij gezichten lezen is het van essentieel belang om open te kijken. Vraag je cursist dingen die je ziet en vertel ze niet de zaken die je observeert. Laat de ander het invullen. Stem je lessen en adviezen af op de behoeften van de cursisten om zo een grotere groep te bereiken en inzicht te krijgen in de gedachten en wensen van je cursisten.

Gonnie van de Lang

www.vandelang.nl

Geraadpleegde literatuur

Face reading in Chinese medicine, Lillian Bridges, Churchill Livingstone Elsevier
Zien geeft inzicht - Gelaatkunde, Joyce van der Voort, instituut gelaatkunde
Workshop 'Face reading' deel 1 en 2, Deirdre Courtney

Lang leve de Ayurveda!

Spiritueel reinigen in de Indiase Himalayas

Marilou Hermens is stafdocent van de Himalaya Yoga Meditatie Traditie. Dertig jaar yogadocent waarvan sinds 1999 getraind door Swami Veda Bharati in de klassieke yoga zoals doorgegeven via Swami Rama. Zij heeft vooral kennis ontvangen over de wetenschap van de adem.

Al een paar jaar heb ik de wens om vier weken Pancha Karma te doen... ergens in India.

Maar hoe maak je tijd om 4½ week weg te zijn. Onze ashram, Swami Rama Sadhaka Grama in Rishikesh, heb ik beloofd dat ik jaarlijks daar lesgeef en dan ben ik al een aantal weken weg. Mijn cursisten worden er niet blij van als ik twee keer in het lesseizoen zo lang weg ben.

En opeens hoor ik van een collega dat zij vier weken Pancha Karma in de zomervakantie heeft geboekt. In de zomer naar India??? Hmm ik weet niet of ik dat wil, ik hoor altijd dat het dan heel warm en vochtig is (regenseizoen) en dat je meer onder de douche staat dan dat je yoga en meditatie kan beoefenen.

De plek blijkt 2000 meter in de Indiase Himalayas te zijn. Het is daar veel koeler en het regent er ook geen 24 uur zoals in Zuid-India. Klaar! Ik ga mee alhoewel ik wel heel benieuwd blijf.

Uttarakhand

We vliegen met 12 deelnemers naar Delhi, daarna volgt een rit van 12 uur met taxi's naar het Bhole Baba Ayurvedic Hospital in Chilianaula/Rhaniket in de staat Uttarakhand. De laatste vier uur gaan we omhoog de berg op via wegen die beschadigd zijn door enorme regenval in de laatste drie dagen. Stukken weg zijn naar beneden gevallen, bomen, rotsblokken en flinke keien noodzaken ons om de berg via een omweg van 'slechts 4 uur' te benaderen. Vermoeid maar dankbaar dat we veilig zijn aangekomen, zoeken we onze kamers op. Deze zijn echt heel erg basic. Ik heb het geluk dat ik een eenpersoons kamer heb met veel licht en een eigen badkamer. De meesten delen een kamer en sommigen hebben de badkamer op de gang. Water blijkt er schaars te zijn en met zijn twaalfen zijn we al gauw door het water heen. De watertanks op het dak worden vanaf dag twee, dag en nacht aangevuld via een tuinslang. Maar dit werkt niet altijd en ook warm water is er niet steeds. Het is wel plezierig als ieders toilet kan blijven door spoelen en dat we warm kunnen douchen, zeker tijdens Pancha Karma!

Spirituele plek

Wat niet goed aan ons was doorgegeven is dat we op het terrein van een oude klassieke ashram (Anapura Ashram) verblijven. Hier gelden kledingvoorschriften, namelijk voor de dames kleding met mouwtjes en broeken tot aan de enkels. Sommigen van ons hebben alleen maar mouwloze hemdjes en leggings boven de knie. We willen ons graag aanpassen en proberen in de ashramwinkel kleding te kopen. Alleen met de juiste kleding mogen we de spirituele ceremonies bijwonen waar vrouwen links en de mannen rechts zitten. Die zijn al in volle gang omdat het Guru Purnima is, een belangrijk festival dat in heel India wordt gevierd waarbij de innerlijke en uiterlijke Guru (leraar) geëerd wordt. In deze ashram blijkt dit de Heilige Mahavatar Bhole Babaji oftewel Haidakhan te zijn en Sri Muniraj Maharaj. Van beide heb ik nog nooit gehoord. Kirtan gaat de hele dag door in de ruimtes waar Haidakhan verbleef (hij leefde van 1970-1984). In de ochtend en avond zijn er speciale puja's (ceremonieën vol met symbolen) met aarti's (het vereren van het licht door vuur). Ik kwam voor Pancha Karma maar begin langzaam te merken dat deze locatie een hele bijzondere spirituele plek is.

Ayurveda

Vanaf het begin eten we in de ayurvedische kantine waarvan het eten gebalanceerd maar ook heel eenvoudig is. De drie warme maaltijden zijn een belangrijk onderdeel van het detoxen omdat vooral de groenten afvalstoffen mee naar buiten zullen nemen. Het advies is dus ook om goed te eten. Voor de maaltijd nemen we steeds geraspte gember, citroen en jaggery (een gezonde zoete mix van dadels, rietsuikersap en palmsap) in een glas warm water. Deze drie stoffen bereiden het maagdarmsysteem voor op de maaltijd. We komen bij van de intense reis en jetlag en krijgen een consult bij de hele vriendelijke ayurvedische arts, Dr. Misra. Ik blijf het zo bijzonder vinden, de beste man (let wel, 5 of 6 jaar studie) neemt de bloeddruk, bekijkt de tong, voelt je pols. En dat is het, geen uitkleden met volledig lichamenlijk onderzoek, nee gewoon een pols voelen met drie vingers. En daarmee voelt hij wat er zich van binnen bij je afspeelt. Natuurlijk stelt hij ook vragen en vertellen we zelf over onze kwaaltjes. Ieder van ons kwam met zijn eigen reden. Ik ben hartstikke trots op mijn lijf en wil het vooral belonen door het schoon te gaan maken. Dus kom maar op met al die massages en oliebehandelingen. Voor ieder van ons wordt op de constitutie een behandelplan gemaakt.

Massages en oliebehandelingen

Het begint voor mij met vier dagen flinke massages met olie en aansluitend een stoombad in een kist waarin je op een kruk gaat zitten met je hoofd erboven uit en een natte koude doek op je hoofd. In de middag krijg ik oogbehandelingen waarbij eerst het hoofd en gezicht gemasseerd worden. Van brooddeeg wordt een duikbril rondom mijn ogen gemaakt. Dan giet de therapeute lauwarme ghee (geklearde boter) op mijn ogen en doe ik ze open en maak allerlei bewegingen zodat de ghee overal bij kan en afvalstoffen vrij kunnen komen. De ghee wordt opgedept en nog tweemaal herhaalt zich dit met nieuwe ghee. Ghee in je ogen!!! Wie heeft dat ooit bedacht? Maar het is zacht en heerlijk ontspannen. Korreltjes afval komen er bij sommigen uit.

Dan volgt er drie dagen in de ochtend in plaats van ontbijt het drinken van warme ghee! Eerste ochtend 50 ml, tweede 100 ml en de derde ochtend 150 ml. Ook dit had ik nooit verwacht. In de middag krijg ik drie dagen oorbehandelingen, waarbij olie in de oren wordt gedruppeld met grondige massage van hoofd, gezicht, hals, nek, schouders. Alles tot nu toe is bedoeld om alle weefsels los te weken tot in elke cel. Mijn achtste dag krijg ik in de ochtend een bruin drankje te drinken, vol met kruiden in een olieachtige vloeistof. Dr. Misra meet eerst de bloeddruk en blijft erbij tot het op is. Jakkie... dit was niet echt lekker en ik moet oppassen dat ik niet ga kokhalzen. Daarna ga ik naar mijn kamer met een flinke kan warm water. Het toilet wordt vaak bezocht wat de bedoeling is en het aantal keren moet ik zelfs opschrijven. Nog een kan warm water wordt na anderhalf uur gebracht.



Pancha Karma is nooit alleen maar een fysieke reiniging.



De dagen erna krijg ik weer elke dag van die stevige olie massages voor het hele lichaam met stoom en drie dagen luchtwegen behandeling. Liggend wordt het hoofd, gezicht, hals, sinussen, borstkas gemasseerd. Dan wordt er scherpe ayurvedische neusolie ingedruppeld en weer gemasseerd. Tussendoor krijg je het verzoek om los gekomen slijm vooral uit te spugen in een emmer met dettol naast me. Zittend krijg ik een bos verse rozemarijn in pruttelend water met een doek over mijn hoofd onder mijn neus. Stomen maar. Dan volgt een aantal keren flink opsnuiven van de rook van kruiden die samengerold zijn met vaste ghee tot een soort giga joint en aangestoken wordt. Zo zeg, wat een gemene scherpe kruidenrook, alsof het doortrekt recht naar mijn hersenen! Rochel na rochel verdwijnt in de emmer. De therapeute zegt dat jaren oud zwart slijm uit de longen soms vrijkomt. Dat van mij blijft helder. Wat een super behandeling!

Kruidenbundels

De grote verrassing voor mij zijn de kruidenbundel-massages. Verse kruiden uit de tuin zijn tot vuistgrote pakketjes samengepakt in een katoendoekje en deze worden gedrenkt in warme olie. Twee therapeutes gaan ritmisch tegelijk met enorme kracht het lichaam stempelen met deze kruidenbundels. Of ze wrijven met kracht de kruiden in mijn lichaam. Wat een power zit er in deze behandeling. Ik kan heel goed ontspannen terwijl ze met razende vaart mijn voor- en achterkant doen. Hierna voel ik hoe het doorwerkt in mijn lijf. Ik ben doodmoe, slaap 's nachts wel 10 uur, loop als een oud mens en drink liters warm water om maar af te voeren. Mijn lichaam laat me heel duidelijk weten dat het warm water wil hebben, liters. Normaal douche ik koud als WimHofMethode instructeur, maar in deze weken heb ik warme douches nodig. Een speciale rug-behandeling heeft ook een effect zoals ik het nooit had verwacht. Van deeg wordt een soort boot over de wervelkolom gemaakt met een paar schotjes. Hierin laat de therapeute warme olie lopen en dat blijft een paar minuten inwerken. Dan opgedept en nog tweemaal herhaald. Wat een suffe behandeling dacht ik, maar later toen ik op mijn bed lag, voelde ik het vanuit mijn rug super aangenaam helemaal door tintelen tot in mijn benen. Wie had dat gedacht.

