

YOGA Nieuwsbrief



Meedenken met de koers

De bevrijding van het buigen

Het is altijd lente

Uit de keuken:
Aloo Gobi Tomatar

In het licht van
Swami Sivananda



YOGA Congres 20 - 21 mei 2016
Vereniging Yogadocenten Nederland

20 mei – 21 mei
20 mei om 11:00 tot 21 mei om 18:00

Mennorode
Apeldoornseweg 185, 8075 RJ Elspeet, Gelderland, Netherlands

Tickets verkrijgbaar
www.yoganederland.nl

Info Discussie

Bericht schrijven Foto/video toevoegen Poll maken

Schrijf iets...

Details

Het jaarlijkse Yogacongres vindt dit jaar plaats op 20 en 21 mei 2016 in Elspeet en de Algemene Leden Vergadering (ALV) op 21 mei.

De inschrijving is mogelijk voor 1 of 2 dagen van het congres. De congrescommissie heeft weer een mooi programma samengesteld met daarnaast ook stands met boeken, cd's, kussens, matjes, etc. Het avondprogramma wordt dit jaar verzorgd door meerdere mensen. Uiteraard is er daarna mogelijkheid om gezellig te kunnen napraten in het café onder het genot van een drankje en een kleine loterij. Waarbij ook weer een toegangsbewijs voor het congres van 2017 gewonnen kan worden. Voor wie zaterdag vroeg uit de veren wil, is er een inspirerende ochtendpraktijk.

Kortom redenen genoeg om collega's te ontmoeten, jezelf te laten inspireren en elkaar te treffen op het congres.

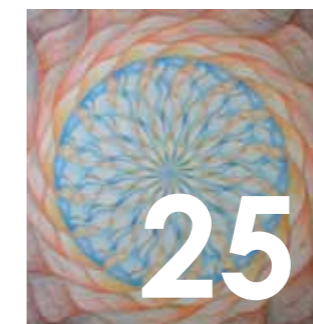
Yoga-Props Benelux

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**

Inhoud

Jaargang 38 • N°1 | 2016



Stralen op het podium van het leven	4	Het is altijd lente	18
Meegaan in de flow	5	Kaarslicht op yoga en klankschalen	19
Meedenken met de koers	6	In the picture: Els Schoenmaker	20
Collegiaal	9	Yoga en poëzie	21
De bevrijding van het buigen	10	Het praatstokje	22
Yoga - balanceren tussen spanning en ontspanning	12	In Memoriam Paul van Veen	24
Aloo Gobi Tomatar	13	Oefeningen voor ouderen	25
Picture perfect	14	In het licht van Swami Sivananda	26
Van het bestuur	16	Recensies	28
Erkende bijscholingen	17	Yoga en meer...	31
Lekker in je vel festival	18	Activiteitenladder	32
		Colofon	35



Meedenken met de koers

Een met poedersuiker bestrooid landschap midden in de bossen bij Zeist met een zonnetje dat vrolijk haar best doet om de restjes sneeuw te laten smelten. En die vrolijkheid stroomt ook de zaal in als alle leden die dag binnenkomen bij congrescentrum Woudschoten.

De wereld waarin we leven is hard aan het veranderen en daardoor is de kijk op yoga, beroepsverenigingen en ondernemerschap ook in beweging. Hoe willen wij als yogadocent, yogaopleiding en als VYN hiermee omgaan? Dit is niet iets wat alleen binnen het bestuur besproken kan worden, maar waar we graag de mening van iedereen over horen. Zodat we met gedragenheid van de leden weten waar we de aankomende jaren de meeste aandacht op gaan richten en waar we het lidmaatschapsgeld aan gaan uitgeven.

Het was heel fijn om samen mee te denken en bij te dragen aan de visie voor de toekomst van de VYN.

Samen sterk!

Alex

De oproep in de nieuwsbrieven en op Facebook heeft 25 enthousiaste leden, opleiders en bestuursleden bij elkaar gebracht om een dagje te praten over de missie en de visie van de VYN. Omdat ik weet dat dit soort onderwerpen droog en saai kunnen zijn had, ik creatieve manieren bedacht en voorbereid om toch heel productief te kunnen zijn.

Als kersvers lid was het fijn om de goede sfeer te proeven van de VYN. Mooi om er deel vanuit te mogen maken

Jeanette

Met veel ruimte voor dialoog hebben we met elkaar gekeken naar hoe de VYN er nu uitziet en wat er in de toekomst nodig is. Opvallend was dat hier veel dezelfde woorden in terug kwamen zoals herkenbaar zijn en verjonging, kwaliteitsbewaking en de VYN als keurmerk. Het keurmerk haast vergelijkbaar met de bekendheid en de betrouwbaarheid van een BOVAG keurmerk. Maar ook verbindingen leggen met de medische wereld, met alle yogastromingen in Nederland, met de overheid.

Na een heerlijke lunch hebben we in groepsworkshop verder gepraat over de huidige en de toekomstige rol van de VYN, maar dan toegespitst op onze doelgroepen; onze leden, de erkende opleidingen en de deelnemers aan een yogales. Met soms wat aanmoedigen en een klein beetje tijdsdruk is het gelukt om verschillende eerste richtingen op te stellen van een missie en van een visie. Hiermee kunnen wij als bestuur gericht verder schrijven aan een definitieve versie.

Heel erg gedragen

Elisa

In het eindgesprek bleken we met elkaar te kunnen concluderen dat de bekendheid van de VYN bij mensen die yogadocent willen worden er geregeld wel is, maar dat het zeker ook nodig is om meer bewustwording richting de consument te krijgen over erkende docenten. Iets wat zeker vanuit de VYN opgepakt kan worden, maar zoals een deelnemer treffend zei: "Laten we ook naar onszelf kijken, hoe we zelf eigenlijk helpen om die bewustwording en de bekendheid van de VYN te vergroten".

Erg leuk om mee te mogen denken en discussiëren over de toekomst en de visie van yoga en de VYN. Het was een verbindende en inspirerende dag

Janine

Het positieve enthousiasme over deze dag straalde van alle gezichten en de vraag om vaker dit soort sessies te doen hebben we van velen gehoord. Ook bij mij heeft deze dag veel inspiratie opgeleverd en is, ook namens de rest van het bestuur, zeker voor herhaling vatbaar.

Alle informatie van deze dag gaan we als bestuur en in de PR commissie bespreken en bekijken waar en hoe we hier vervolg aan kunnen geven. We houden jullie op de hoogte en de dialoog blijft wat mij betreft stromen. En 1 ding is zeker, het gevoel van samen de vereniging dragen is bijna net zo heerlijk als op de yogamat staan.

Ik wil alle deelnemers nogmaals heel erg bedanken voor de dag hard werken, lol maken en verbinden.

Maroesja Grabijn
PR commissie

**Hele fijne dag,
ongemerkt creatief
en productief.
Namasté!**





de Blikopener

yoga opleidingen

**MEDITATIE ~ YOGA-WEEKENDEN
SPECIALISATIES ~ BIJSCHOLINGEN**

BASISOPLEIDING
**HATHA
RAJAYOGA**

OPLEIDING TOT
**YOGA
DOCENT(E)**

BIJSCHOLING
JAARTRAINING
**MEDITATIE-
BEGELEIDING**

**HARA
ONTWIKKELING**

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

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:
LeoXIIstraat 55, 5046_KH Tilburg
T: 013-5356137
E. Yoga@blikopener.info
I: www.blikopener.info



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

In onderstaand artikel geef yogadocent Dirk Ooijevaar uitleg over de Yoga Sutra's van Patañjali.

“Hoe kan ik de klassieke definitie die Patañjali in de Yoga Sutra's van yoga geeft in mijn lessen naar voren brengen?”

Yogas-citta-vritti-nirodhah

Yoga is het stilleggen van de wervelingen in de geest, zegt Patañjali in zijn tweede Sutra. Hebben we dat in onze gedachten als we lesgeven? Dan is er meteen een tweede vraag aan de orde: 'Wat zijn nu precies die wervelingen in het denken, waar Patañjali het over heeft?'

Sutra 1:6 geeft daarop het antwoord: Ware kennis, schijnbare kennis, fantasie, (droom)slaap en herinnering. In de daarop volgende Sutra's legt Patañjali uit wat we onder deze vijf wervelingen moeten verstaan en in de daarop volgende, dat het stilleggen ervan door oefening en onthechting wordt bereikt. Maar wat houdt het stoppen van deze vijf dan in? En wat kun je daarmee in lessen?

De behandeling van achter naar voren, geeft de meeste duidelijkheid:

1. Leef niet in herinnering.

Smriti. Herinnering is geen exacte kopie van de realiteit, maar 'Een spoor' wat achterblijft. Dit is conform de moderne visie, die stelt dat we onze herinneringen continu herstructureren! Probeer daarom in oefening steeds opnieuw te ervaren en laat je ervaring niet afdekken door een herinnering die je al hebt.

2. Houdt je niet vast aan droombeelden.

Nidra. Slaap wordt door velen in deze opgevat als droomslaap. Interessant is dan natuurlijk de relatie met de techniek van Yoga Nidra. Het bewust blijven terwijl je lichaam slaapt. De techniek van Antar Mouna voert verder: essentieel is daar het onderscheid tussen degene die ervaart en dat wat ervaren wordt. Daarmee staat deze oefening heel dicht bij de filosofie van Patañjali!

3. Dwaal niet weg in fantasie.

Vikalpa. Fantasie wordt genoemd, maar Sankalpa, wil of projectie van een te realiseren vorm, niet. Toch is dat hier een interessante toevoeging. Je zou Sankalpa kunnen zien als een fantasie die zich later realiseert. Het reëel maken van een plan of idee door de vorm daarvan bij je te dragen is een belangrijk deel van scheppend bezig zijn. Dat dit begrip en de procedure opgenomen kunnen worden in de oefening van Yoga Nidra, is niet zomaar willekeurig. Maar uiteindelijk moet ook dit losgelaten worden.

4. Herleidt iets wat schijnbaar is tot wat waar is of niet waar.

Viparyaya. Schijnbare kennis wordt door Patañjali toegevoegd en daarmee maakt hij het onderscheid tussen ware en schijnbare kennis mogelijk. Wetenschap als traditie houdt zich bezig met het onderscheid tussen beide. Vergelijk dit met Satya, een positief geformuleerde Yama: waarheid nastreven is iets anders dan niet liegen!

5. Laat kennis los en richt je aandacht op het nu.

Pramana. Zelfs ware kennis loslaten is een gegeven in veel meditatieve tradities. En dat is niet voor niets!

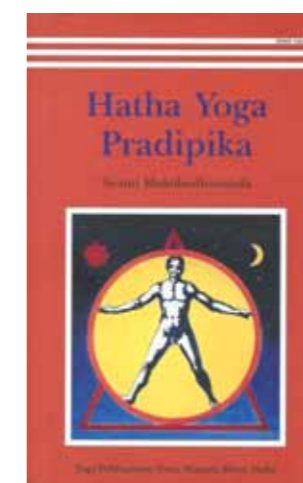
Filosofie koppelen aan de praktijk van ontspanning en concentratie is één ding,

maar wat is het verband met het ver uitgewerkte domein van reinigingsoefeningen, houdingen, adem oefeningen, Mudra's, Bandha's in de Hatha Yoga? Eindeloze speculatie is mogelijk. Swatmarama, verwoordt het duidelijk in het eerste vers van zijn Hatha Yoga Pradipika: *Gegroet zij de glorieuze oorspronkelijke guru, Sri Adinath, die de kennis van Hatha Yoga aanreikte die lichtend naar voren komt als een trap voor diegenen die willen stijgen tot het hoogste stadium van yoga, Raja Yoga.*

Ik zou het niet beter kunnen zeggen.

Geraadpleegde literatuur:

Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore – Zien door Yoga
Muktibodhananda Saraswati – Hatha Yoga Pradipika;
Light on Hatha Yoga



De bevrijding van het buigen

Yogadocente Gloria Spaans wilde haar ervaringen met zen graag delen met haar collega's. Zij vertelt wat het haar heeft opgeleverd en hoe zij deze ervaring implementeert in het leven van alledag.