Uiteraard volgden er nog drie keer kruidenolie klyma's waar je verder geen last van had die bedoeld waren om nog verder weefsels los te weken. En twee keer klyma's waar je wel meteen van naar het toilet moest gaan. Met de groep hebben we vreselijk gelachen om al onze dagelijkse gesprekken over wie in welke opening olie die dag kreeg en wat er allemaal uit kwam.

Aan het einde van de 22 dagen had ik nog enkele shirodara's (warme olie die de therapeute in een zachte stroom heen en weer laat lopen over het voorhoofd) die het zenuwstelsel en de geest kalmeren. Een leuke bijkomstigheid was dat ik vier kilo afviel. Kruidentabletten voor mijn constitutie ondersteunden trouwens het hele proces. Die tabletten kreeg ik ook mee naar huis voor drie maanden.

Fantastisch spiritueel feest

De locatie was een groot spiritueel cadeau voor mij wat ik niet van tevoren wist. De yogi's, Mahavatars die hier in fysieke vorm zijn geweest zijn van grote waarde voor de mensheid. In de loop van de dagen begon dit tot me door te dringen door de verhalen die de ashram bewoners met me deelden. Wat een vriendelijke mensen trouwens. Een yogi die een reïncarnatie was van Vyasa en van Vashishta, twee hele grote wijzen, is hier ook geweest. In

de grot van Vashishta, 25 km van Riskikesh, waar hij heeft gemediteerd, gaan we vaak met studenten vanuit de ashram naar toe om ze de kracht van die plek te laten ervaren. Dus dan begint het meer te leven als je zoiets hoort. En in het boek Autobiografie van een Yogi van Paramahansa Yogananda wordt gesproken over een Mahavatar Babaji die zelfs Shankara en Kabir en later Lahiri Mahasaya in de yoga heeft ingewijd. Volgens de verhalen is deze Mahavatar Babaji in de incarnatie als Haidakhan hier geweest in periodes in 1970 en 1984. Zoveel mogelijk heb ik gekozen om deel te nemen aan de spirituele ceremonies of om te mediteren op speciale plekken in deze ashram. De Himalayas zijn de plek van vele yogi's en heiligen. En wij keken daar vanaf onze 2000 meter elke dag op uit, bij onbewolkt weer tot de bergen van 7000 m in Tibet en China. Swami Rama schrijft er uitgebreid over in zijn boek 'Living with the Himalayan Masters'. Ook hij is hier geweest. Dit boek kun je bij mij bestellen.

Pancha Karma is nooit alleen maar een fysieke reiniging. Het is een diepgaande spirituele reiniging met de eenvoud van producten uit de natuur, liefdevolle massages en rituelen vol symboliek.

Het was een fantastisch spiritueel feest.

Lang leve de Ayurveda!

Marilou Hermens

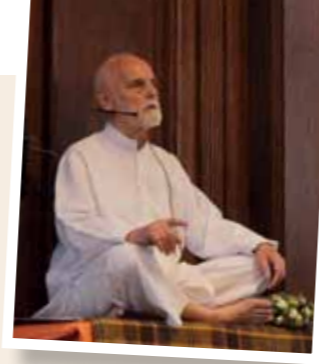
(Ayurveda betekent kennis over lang leven).



In het licht van Swami Sivananda

Hyperventilatie

door Narayana



Narayana is opgeleid in de traditie van Swami Sivananda. Narayana komt uit België en levert zijn aandeel in zijn eigen taal.

Een van de vervelende stressproblemen van onze tijd

Onder de vele mensen die me telefoneren of mailen voor inlichtingen over de Yogalessen zijn er vaak die dat doen naar aanleiding van bepaalde aandoeningen waaraan zichzelf, een van hun kinderen of andere familieleden lijden.

Een van de veelvoorkomende klachten is hyperventilatie en de meest gestelde vraag is of ademhalingsoefeningen beterschap kunnen brengen. Mensen die hyperventileren zijn in een goede Yogales op de juiste plaats; hyperventilatie is niet zozeer een ademhalingsprobleem, maar een stressprobleem. Stress, van welke aard ook, brengt het zenuwstelsel en dus ook de ademhaling uit balans. Soms raakt de ademhaling helemaal ontregeld en gaat men veel te snel ademen. Hierdoor wordt er teveel zuurstof ingeademd en teveel koolzuurgas of CO₂ uitgedemd. Dit doet het CO₂-gehalte in het lichaam dalen. Het resultaat hiervan is vaatvernauwing. Door de verminderde bloedvoorziening die daarvan het gevolg is, krijgen de hersenen en de weefsels onvoldoende zuurstof. Men krijgt het benauwd, er treedt kortademigheid op, men krijgt een krop in de keel en een droge mond. De handen en de voeten beginnen te tintelen en men begint slap op zijn benen te staan. Krampen, duizeligheid, misselijkheid en hoofdpijn zijn andere nare symptomen. Men gaat wazig zien, begint te zweten en krijgt het gevoel flauw te zullen vallen. De hartslag versnelt. Men voelt een druk in de borststreek en in het bovenste

gedeelte van de buik. Er ontstaan vaak paniek- en angstaanvallen. Met andere woorden, het is een vervelende en beangstigende aandoening. Deze symptomen nemen af als men ademt in de handpalmen of beter nog in een plasticzak, zodat de uitgedemde CO₂ weer wordt ingeademd. Het CO₂-gehalte in het lichaam stijgt, de vaatvernauwing neemt af en men begint zich weer beter te voelen.

De uitgedemde CO₂ weer inademen is de symptomatische aanpak. De symptomen aanpakken is natuurlijk nodig, maar om echt te genezen moet de oorzaak worden aangepakt of moet men met andere woorden de stress leren doorbreken.

Hoe de afwijking de norm wordt

Wat nu volgt, zul je niet vinden in medische handboeken. Als een kwaal algemeen verbreid is, wordt ze niet langer als een kwaal beschouwd, maar als de norm. Ik heb het over het feit dat de meerderheid van de mensen hyperventileert, met andere woorden dat ze te snel en te diep ademen, op de onjuiste wijze en met maar een gedeelte van de longen. Ze raken snel buiten adem en ademen vaak door de mond. Men noemt dit latente hyperventilatie. Let maar eens op de omroepers en omroepsters op tv: alvorens te spreken happen ze diep en snel naar lucht. Dat hun bazen niet zien hoe storend hun microfoontjes reageren, is mij een raadsel. Al deze mensen zouden moeten leren ademen op de correcte manier. Men zou hen een degelijke training moeten geven. Bij mensen als Koen Wouters bijvoorbeeld zie je dit probleem niet, want dat is een zanger en zangers weten hoe ze moeten ademen.

Wat is een onjuiste ademhaling?

Bij een onjuiste of paradoxale ademhaling wordt de buik gewelfd bij het uitademen en ingetrokken bij het inademen. Dit moet door geduldige oefening worden gecorrigeerd. Een hoge ademhaling waarbij de buik niet meedoet, is eveneens een onjuiste ademhaling. En ademen door de mond is ook verkeerd.

Men moet inademen door de neus en uitademen door de neus. De gehele binnenkant van de neus is bezet met slijmvlies, dat zowel filter, airconditioning van de inkomende lucht als bescherming van de onderliggende weke weefsels, kraakbeen en bot is. De uitstromende lucht houdt de filter schoon. De neus moet ook de lucht voorverwarmen voor hij in de longen komt. De uitstromende lucht houdt het neusslijmvlies op temperatuur, zodat het zijn warmte kan afgeven aan de ingeademde lucht. Geen enkel systeem van airconditioning evenaart de neus, maar je moet hem dan wel juist gebruiken.

Too much hurry,
too much curry,
too much worry

Goeroedev Swami Sivananda

Het middenrif

Bij een gezonde ademhaling is het middenrif actief: het gaat bol staan bij de uitademing en wordt afgevlakt bij de inademing. Er is een uitgelezen oefening om het middenrif weer op gang te brengen. Dit is de Krokodilhouding of Makaraasana. Dit is een gemakkelijke Yogahouding. Ze wordt uitgevoerd in buikligging. Het voorhoofd ligt op de grond. De vingers

liggen in elkaar gestrengeld op het achterhoofd. De ellebogen liggen op de grond. Houd de hielen samen. Je hebt de neiging de hielen uit elkaar te laten vallen, maar het verhoogt het effect van de houding als je ze samenhoudt. Adem door de neus met de buik: inademend drukt de buik tegen de mat, uitademend verdwijnt de druk. Vanuit Makaraasana kun je na een tijd in Boothouding of Naukaasana gaan. Je heft op een inademing alles van de grond wat je kunt heffen, zodat het lichaam alleen op de buik rust. Dit doet de druk in de buikholte aanzienlijk stijgen. De Boothouding traint de buikspieren en geeft oefening aan de rugspieren. De organen in de buikholte worden gestimuleerd. Ook het middenrif wordt aangesproken en reageert daar dankbaar op.

Een grote verworvenheid

Uitademen met een luid gezoem in de keel (Bijadem of *Bhraamarie*) zal de ademhaling veel langzamer maken en metertijd zullen de longen helemaal worden betrokken bij de ademhaling en dit is een grote verworvenheid, die je van op je oefenmat geleidelijk aan meedraagt in het dagelijks leven. Na een tijd kun je ook zoemen tijdens de inademing, maar dat vergt wat meer training.

Als je het evenwel de Bijadem beoefent na de Lijkhouding, in rugligging dus, kun je met gemak zoemend inademen. De wervelkolom is dan immers beter gestrekt en de borst is meer open. Als je het gezoem amper hoorbaar maakt, wordt de oefening *Oejaayie* (wat de overwinning geeft) genoemd, wat toch wel een veelbetekenende naam is...

Je kunt in deze ademhaling heel langzaam leren ademen, vooral uitademen. Maak de uitademing dubbel zo lang als de inademing. Het ledigen is altijd belangrijker dan het vullen. Dat is zo bij de ademhaling, maar ook bij de spijsvertering, de waterhuishouding en de bloedsomloop.

Het probleem zit meestal in het ledigen: het spijsverteringskanaal kan zich moeilijk ledigen of om het met het woord van de reclame te zeggen, de transit is niet goed, de urine wil niet vlot naar buiten, de aders kunnen zich moeilijk ontdoen van hun afvalbloed. Yogis zeggen dat je bij je geboorte een aantal ademhalingen meekrijgt. Als de voorraad op is, zit je carrière op aarde erop. Dus hoe minder ademhalingen, hoe langer je leeft.

Teveel is nooit goed

Mensen ademen te vaak en ze eten ook teveel. Als je lang wil leven, moet je leren heel langzaam te ademen en minder te eten. Adem dubbel zolang uit als in. Verdubbel de duur van de maaltijd en halveer de hoeveelheid voedsel. Drink het vaste voedsel en eet wat vloeibaar is. De maag heeft immers geen tanden. En eet voor de buik en niet voor de tong.

Vermijd drie dingen, zei Goeroedev Swami Sivananda: *too much hurry, too much curry, too much worry*. Met andere woorden teveel eten, teveel haast en teveel tobben. Alles moet tegenwoordig snel gaan. Zelfs in de liefde. Vroeger ging het met knoopjes en nu gaat het met een rits. Ook tobben is een onding en het heeft nog nooit iets opgelost of iemand geholpen. Ik spreek ook hierin uit eigen ervaring, want ik ben een tobber van aard. De tobbers geef ik de raad te denken aan de woorden van Jezus en dit heeft niet noodzakelijk iets met godsdienst te maken, maar alles met levenswijsheid:

Mattheus 6: 25-34: *'Tob niet over wat jij eten of drinken zult, noch over waarmee jij u kleden zult. Is het leven niet meer dan het voedsel en het lichaam niet meer dan de kleding? Zie de vogelen des hemels: zij zaaien niet en ze maaien niet en ze leggen geen voorraadschuren aan, en uw hemelse Vader voedt ze. Zijt jij niet veel meer waard?'*

Wie van u kan door te tobben één el aan zijn leven toevoegen? Zie de leliën des velds: zij werken niet en ze spinnen niet en ik zeg u dat zelfs Salomon in al zijn luister niet gekleed was als een van deze. Indien dan God het gras dat er heden nog is en morgen in de oven wordt geworpen, zo kleedt, zal Hij het u niet veeleer doen, kleingelovigen? Maak u geen zorgen over morgen; morgen mag voor zichzelf zorgen! Elke dag heeft genoeg aan zijn eigen kwaad.'

Heelheid

Yoga is integraal of holistisch. Het ziet de heelheid van de dingen. Dat is de reden waarom een eenvoudig probleem als hyperventilatie, zoveel ideeën oproept. Het lichamelijke verschijnsel wordt veroorzaakt door bewegingen in de geest. Deze bewegingen krijgen de kans onheil te stichten door het ontbreken van een gezonde en evenwichtige filosofie, die de waarheid in verband met je wezen niet verdoezelt.

En wat is die waarheid in verband met jezelf? Dat je in wezen iets heel wonderbaars bent, zo wonderbaar dat er geen woorden voor zijn. Het is evenwel je geest die je iets anders doet geloven. De *Amritabindoepanishad* zegt: *'De geest voorwaar is de oorzaak van de gebondenheid en de verlossing van de mensen. Mana eva manoeshyaanaam kaaranam bandhamokshayoh.'* *Amritabindoe* betekent: nectardruppel.

De duivel komt als een engel; vergif komt als verrukkelijke zoetheid

Swami Chidananda



Het praatstokje

met

COLETTE EDELENBOSCH

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 Colette Edelenbosch, ik ben 46 jaar. Onder de naam 'Volop Yoga' geef ik in Culemborg yoga gericht op vrouwen met overgewicht, al is iedereen die zich daarbij thuis voelt, welkom in mijn les. Ik ben zelf al mijn hele leven dik. Als puber ontwikkelde ik eetbuien om mijn problemen 'op te lossen'. Lijnen en eten wisselden elkaar af, ik stelde mijn leven uit tot "Later als ik slank ben, dan..." Maar later kwam nooit. Rond mijn 25e ging ik in therapie en leerde dat ik mag houden van mezelf. Dat het fijn is om goed voor mezelf te zorgen - met voeding, met aandacht, met liefde, met inspiratie - ongeacht de vorm van mijn lijf. Slank ben ik nooit geworden, en een deel van mij blijft worstelen met eten en gewicht. Maar inmiddels weet ik dat ik veel meer ben dan alleen dat getal op de weegschaal en zit ik meestal lekker in mijn lijf.

Hoe is de liefde voor Yoga in jou ontvlamd?

In die periode ontdekte ik dat ik het geweldig vond om te dansen. Mijn lichaam - waar ik al die jaren zo'n hekel aan had - bleek zó veel zeggingskracht te hebben! Mijn danslerares herkende asana's in mijn bewegingen, terwijl ik nog nooit aan yoga had gedaan... Nadat zij stopte met lesgeven volgde ik mijn eerste yogales. En hoewel de energie heel anders was - bij dansimprovisatie gaat het van binnen naar buiten, en yoga gaat van buiten naar binnen - was het effect op mij hetzelfde: ik kwam thuis bij mezelf.

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

Ik begon met een basisjaar van de Raja yoga school 'Samyama' in Naarden, maar omdat een avondopleiding niet bij mij paste stapte ik over naar 'Yoga en Vedanta' in Doorn.

Vorig jaar rondde ik die af. Ook deed ik mee aan een online bijscholingsprogramma 'Yoga for Round Bodies' bij de Canadese Tina Veer. Eigenlijk verwachtte ik niet zo veel van een online cursus - maar tot mijn verassing heeft me dat heel veel inzicht gegeven en mijn deskundigheid echt vergroot. Vanaf het begin was voor mij helder dat ik yoga aan mensen met overgewicht wilde geven. Als je dik bent, kan het een hele drempel zijn om een yogales binnen te stappen. Ook is mijn ervaring dat niet elke docent raad weet met een écht volle cursist. Krijg mij maar eens in de kaarshouding... daar heb ik echt mijn eigen manier voor moeten zoeken! In die zin is mijn eigen lichaam ook een leerschool voor me geweest. Mijn ervaring op dit gebied zou ik ook graag met andere yogadocenten delen, door zelf bijscholingen te geven.

Wat is volgens jou de basis van een goede yogales?

In mijn lessen besteed ik veel aandacht aan het met mildheid observeren van zowel lichaam als geest. Als je dik bent komen de (voor)oordelen soms heel gemakkelijk op je af via media of opmerkingen van mensen. Dat kan soms flink binnenkomen en de innerlijke criticus is er dol op... Yoga is voor mij een fantastische manier om te oefenen met mildheid, acceptatie, niet oordelen. Zo kan het een opstap zijn naar weer gaan houden van jezelf.

Daarnaast probeer ik de asana's zó aan te bieden dat iedereen mee kan doen. Ik begin vaak bij de eenvoudigste uitvoering, en biedt daarbij variaties aan. Vervolgens help ik mensen zoeken naar een vorm die op dat moment het beste past, maar daag tegelijk uit om daar open in te blijven: want wat vandaag werkt, kan morgen weer anders zijn.

Ik ben open over wat ik zelf niet kan. Ik zet mijn beperkingen soms bewust in, want als ik asana's alleen 'perfect' uitvoer, wordt dat iets om na te streven. En dat is juist niet waar yoga over gaat, maar wat steeds weer op de loer ligt. We willen het toch allemaal het liefste 'goed' doen... en dan mis je de échte ervaring van de yoga.

"Ik laat me inspireren door wat er op mijn pad komt."

Volg je de Indiase Yogatraditie?

Dat kan ik niet zeggen, al was het maar omdat ik nog nooit in India ben geweest. Gedurende mijn opleiding heb ik mogen snuffelen aan de rijke oude tradities, maar ik blijf een kind van het Westen. Wel vind ik inspiratie en wijsheid in de yoga-filosofie. Daarnaast ben ik niet het type om één weg te volgen. Mijn lichaam nodigde mij altijd al uit om op zoek te gaan naar mijn eigen vorm. Ik denk dat ik dat nu als docent ook doe: ik laat me inspireren door wat er op mijn pad komt. Op dit moment volg ik bijvoorbeeld Feldenkrais lessen in verband met mijn eigen gezondheid - en wat ik daar leer, slijpelt ook weer door in mijn lessen.

Hoe zie je de toekomst van de Yoga in Nederland?

Nu yoga een hype is heeft het voor de buitenstaander een hoog 'strakke-pakjes-groene-smoothies-gehalte'. Het goede van de hype is dat veel mensen kennismaken met yoga en gaandeweg ook de diepere lagen kunnen ontdekken. Maar ik denk dat er ook een groep mensen is die juist afgeschrikt wordt door die beeldvorming. Ik hoor het soms van nieuwe cursisten - ook slanke vrouwen - die juist bij mij komen omdat ik níet aan dat plaatje volde...



Ik hoop dan ook dat de komende jaren de diversiteit zichtbaarder mag worden: yoga heeft zoveel te bieden aan dikke, dunne, jonge, oude, rijke, arme, fitte en minder fitte mensen! In Amerika is er sinds een paar jaar de 'Yoga and Body Image Coalition' die dit op de agenda zet. Ik ben zelf niet zo activistisch aangelegd, maar door mezelf te laten zien hoop ik wel dat ook hier in Nederland het publiek een breder beeld gaat krijgen en dat yoga daardoor toegankelijker wordt.

Aan wie geef jij dit stokje door?

Ik geef het graag door aan Renske Croezen-Mitrou.



Atie Olf
olff@xs4all.nl

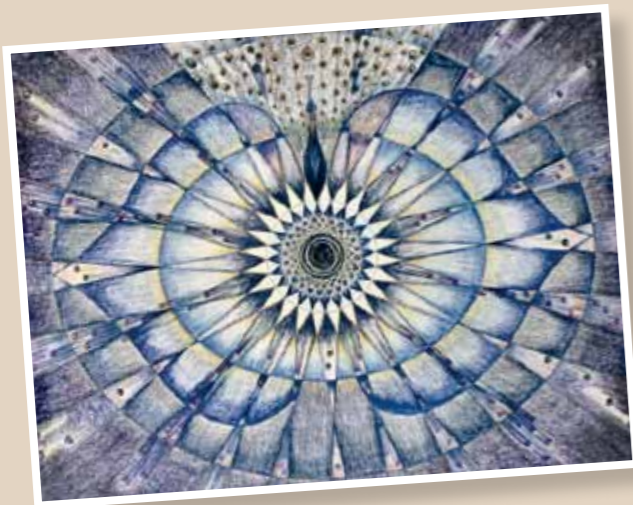
Oefeningen voor ouderen

Innerlijk ervaren komt door vele deuren binnen. Ieder van ons weet, dat er door

piekeren, zorgen maken en hierin blijven ronddraaien minder energie overblijft om te verwerken en te vernieuwen. Ieder mens heeft behalve het fysieke lichaam een elektromagnetisch veld om zich heen, de aura. Deze strekt zich buiten ons fysieke lichaam uit en kan inkrimpen of uitdijen, afhankelijk hoe we de omstandigheden ervaren waarin we ons bevinden. Niet voor niets zegt men in het Engels: "I feel great."