Onlangs nam ik deel aan een zenretraite, sesshin genoemd, in de prachtige omgeving van een klooster in Vught. Als yogadocent, opgeleid bij de Yoga Academie Nederland in Amsterdam, voel ik mij bevoorrecht. Ik heb namelijk via mijn opleiding kennis mogen maken met zen doordat zen leraar Nico Tydeman het vak concentratie meditatie daar doceerde. Voor mij persoonlijk bleek zen een hele rijke aanvulling te zijn op yoga in de beoefening van meditatie. En ondanks dat wij 'yoga mensen' zijn, vind ik het waardevol om hier iets over te vertellen.

Een intens programma van vier dagen zenmeditatie verdiept je beoefening, mede doordat in een dergelijke omgeving alles ondersteunend is aan dat doel. Geen afleiding doordat alles sober en efficiënt is ingericht in de verblijfplaats. Ook al je zorgen worden uit handen genomen. Je wordt gedurende de dag niet voor keuzes gesteld omdat het programma daarin voorziet, de zorg voor de inwendige mens laat niets te wensen over en door een overvloed aan inspiratie uit de omgeving ontstaat de sfeer en de stilte. Ik had honger naar dit alles. En ik heb mijn buik daarmee goed

kunnen vullen.

De retraite vond, afgezien van de persoonlijke gesprekken met de leraar, in stilte plaats. Centraal stond de vraag: 'Wat is bevrijding voor mij?' En daaraan gekoppeld: 'Is er voor mij zoiets als bevrijding?' Een vraag waarop ik tijdens de lange sessies van zitten, afgewisseld met de loopmeditaties, steeds andere antwoorden kreeg. Ik heb mij verwonderd over de werking van mijn geest. Dit kunnen zien was interessant, amusant, verrassend, voorspelbaar, teleurstellend, fascinerend, emotioneel, ontmoedigend... Ik kan nog meer van dit soort kwalificaties noemen. De hele wereld komt langs in de geest, werkelijk, de hele 'catastrofe' zoals ik weleens gelezen of gehoord heb. Van tijd tot tijd werd mij iets volkomen duidelijk, had ik een 'helder inzicht', en vervolgens was ik het weer totaal kwijt en belandde ik in een heel ander gebied. Van licht en rust naar duister, naar schemer, naar diepte, naar piek, naar leegte, naar eenheid, naar eenzaamheid, naar.... Het weer gewoon terugkomen naar het zitten op het kussen. Gewoon fysiek zitten, naar de zitbotten, naar het bekken, naar de grond en naar de adem. En van daaruit toch weer naar die vraag: 'Wat is voor mij bevrijding?' Dat gaan voelen...

Ik heb mij verbaasd over wat de stilte doet, en niet alleen in de stilte van mijn kamer of de stilte bij het wandelen. Maar vooral de stilte in het samenzijn met deze 35 onbekende mensen: tijdens de

zitmeditaties, de loopmeditaties, het gezamenlijk eten, de thee pauzes, in de wandelgangen, in het luisteren naar dharma les. Ik heb mij ook verbaasd en ontroerd gevoeld over wat ritueel doet: wierook offeren, soetra's reciteren en herhaaldelijk buigen. Dat buigen heeft mij 'gepakt': wat is buigen, waar buig je/ik voor? Na 25 minuten lang zitten, zeker na meerdere periodes achter elkaar, was buigen vooral zeer aangenaam: bevrijdend! Ik was dankbaar als de klankschaal klonk en dat ik mocht buigen. Ik boog dan voor alles wat er was: het (mijn) leven, adem, lichaam, geest, maar ook en vooral de ruimte, de leraar, de klankschaal, de boeddha, degene tegenover mij, naast mij... alles wás bevrijdend op dat éne moment van verlossing.

There is hope after
despair
and many suns after
darkness

Rumi

En het had zelfs een sacraal karakter gekregen. Als de benen uit de knoop mogen en de rug mag buigen, was de vreugde van de vrijheid, na het vastgezet hebben van het lichaam om de geest te observeren groot. Ik leef!! Mijn minder valide buurman, ik kwam later te weten dat hij al meer



dan 30 jaar zen beoefenaar is, moest zelfs lachen na afloop als zijn benen niet reageerden, terwijl ik in tranen was vanwege de ontroering. Hij kwam de zaal binnen in zijn rolstoel en ging in de volle lotus zitten, sessie na sessie. Wat zeur IK nou over pijn in mijn rug of mijn benen? Bevrijding komt door te vertrouwen op verandering, bedenk ik dan als nieuw antwoord op de vraag. Niets duurt voor altijd, alles verandert constant. Van aangenaam naar onaangenaam, maar ook andersom, zonder te weten wat er voor in de plaats komt. Met dat inzicht zit ik in de volgende sessie en wordt vervolgens overvallen door paniek als ik bedenk: hoe zou het zijn om intens fysieke pijn, mijn benen voelen afgekneld, steeds te voelen? Als ik voor altijd vast zou zitten in zo'n pijnlijk lichaam, als de pijn niet overgaat aan het einde van de sessie bij het horen van de klankschaal? De regelrechte paniek leidde snel tot doodsangst. Afzien!

Onbeweeglijk blijven zitten, blijven ademen, blijven kijken...hier gaat het om, weet ik. Hier kom je tot de kern...dood en leven. Maar pffff... de tijd lijkt stil te staan, de stilte ondraaglijk: nog één ademtel volhouden, nog een, nog een...Zo overgeleverd aan het onbekende, blijf ik kijken en voelen wat dit is, in vertrouwen dat er een eind aan zit te komen. En juist wanneer ik loslaat, met de gedachte: ach, dan vallen mijn benen er af van de pijn, of dan word ik maar gek van angst, wanneer ik hiervoor buig... De klankschaal geeft het einde aan van de sessie: verlossing kwam toch door de verandering. Ik denk te begrijpen na deze ervaring, aan te voelen, dat de dood als bevrijdend ervaren kan worden als de pijn ondraaglijk wordt. Dat er zelfs een verlangen naar kan zijn. Dat geen andere weg mogelijk is dan die angst in gaan, welke angst dan ook, die recht in de ogen aankijken om de wens die te leren kennen, je aan over te geven om een overgang te kunnen

maken naar bevrijding. Met een diepe buiging naar dit alles voel ik mij als herboren en springlevend! Vanaf nu buig ik veel meer, en vooral meer bewust, voor wie en wat langskomt, van welke aard dan ook. Ik maak mij niet kleiner daardoor, maar ik voel mij juist meer met de essentie daarvan verbonden. En dan wordt het leven minder gecompliceerd: ik hoef minder te vechten, binnen en buiten. Er ontstaat een grotere mate van compassie en begrip van/voor mezelf en de ander. Buigen voor de ander is buigen voor de boeddha: buigen voor de boeddha is buigen voor de ander(en). Buigen is het leven omarmen zoals het gegeven is, ondanks welke uiterlijke omstandigheden ook, ik denk aan mijn buurman in de zendo, naast mij zittend, en in die acceptatie van wat IS vindt bevrijding plaats. Ja, er is bevrijding.

Gloria Spaans
www.miyoga.vpweb.nl

Yoga - balanceren tussen spanning en ontspanning

Durf jij tijdens je yogalessen te vragen hoe een bepaalde oefening ervaren wordt? Ik doe dat en ben altijd zeer benieuwd naar de antwoorden. Mijn ervaren cursisten weten, dat ik niet gauw tevreden ben met een antwoord als: 'Oh, goed!' of 'Prima, ik voel helemaal niets.' 'Ja, in mijn rug trekt het iets, maar verder prima!' Soms hoor ik: 'Nee, dit is geen oefening voor mij!' of 'Dit kan ik niet zo goed, ik was hier nog nooit goed in!'

Ik noem dit weleens gekscherend 'typisch westerse antwoorden'. Vaak zijn het antwoorden, die gebaseerd zijn op een oordeel over jezelf. 'Ik kan dit wel of niet.' 'Het gaat goed of niet.' Velen lukt het niet om écht te ervaren wat zij voelen en dit dan ook nog eens te verwoorden. Ik ken dit fenomeen maar al te goed. Ik heb dit zelf ook moeten leren. En leer nog steeds. Het 'leren voelen' is voor mij een opdracht voor het leven geworden!

Hoe kan het toch, dat dit zo moeilijk blijkt te zijn? Ik heb het 'leren voelen' als zeer prettig ervaren. Deze ervaring gun ik dan ook iedereen en is een belangrijk onderdeel in mijn lessen: Ik vergelijk het weleens met het weer. Ooit had ik mij laten vertellen dat boeren vroeger richting hemel keken en precies wisten, wat er die dag op het land te doen stond. Tegenwoordig kunnen de meesten niet eens meer een boodschap doen zonder eerst de buienradar te raadplegen. We zijn ver af komen te staan van de natuur en ook van ons lichaam. Onze aandacht

gaat meer naar buiten dan naar binnen. Bovendien gaat er veel van onze aandacht naar de lastige dingen in het leven en hoe we er zo snel mogelijk van af komen. Dat zie ik ook bij mijn cursisten. Er wordt tijdens de oefeningen weinig echte aandacht besteed aan die gebieden van het lichaam waar het prettig voelt. De aandacht gaat naar die gebieden, waar het pijnlijk voelt, moeilijk is of wat als zwaar ervaren wordt. Ik zie cursisten met deze gewaarwording echt worstelen. Hier besteden zij niet graag aandacht aan. Dat blijkt ook uit hun antwoorden.

'Ademend aanwezig zijn' in het hier en nu!
Dit is de enige ruimte waarin het lichaam zich bevindt:

in het hier en nu!

Ik ervaar het als een uitdaging om in mijn lessen met dit aspect te werken en de bewustwording hiervan bij de cursisten te vergroten. Het helpt om daarbij zelf ook zonder oordeel nieuwsgierig te blijven naar hetgeen zij ervaren.

Tijdens de boom zie ik – ook bij mijzelf – hoe we wiebelend trachten overeind te blijven. Daarna hoor ik vaak: 'Nee, ik ben echt niet in balans.' Of 'Op één been staan kan ik echt niet zonder me vast te houden!'

Ik geef mijn cursisten graag de tijd om eens te voelen, wat zij dan voelen en niet wat ze dan denken. Dat werpt mooie vruchten af. Sommigen voelen de spieren in de benen veel sterker worden of de tinteling in het been. Anderen voelen verschil in hun benen, verschil in structuur, verschil in temperatuur. Ik noem dit 'voelen van binnenuit', ervaren waar er spanning is en waar er ontspanning is, 'ademend aanwezig zijn' in het hier en nu! Uiteindelijk is dit de enige ruimte waarin je lichaam zich bevindt: in het hier en nu! 'Leren voelen' is nieuw voor de meesten. Het is een proces van balanceren tussen spanning en ontspanning, zonder oordeel. De ervaringen die gedeeld worden, gaan met de tijd steeds meer over de gewaarwording van dit moment. Wat een prachtige mooie wereld! Namasté

Christiane Gathmann
info@studioseele.nl



Aardappelen met Bloemkool

Aloo Gobi Tomatar

Aloo = Aardappel, Gobi = Bloemkool

Vorbereiding 10 minuten

Kooktijd 20 minuten

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 Bloemkool
- 4 Aardappels
- 6 Tomaten
- 2 theelepels (Mosterd)olie
- 1 theelepel Groene Komijn
- 1 theelepel Garam Masala
- 1 theelepel Koriander Poeder
- 1 snuffje Noodmuskaat
- 1 snuffje Foeli
- 1/2 theelepel Curcuma
- 1 eetlepel verse gember, klein geschneden
- Zout (zeezout, roze zout of zwart zout) naar smaak

Bereiding

- Was de groente, snijd de tomaten in kleine stukjes.
- Verwijder de groene aanzet van het steeltje in verband met gifstoffen. Snij de aardappels en de bloemkool in middelkleine stukjes van ongeveer 2 centimeter. Ook de stronk van de bloemkool kan gebruikt worden. Vooral de kleine blaadjes aan de bloemkool zijn erg gezond.
- Verwarm de olie in een wok en wanneer de olie heet is, voeg de komijn, garam masala, koriander, nootmuskaat, foelie, curcuma en de verse gember toe. De specerijen goed roosteren maar let erop dat het niet aanbrandt.
- Voeg de tomaten toe, mix ze goed met de specerijen en olie. Leg een deksel op de pan en matig de temperatuur tot gemiddeld. Na 5 minuten zijn de tomaten zacht en kan je beide andere groenten, de aardappels en de bloemkool, toevoegen. Voeg tevens de zout toe.
- Nu goed roeren, zodat de tomatensaus mooi verdeeld wordt door de groenten. Doe de deksel er weer op en reduceer na een paar minuten het vuur nog een beetje. Af en toe roeren en eventueel het vuur nog wat hoger zetten, afhankelijk van de hoeveelheid vloeistof en hoe gaar de groenten zijn.
- Na ongeveer 15 minuten zijn de groenten gaar.



Ayurvedische waarden

Bloemkool en aardappelen verlagen beide de Pitta in het lichaam. Dat betekent dat dit gerecht bijzonder geschikt is voor mensen met een teveel aan zuur in hun lichaam. De mosterdolie verhoogt Pitta weer, daarvoor kan men ook voor een andere olie kiezen. Tevens verlagen beide groenten de Kapha in het lichaam, waardoor ze ook geschikt zijn voor mensen die hun gewicht willen reduceren. Neem dan Kokosolie in plaats van de mosterdolie.

Picture perfect

Yogadocente Oona Giesen woont en geeft les op het Griekse eiland Pharos. Oona overleefde een ernstig auto-ongeluk, maar kon zeven jaar lang niet zitten van de pijn. De lessen die ze toen leerde, brengt ze nu over op haar leerlingen op het idyllische Griekse eiland Paros.

Het is fijn dat yoga populair is geworden. Er komen steeds meer beoefenaars en ik geloof echt dat mensen zich daardoor beter gaan voelen. Maar deze ontwikkeling gaat ook gepaard met foto's van prima ballerina's/fotomodellen in de meest ingewikkelde poses. Picture perfect waar de gemiddelde persoon zich niet aan kan meten en wat alleen maar frustratie opwekt bij al die 'gewone' mensen die yoga beoefenen. Zij die misschien een paar kilo overgewicht hebben, of een blessure waardoor ze niet meer alles mee kunnen doen. Kortom, 'gewone' mensen, met al hun gebreken, die er nou eenmaal bij horen in het leven.

Picture perfect... dat is dus niet waar het om gaat in yoga, volgens mij. Ik geloof dat yoga goed is voor iedereen en voor elk lichaam, zolang het wordt aangepast aan ieders persoonlijke niveau.

Het maakt niet uit hoe jong of oud je bent, het maakt niet uit hoe flexibel of stijf je bent. Het maakt niet uit hoe sterk of zwak je bent: yoga kan altijd helpen om je beter te voelen. Om in een beter contact met je lichaam en dus met jezelf te komen. Hierdoor zal je je in het algemeen beter voelen. Als je gezondheidsproblemen hebt, kan het zelfs helpen om jezelf, al is het maar gedeeltelijk, te genezen. Het helpt je ook om beter te leren omgaan met de gebreken die je wellicht hebt, het lichaam dat je hebt.

Het lichaam, de geest en de adem werken samen. Als je dat kunt begrijpen en ervaren, voel je je vanzelf beter. Of, zoals mr B.K.S. Iyengar zei: "My body is my temple. Asanas are my prayer."

Zelf heb ik een zeer ernstig auto-ongeluk gehad in 1998, en brak onder andere mijn rug. Geen dokter dacht dat ik het zou overleven. Toen dachten ze dat ik nooit meer zou kunnen lopen, en al helemaal geen kind meer zou kunnen krijgen. Maar de yoga heeft mij gered. En hier ben ik nu, yoga lerares, en ik heb een prachtige zoon, het grootste geschenk van mijn leven. Dankzij de vele jaren van yoga voor mijn ongeluk heb ik het overleefd. En na het ongeval, heeft de yoga mij geholpen om te revalideren en te herstellen. En het helpt mij nog steeds, dagelijks. Dus kan

ik nu (helaas) zeggen dat ik een ervaringsdeskundige ben geworden op het gebied van rugpijn en yoga.

Ik heb geluk dat ik nog leef en loop, en zelfs nog moeder ben geworden. Destijds is een ruggenwervel vervangen door een titanium kootje. Ik zal altijd fysieke beperkingen hebben. Maar yoga heeft mijn leven gered! Daar zijn ook alle artsen van overtuigd. Maar ondanks mijn 43 jaar yoga beoefenen, heb ik dus ook mijn beperkingen. Mijn 'tempel' is niet spiksplinternieuw meer en behoorlijk beschadigd. Juist dat heeft mij tot een betere yoga lerares gemaakt. Ik heb een beter oog ontwikkeld voor mensen hun mogelijkheden en beperkingen. Meer begrip/compassie ontwikkeld voor hoe moeilijk het soms kan zijn om bepaalde oefeningen uit te voeren.

Het maakt niet uit hoe jong of oud je bent, het maakt niet uit hoe flexibel of stijf je bent.

Het maakt niet uit hoe sterk of zwak je bent

Als je de onderzoeken moet geloven, dan is het beroep van yoga lerares het snelst groeiende beroep ter wereld. Je kan ook al een 'diploma' halen, en yoga leraar of lerares worden met een cursus van een paar honderd uur. Maar wat kan je leren in die paar weken? Zelf kom ik nog uit de traditie van lineaire overdracht.



Foto's: Bonnitta Postma



Als je leraar vond dat je er klaar voor was kreeg je zijn of haar 'blessing' en kon je les gaan geven. Maar dat was heel erg lang geleden. Nu draait het onder invloed van Amerika en bijvoorbeeld verenigingen zoals de Yoga Alliance, veelal om geld en reclame maken. Kwaliteitseisen zijn ondergeschikt en het moet allemaal het liefst zo snel mogelijk. Terwijl het lichaam en de geest tijd nodig hebben om van alles te verwerken. Dat kan niemand in een cursus van een paar weken.

Ik organiseer al ruim 20 jaar yogalessen op het Griekse eiland Paros en krijg regelmatig verzoeken van docenten of ik een week kan organiseren om ze te leren mensen te corrigeren en gebruik te maken van props/hulpmiddelen tijdens de yogales. Dit onderdeel van yogales geven lijkt meer en meer verloren te gaan, in het klimaat van de tegenwoordige yoga lerarenopleidingen (teacher trainings) van slechts 100 - 200 - 300 - 500 uur.

Ik geloof niet dat je in een paar honderd uur kunt leren om goed yogales te geven. Dat kan wel een begin zijn, van een lange leerweg, die eigenlijk nooit ophoudt. Om een goede yogadocent te worden, moet je allereerst veel zelf oefenen. Elke dag bij voorkeur, minstens 1 tot 2 jaar, om geconfronteerd te worden met jezelf, je lichaam, de mogelijkheden, maar ook de moeilijkheden en de beperkingen van jouw lichaam. Pas daarna kan je hopelijk al deze moeilijkheden in je achterhoofd houden als je begint met yogales geven. Maar dan wel met compassie en begrip voor de mogelijkheden en beperkingen van anderen.

Dit is de reden waarom ik 1x per jaar een verdiepingscursus voor leraren geef, dus aan mensen die al les geven. Niet om even in een week leraar te worden. Daar leer ik ze meer over veilig lesgeven, blessures voorkomen en hoe om te gaan met bestaande blessures en/of fysieke problemen. Het gebruik van props en hands on adjustment.

Tijdens mijn verblijf in het ziekenhuis, na het ongeluk, heb ik een paar bijna-dood ervaringen gehad. Ik geloof zeker dat er meer is in deze wereld. Maar ik geloof niet in een God, ongeacht zijn of haar naam..... God, Budha, Allah, het is gewoon een naam, een etiket, een label. Om de dingen die we niet begrijpen in het leven een beetje duidelijker te proberen te maken. Ik ben een atheïst. En ik geloof dat we allemaal iets van een God in ons zelf hebben. Het zit allemaal in jou. Het is hard werken - en het beoefenen van yoga elke dag zal helpen - om jezelf te vinden en om dicht bij jezelf te blijven. En ik weet een ding heel zeker: wij weten heel weinig, en gebruiken slechts een heel klein deel van onze hersenen. Daarom is een beetje bescheidenheid helemaal niet slecht naar mijn mening. Een bescheiden opstelling gaat samen met yoga.

Oona Giesen
Aliko Yoga School
Aliko - Paros

www.yoga-paros.com
www.facebook.com/YogaHolidayOona



Intervisiegroep Regio Den Haag nodigt nieuwe leden uit

Door vertrek van enkele leden is er ruimte ontstaan in de intervisiegroep Regio Den Haag. Yoga-collega's zijn van harte welkom om zich aan te sluiten. "Wij komen bijeen een keer per twee maanden op de eerste zaterdag van de maand. In de vergadering die van 10.00 tot 13.00 uur duurt, bespreken wij zowel de praktische zaken omtrent het lesgeven als de yoga filosofie. Wij zijn een open en gezellige groep", doen de leden hun oproep.

Nadere informatie is verkrijgbaar bij Olga Marschal: o.marschal@planet.nl of bij Melita Hoefnagel: mhoefnagel@xs4all.nl.

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 9608 PM Westerbroek info@yoganederland.nl, lidworden@yoganederland.nl 050 - 404 2926 maandag 9.30-12.00 uur en donderdag van 13.30-16.00 uur.

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

Bijcholingscommissie **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

Aspirant bestuurslid **Gerreke van den Bosch** info@yogadeventer.nl 06 - 28 31 86 22

Vacature Toetsingscommissie

De Toetsingscommissie zoekt een **nieuw lid** ter versterking van het team.

Wij zoeken een yogadocent, tevens **lid van de VYN, met minstens 5 jaar leservaring**, indien mogelijk met een onderwijskundige achtergrond. De Toetsingscommissie toetst namens de VYN de kwaliteit van, zowel erkende als te erkennen yogadocentenopleidingen aan de hand van het Basisprogramma Opleidingen (BPO). Het doel is een kwaliteitskeurmerk te verlenen aan yogadocentenopleidingen die daarvoor in aanmerking willen komen. De Toetsingscommissie onderhoudt de contacten met de opleidingen en geeft uitvoering aan de toetsingsprocedure.

De Toetsingscommissie **vergadert 5 of 6 maal per jaar in Utrecht op zaterdagochtend**.

Daarnaast brengen de leden **incidenteel bezoeken** aan de opleidingen.

Bij wijze van beloning ontvang je een mooie korting op de congressen van de VYN, en een tegemoetkoming van € 25,- per bijgewoonde vergadering. Uiteraard worden je reiskosten vergoed, en krijg je een lunch aangeboden.

De commissie bestaat thans uit 7 enthousiaste yogadocenten die in uitstekende sfeer de taken verdelen en met veel plezier met elkaar samenwerken. Ben je goed geïnformeerd over het Nederlandse yogaveld in de breedte, en heb je geen of een zeer beperkte beroepsmatige relatie tot een van de erkende opleidingen en meest belangrijk: wil je betrokken raken bij het bewaken van de kwaliteit van het yogaonderwijs? Laat het ons weten.

Stuur een mail met daarin een korte motivatie en een CV met relevante informatie naar de voorzitter van de Toetsingscommissie,

Els Schoenmaker, info@yogapraktijkutrecht.nl

Erkende bijscholingen

Alleen nieuw erkende bijscholingen worden in deze rubriek bekend gemaakt. De volgende bijscholingen zijn na bespreking in de Bijscholingscommissie erkend:

Meditatie - Ontspanning en focus

Datum zaterdag 12 november 2016, 10.00 tot 17.00 uur

Locatie Yoga Sadhana Vlissingen

Docent Sascha Pfeifer

Kosten € 75,- inclusief soep, water en thee

VYN punten 6

Info/opgave Technieken uit de Hatha Yoga, Raja Yoga en de tantra's staan deze dag centraal. Via verschillende oefeningen van pratyahara en dharana kan de toestand van meditatie (dhyana) ontstaan. De hier geleerde oefeningen en de methodische opbouw geven inspiraties voor het eigen oefenen en leren. om@yogasadhana.nl, www.yogasadhana.nl, tel: 06 - 22 65 39 30

Pranayama II - Prana en adem

Datum zaterdag 4 juni 2016, 10.00 tot 17.00 uur

Locatie Yogabindu Langenboom

Docent Sascha Pfeifer

Kosten € 98,- inclusief Yogabindu lunch

VYN punten 6

Info/opgave Verschillende ademtechnieken hebben uiteenlopende werking op ons lichaam, emoties, energie en geest. In deze bijscholing worden de mogelijkheden van de verschillende pranayama's onderzocht gekoppeld aan de bandha's en mudra's. De hier geleerde structuur en methodische opbouw van de oefeningen geven inspiraties voor het eigen oefenen en leren, info@yogabindu.nl, www.yogabindu.nl, 04 86 47 55 91.