Stap 1. 'Wortelen'

Ga staan, het liefst zonder schoenen. Kijk recht voor je uit. Verdeel je gewicht zo gelijkmatig mogelijk over beide voeten en richt je aandacht op je voetzolen. Met elke uitademing laat je de voetzolen 'wortelen'. Onze wortels maken uit, hoe we in ons leven staan. Ga hiermee door, tot je het voldoende vindt. Vraag je daarna af, of er verschil is in hoe je nu staat in vergelijking tot straks.



Stap 2. Doorstromen van energie

Zit in een rechte zithouding in een stoel. De voeten staan een stukje uit elkaar recht onder de knieën.

- Maak met de vingers van de linkerhand een masserende beweging langs de duim van de rechterhand, richting rechterpols. Als laatste trek je nog even zachtjes aan de basis van de duim. Doe dit net zo met de andere vingers.
- Masseer op dezelfde manier de vingers van de linkerhand met de vingers van de rechterhand.
- Daarna strengel je de vingers van beide handen losjes in elkaar en leg je ze op je maag. Adem diep in door de neus, houd de adem even vast en strek uitademend de handpalmen schuin naar beneden uit richting knieën. Inademend draai je de handpalmen weer terug en leg je ze terug op je maag. Herhaal dit laatste nog een keer, maar buig daarbij uitademend je hoofd en verleng daarbij in gedachten je handpalmen schuin naar beneden, naar de grond toe. Na een natuurlijke leegtepauze draai je weer inademend je handen terug en leg je ze op je borst.
- Als je hierna weer inademt en uitademend de handen omdraait, strek je ze recht naar voren uit en blijf je zo even doorademen. Inademend leg je beide handen weer terug op je borst.
- Tot slot leg je inademend de gestrengelde handen boven op je hoofd, houd je de inademing even vast en strek je uitademend de gestrengelde handpalmen schuin naar boven naar de ruimte toe. Adem zo even door en sluit de ogen. Ontvang levenskracht in je steeds gevoeliger wordende handpalmen.
- Tot slot laten de handen elkaar los en strek je de armen naast je schuin naar beneden uit, met de handpalmen richting aarde. Neem op dit moment levenskracht op vanuit Moeder Aarde. Adem zo even door. Bij een inademing kunnen alle vingers zich wijd uitstrekken, alsof de vingertoppen zich willen verlengen en uitademend laat je de armen en de handen zich weer ontspannen. Voer dit uit, zo lang als je het nodig vindt.
- Als het voldoende is leg je de handen weer terug in de schoot en voel je na.

Stap 3. Ontspanning: Innerlijk ervaren

Het is de bedoeling dat deze ontspanningsoefening in de vroege morgen wordt uitgevoerd met een lege maag.

Ga languit liggen met de benen een stukje uit elkaar en je armen ontspannen naast je lichaam, met je handpalmen naar beneden. Sluit je ogen en realiseer je hoe elke inademing met nieuwe energie door je neus naar binnen komt en uitademend geladen met afvalstoffen je neus weer verlaat. Doe dit een paar keer.

- Til inademend je rechteronderarm een klein stukje omhoog, terwijl je de rechterpols en hand slap naar beneden laat hangen. Uidademend leg je de arm weer naast je neer. Voer dit een paar keer uit. De opwaartse beweging van de arm is klein, maar zodanig, dat tijdens de inademing je rechteroksel vrij komt van de onderlaag en uitademend leg je die arm weer naast je neer.
- Stel je voor, dat telkens als je die rechterarm optilt tijdens de inademing er ook door je oksel frisse lucht naar binnen stroomt.
- De volgende stap is, dat als je inademend de frisse lucht via je oksel voelt binnenkomen, je je realiseert, dat bij elke inademing je beide longen worden voorzien van nieuwe, zuurstofrijke lucht. Voer dit uit en neem dit waar.
- Herhaal hetzelfde met je linkerarm.

Stop hier tenslotte mee en blijf nog even rustig liggen om na te voelen. Daarna maak je wat kleine bewegingen, rek je je uit, open je de ogen en kom je overeind om in alle rust de dag te beginnen.

Nawerking

Tijdens deze ontspanningsoefening is er meer zuurstofrijke lucht je longen binnengekomen. Daardoor hebben meer afvalstoffen je lichaam verlaten en ga je rustiger ademen. Hoe steviger en rijker gevarieerd je wortels zijn, hoe meer je kunt verwerken en vernieuwen in je leven.

Recensies

Powerfood, Yoga & Meditatie

Tara Stiles

Kosmos Uitgevers, juni 2015

ISBN 9789021558325

Nederlandstalig 224 pagina's

Tara Stiles beschrijft in haar nieuwste boek Powerfood, Yoga & Meditatie een combinatie van drie lifestyles. Volgens haar aanpak gaat het om drie dingen; de yoga mat, het kussen en de keuken. Haar boodschap is: ga uit van wie jij bent en wat jij nodig hebt.

Tara Stiles is in haar boek openhartig over haar eigen worstelingen tijdens haar dansopleiding en hoe ze uit balans raakte en steeds meer gewicht verloor door niet meer te eten.

Haar advies is: leer voelen wat je nodig hebt, luister naar je behoeftes en leef vanuit je gevoel en niet vanuit gedachten en gepieker. Haar motto is: je kunt ervoor kiezen om dingen te doen die de spanning alleen maar vergroten maar je kunt ook toelaten dat je lichaam en geest van de spanning worden verlost. Je bepaalt je eigen regels en doelen, zonder oordelen, zonder goed of slecht zonder dwang, zorgen of stress.

Tara beschrijft eenvoudige weekprogramma's bestaande uit lekkere powerfood recepten, yoga en meditatietips waar je direct mee aan de slag kunt. De yogahoudingen zijn eenvoudig, goed beschreven en voorzien van een foto. De recepten zijn heel gevarieerd en eenvoudig. Al met al een mooi vormgegeven boek met veel kleurenfoto's van yogahoudingen, recepten en adviezen. Het boek sluit af met een hoofdstuk waarin aan de hand van een dertig dagen plan alles nogmaals geordend wordt weergegeven.

Een aanrader voor de yoga cursist waarin de yogahoudingen duidelijk en goed geordend beschreven zijn. Wanneer je als yogadocent op zoek bent naar eenvoudige recepten voor gezonde maaltijden is dit boek ook aan te bevelen. De serie van yogahoudingen is leuk en de beschrijving ervan voegt niet veel toe aan wat je als docent al weet.

Tara Stiles (1981) is eigenaar van yogastudio Strala Yoga in New York en heeft haar eigen yogakledinglijn bij Reebok.

Gonnie van de Lang

gonnie@vandelang.nl

Hoe overleef ik - Doe - het - zelf yogaboek Francine Oomen

Querido Kinderboek, oktober 2015
ISBN 9789045118796
Nederlandstalig 64 pagina's

Hoe overleef ik... zonder yoga? Wat een cool boek!
Gevonden in de museumwinkel van het Volkenkundig Museum in Leiden, na mijn bezoek aan de Tentoonstelling over het leven van Boeddha.
Een prima boek vol kleurige illustraties, grappige tekeningetjes en pakkende tekstwolkes. Elke bladzijde is een collage van plaatjes, foto's van leuke meiden in yoga houdingen, stukjes begeleidende tekst en talloze tips. De diverse artikelen in dit boek zijn eerder verschenen in het 'Hoe overleef ik...-tijdschrift'. De uitleg bij de yogaoefeningen is van Sifra Nooter.
Er staan kreten op de achterflap, zoals: Word je bedolven onder toetsen en huiswerk? Voel je je weleens gestrest? Ben je soms somber, moe, chagrijnig of onzeker? Het boek bevat boeiende korte hoofdstukken met als titel: Wat is yoga? Waar is yoga goed voor? Wat heb je ervoor nodig? Hallo nieuwe dag! Leren mediteren. Een soepel lijf, een rustig hoofd. Gelukkige voeten (met landkaart van de voetreflexologie). Slaap zacht! Samen soepel en sterk (duo-oefeningen met je beste vriendin). Sterk en stevig. Aarden. Beetje vastgeroest? Soepele rug, soepel lijf. Droom je tuin (visualisatie). Evenwicht. Sterk als een krijger! Neus ademen. Schouderstand. Massage. Acro yoga (weer samen). Een mooie = een sterke buik. Jij bent het middelpunt.
Zoals vaak in yogaboeken is hier en daar de tekst - hoe in de houding te komen - niet perfect. Bij de afwisselende neusadem, die anuloma viloma wordt genoemd (de enige Sanskriet term die ik in het boek tegenkwam), staat aangegeven diep in te ademen tot de longen helemaal gevuld zijn en langzaam uit te ademen tot de longen helemaal leeg zijn. Ernaast staat een methode voor gevorderden vermeld, als volgt: 1) Adem vier tellen in; 2) Sluit beide neusgaten, tel tot zestien; 3) Adem in 8 tellen uit. Ik heb bezwaar tegen zo lang de adem vasthouden zonder aanwezige docent. Maar er staat gelukkig regelmatig dat je oefeningen via hoeoverleefik.nl kunt zien en/of beluisteren. Dat maakt het een leuk boek voor (docenten van) meiden van ongeveer 10 tot 16 jaar. Ik geef het aan mijn kleindochters.

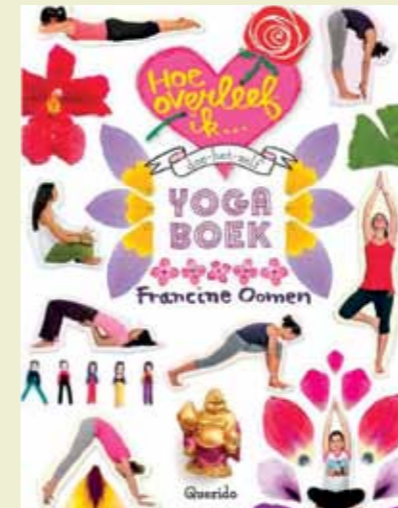
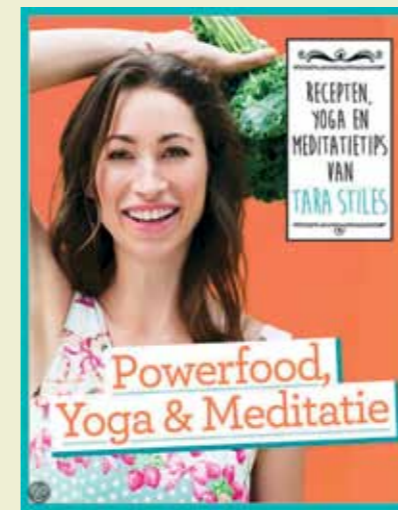
Trude Matla - van der Veer
trudematlaveer@gmail.com

Leven in acceptatie Annemarie Postma

de Vrije Uitgevers, 2013
ISBN 9789082059908 NUR 728,
Nederlandstalig 159 pagina's

Over de schrijfster
Annemarie Postma (41) is bekend van haar Playboy-fotoshoot als eerste Europese fotomodel in een rolstoel én van haar vele spirituele boeken als 'The Deeper Secret en Zielseigenwijs'. Haar eigen levenservaringen vormen de basis van tientallen boeken. Annemarie raakt als elfjarig meisje plotseling verlamd en op haar negentiende overlijdt haar moeder net zo onverwachts. "Mijn leven is een uitnodiging tot acceptatie", zegt zij daar zelf over.
Van Annemarie Postma verschenen sinds 1996 boeken over psychologische onderwerpen en gezondheid. Zij studeerde rechten, werd het eerste professionele model met een zichtbare handicap in Europa en is het levende bewijs dat geluk, groei en succes beginnen bij het accepteren van het leven zoals het is.
"Acceptatie is een proces van loslaten. Je laat je wensen en eisen los dat het leven anders zou moeten zijn dan het nu is. En dat is een bewuste keuze."
Verander de vraag: "Wat wil ik van het leven? In: Wat wil het leven van mij?"
Wijze woorden. Ik kan wel blijven citeren. Dit boek werd me onlangs aanbevolen door een vriendin, die vertelde er veel baat bij te hebben gehad tijdens een moeilijke periode in haar leven. Annemarie Postma laat zien dat er een onbekende, ongekende scheppende kracht schuilt in acceptatie en dat het voor je levensgeluk niet zozeer gaat om het veranderen van wat is, maar om het leren ontspannen in wat is. Wanneer er een ramp ergens ver weg plaatsvindt, kunnen we daar nog wel bovenuit stijgen, maar het is veel moeilijker als het je persoonlijk raakt, je familie of je huis. Dan wordt je echt uitgedaagd tot meesterschap. Leven in acceptatie gaat daarover. Veel van de adviezen in dit boek zijn herkenbaar en menen we - als yogi - allang te weten. Maar passen wij het ook allemaal consequent toe? Deze auteur en ervaringsdeskundige (zij zit sinds haar jeugd in een rolstoel) biedt handvatten hoe je zorgen en pijn kunt accepteren. Dit boek bevat vragen, antwoorden en oefeningen om op de goede weg te raken en lichter en meer ontspannen te leven.
Veel alinea's zijn mooi om tijdens een yogales ter overdenking voor te lezen, maar het boek is ook bijzonder geschikt om als cadeautje weg te geven.

Trude Matla - van der Veer
trudematlaveer@gmail.com



Yoga & Jij Johan Noorloos

Anicha publishing, mei 2016
ISBN 9789082412710
Nederlandstalig 144 pagina's

Johan Noorloos, oprichter van De Nieuwe Yogaschool, heeft vast geen verdere introductie meer. Slechts 7 maanden na uitgave van zijn lijvige 'Het Nieuwe Yogaboek' verscheen al dit nieuwe boek van zijn hand: Yoga & Jij.
Yoga & Jij is bewust een stuk dunner, kleiner (iets breder dan een A5) en handzamer dan zijn dikke voorganger. Bedoeld voor lezers die (misschien net) interesse hebben in yoga en daarover meer willen leren. Het is ingedeeld in korte hoofdstukken die meestal niet meer dan twee bladzijden beslaan. Door het geheel zijn delen uit de Bhagavad Gita en inspirerende quotes verweven.
De tere aquarelillustraties van Joey Sanistam zijn puur en passen bij het concept dat dit boekje niet over de fysieke houdingen gaat. Je kunt de hoofdstukken in willekeurige volgorde lezen. De vlotte teksten zijn vanuit verschillende invalshoeken geschreven.
Eenzijds worden begrippen beknopt en feitelijk omschreven zoals yoga, kundalini, boeddhisme, meditatie, mindfulness, yin yang en taoïsme. Anderzijds worden diverse thema's meer filosofisch toegelicht in relatie tot de dagelijkse praktijk. Dit om te onderstrepen dat yoga niet over de oefeningen op de mat gaat maar over het leven zelf. Titels van zulke hoofdstukken zijn bijvoorbeeld Lijden, Gewoontes, Grenzen, Intuïtie. Vaak worden dan in de ik-vorm Johan zijn eigen visie of ervaringen beschreven. Daardoor had de titel van het boekje wellicht niet zo goed Yoga & Ik kunnen zijn.
Juist dat persoonlijke deel maakt dat dit niet wéér zo'n algemeen boekje is voor yogabeginners. Hoe meer Johan zijn persoonlijke kant laat zien hoe interessanter het wordt. Ook voor meer ervaren yogi's is het leuk - en vast soms herkenbaar - te lezen over zijn persoonlijke ontwikkelingen. Doordat hij steeds meer van zijn eigen schil laat vallen, kan hij prachtig zijn licht laten schijnen o.a. door dit soort publicaties. Sommige teksten zijn daardoor mini 'dharma talks' om even te overpeinzen. Johan nodigt je uit om naar binnen te kijken en jezelf niet te begrenzen door je eigen belemmeringen. Dan klopt het ook weer dat het boek Yoga & Jij heet. Hij wil jouw bewustwording in beweging zetten.
Mijn mening is dat er best veel aan bod komt en veel te lezen is in het ogenschijnlijk luchtige yogaboekje. Het is daardoor een leuk geschenk voor beginnende yogi's om ze te motiveren en tevens geschikt om te gebruiken in de lessen voor ervaren yogadocenten. Dit is de eerste uitgave van een te verschijnen reeks in samenwerking met Happinez. Volgende titels zullen elk een specifiek thema krijgen. Ik ben benieuwd!

Myon Bolechowski
info@yogasamtosa.nl

De weg naar binnen

Yogadocente Astrid Eijgenberger volgde de yoga opleiding 'Yoga en Kanker' van William Yang. "Ik kan de opleiding van harte aanbevelen. Deze bijscholing is er niet alleen op gericht om te werken met mensen met kanker of een andere levensbedreigende ziekte, maar verdiept jezelf en het totale werk als yogadocent met welke doelgroep dan ook", vertelt Astrid enthousiast. Onderstaand geeft de yogadocente weer waarom William Yang haar inspireert.

William Yang geeft de opleiding yoga en kanker onder andere in Centrum Zweiersdal. In vijf bijeenkomsten van een dag en twee weekenden geeft hij op inspirerende wijze zijn levenslessen weer. Deze diep doorleefde, ervaren weg kenmerkt de opleiding: het horen en zien van de hele mens. Het is aan de cursist om deze weg van moed en mededogen een eigen vorm te geven en ook het eigene te verdiepen en te verfijnen.

William Yang is theoloog, psycho-energetisch therapeut en in 1990 de oprichter van het Taborhuis in Nijmegen. Hier waren mensen welkom die geraakt werden door kanker, de patiënten en hun naasten. Het Taborhuis bestaat nu niet meer maar het werk en de inzichten mogen niet verloren raken vond William.

Mede daarom is nu deze yogaopleiding een feit.

In zijn lessen voor yogadocenten benadrukt William Yang dat je als docent een eigen weg gaat, dat je dient te herkennen wat jouw persoonlijke drijfveren waren en zijn om yogadocent te worden en wat het 'karmische moment' was waarop je in contact kwam met yoga. Vanuit dat inzicht kun je anderen yogalessen geven. Dan ontmoet je elkaar. Er is tweerichtingsverkeer.

De yoga-oefeningen die William aanbiedt zijn een unieke invoelende, zachte combinatie, gebaseerd op de oefeningen van Hetty Draaijer, Qigong, yogaoefeningen, mantra's en meditaties.

De lessen kenmerken zich ook door een vertrouwen op de natuurlijke adem. De adem als eigen wijsheid: geen interferentie van wil of beoefening van formele pranayama. De natuurlijke adem op zich, die zich ontvouwt bij het oefenen in ontspanning, is pranayama. Dat geeft veel ruimte en vertrouwen en verbinding met het grote geheel.

Belangrijk is het aarden, het verbinden met moeder aarde onder je. Ziek zijn haalt je weg van de aarde en het lichaam, angst neemt het vaak over en de onzekerheid

over het verdere verloop van het leven met deze ziekte maakt dat het lichaamsgevoel moeilijker wordt. Emoties en strijd kunnen het overnemen. Het 'ik' wordt klein en het grotere bewustzijn vernauwt. Dan is het zetten van de voeten op de grond, het bekken en met name het heiligbeen gaan voelen, contact maken met moeder aarde onder je stabiliserend. Maar het biedt je ook inzicht in het grotere geheel achter de pijn van het lichaam en de ziekte. Ook wordt geleerd hoe je op een zachte manier mensen met kanker, ook als zij pijn hebben, kunt masseren of aanraken. Erbij zijn, aanraken is de weg van mededogen. De weg naar binnen betekent stil worden en ervaren. Op verschillende manieren komt dat aan de orde. Dit kan zijn door meditatie te tekenen, in stilte te wandelen of door de yoga van het luisteren te beoefenen. Oordelen, meningen en adviezen achterwege laten en in een open houding alleen maar luisteren naar de ander. Dan ontvouwt zich pas een diep luisterend weten en kun je er helemaal zonder ruis voor die ander zijn. Huiswerk is er ook. De weg die je als yogadocent gaat vraagt inzicht, reflectie op eigen handelen en motiveringen. Bewust worden van de patronen en zoals hij het noemt 'keurslijven', waarin je gevangen zit. Na elke bijeenkomst schrijft je vanuit je ervaring een stuk over bijvoorbeeld hoe je ooit aan yoga bent begonnen, hoe je docent werd en welke drijfveren erachter zaten. Hoe je geoefend hebt met de yoga van het luisteren. Vanuit die helderheid kun je ook de ander helpen.