Vacature Bijscholingscommissie

De Bijscholingscommissie zoekt een nieuwe collega.

Eén van de leden van de BC stopt dit jaar.

Begin 2016 zijn we begonnen met de controle van de Bijscholingspunten.

De uitvoering van de controle en het behandelen van de aanvragen voor erkenning van bijscholingen begint goed te lopen.

We zoeken een enthousiaste collega die ons helpt om ook komende jaren het werk uit te voeren.

We vergaderen drie keer per jaar en verder vraagt het wat uren om de controles uit te voeren.

Het is wel belangrijk dat je redelijk vaardig bent met email en computers.

Reacties naar bijscholing@yoganederland.nl

Lekker in je vel festival

Bibliotheek de Boekenberg uit Spijkernisse hield zondag 6 maart een 'Lekker in je vel festival'. Er werden twee yogadocenten uitgenodigd om bezoekers te laten proeven van Yoga. Lees hieronder het verslag van Sjanie Sint-Maartensdijk en Jan Faasen.

Het was een aparte ervaring met het spontaan binnenlopende publiek. Sjanie gaaf Shanti-Yoga en ik verzorgde yoga voor de 50+ plus doelgroep. Daarnaast presenteerden wij informatie over yoga vanuit een gratis aangeboden kraam. Van de Vereniging Yogadocenten Nederland hadden we een banner en kraaminfo meegekregen. Hartstikke leuk om zo onze eigen yogalessen en de VYN te promoten. Dit was een topdag.

Namasté
Jan en Sjanie



Upanishads in de schijnwerpers

Het is altijd lente

In het begin was de wereld er niet. Dat wil zeggen, ze was er wel, maar ze lag nog ongezien verborgen in haar oorsprong. De Chāndogya Upanishad (III.19) spreekt over hoe 'het zijnde' werd tot een ei. Een ei dat een jaar lang lag, tot het brak in de twee helften van hemel en aarde.

Het kuiken dat uit het ei geboren werd was de zon. Toen de zon aan de hemel kwam, klonk overal gejubel en kwamen alle schepsels en verlangens tevoorschijn. Dat gebeurt elke dag opnieuw: als de zon terugkeert van de nacht, verheugt alles in de hele wereld zich in het ontluikende, wonderlijke mysterie van leven. Het is onweerstaanbaar, uitbundig, stromend, kietelend, en hoogst uitnodigend. Wie dit ziet en meegaat in de stroom, vult zijn hart met vreugde.

In de Yoga Sūtra's valt als het gaat over 'de persoon' enkele malen de term asmitā. Het wordt wel vertaald als 'ik-gerichtheid' of 'zelfzucht'. Het is – naast onwetendheid, begeerte, afkeer en vastklampen aan het leven – een van de oerkwellingen die je blind houden voor wie je werkelijk bent. Maar asmitā betekent in wezen 'het beseft dat je bent'. Het is de realisatie van het naakte feit dat je bestaat, dat het leven door je heen stroomt en dat je onlosmakelijk verbonden bent met de oerbron ervan.

Asmitā is als het jubelen bij de opkomende zon. In het vorderen van meditatie, als het denken gestild, gericht én wakker is, gaat dit bestaansbesef gepaard met ānanda, vrede of gelukzaligheid. Beide wellen spontaan op. Die onuitsprekelijke vreugde van springlevend zijn bespoedigt de verwezenlijking van vrijheid, ons diepste verlangen. Vrijheid is niet alleen weten dát je bent, maar bovenal wie je bent.

Het deel zijn van (of één zijn met) de dans van het leven is natuurlijk niet gebonden aan seizoenen. Maar het voelt als eeuwige lente.

Wim van de Laar
wimvandelaar@kpnmail.nl

Kaarslicht op yoga en klankschalen

Yogadocente Gerreke van den Bosch en klankschaal-therapeut Gerard Somer hielden zaterdag 27 februari een bijzonder evenement in de tempel van Vrijmetselaarsloge Le Préjugé Vaincu aan de Rijkmanstraat in Deventer.

Op 19 maart was het Earth Hour, een internationaal evenement dat aandacht vraagt voor ons energiegebruik. In de koekstad werd dit provinciaal uitgerold. Yoga Deventer hield in het kader van Earth Hour een Yoga Glow in the dark sessie met daaraan gekoppeld een klankbad van Tibetaanse Klankschalen en een goed doel.

Natuurlijk denkt iedereen bij glow in the dark gelijk aan die sterren die je aan het plafond plakt en die licht geven. Sterren waren er niet maar wél kaarsen. In de prachtige ambiance en bijzondere energie van de tempel heerste een geweldige sfeer. De ruimte was tot de laatste vierkante centimeter opgevuld met deelnemers.

Ik opende met yogalessen gericht op het hart en de bovenste chakra's om dit gebied te openen voor de trillingen en geluiden van de zingende schalen. Na de yoga volgde een pauze waarin iedereen zich rustig met dekten en kussen kon installeren voor de klankschalensessie van Gerard. Het was apart om het concert op een matje onder een dekentje en

in gezelschap van zoveel anderen te volgen. De klanken en de trillingen van de zingende schalen keerden je soms naar binnen, dan weer naar buiten. Het ene moment stond je aan zee en het andere boven op een berg met gierende wind om de oren. De bezoekers reageerden na afloop heel enthousiast.

Het geld dat we met deze avond genereerden is voor de Tara stichting en het Gaden Jangtse klooster. Hier leven veel kindmonnikjes en -nonnen. Zij zijn of verstoten of daar gedropt omdat hun ouders hen niet meer kunnen voeden. De leefomstandigheden in het klooster zijn zwaar: 13 kinderen op een kamertje van een paar vierkante meter is niet ongebruikelijk. Heel veel kinderen zijn ziek ten gevolge van hun vlucht, het klimaat en de vaak slechte omstandigheden. Er is sinds kort een ziekenhuisje bij het klooster. Er is echter veel te weinig geld voor medicatie en veel kinderen overlijden nog aan Hepatitis. Het bedrag dat wij hebben opgehaald gaat hiernaartoe.

Zelf sponsor ik al jaren een monnikje. Met een klein bedrag al, kun je het leven van iemand anders positief beïnvloeden. Kijk voor meer informatie op www.yogadeventer.nl of www.tara-stichting.com.

Gerreke van den Bosch



Els Schoenmaker

voorzitter van de toetsingscommissie

Voor een aantal leden van de VYN is niet helemaal duidelijk wat de verschillende commissies doen. Daarom hier een eerste artikel in een reeks waarin deze keer de Toetsingscommissie (TC) centraal staat. Op verzoek van de eindredacteur van Yoga Nieuwsbrief heb ik een gesprek met Els Schoenmaker, sinds mei 2014 voorzitter van de TC.

In haar sfeervolle praktijkruimte aan huis in de Utrechtse binnenstad spreek ik haar. Ik herinner me de fijne yogalessen die ik hier had toen ik nog in Utrecht woonde en in 2003 aan de Saswitha Opleiding begon. Deze opleiding raadt beginnende studenten aan dat zij les nemen bij een door hen opgeleide docent. Om zo vertrouwd te raken met de stijl van de opleiding. Vooral de zorgvuldigheid waarmee Els haar lessen insprak, zijn me bijgebleven. Els begon in 1999 met de Saswitha Opleiding en geeft ongeveer 15 jaar les. Gevraagd naar haar motivatie om lid te worden van de Toetsingscommissie zegt ze: "Yogadocent is een vrij beroep. Ik vind het belangrijk dat mensen yoga doen bij een goede docent. Het is van belang dat de beroepsgroep een norm heeft waaraan een goede yogadocent moet voldoen. Dit is vastgelegd in het Basis Programma Opleidingen (BPO) dat aansluit bij het Europese opleidingsprogramma."

Adviserende rol

De commissie komt vijf keer per jaar in Utrecht bijeen voor een vergadering. De TC bewaakt de kwaliteit van de door de VYN erkende opleidingen door middel van een jaarlijkse toetsing. Indien nodig kan een opleiding wat intensiever worden gevolgd. Bijvoorbeeld als de opleiding een nieuwe directie heeft. Of

als het curriculum is veranderd. Of als er vraag naar is vanuit een opleiding. Op dit moment zijn er zes door de VYN erkende opleidingen: Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte, Samsara Yoga Docentenopleiding, Yoga Academie Nederland, Yoga & Vedanta Docentenopleiding, de Blikopener yoga opleidingen en Yoga Opleiding Hara. Afgestudeerden van deze opleidingen kunnen direct lid worden van de VYN. Daarnaast toetst de TC opleidingen die erkend willen worden. Dit is een proces dat vier jaar in beslag neemt. Zo moet de nieuwe opleiding veel informatie aan de TC aanleveren. En wordt de opleiding twee maal door een delegatie van de TC bezocht. Deze leden volgen dan lessen aan de nieuwe opleiding en hebben gesprekken met de directie en met de studenten. Hun ervaringen schrijven zij op in een verslag dat in de TC-vergadering vertrouwelijk wordt behandeld. De verslagen maken onderdeel uit van het advies van de TC aan het bestuur van de VYN. De TC heeft dus een adviserende rol. Verder onderzoekt de TC of ook andere, niet bij de VYN aangesloten yogaopleidingen, voor erkenning in aanmerking willen en/of kunnen komen. Zodat in de toekomst ook hun afgestudeerden lid kunnen worden van de VYN. Een laatste taak van de TC is om eens in de vijf jaar het Basis Programma Opleidingen te herzien. Dit is vorig jaar gebeurd. De nieuwste versie kan op website van de VYN worden gedownload.

Uitwisseling

De TC bestaat momenteel uit zeven leden. Er is plaats voor acht personen dus momenteel is er een vacature (zie elders in deze nieuwsbrief). De leden zijn yogadocenten die door het



bestuur van de VYN benoemd zijn op basis

van hun ervaring als docent en hun professionaliteit. Els: "De leden hebben verschillende yogaopleidingen gedaan en hebben verschillende visies op yoga. Bovendien nemen ze vaak een breed pakket aan ervaring met zich mee." Gevraagd naar hoe ze de voorzittersrol ervaart, antwoordt ze: "Ik verving een keer de toenmalige voorzitter, Harry Bisschop, en merkte dat ik er plezier in had. Ik vind het leuk om iedereen in een vergadering tot haar recht te laten komen en om met elkaar iets voor elkaar te krijgen. Belangrijk vind ik dat we een goede uitwisseling hebben. Met elkaar beoordelen we alle verslagen en de reacties van de opleidingen daarop."

Inspiratiebron

Heeft Els nog tijd over voor hobby's? Els: "Gelukkig wel. Ik lees veel, doe literatuurstudie en wandel graag. Literatuur inspireert mij bij het lesgeven. De woorden uit een boek kunnen helpen bij het inspreken van de oefeningen. En soms kan ik door een karakter in een boek de situatie van een leerling beter begrijpen." In haar praktijkruimte ligt een exemplaar van 'Het nieuwe yogaboek' van Johan Noorloos. Momenteel werkt ze daarmee in de lessen. Haar leerlingen vinden het heel verfrissend. Els: "Het is yoga van deze tijd. Soms lees ik iets voor uit de theorie maar ik geef er wel mijn eigen draai aan."