Het huiswerk bestaat ook uit het doen van de oefeningen die je tijdens de bijeenkomsten hebt gekregen. Meestal meditatieve oefeningen met behulp van een CD/ geluidsopname om het lichaam te ontspannen, te aarden, te bewonen als wel de opening te maken naar de kosmos. Om zowel de aardse als de spirituele kant te ont-wikkelen.

Mensen met kanker hebben vaak het gevoel dat het hele leven op zijn kop staat, dat er niets meer toe doet dan overleven. Met yoga kun je hen helpen in verbinding te zijn en te blijven met het lichaam en de aarde. Dat geeft stabiliteit. Voeg daarbij de spirituele verbinding met de kosmos, de oefeningen voor het grotere Zelf dan de kleine angstige zelf, dan komt er veel in je hele mens-Zijn tot ontwikkeling.



William Yang is theoloog. Spiritueel gezien put hij uit vele bronnen. De boeddhistische bron is er een, maar ook de christelijke, beide tradities geven de weg naar binnen, de weg naar het licht. De filosofieën worden op een zachte waardenvrije manier in de lessen uiteengezet. De overeenkomsten en verschillen tussen tradities worden verduidelijkt.

Het liefst ziet William zijn werk dat hij in het Taborhuis had, voortgezet in kleinschalige Taborlicht Centra. Centra waarin een yogadocent, een masseur, een gesprekstherapeut gezamenlijk werkzaam zijn in de opvang en begeleiding van mensen met kanker. Voor alle betrokkenen een weg van moed en mededogen en een diepe innerlijke ontwikkelingsweg, de weg van eenheid en heelheid van lichaam ziel en geest.

Astrid Eijgenberger

Voor informatie over het werk van William Yang kun je kijken op www.williamyangfoundation.nl
Meer informatie over de opleiding de kosten e.d. vind je op www.zweiersdal.nl/workshosp&bijscholingen



Yoga Congres Elspeet 2016

De vorige Nieuwsbrief bevatte verslagen van het congres. Het verslag over Karma en Reïncarnatie van Dirk Ooijevaar is daarbij tussen wal en schip gevallen dus daarom plaatsen wij het nu.

Karma en reïncarnatie

Hugo Verbrugh

Vanaf het begin weet Hugo Verbrugh ons af te houden van het vooroordeel van een lezing als vastgelegde visie. "We beginnen. Nee we beginnen niet. Ik vertel eerst een mop in de tijd dat de laatsten nog binnen gaan komen."

Een blad, met door nummeringen gsystematiseerde stellingen, moet houvast geven, maar het lijkt meer op een twee pagina's tellende koan uit de zen-traditie! Het 'denkveld' wordt aangegeven, zonder het onderwerp vast te pinnen. Wij mogen bij het doorlopen en toelichten, iedere stelling een waardering van 0 tot 10 geven: aanhechting voor het vormen van groepjes, waarmee wij in het tweede gedeelte interactief verder gaan.

Buiten discussiëren we zo verder over het onderwerp. Hugo gaat van groep naar groep om waar nodig advies te geven. Op de vraag of het de bedoeling om uit te gaan van de stellingen of de eigen ervaring, antwoordt hij dat ook dat open is, als we maar niet van het onderwerp afdwalen. De opdracht is daarmee makkelijk en moeilijk: Een aanbeveling tot zelf filosoferen.

Naast het dogmatisch vasthouden aan de klassieke visie over karma en reïncarnatie of de begrippen als metafoor voor psychologische termen binnen één leven te beschouwen, tref ik in het essay van Hugo 'Reïncarnatie?' een middenweg, waarbij ik mijzelf kan zien als sociaal fenomeen, met een centrale identiteit (de in mijzelf aanwezige beelden) en een perifere identiteit (de neerslag in de herinnering van allen die mij kennen of ooit gekend hebben). Bij mijn overlijden verdwijnt mijn centrale identiteit, maar blijft mijn perifere identiteit bestaan. Is het samenkomen van elementen uit mijn perifere identiteit, in iemand die daarna geboren en opgevoed wordt, dan mijn reïncarnatie?

De verwoording van de uitkomsten in de verschillende deelgroepen was verhelderend geweest. Maar daar kwam de onverbiddelijke klok in beeld....

Dirk P. Ooijevaar

d.p.ooijevaar-yoga@quicknet.nl

Onderzoek naar Yoga in Nederland

Steeds vaker komen er vragen binnen vanuit de pers, maar ook vanuit leden en andere belangstellenden naar cijfers. Hoeveel mensen doen er in mijn provincie aan yoga? Hoeveel concurrenten heb ik dan eigenlijk? Hoe staat het met de groei van yoga in Nederland? Welke soorten yoga zijn het meest populair? Waarom beginnen mensen met yoga?

Hoog tijd dus voor een grootschalig onderzoek naar yoga in Nederland om deze vragen beter te kunnen beantwoorden. Zeker ook zodat jij als yogadocent beter weet wat zich in jouw werkgebied afspeelt. Buiten de yogamat zijn we toch ook vaak ondernemer en kan je met bepaalde kennis misschien andere (zakelijke) beslissingen nemen. Maar ook zodat jij weet welke type mens er aan yoga doet, wat ze zoeken in een yogadocent en yogastudio. En wat ze willen uitgeven hieraan.

Daarnaast ondersteunt het hebben van cijfers ons als VYN ook in onze uitstraling als professionele beroepsvereniging. Kan het de naamsbekendheid richting de pers en anderen versterken en vergroten, doordat we meer informatie over de markt en de yogabeoefening in Nederland naar buiten brengen. Maar in het bijzonder ook over de kwaliteitsyoga waar we ons als VYN hard voor maken. Hierdoor kunnen we onszelf als een duidelijk merk en speler in de Nederlandse yogabranche neer zetten.

Samenwerking met Yoga Magazine
Voor dit onderzoek zijn we een samenwerking aangegaan met het Yoga Magazine. Waarom samen met Yoga Magazine vraag jij nu misschien af? Als je kijkt naar wie wij als VYN allemaal bereiken, zijn dat voor het grootste deel yogadocenten en via hen de cursist en via social media nog anderen die geïnteresseerd zijn. Als je naar Yoga Magazine kijkt, zie je dat ze vooral mensen bereiken die geïnteresseerd zijn in yoga, mensen die aan yoga doen of gedaan hebben en yogadocenten. Een deel van ons bereik is dus verschillend, met uiteraard een overlap. Door deze samenwerking hopen we een zo een groot mogelijk deel van Nederland te bereiken en te horen wat hun ervaring met yoga is. Ook is de intentie aanwezig om dit onderzoek elke 5 jaar te herhalen, zodat we zicht blijven houden op wat zich in de yogabranche afspeelt en verandert.

De PR commissie is nog steeds klein, maar gelukkig hebben we voor dit onderzoeksproject ook ondersteuning gekregen van één van onze leden die in het dagelijks leven ook onderzoeker is, Marjolein Odekerken.



Waar bestaat het onderzoek uit?

Het onderzoek bestaat uit 4 onderdelen, te weten:

1. Populatie onderzoek onder alle Nederlanders
2. Representatief onderzoek onder yogabeoefenaars
3. Vragenlijsten naar yogadocenten en yogascholen
4. Kleinschalig economisch onderzoek

Met de algemene onderdelen 1,2 en 4 zijn we al bezig. Wie weet ben jij zelfs één van de Nederlanders die een telefoontje van een onderzoeksbureau heeft gehad of gaat krijgen. Onderdeel 3 is verdiepend en deze zijn we nog aan het voorbereiden. Van dit deel zal je meer gaan meekrijgen. Er zal een online enquête komen die we jullie allemaal vragen in te vullen. Hierover wordt je op een later moment nog ingelicht.

Wanneer weten we meer?

De eerste uitslagen van het onderzoek hopen we te kunnen delen in de laatste nieuwsbrief van dit jaar. Gelijktijdig zal het Yoga Magazine er in hun jubileum nummer aandacht aan besteden. Maar de verwachting is dat we ook in het nieuwe jaar nog meer uitkomsten kunnen gaan delen.

Kortom, wordt vervolgd!

Maroesja Grabijn
PR commissie



Yoga en meer...

Een yogacursiste van mijn eigen leeftijd, die ik al ruim 45 jaar ken, zij is ook mijn ex-buurvrouw en ex-tennismaatje, lijdt aan de ziekte van Alzheimer. Ze zal de yogalessen blijven volgen zo lang als dat mogelijk is. Ik las een bericht dat mij hoop geeft voor de toekomst, maar voor haar komt een belangrijke ontdekking helaas vrijwel zeker te laat.

Horizon 2020 is door de Europese Commissie in het leven geroepen om Europees onderzoek en innovatie te stimuleren. Met een totaal budget van ongeveer tachtig miljard euro voor de periode van 2014 tot 2020 is dit ook voor onderzoekers van het Erasmus Medisch Centrum een belangrijke bron om financiering vandaan te halen. Nu is daar een beurs binnengesleept wegens een te verwachten doorbraak in de strijd tegen Alzheimer. Het onderzoekshoofd van de afdeling Moleculaire Genetica vertelt in Scanner Mei 2016 (personeelsblad van het EUMC) over een toevallige maar baanbrekende ontdekking, die ze op het spoor zijn en die ze willen bewijzen.

In eerste instantie deed men onderzoek naar een zeldzame genetische ziekte bij kinderen die een defect hebben in het DNA reparatiemechanisme. Hierdoor gaat op jonge leeftijd hun zenuwstelsel achteruit. Het DNA in elke lichaamscel raakt per dag wel 100.000 keer beschadigd. Wanneer het herstelmechanisme niet goed werkt, zullen de beschadigde cellen hun instructies niet langer juist uitvoeren of sterven ze af. Eigenlijk is dat wat bij veroudering gebeurt. Toen men dit bij muizen onderzocht, bleek hetzelfde defect ook overeenkomsten met Alzheimer te laten zien. En dat is achteraf heel logisch, want de grootste risicofactor voor het krijgen van Alzheimer is veroudering. Door deze ontdekking kan men een heel andere weg inslaan met het Alzheimeronderzoek. Na miljarden (euro's) investering is er nog steeds geen manier gevonden om Alzheimer te voorkomen, tot stilstand te brengen of te genezen.