Judith Bouwhuis

lid van de TC
www.thejoyofyoga.nl



Johan Hoft
johanhoft@hotmail.com

Sarvangasana Kaars, schouderstand

Liggend op de aarde

vermoed ik de hemel

Mijn aardige voeten

willen naar boven gaan

Aan poorten gaan staan

die door de omkering

open kunnen gaan

Met handen als steuntje in de rug

Salamba

Salamba

Salamba

Reis kaarsrecht met de benen

licht omhoog

Laat zwaarte van schouders glijden

Heel de keel kalm aan

Schild voor klieren

Het leven laten vieren

Yoga & poëzie

Met trouwe touwen in eigen handen

Bloed kan stromen waar het gaan kan

Hart juicht van bevrijding

Ook voor de darmen

is het goede tijding

Zo ontstaat totale wijding

aan levenskrachten

Dank deze moeder

die zoveel schenkt

Daar leg je je graag bij neer

Verkeer met een gelukzalige glimlach

om de lippen

Op de aarde

Teer

Johan

Februari 2016



Het praatstokje

met

CORINA VAN DOMMELEN

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 Corina, geboren in 1961 in Eindhoven, sinds deze zomer fulltime yoga docent. Heerlijk, elke les geniet ik als ik zie hoe fijn mensen het vinden. De mens terugbrengen bij zichzelf. Onthaasten en ze laten ervaren hoe ze voor zichzelf kunnen zorgen in deze hectische tijd. Dankbaar voor het delen vanuit passie en bevoegenheid. Verder geef ik individuele lessen, yogaworkshops bij bedrijven en verzorg ik bijscholingen in hartcoherentie. In mijn vrije tijd volg ik de vakopleiding kruidengeneeskunde waarin juist de verbinding tussen de mens en de natuur centraal staat. De holistische benadering van klachten en ziektes komt veel overeen met de manier van kijken zoals we ook leren vanuit de ayurveda en yoga.

Hoe is de liefde voor Yoga in jou ontvlamd?

Al jong, zo rond mijn 15de jaar, kwam ik met yoga in aanraking. Ik danste in de balletgroep van een operettevereniging en één van de andere meiden, die al wat ouder was deed aan yoga. Tussendoor deden we samen ook wel eens yogaoefeningen. Via de boekenclub heb ik toen het yoga boek van Kareen Zebroff gekocht en ben zelf gaan oefenen. Vooral in de trubbelige jong volwassen fase vond ik het fijn. Het gaf het me vertrouwen en ook het gevoel dat ik me mocht voelen zoals ik me voelde.

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

In 2001 schreef ik mij in bij de Blikopener van Hans 't Hart in Tilburg. Op het randje van een burn-out ben ik hier gestart en elke week was ik dankbaar dat ik de lessen kon volgen. Het heeft me zeker 3 jaar tijd gekost om te onthaasten. Yoga gaf me weer vertrouwen en houvast in mijn leven. Na afronding van de opleiding heb ik ook de meditatieopleiding bij de Blikopener gevolgd. Enige jaren later heb ik nog 3 jaar les gevolgd bij Amitabha yogadocenten opleiding in Deventer van Maartje van Hooff. Natuurlijk nog de nodige bijscholingen gedaan en samen verweef ik het naar een rustige vorm van yoga die ik ontspanningsyoga noem. Het werken met hartcoherentie is een onderdeel van mijn lesprogramma omdat juist deze mooie hartenergie zo helend en harmoniserend werkt.

Wat is volgens jou de basis van een goede yogales?

De zachte beweging van de wervelkolom, afstemmen op de energiedoorstroming, de aandacht uit het hoofd in het lichaam brengen, bewust-wording en acceptatie, prikkelen tot een open ontvankelijke geest, aanwezig zijn, de verbinding voelen met het grote geheel, beweging vanuit ontspanning in de asana's, harmonie en volledige ontspanning.

Volg je de Indiase Yogatraditie?

Het is een mengvorm geworden, het achtvoudige pad van Patanjali, hatha yoga, meridiaan yoga, de chakra's, en de ademruimtes.

Hoe zie je de toekomst van de Yoga in Nederland?

Yoga zou toegankelijker mogen zijn, zodat het mensen kan prikkelen, laten ervaren wat yoga voor hen kan betekenen. En dan bedoel ik kwaliteits yoga, gegeven door leden van de YVN, goed opgeleid en regelmatig bijgeschoold.

Aan wie geef jij dit stokje door?

Reini Macdonald.



De mens terugbrengen bij zichzelf.
Onthaasten en ze laten ervaren hoe ze
voor zichzelf kunnen zorgen in deze
hectische tijd

In Memoriam Paul van Veen

Paul van Veen, oprichter/directeur van de Yoga Academie Nederland overleed 7 januari van dit jaar op 71-jarige leeftijd. Yogadocente Freia Wallaart schreef onderstaand In memoriam voor Paul.

Kort na de start van deze opleiding leerde ik, als lid van de Toetsingscommissie, Paul kennen in verband met de erkenning van de opleiding door de vereniging.

Ik herinner me dat Paul zich kritisch opstelde tegenover de VYN en dit in onze contacten ook niet onder stoelen of banken stak.

Ondanks dat werden wij zeer hartelijk ontvangen. De gevraagde gegevens werden ook op tijd aangeleverd, helder en duidelijk uitgewerkt en zeer volledig.

Het is een flinke map in mijn archiefkast die ik nog eens met bewondering heb ingekeken. Het contact is door de jaren heen gebleven doordat ik de bijeenkomsten van de VEYO, Verenigde Erkende Yoga Opleidingen op hun verzoek mocht bijwonen.

Paul was daar samen met Trees, zijn vrouw en mededirecteur, een trouwe aanwezige.

Ik genoot van zijn openheid, zijn scherpte soms en hoe dat dan door Trees vaak weer wat verzacht werd.

Zijn begrafenis was voor mij een hele bijzondere, spirituele ervaring. Dank daarvoor!

De opleiding gaat door, heb ik gehoord. Ik wens Trees en het hele docententeam daarbij heel veel kracht en energie toe.

Namasté,
Freia Wallaart

Alles is liefde

"Je kunt altijd opnieuw beginnen"
Dit is wat Paul altijd zei en de reis van Paul is op 7 januari opnieuw begonnen.

Paul van Veen

* Amsterdam, 7 september 1944

† Mijdrecht, 7 januari 2016

Trees

Rob
Ellen en Ernest
Max, Naut, Marenthe



Atie Olf
c.olf@upcmail.nl

Oefeningen voor ouderen

Door disharmonie, door reacties op licht en schaduw in ons bestaan leven niet altijd alle facetten

van ons wezen in harmonie met elkaar. Verandering in waarneming stelt ons in staat een volgende stap te zetten naar datgene waar we op af willen stemmen.

Stap 1. Verbonden voelen

Zit rechtop in een meditatieve houding. Trek je kin iets in, zodat je kruin wat meer naar boven wijst. Trek je schouders wat naar achter en laat ze daarna ontspannen hangen. Je ademhaling gaat door je neus in en uit en verloopt ritmisch. Inademend zet je buik zich uit en komt terug als je uitademt. Zit stil en onbeweeglijk. Beschouw je lichaam als een lege schelp. Voel dat je de stilte en de leegheid van deze schelp haast kunt voelen...

Stap 2. Laat je dragen

Ga languit liggen met een kussentje onder je hoofd. Leg in deze houding ook iets onder je knieholten. Geef je over aan het dragende vermogen van de onderlaag. Je beide armen liggen naast je met de handpalmen omgedraaid naar boven. Nodig je voeten uit hun spanning los te laten. Vraag dit elke uitademing ook aan je kuiten, je scheenbenen en je dijen. Ontspan je knieholten. Breng hier een gevoel van zwaarte naar toe, net of je binnen op die plek iets loslaat. Ook je zitvlak, je onderrug, je buik en je rug gaan dan zwaarder aanvoelen. Laat je dragen...

Stap 3. Helemaal ontspannen

Stel je voor dat je boven aan een trap staat. Beneden aan de trap zie je iets wat je heel erg aanstaat. Wat dan ook, jij krijgt het gevoel van: 'daar is het fijn, daar is een plek waar ik me helemaal kan ontspannen.' Loop dan heel rustig die trap af. Beneden is het precies zoals jij het graag wenst. Verstoringen vinden hier niet plaats, hier voelt het helemaal goed.

Voel je beschermd, verwarmd en gekoesterd. Ga lekker zitten of liggen. Vraag jezelf af wat je nodig hebt in je leven. Laat datgene opkomen, waar je op dit moment behoefte aan hebt. Je kunt dit samenvatten in het woord: Eén. Telkens als je uitademt, kun je innerlijk bij jezelf dit woord herhalen. Net zo lang, tot je het gevoel hebt dat dit helemaal is opgenomen en verankerd in je hele wezen.

Ga hierna weer geleidelijk aan armen en benen bewegen. Kijk om je heen en zie dat de ruimte waarin je je bevindt wonderlijk licht is geworden. Net of er vele lampen zijn aangestoken. Laten we ons realiseren dat we altijd zijn aangesloten op een circuit van 'onbewust weten'. Hierdoor staan we nooit apart van alles om ons heen en kunnen we ons hiermee verbonden voelen. Loop hierna de trap weer op. Verandering in waarneming stelt ons in het leven van alledag in staat een volgende stap te zetten naar datgene waar we op af willen stemmen. En dat is zonder grenzen.



In het licht van Swami Sivananda

Narayana is opgeleid in de traditie van Swami Sivananda. Narayana komt uit België en levert sinds kort zijn aandeel aan onze nieuwsbrief. Zijn laatste bijdrage kwam met een speciaal verzoek. "Respecteer ons Vlaams. Niemand zegt bijvoorbeeld doctoren in het Vlaams. We gebruiken ook woorden die in Nederland in onbruik zijn geraakt. Maar dat is geen reden om ze te vervangen. Wij hebben ook talloze uitdrukkingen die Nederlanders niet kennen", ziet hij zijn bijdrage graag ongecensureerd verschijnen. Een verzoek dat wij natuurlijk inwilligen.

Als je in de spiegel kijkt
en daar moedeloos en
ongelukkig van wordt,
weet dat de spiegel je niet kent

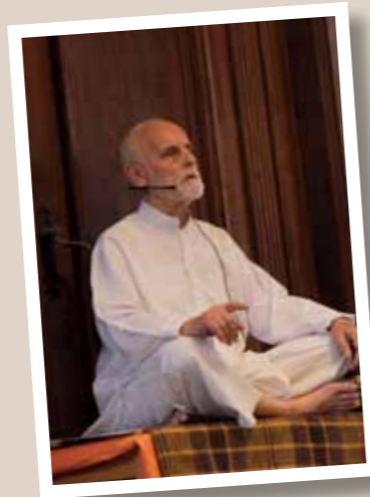
Kabier (Benares, vijftiende eeuw)

Twee stukken in de vorige editie trokken vooral mijn aandacht, de artikelen over de Bijadem en Hartcoherentie. Ze houden met elkaar verband. Laat ik uitleggen hoe ik tot die conclusie kwam.

Het maandblad van Yoga Vedanta Aalst Licht van Sivananda, Yoga Magazine stencilden we vanaf 1963 tot 1985. In 1985 besteedden we het uit aan een drukker. Kleine drukkers hebben het moeilijk. Ze moeten opboksen tegen de grote drukkerijen. En de stress eist zijn tol. Onze drukker ging vorig jaar met vakantie naar Frankrijk, maar moest onverrichterzake terugkeren, omdat hij zich bar slecht voelde. Hij had een extreem hoge bloeddruk en een hersenscan toonde aan dat hij al twee herseninfarcten had gehad, waar hij zich niet bewust van was. Hij moest natuurlijk pillen slikken: bloeddrukverlagers, bètablokkers om zijn hart te kalmeren, bloedverdunders, cholesterolverlagers enz. Hij werd gelukkig ook doorgestuurd naar alternatieve therapie, adem- of hartcoherentie. Hij moest tweemaal per dag gedurende drie minuten curves tekenen op het ritme van de adem. Die curves moesten metertijd hoger en minder in aantal worden. Zijn vrouw zei na enkele dagen: "Je wordt al genietbaarder." Hij vroeg me of dit kon. Ik antwoordde: "Natuurlijk. Het zou me verbazen als het niet zo was. Je doet nu eigenlijk Yoga. Maar Yoga heeft een doeltreffender methode dan dat curves tekenen, namelijk de Bijadem."

De Bijadem

De Bijadem of Bhraamari is ademen zoals een bhamara of bij. Je ademt uit met een luid en krachtig gezoem in de keel. Je zit daarvoor met de benen gekruist of desnoods op een stoel, maar zeg niet te snel: 'Ik kan dat niet'. De zithouding is de beste van alle Yogahoudingen. De bloedsomloop wordt korter. Dit ontlast het hart en er komt meer bloed ten goede aan de ingewanden. De tussenwervelschijven vullen zich beter met water en blijven daardoor gezond. Maar zit niet op een synthetische mat, want die maakt statische elektriciteit, die de lichaamseigen elektriciteit verstoort. Zit liefst op hout en daarop een wollen of katoenen dekentje.



Adem in en uit door de neus. Eten doe je door de mond, ademen door de neus. De neus is een filter en een airco-apparaat. De lucht moet worden gefilterd. Dit doet het neusslijmvlies. Een filter moet worden schoongemaakt. De uitstromende lucht blaast de onzuiverheden weer naar buiten. De lucht moet ook worden voorverwarmd. Ook dat doet het neusslijmvlies. Maar dat kan alleen maar warmte afgeven als het warmte krijgt. Die krijgt het van de uitstromende lucht. Na een tijd kun je ook zoemen tijdens de inademing. Dit is in zithouding wat moeilijk, omdat weinig mensen helemaal perfect rechtop kunnen zitten. Doe het in dit geval liggend na de ontspanning. De wervelkolom is dan goed gestrekt en de borstkas is meer open.

Hyperventilatie en latente hyperventilatie

Hyper = teveel

Ventileren = vullen met lucht

Je ademt te veel in en te weinig uit. Het CO₂-gehalte in het bloed daalt. De vaten vernauwen daardoor en men voelt zich ziek en benard. Mensen die het overkomt moeten dan ook ademen in hun handpalmen of beter nog in een plastic zak. Ze ademen de CO₂ dan weer in en voelen zich beter. De meerderheid van de mensen hyperventileert zonder dat ze er zich bewust van zijn. Men noemt dit dan ook latente hyperventilatie. Deze veroorzaakt dezelfde symptomen, maar in een zo lichte mate dat slechts een aantal mensen het vervelend genoeg vindt om ermee naar de dokter te gaan. De dokter schijft dan wat nodeloze pillen voor, die de symptomen verdoezelen, maar de kwaal niet genezen. Wie begint met de Bijadem zal al die vervelende verschijnselen in de kortste keren voelen verdwijnen.

Correct leren ademen

Ik zag een tijd geleden een programma op tv over stressmanagement. Grote woorden genoeg in deze tijd. Een yogalerares gaf een demonstratie. Ze snoof de lucht door de neus op. Ik zei tegen mijn vrouw: 'Die kent er niets van'. Als je de lucht opsnuift, zuig je de neusvleugels dicht en komt er minder lucht naar binnen. De lucht moet worden aangezogen vanuit de buik. De neus moet volstrekt neutraal blijven. Beoefen een tijd de Bijadem met regelmaat en daarmee bedoel ik dagelijks. Maak je geen zorgen over de ademtechniek. De longen beginnen metertijd vanzelf weer te ademen op de correcte manier.

De Bijadem is het ABC van alle adem oefeningen.

De verklaring

Er is een verband tussen de stembanden en het ademhalingscentrum in het verlengde merg. Dit speelt in het spreken en het zingen. Als de stembanden aangespannen zijn of als met andere woorden de stemspleet gesloten is, wordt het ademhalingscentrum afgeremd. Metertijd draag je dit vanuit je oefening mee in het dagelijks leven.

De Bijadem is ook het beste middel om een hartinfarct te vermijden. De hartwand wordt goed doorbloed. Voel maar eens je pols. Je zult merken hoeveel krachtiger en langzamer het hart gaat kloppen. Het bloed wordt ook rond gestuurd tot in de uiterste uiteinden.



1991, in Sivananda Ashram, Rishikesh, India, tijdens een programma dat The Divine Decade werd genoemd. Ik zong liederen van Swami Sivananda.. De Swami rechts op de foto is Swami Chidananda, in die tijd president van The Divine Life Society.

Een veelbetekenende naam

Als je het gezoem amper hoorbaar maakt en herleidt tot een licht geruis in de keel verandert de oefening van naam. Ze wordt dan Oeijaayie genoemd. Dit betekent: 'wat de overwinning geeft'.

Wie de Bijadem onder de knie heeft kan met gemak alle Praanaayaamas en de zuiveringsoefening Kapaalabhaati leren. Kapaalabhaati betekent: wat de schedel doet schitteren. Een manier om te zeggen dat het je een helder hoofd geeft. Men kan de ademoefeningen maar Praanaayaama noemen als de adem wordt ingehouden.

Zingen

De oude wijzen gebruikten muziek als medium voor de verspreiding van hun boodschap. Als Mantras worden gezongen noemt men ze geen Mantras meer, maar Nama (namen). Het zingen van die Namen wordt Kiertan genoemd. Dit betekent letterlijk: het bezingen van de Kierti of faam. Als het gezang een verhalende, vermanende, filosofische of een andere inhoud heeft, wordt het Bhajan genoemd. Ik beoefen dit al sedert de zestiger jaren. Jaren geleden kwam er een muziklerares naar de Kiertan. Ze vroeg me waar ik had leren zingen. Ik antwoordde naar waarheid dat ik het van niemand had geleerd. Ze geloofde me niet. Na een tijd kwam ze ook naar mijn yogales. Ik geef in elke les na de ontspanning, aan gevorderden én beginners, steevast enkele rondjes Bijadem. Ze zei me na afloop: 'Dit is het geheim, zo heb je je stem leren plaatsen'.

Recensies

OM yoga & Lifestyle Magazine

Nr. 1 najaar 2015
Vipmedia Publishing & Services,
Breda; www.vipmedia.nl
Oorspronkelijk uitgegeven door
Prime Impact
130 blz. Prijs: € 6,95

"Hé, een nieuw yogamagazine?"
Ik herinner me dat ik begin 2015 werd benaderd om een aantal nieuwe OM yoga Magazines te bestellen. Dit kon tegen een korting die kon stijgen evenredig aan het aantal af te nemen tijdschriften. Dit heb ik toen geweigerd want ik wilde eerst wel eens een gratis exemplaar ter kennismaking lezen. Daar begon de redactie echter niet aan. Trouwens ik verkoop liever niets aan mijn cursisten maar wil ze best wijzen op interessante literatuur over yoga, die ze vervolgens indien gewenst zelf kunnen aanschaffen. Via een vriendin kwam het eerste nummer toevallig toch in mijn bezit. Hoofdredactrice Marciel Witteman zegt in haar Welkom dat OM een magazine is over meer dan yoga alleen: "We schrijven over de yogavisie op het leven én over de praktische kant daarvan in het dagelijks leven, in het hier en nu. (...) Met OM proberen we ook de wereld een stukje mooier te maken. Wat je op de mat leert in en over jezelf, willen we uitdragen naar de wereld om ons heen. En dan met een glimlach, en niet met dat wijzende vingertje. Yogi's beginnen bij zichzelf. In deze allereerste OM besteden we veel aandacht aan de yogalerarenopleidingen, want door yogadocenten en bepaalde yogavormen laten we ons raken en



inspireren; zo begint een leerproces. Of gaat een pad verder." Met het blad in handen bladerde ik (lid van de Toetsingscommissie der VYN) meteen door naar Het Grote OM onderzoek naar yogalerarenopleidingen, een OM Yoga special onder de naam 'De Diepte in' (bladzijde 37 tot en met 63). Naar aanleiding van de stelling 'Yoga is zo veel en zo rijk. Hoe denken de verschillende opleidingsleraren over deze Hercules-taak? Valt er überhaupt een standaard te maken van wat 'goed' is?' Vervolgens beantwoorden 8 yogaopleiders de vragen van OM Yoga en wordt toegezegd dat er met enige regelmaat zo'n special zal worden uitgegeven. Dit tijdschrift heeft een speelse uitstraling, weer heel anders dan Tijdschrift voor Yoga of Yoga Magazine. Omdat ik nieuwsgierig ben, graag alles lees wat los of vast zit en graag op de hoogte blijf van hetgeen er speelt in ons 'yogaland' heb ik het – zonder enige tegenzin – in één adem uitgelezen.

Trude Matla-van der Veer

Meebewegen met kanker van Lucy Sarink

Dru yogadocent Lucy Sarink nadat zij in 2003 voor de tweede maal verneemt dat ze borstkanker heeft. Lucy staat voor de keuze om reguliere medische behandelingen te ondergaan, deze wijst ze echter af.

De schrijfster wil met dit boek een bijdrage leveren aan een verschuiving van het perspectief op kanker. Het is een zeer persoonlijk relaas over het belang trouw te blijven aan jezelf en te leren luisteren naar wat je echt nodig hebt. Met humor vertelt ze het proces van toelaten en overgave en beschrijft de vele (zij)paden die ze tijdens haar ziekte doorloopt op weg naar herstel en genezing. Lucy verwoordt de vertwijfeling en angsten wanneer ze kiest voor datgene wat haar het beste lijkt om de ziekte te overwinnen, en dit lukt haar met vallen en opstaan. Haar betrokken artsen weten hier maar moeilijk raad mee.

Als lezer dringt de vraag op of je dezelfde keuze zou durven maken. Lucy stelt nadrukkelijk dat het niet haar intentie is om te laten zien hoe kanker te genezen of een pleidooi te houden voor alternatieve geneeswijzen. In de ik-vorm vertelt Lucy over haar proces van strijd naar acceptatie, van samenwerken met het leven. Ze neemt ons mee langs toppen en dalen van aanvankelijke strijd naar overgave. Het gaat Lucy om

de kunst van het meebewegen. 'Meebewegen is een wonderlijk genezingspad.' Ze doet een vijftal ontdekkingen, de ontdekking van overgave, samenwerken, veerkracht, een hart gestuurd leven en verbinding. Lucy beschrijft de dwaalsporen als verzet, strijd, wilskracht, om vanuit het hoofd te leven en van vervreemding. Ze zegt: 'Kanker is kanker, en vraagt van me dat ik er ben en me openstel. Vol overgave. En daarmee is kanker een mogelijkheid om mezelf te ontwikkelen. Om dat wat in-ge-wikkeld was te ont-wikkelen.'

Hoe doet ze dat?

Door mee te bewegen ontdekt Lucy haar innerlijke rijkdommen, door minder haar best te doen, met meer zelftoewijding, rust, ritme en rituelen (wat ze bezielend handelen noemt) en te leven in een langzaam tempo. Over de reguliere geneeskunde in het algemeen zegt ze 'Ik heb respect voor wat er tegenwoordig allemaal mogelijk is. Vooral op het gebied van acute zorg is er in de afgelopen decennia spectaculaire vooruitgang geboekt.' Dan vervolgt ze dat ze anders nu geen oma zou zijn geweest.

Het boek pleit voor samenwerking met artsen, het lichaam en zoals zij het noemt 'het Leven', om het herstelproces en de wijsheid van het lichaam te leren ontdekken, want 'het Leven gaat precies zoals het hoort te gaan.' Dit samenwerken ziet ze als de oplossing om tot het juiste antwoord te komen. Verderop spreekt ze van 'de ziekte zit tussen de oren'.

Als lezer is het interessant om kennis te nemen van Lucy's visie, de keuzen en beweegredenen in haar herstel- en verwerkingsproces. Net als Lucy vernam ik in 2003 de diagnose borstkanker, ik was daarnaast ook zwanger. Het leven en de dood diende zich tegelijkertijd aan, een zeer verwarrende tijd. Ik heb de reguliere geneeskunde niet afgewezen. Door schade en schande heb ik leren meebewegen met hetgeen zich aandienende en de kwaliteit van zachte krachten ontdekt. Delen in dit boek zijn voor mij dan ook heel herkenbaar.