De ontvangen 150.000 euro is bedoeld om binnen twee jaar dit veel belovende idee, verder te ontwikkelen en te onderzoeken of het ook echt zo is. De onderzoekers zijn er van overtuigd dat het hen met deze doorbraak wel gaat lukken. Daarom is het project 'Dementia' gestart. Nu wordt onderzocht hoe veroudering in het zenuwstelsel vertraagd kan worden. Ze weten al dat dieetrestrictie daar een belangrijke rol in kan spelen. Wanneer het lichaam zeventig procent van het normale dieet krijgt aangeboden, gaat het lichaam meer aandacht besteden aan het onderhoud van cellen dan aan celgroei. Daarom wil men het lichaam zo prikkelen dat het meer in onderhoud investeert en daardoor langer gezond blijft. Daarmee gaat ook de achteruitgang van het zenuwstelsel trager. Met name mensen met Alzheimer en Parkinson zullen daar baat bij hebben.

De eerste stap is om te kijken wat er precies gebeurt bij dieetrestrictie. Vervolgens kan met subsidie van het Erasmus MC Vriendenfonds de stap naar de patiënt gemaakt worden. Het uiteindelijke doel is een manier te vinden om het afsterven van zenuwen bij mensen met Alzheimer en Parkinson te stoppen. Als er een manier wordt gevonden om veroudering in het zenuwstelsel tegen te gaan, kunnen ziekten als Alzheimer helemaal voorkomen worden. Uiteindelijk kan dit onderzoek invloed hebben op iedereen ter wereld.

Trude Matla-van der Veer
trudematlaveer@gmail.com

Activiteitenladder

Alleen VYN-leden kunnen hun activiteiten in de Yoganieuwsbrief plaatsen. De kosten bedragen 12,50 per keer en per activiteit. Aanleveren van kopij dient te geschieden volgens een vaste indeling met korte tekst. Inhoud en volgorde: wat, wanneer, waar en door wie. Totale lengte van de tekst achter info mag niet meer dan 250 tekens bedragen, inclusief spaties. Kaders:

- Niet meer dan 3 regeladvertenties per adverteerder per uitgave.
- Plaatsing vindt pas plaats na ontvangst van betaling van 12,50 euro per regeladvertentie.
- Plaatsing aanleveren volgens format. Anders wordt de advertentie aangepast door de redactie.
- De VYN is niet inhoudelijk verantwoordelijk voor de aangeboden activiteiten en geeft met plaatsing in deze nieuwsbrief niet automatisch erkenning van de kwaliteit.

Mailadres: info@yoganederland.nl.

De activiteit wordt geplaatst als de kosten voor plaatsing zijn voldaan op girorekening IBAN: NL05INGB0005363836 of bankrekening IBAN: NL15ABNA0539016098 ten name van Vereniging Yogadocenten Nederland, Spijkenisse onder vermelding van: activiteitenkalender.

YOGA NIDRA, ONTSPANNING DIE VERDER GAAT...

6-11-2016, 10.30 tot 16.30 * www.zweiersdal.nl

Lea Vos, Centrum Zweiersdal, Weverstraat 65, 6862 DK Oosterbeek, € 92,50 excl. BTW, Nidra betekent 'slaap'. Yoga Nidra brengt de twee hersenhelften in harmonie. In Yoga Nidra kunnen spanningen geleidelijk worden losgelaten, spierspanningen, emotionele spanningen en mentale spanningen; 5 VYN punten.

GEZICHTSDIAGNOSE EN VERJONGINGSOEFENINGEN

Za 26 november 2016 * www.vandelang.nl

Gonnie van de Lang, Wierden, € 99,- incl. BTW; Workshop met info over gezichtsdiagnose, healthy, aging en verjongingsoefeningen. Reflexgebieden en huidgebieden van organen worden behandeld en yoga- en gezichtsoefeningen. Aanmelding gonnie@vandelang.nl; tel. 0546-577070, 5 VYN punten.

ZEN MEDITATIEDAGEN

za 1-10 en 1-4-2017 8.45 tot 11.45 u * www.nicoliplijn.nl

Yogadocent en medium Nico Liplijn; Yoga studio Nico Liplijn, Molenheide 18, 6027PZ Soerendonk; € 150,- Zen-meditatie brengt de innerlijke emoties meer naar de oppervlakte, info@nicoliplijn.nl. Graag vooraf bellen, tel:0495-592946; 18 VYN punten.

YOGA NIDRA TEACHER TRAINING ACCORDING TO THE SATYANANDA SYSTEM OF YOGA

25/26 March 2017, 1/2 July 2017 and 23/24 September 2017

www.theyoganidra.eu

Swami Vedantananda Saraswati; Het VlinderHuys at Amersfoort; This well-structured six months course provides a solid foundation for yoga teachers to teach this unique deep relaxation technique. The training is internationally acknowledged and gives the participant the skills to teach the original Satyananda Yoga Nidra; info@theyoganidra.eu, tel. 06-14477000, 36 VYN punten.

BIJSCHOLING HARTBEWUSTZIJN IN YOGA

7-9 t/m 8-4 2017, 7x, 10.00-16.00 u

www.yogaopleidinghara.nl

Janna Wingelaar; Yoga studio Hazenkamp, Hazenkampseweg 26 Nijmegen; € 455,- of € 75,- per dag. Bewustwording van hartenergie in yogahoudingen en meditatie, info@yogaopleidinghara.nl; VYN punten 5 p.d.

YOGA WORKSHOPS BACK TO BASIC

7x van 16-9 t/m 7-4 2017, 13.30-16.30 u

www.yogaopleidinghara.nl

Janna Wingelaar, De Ruyterstraat 65 Nijmegen; € 35,- per workshop; info@yogaopleidinghara.nl

SPECIALISATIE SAMSARA ZWANGERSCHAPSYOGA OPLEIDING

15 vrijdagen 13-1, 27-1, 3-2, 10-2, 17-2, 10-3, 17-3, 31-3, 12-5, 19-5, 16-6, 30-6, 8-9, 29-9, 13-10 van 11.30 - 17.30 u
www.samsara.nl

R. Noordegraaf, L. van der Mee, D. Bersma, Lilian Kluijvers, verloskundigen e.a., Samsara Schiedam, Korte Haven 125; € 1.295,- incl. cursusmap, lunch, koffie/thee; Opleiding met alle fysieke, emotionele en spirituele aspecten rondom de zwangerschap en bevalling; M 06-22284434, info@samsara.nl, 60 VYN punten.

SAMSARA BIJSCHOLING NON-DUALITEIT EN YOGA

5 zaterdagen 14-1, 4-2, 11-3, 8-4, 13-5 van 10.00 - 16.00 u
www.samsara.nl

Marjo Vredenburg; Samsara Schiedam, Korte Haven 125; € 375,- incl. koffie/thee; energetische yoga beoefening in ontspanning en zonder scheiding (non-dualiteit); M 06-22284434; info@samsara.nl; 25 VYN punten.

SAMSARA BIJSCHOLING MEDITATIETRADITIES

do 26-1, 9-2, 23-2, 9-3, 23-3 en 13-4 van 12.30 - 17.00 u
www.samsara.nl

Loes van der Mee en Eva Boomsluit, Samsara Schiedam, Korte Haven 125; € 445,- incl. koffie/thee; Ervaar het stilzitten, zen, vipassana en mindfulness met aandacht voor persoonlijke beleving en ontwikkeling in eigenheid van het docentschap, tel. 06-22284434; info@samsara.nl 30 VYN punten.

TASTE OF YOGA

9 november 2016, 13.00-18.00 u

www.yogadocentenopleiding.nl

Hein van Dongen, Ingrid van Dijk; Docentenopleiding Yoga&Vedanta, Doorn; € 25,- incl. maaltijd; Lezing rond yoga gerelateerd thema met aansluitend een yogales en een maaltijd. Ook voor niet-yogadocenten; info@yogaenvedanta.nl; geen VYN punten.

YOGA VOOR OUDEREN

8-10 en 3-12 2016, 12.30-17.15 u

www.yoga-docentenopleiding.nl

Ingrid van Dijk; docentenopleiding Yoga&Vedanta, Doorn; € 105,- incl. koffie, thee en soep (voor 2 middagen); Praktisch ingerichte middagen over yogales aan de ouder wordende mens, aanpassingen van asana's en hulpmiddelen, info@yogaenvedanta.nl; 8 VYN punten.

ZWANGERE IN DE LES

5-11-2016 en 1-2-2017, 10.00 - 17.15 u

www.yoga-docentenopleiding.nl

Docentenopleiding Yoga en Vedanta, Doorn; € 85,- per dag incl. koffie/thee en lunch; Dag 1: het bekken; Dag 2: hormoonhuishouding. Dagen, zijn ook los te volgen; info@yogaenvedanta.nl; 6 VYN punten.

WORKSHOPS MET ALBERTO PAGANINI

2 en 13-11-2016, van 10.00- 13.00 en van 14.00-17.00 u

Alberto Paganini; Yoga aan de Kade, Handelskade 11, Den Bosch; € 45,- per workshops of € 150,- voor alle 4. 4 workshops met Alberto Paganini. Creatieve, dynamische en ontspannen yogastijl die je hart opent geest tot rust brengt. De workshops zijn los van elkaar te volgen, www.yogaaandekade.nl of info@yogaaandekade.nl

HERSTEL JE SPIERKRACHT

vr 13 jan, 10 feb, 10 mrt, 31 mrt en 21 april

www.samsara.nl, www.yogastudiogrootbaltink.nl

Iekelien Buman; Yogastudio Groot Baltink, Okersteeg 37, Deventer; € 390,- incl. lunch; 5-daagse bijscholing Bekkenbodem Yoga o.b.v. het boek 'herstel zelf je spierkracht' van Rita Beintema, 0570-540405 / 06 28911751 VYN-erkende bijscholing.

ASANA'S VANUIT DE BEKKENBODEM

vr 9 dec en za 10 dec van 10.30 - 16.00 u

www.yogastudiogrootbaltink.nl

Iekelien Buman; Yogastudio Groot Baltink, Okersteeg 37, Deventer; € 150,- incl. lunch. www.samsara.nl; 2-daagse Workshop de opbouw van de asana's vanuit de bekkenbodem, 0570-540405 / 06 28911751. VYN-erkende bijscholing.

INDIAREIS NAAR SANTOSH PURI ASHRAM

5 t/m 25 februari 2017

www.yogamaarsen.nl

Infobijeenkomst bij Yoga Maarssen, Nasastraat 16.2 in Maarssen op zondag 16 oktober 2016 van 13 tot 15 u € 2.500,- incl. 3 weken scholing en leven in Santosh Puri Ashram en reis Amsterdam - Haridwar vv. Info/opgave: 3 weken leven als een yogi in Santosh Puri Ashram, bel 06 53471436; 39 VYN punten.

Yogabindu
Satananda Yogacentrum

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

Maaïke Chavanu ~ 0486 475591 ~ info@yogabindu.nl
www.yogabindu.nl

TIJDSCHRIFT VOOR

Koga

Voor verrijking & ontwikkeling van lichaam & geest

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

AL 27 JAAR HÉT platform voor yoga

- traditie
- interviews
- kennis
- trends
- impact
- kwaliteit

Attendeer ook jouw cursisten op Tijdschrift voor Yoga!

WWW.TIJDSCRIFTVOORYOGA.NL
WWW.YOGA.NL

VERENIGING YOGADOCENTEN NEDERLAND
lid van de Europese Yoga Unie

Vereniging Yogadocenten Nederland
06 - 53 78 83 80

www.facebook.com/yoganederland.nl

Voor meer informatie:
www.YOGANEDERLAND.nl

Kies voor kwaliteitsyoga

yoga & vedanta
docentenopleiding

erkend – verdiepend – inspirerend

opleiding yogadocent
specialisatie zwangerschapsyoga
bijscholing en workshops

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

Yoga-Props Benelux

Snelle levering binnen Benelux tegen aantrekkelijke prijzen. Voor advies kun je ook contact opnemen met:

Andreas Vogel: +31-20-80 81 634 www.yoga-props.nl

professionele opleiding in de essentie van de Nada Yoga

Mantrazang & Indiaas harmonium

Rotterdam | De Steeg | Loenen Gld

Verbreed en verdiep je kennis over het chanten van mantra's
Zet chanten in bij meditatie-, mindfulness- of yogalessen
Geef leiding aan kirtan & chant-bijeenkomsten
Begeleid jezelf op het Indiaas harmonium
Word je bewust van je chakra's bij het zingen
Verbeter je adem- & zangtechniek

Meer weten?

www.nada-atman.nl
info@nada-atman.nl
tel: 06 410 399 60

YAN
yoga academie nederland

Organiseert

- De 4-jarige opleiding tot yogadocent
- 1-jarige opleiding tot docent zwangerschapsyoga
- Zeer interessante bijscholingen voor yogadocenten

Nieuwsgierig?

Bel of mail voor informatie met de Yoga Academie Nederland

- Tel. : 0297-284597
- Email : yan@xs4all.nl
- Of kijk op : www.yoga-academie.nl

Erkend door de Vereniging Yogadocenten Nederland
Voldoet aan de eisen van de Europese Yoga Unie

Onze activiteiten vinden plaats in Amsterdam



Uw huis (ver)bouwen? Een yogastudio aan huis? Kies dan kalkhennep voor uw renovatie of nieuwbouw!

Ecologisch wonen en werken is gezond en veilig. Door het gebruik van natuurlijke bouwmaterialen, het ontbreken van giftige toeslagstoffen, en met ingebouwde vochtregulatie. Daarbij zal het isolerend vermogen u geld besparen!

Gezond leven door voeding en beweging! Denk dan ook aan gezond en comfortabel wonen en werken.

Ecologisch bouwbedrijf EcoBouwSalland, kalkhennepbouwspecialist, helpt u graag!

www.ecobouwsalland.nl/yoga

Saswitha Opleiding
voor Yoga en Wijsbegeerte

Inspiratie voor yogadocenten

Cursussen

Yoga en Wijsbegeerte
yogales en gastprekers

Adem en Prānāyāma
docent: Noor Palazzi

Mantra/Yantra
docent: Irma Jaspers

Meer specialisatie en bijscholing:
www.yoga-saswitha.nl



Centrum Zweiersdal

Workshops en bijscholingen (VYN)

najaar 2016

door onder andere

Djihi Marianne, Esther Speet,
Lea Vos, Maartje van Hooft,
Francien Goudsbloem

Critical Alignment Yoga
4 level basis- en vervolgttrainingen
o.l.v. Gert van Leeuwen

Eenjarige vervolgopleiding voor Yogadocenten
o.l.v. William Yang

www.zweiersdal.nl

Weverstraat 65 - 6862 DK Oosterbeek
Lea Vos 06 42315757
infoyoga@zweiersdal.nl

Colofon

De **Yoganieuwsbrief** wordt uitgegeven door de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN), opgericht op 23 maart 1978. De VYN is lid van de Europese Yoga Unie. De VYN is een beroepsvereniging voor erkende yogadocenten. Het startpunt van kwaliteit op het gebied van yoga voor zowel (potentiële) cursisten, (potentiële) docenten, opleidingen, pers en andere geïnteresseerden. De Yoganieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar en heeft een oplage van 1100 exemplaren en wordt ook op de website gepubliceerd.

Opzegging van het VYN lidmaatschap kan alleen schriftelijk via het secretariaat. De opzegging moet voor 1 december van het lopende jaar door het secretariaat zijn ontvangen. Je opzegging is definitief wanneer je een bevestiging hebt ontvangen. Het secretariaat is telefonisch te bereiken op 06 - 53 78 83 80, ma 9.30 - 12.00 en do 13.30 - 16.00 uur. Adres: Oudeweg 22, 9608PM Westerbroek

Redactie Gereke van den Bosch, redactie@yoganederland.nl (05 70 - 65 25 33)

Opmaak en vormgeving Christiane Gathmann, info@studiosele.nl
Karina Delfos, yoga@karinadelfos.nl

Drukwerk en postale afwerking
Drukkerij de Waal b.v. (01 87 - 47 10 26)

Medewerkers aan deze aflevering Anne Bjørndal, Maroesja Grabijn, Hans Theunissen, Narayana, Mariëlle Glorie, Wim van de Laar, Johan Hoff, Dirk Ooijevaar, Trude Matla v.d. Veer, Atie Olf, Maria Cliteur, Colette Edelenbosch, Gonnie van de Lang, Ans Krietemeijer, Jeanet Siddhi, Astrid Eijgenberger, Marilou Hermens, Anja Dekker, Nina Vollbeh, Myon Bolechowski.

Sluitingsdata voor kopij en advertenties Yoganieuwsbrief jaargang 38 11 november 2016-4 (verschijnt week 51, eind december)

Kopij zonder opmaak in Word font Verdana 11pt. sturen naar redactie@yoganederland.nl.

Kopij voor de activiteitenkalender door leden VYN in 'Word font Verdana 11pt. volgens vast formaat sturen naar info@yoganederland.nl.

Advertenties sturen naar het secretariaat: info@yoganederland.nl, telnr. 06 - 53 78 83 80. Graag je advertentie insturen onder vermelding van het gewenste formaat in mm en het publicatienummer.

Gegevens en tarieven 2016 t.b.v. advertenties
Kijk op www.yoganederland.nl/nieuwsbrieven

Zetspiegel 176 mm breed en 258,5 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.



zondag 6 november 2016

Kontakt der Kontinenten, Soesterberg

Leren - inspireren - netwerken

SAMSARA YOGA CONGRES 2016

Zwangerschap, geboorte en gezin

Gevarieerd programma

Fertiliteitsyoga & Voeding - Yoga Perstechniek -
Postnatale Yoga - Satsang Wedergeboorte -
Rol van de Vader - Babymassage -
Mindfulness - Bazar - en meer...

www.samsaracongres.nl | congres@samsara.nl
Erkend als VYN bijscholing met 5 punten



In Nijmegen en Groningen

Een verdiepende bijscholing hoe je je hart fysiek en energetisch kunt ervaren tijdens meditaties en yogahoudingen. Door je interesse en aandacht laat het hart zich meer voelen en wordt je contact ermee bewuster. Hartbewustzijn heeft de potentie van liefde in zich.

7 Thema's die aan de orde komen zijn:

- Hoe geeft je hart aan dat het er is?
- Wat doet hartbewustzijn in yogahoudingen?
- Wat geeft blijheid?
- Wanneer is er vrede?
- Wat doet verwondering?
- Is waardering een vorm van liefde?
- Wat gebeurt er in liefdevolle aandacht?

Docente Janna Wingelaar

Nijmegen: 17/9, 22/10, 19/11, 21/1, 21/2, 21/3, 9/4
Yoga Studio Hazenkamp Hazenkampweg 26
Groningen: 15/10, 26/11, 28/1, 19/2, 18/3, 23/4, 14/5
Het Hortushuys Grote Kruisstraat 3
Kosten €455,- of €75,- per keer. Tijd van 10.00-16.00 uur
VYN punten 5 per dag

www.yogaopleidinghara.nl

Yoga & poëzie

Johan Hoff johanhoff@hotmail.com



Muladhara

Shakti, Shakti, Shakti
Moeder aarde
Shiva, Shiva, Shiva
Kosmisch danser
Daal af naar mij
Langs een regenboog van
kleuren
Met een pot van goud
Dans een zestal passen
Naar mij, oh mij
Vereniging van zeven
Welk een schittering
Kan dan leven zijn
Ganesha herinnert zich
Met zijn zeven slurven
De oersprong van ons
Wervelend bestaan

En blaast eeuwige verhalen
Uit en weer aan
Geworteld in de materie
Ruiken lotusbloemen
Van wielend leven
Zich ontvouwend
Uit de diepte van ons gaan
In tijd en ruimte
Reikend reizend omhoog
Naar een duizendvoudig
Opgaan in een onmetelijk
Kosmische oceaan
Van bewust bestaan
Maar, ga niet te snel
Brenghoofd niet op hol
Weet eerst te overleven
Als mens, met voeten in de

aarde
Voed je met zijn vruchten
Vecht of vlucht
Wanneer gevaar er dreigt
Vertrouw Muladhara maar
Zie geen spoken
Neem het helder waar
En bedaar in
De geraamte van de tijd
Tot op het bot.
Johan