Lucy verwijst naar diverse waardevolle boeken, jammer alleen dat een boek als Antikanker van dr. D. Servan-Schreiber ontbreekt. Verder noemt ze geen enkele keer de kwaliteit van het ontwikkelen van een mindfull- en compassievol leven. Het zou het betoog tot meebewegen nog meer diepgang hebben gegeven. Het boek houdt een pleidooi om beter te luisteren naar je lichaam, te vragen wat je nodig hebt en hier zuiver op af te stemmen, zonder ruis. Het boek zet aan tot reflectie en inspiratie. Om te durven vertrouwen op je intuïtie bij het verlaten van de gebaande paden en te onderzoeken wat je authentieke levensstijl is. Een aanrader, of je nu ziek of gezond bent.

Josette van Leeuwen

Bestuurslid stichting Yoga & Kanker, yogadocent, counselor en mindfulness trainer



Recensies

Yoga en podiumkunst **Chakra's en Chardonnay**

In de NRC stond onlangs het artikel: Yoga verovert de podiumkunsten: een dubieuze trend.

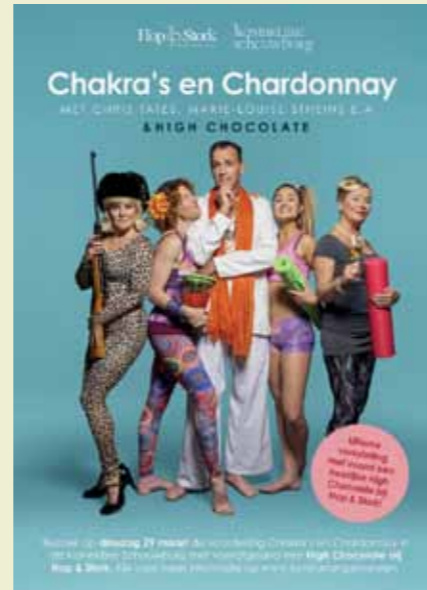
Yoga is hot en hip en wordt steeds meer betrokken in podiumkunsten. Op dit moment wordt er veel reclame gemaakt voor de voorstelling Chakra's en Chardonnay. Het is een hilarische toneelkomedie over yoga, superfoods en menselijke tekortkomingen in de zoektocht naar rust, wijsheid en een lenige geest. Wij vroegen in onze digitale nieuwsbrief wat yogadocenten van het stuk vonden. Monique Bruinier reageerde met onderstaand artikel. Monique is yogadocente en geeft sinds 2003 les in De Meern en werkt samen met Imca Meijer.

Mijn collega Imca wees mij op het theater stuk Chakra's en Chardonnay dat eind februari in De Meern speelde: was dat iets voor ons? We hebben er maar een bedrijfsuitje van gemaakt en zaten met twee glazen Chardonnay op de eerste rij.

Het was een gezellig stuk waarbij geregeld lekker de draak werd gestoken met ego, goeroes en overdreven gezonde voeding. Er was een link te leggen tussen hoofdrolspeler Yan en Johan Noorloos. Toen wij na de voorstelling de cast en regisseur spraken gaf de laatste toe dat de voorstelling op Noorloos zijn boek is gebaseerd. De andere hoofdrolspeelster was

duidelijk bekend met yoga en had, gezien haar manier van bewegen, haar basis in de balletwereld. Zij blijkt tegenwoordig inderdaad naast actrice ook yogadocente te zijn. Al was de verhaallijn misschien wat dun en voelde het einde iets afgeraffeld aan, een van de spelers vertelde in 5 minuten hoe het met de karakters verder ging, het was al met al gewoon een leuk avondje uit. Door het verhaal heen werden steeds nummers van Cat Stevens gezongen door de acteurs. Dit gaf het geheel een bijna musicalachtige uitstraling alhoewel het moment goed gekozen was. Meestal gebeurde het als soort van overgang van de ene acte naar de volgende en stoorde mij daarom niet.

Ik kan mij voorstellen dat de recensent van het NRC zich afvraagt of het nu wel nodig is om een toneelvoorstelling over yoga te maken om een doelgroep te bedienen, maar ik zie het niet zo zeer als gericht op een doelgroep. Het is meer een leuke voorstelling waarbij het onderwerp wellicht nu meer mensen aanspreekt omdat er steeds meer mensen yoga beoefenen. De boodschap tussen de regels door was: minder vanuit het ego maar meer vanuit liefde en mededogen leven. Dit hadden ze, als het echt voor een yoga doelgroep was, ook duidelijker kunnen laten doorschemeren door het 3e en 4e chakra te benoemen, maar het werd heel algemeen gehouden.



Was dit stuk echt bedoeld voor de yoga doelgroep? Ik weet het niet. Er zaten weliswaar een paar van mijn cursisten in de zaal, maar het merendeel kwam gewoon voor een gezellige avond en als ik de reacties achteraf hoorde, hebben ze dat gekregen. Niet alles hoeft meteen een diepere laag te hebben, genieten van een leuke avond is ook heel goed voor je 2e chakra.

Monique Bruinier

Wil je het artikel in de NRC graag lezen? Dat kan op www.nrc.nl/handelsblad/2016/02/15/yoga-verovert-de-podiumkunsten-een-dubieuze-trend-1588929



Trude Matla-van der Veer
trudematlaveer@gmail.com

Yoga en meer...

'Serious Yoga voor 3FM Serious Request The next generation' leverde aan het eind van vorig jaar een buitenkans om te laten zien hoe betrokken yogadocenten en -cursisten zijn bij wat er in de wereld gebeurt.

Via een link in de digitale Nieuwsbrief van de VYN las ik dat een paar enthousiaste collega's een en ander, voor de tweede maal, organiseerden. En dat hebben zij meer dan voortreffelijk aangepakt. Reclamemateriaal en een donatiebox konden worden aangevraagd en elk moment was de stand van financiële zaken en de lijst van deelnemende yogalocaties te zien op de website of via Facebook.

Mijn collega-dorpgenote en ik verspreidden wervende teksten, onder andere in het plaatselijke nieuwsblad. De redactie bleek achteraf ook nog bereid om de opbrengst, compleet met een foto van Het Glazen Huis, bekend te maken.

Anja Dekker zette de SeriousRequest Donatiebox klaar tijdens haar yogalessen in Moordrecht en ondergetekende in Moerkapelle en Zoetermeer. En wij droegen zelf natuurlijk ons steentje bij. Aan alle vaste cursisten werd gevraagd om een

kleine extra bijdrage en van iedereen die voor deze gelegenheid eenmalig kwam meedoen aan een yogales verwachtten wij een royaal bedrag. In totaal haalden wij 775 euro op.

Zo deden wij samen met 150 collega's op 78 locaties van 11 tot en met 19 december 2015 mee aan deze actie. Het totaal door alle aangesloten yogadocenten verzamelde bedrag werd door enkele afgevaardigden afgeleverd in het Glazen Huis, dat in Heerlen stond van 18 en 24 december. De levensgrote cheque met een afmeting van 1,50 meter en met een bedrag van 23.399 euro werd op zondag 20 december naar het glazen huis gebracht, wetende dat dit 'slechts' een tussenstand was.

Er werd alle gelegenheid gegeven om naar voren te komen om bij de microfoon voor radio en tv het Serious-Yoga-verhaal te doen. Het Serious Yoga eindbedrag was op Kerstavond 29.285 euro! De totale opbrengst van 3FM Serious Request 2015 was 7,5 miljoen euro en was bestemd voor het Rode Kruis doel: The Next Generation: jongeren, die onder moeilijke omstandigheden leven in oorlogsgebieden.

Trude Matla-van der Veer



Organiseert

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

Nieuwsgierig?

Bel of mail voor [informatie](mailto:informatie@yoga-academie.nl) 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

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 5363836 (IBAN: NL05INGB0005363836) of bankrekening 539016098 (IBAN: NL15ABNA0539016098)

ten name van Vereniging Yogadocenten Nederland, Spijkenisse onder vermelding van: activiteitenkalender.

YOGA EN HARDLOPEN

*za 18 juni van 10.30 - 16.30 uur * www.sarira.nl*

Yoga Studio Sarira, Klepperheide 23, 6651 KM Druten; Petra Janssen; € 85,- inclusief vegetarische lunch, 5 VYN punten; Yoga blijkt een prima aanvulling voor hardlopers en andere sporters. Het praktijkgedeelte hardlopen buiten, wordt binnen in de yogaruimte vervolgd met een aantal yoga-series speciaal gemaakt voor hardlopers. De rompstabiliteit is een van de belangrijkste hoofdonderwerpen. Opgeven: sarira@planet.nl, Tel. 04 87 - 51 6 958 of 06 -10 25 19 41.

YOGA MET HART EN ZIEL

* za 9 en zo 10 april 2016 * www.smrtnl.nl *

Yogacentrum Smrti, Willem Barentszstraat 1, Schiedam; Alberto Paganini; € 45,- per workshop, voor een hele dag of 2 workshops: € 85,-. Voor 2 dagen (4 workshops) € 160,- 3 VYN punten per workshop; 2-daagse workshop waarin gewerkt wordt met de kracht, de zachtheid en de liefde verborgen in het hart. Met oefeningen voor een soepele, sterke wervelkolom, Prana Yoga Flow, Yin yoga en de innerlijke rust en stilte van de meditatie. De workshops zijn los te volgen. Jeannette de Sterke, Tel. 06-28200982, info@smrtnl.nl.

UITWISSELINGSWEEKEND

* 9 - 11 september *

Hof van Kairos Winterswijk; €199,- incl. maaltijden, koffie/thee en non-alcoholische drankjes bij de maaltijd en schoonmaakkosten. Aanmelden: mariekevdmaas@kpnplanet.nl of trudematlaveer@gmail.com.

ZEN MEDITATIEDAGEN

* 6 za: 1 oktober 2016 - 1 april 2017 8.45 - 11.45 uur *

Yoga studio Nico Liplijn, Molenheide 18, 6027PZ Soerendonk; € 120,-; 18 VYN punten; Workshops door yogadocent en medium Nico Liplijn. Binnen de Yoga gaat de aandacht vaak primair naar de asana's daardoor dreigt de stilte vaak verloren te gaan. Zen-meditatie brengt innerlijke emoties meer naar de oppervlakte, waardoor wij nog dieper vreugde kunnen gaan ervaren, info@nicoliplijn.nl. Graag vooraf bellen, Tel. 04 95 - 59 29 46.

YOGA- EN DANSOPLEIDING

* 12 vrijdagmiddagen: 11/03 - 14/10/2016 * www.samsara.nl *

Yoga en danszaal Kees te Bilthoven; Magda Samson, yogadocent, dansdocent en choreograaf; € 1210,- inclusief vegetarische lunch, koffie en thee, 60 VYN punten; Harmonie en levensvreugde vloeien samen door yoga en dans. Een uitgebreid oefenprogramma met thema's zoals: vertrouwen, adem, ruimte, kracht, stabiliteit en balans. De muziek en het enthousiasmerende van de dans geven de houdingen en de oefeningen van de yoga een diepere en inspirerende betekenis. Info/opgave: info@samsara.nl.

YOGA VOOR OUDEREN

* 7 dinsdagmiddagen: 1/3 - 19/4/2016 * www.samsara.nl *

Yogacentrum Utrecht-Tuindorp, Prof. Ritzema Boslaan 84, Utrecht; Danielle Bersma en Loes van der Mee; € 485,- 60 VYN punten; Als yogadocent heb je ouderen veel te bieden. Neem ouderen mee op reis om te ontdekken wat ze nog kunnen. Welke oefeningen zijn geschikt bij o.a. artrose, osteoporose, CVA, Parkinson en frozen shoulder? Info/opgave: info@samsara.nl.

RUGKLACHTEN EN HYPERVENTILATIE

* Vijf donderdagmiddagen, 31/3 - 16/6 * www.samsara.nl *

Utrecht-Tuindorp, Prof. Ritzema Boslaan 84 - Utrecht; Danielle Bersma; € 345,-; 20 VYN punten; Hoe geef je yogales aan mensen met een hernia, rugpijn of met nek- en schouderklachten? Heeft een cursist last van spanningsklachten of hyperventilatie? Welke oefeningen zijn verkeerd en welke juist goed en waarom? Er is een goede balans tussen theorie en praktijk; info@samsara.nl.

STILTEWEEKEND VOOR VROUWEN

* 15 t/m 17/4 en 11 t/m 13/11 2016 * www.simsara.nl *

Emmausklooster te Velp/Grave www.avantspirit.nl; Gabrielle Bruhn; €150,- voor eenpersoonskamer/volpension plus vrijwillige bijdrage voor de begeleidster; Het programma bestaat uit loop- en zitmeditatie, meditatieinstructies, aandachtige yoga, een stilte wandeling in de ochtend en lezingen. Enige ervaring met Vipassana/Mindfulness is prettig. Aanmelding en informatie: Gabrielle Bruhn gabi1404@hotmail.com, tel: 06 - 24 20 48 10.

VIJFDAAGSE STILTERE TRAITÉ VOOR VROUWEN

* 22 t/m 26/5 en 2 t/m 6/10 2016 * www.simsara.nl *

Winterberg, www.savita.nl/Winterberg; Gabrielle Bruhn; € 150,- voor eenpersoonskamer/volpension plus vrijwillige bijdrage voor de begeleidster. Het programma bestaat uit loop- en zitmeditatie, meditatieinstructies, aandachtige yoga, twee stilte wandelingen in de ochtend en lezingen. Enige ervaring met Vipassana/Mindfulness is prettig. Aanmelden en info: Gabrielle Bruhn gabi1404@hotmail.com; Tel: 06 - 24 20 48 10.

INDIASE MEDITATIEVORMEN IN RELATIE MET DE CHAKRA'S

* za 24/9/2016 van 9.45 - 16.45 uur * www.acanta.nl *

Yogastudio Hazenkamp, Nijmegen; Stella van Dinten (Acanta Bijschelingen); € 95,- incl. BTW, handleiding en lunch; 6 VYN punten; Aum chakrameditatie; eenwordingsmeditatie; Mantra japa met mala; Tratak en mealprayer. Vanuit de chakrapsiychologie. Bronnen: Santosh Puri ashram Haridwar, Parmarth Niketan ashram Rishikesh en Saswitha traditie. Tel. 024 - 344 10 52;

YOGA EN HARTCOHERENTIE

Za 17/9 van 10.00 tot 15.30 uur * www.pranayogastudio.nl *

Prana yoga studio, Eindhoven; Corina van Dommelen; €100,- incl. BTW; 5 VYN punten; Het ervaren van de specifieke staat van hartcoherentie: een toestand van rust, tevredenheid, flow, een gevoel waarin alles even klopt. Hartcoherentie komt onder andere tot stand met behulp van de ademhaling. Yoga is daarom een uitstekende ingang om via de adem tot coherentie te komen. Workshop met yogaoefeningen op de meridianen, ruimte, doorstroming en ontspanning in het lichaam. Een ontdekkingstocht naar hartcoherentie, Tel. 040 - 28 40 430 & 06 - 27 05 56 14

YOGA MET JE HART

* 19-3 en 16-4 10.00-16.00 uur * www.yogaopleidinghara.nl *

Nijmegen; Janna Wingelaar; € 75,- per dag; 5 VYN punten; Aandacht voor je hartenergie tijdens yogahoudingen. Thema's: in vrede en liefdevolle aandacht.

YOGA MET JE HART

* 9-4 en 29-5 10.00-16.00 uur * www.yogaopleidinghara.nl *

Groningen; Janna Wingelaar; € 75,- per dag; 5 VYN punten; Aandacht voor je hartenergie tijdens yogahoudingen. Thema's: wat aandacht krijgt, groeit; hartenergie en liefdevolle aandacht.

YOGAWEEK ECOLONIE

* 16-22/7 2016 * www.eigentijdszomercollege.nl *

Vogezen; door diverse docenten; Kosten zijn afhankelijk van verblijfsvorm; meerdere VYN erkende workshops, 10 punten per thema; meerdere thema's: Yoga in klank, Prana-Vayu's, critical alignment en helende chakra reis en de hele dag door losse workshops. Verblijf op camping of kamer. <http://www.eigentijdszomercollege.nl/yogaweek.html>.

**24 - 31 oktober - teacher training
"hands on adjustment and the use of props"**

**Oona Giesen
Aliko Yoga School
Paros
Greece**

Een week intensief je kennis verdiepen op het gebied van veilig yoga les geven, op het prachtige Griekse eiland Paros, met prachtige natuur, gezond eten, frisse lucht en schone zee.

Verdiepings cursus voor yoga docenten "veilig les geven".

O.l.v. **Oona Giesen**, yoga docente die al 43 jaar yoga beoefent en al 23 jaar les geeft, (lid van IYF & VYN & HYA) . Klassieke basic hatha yoga, met duidelijke invloeden van mr B.K.S. Iyengar, vanwege o.a. de props (hulpmiddelen) die gebruikt worden. Leer veilig lesgeven, hoe om te gaan met al bestaande blessures en hoe nieuwe blessures te voorkomen. Hoe hulpmiddelen te gebruiken, zodat mensen oefeningen beter uit kunnen voeren.

Prijs: 1.250 Euro,
inclusief 7 nachten hotel, ontbijt, lunch, diner, exclusief de reis.

Meer informatie: www.yoga-paros.com/specialization.html **e-mail:** oonaa@yoga-paros.com



yoga & vedanta
docentenopleiding

erkend – verdiepend – inspirerend

opleiding yogadocent
specialisatie zwangerschapsyoga
bijscholing en workshops

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

ZINAL 2016

43^{ÈME} CONGRÈS EUROPÉEN DE YOGA
ZINAL | SUISSE
21 - 26 AOÛT

43RD EUROPEAN YOGA CONGRESS
ZINAL | SWITZERLAND
21 - 26 AUGUSTUS

THEMA
SVASTHA
YOGA & GEZONDHEID

REGISTRATIE
WWW.EUROPEANYOGA.ORG/CONGRESS

Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga
FONDÉE EN 1971 - ESTABLISHED IN 1971

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

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 vervolptrainingen
o.l.v. Gert van Leeuwen

Eenjarige vervolopleiding 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, ter behartiging van de belangen van yogadocenten en als informatiepunt voor yogacursisten. De VYN is lid van de Europese Yoga Unie. De Yoganieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar aan het eind van ieder kwartaal en heeft een oplage van 1100 exemplaren.

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. Bij opzegging dient het muurschild, indien gehuurd van de VYN, geretourneerd te worden aan het secretariaat. Het **secretariaat** telefonisch te bereiken (0653788380) op maandag 9.30-12.00 uur en donderdag van 13.30-16.00 uur.

Redactie Gerreke van den Bosch, redactie@yoganederland.nl, (0570 - 652533)

Opmaak en vormgeving Christiane Gathmann, info@studioseele.nl

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

Medewerkers aan deze aflevering Anne Bjørndal, René Tol, Chris Bieze, Maroesja Grabijn, Jan Faasen, Narayana, Mariëlle Glorie, Gloria Spaans, Wim van de Laar, Johan Hof, Dirk Ooijevaar, Trude Matla v.d. Veer, Corina van Dommelen, Atie Olf, Femke Hol, Karina Delfos, Oona Giesen, Els Schoenmaker, Judith Bouwhuis, Freia Wallaart, Monique Bruinier en Christiane Gathmann.

Sluitingsdata voor kopij en advertenties Yoganieuwsbrief jaargang 38
20 mei 2016-2 (verschijnt week 26, eind juni)
9 september 2016-3 (verschijnt week 42, half oktober)
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: Chris Bieze, Oudeweg 22, 9608 PM Westerbroek, info@yoganederland.nl. Graag je advertentie insturen onder vermelding van het gewenste formaat in mm en publicatienummer nieuwsbrief.

Gegevens en tarieven 2016 t.b.v. advertenties

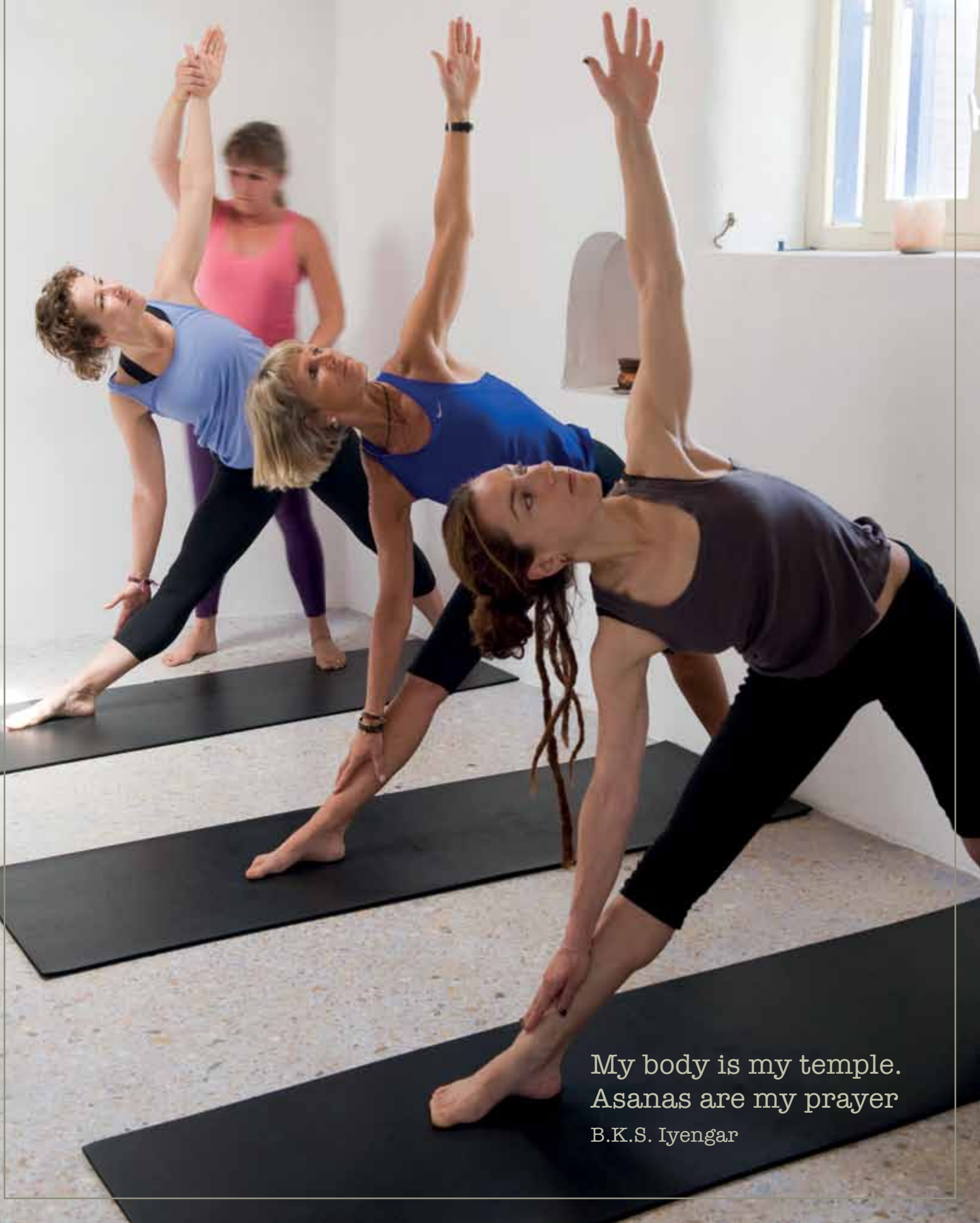
pagina	formaat	leden	niet-leden
1/1 (zwart/wit)	190 x 277 mm	€ 110,-	€ 220,-
1/1 (kleur)	idem	€ 220,-	€ 440,-
1/2 (zwart/wit)	190 x 135 mm	€ 60,-	€ 120,-
1/2 (kleur)	idem	€ 110,-	€ 220,-
1/4 (zwart/wit)	68 x 190 mm of 92 x 135 mm	€ 38,-	€ 77,-
1/4 (kleur)	idem	€ 60,-	€ 120,-
1/8 (zwart/wit)	68 x 92 mm	€ 21,-	€ 42,-
1/8 (kleur)	idem	€ 38,-	€ 77,-

Zetspiegel 190 mm breed en 277 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.





My body is my temple.
Asanas are my prayer
B.K.S. Iyengar