



YFNB VZW.

NIEUWSBRIEF NR 94

INHOUD	blz.
Woord Vooraf	1
Congresdagen van de Yogafederatie	2
Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie.....	8
Onbeweeglijkheid en houding.....	10
Zinal 2014	11
Agenda	12

Woord Vooraf

Waarde lezer,

Het was in alle opzichten een vruchtbaar herfstseizoen met eerst en vooral het geslaagde weekeinde van de vormingsscholen in Vaalbeek,. Uit het beperkte aantal schriftelijke reacties blijkt dat het weekeinde voor zowel de inhoud als de locatie gewaardeerd werd als ‘goed tot zeer goed’. Op zaterdag waren er 170 deelnemers, daarom was het in sommige zalen echt krap. Als het zo verder evolueert, zullen we een extra zaal moeten in gebruik nemen.

We hadden dit jaar bovendien een record aantal afgestudeerde yogaleerkrachten. Op termijn kan onze toekomstvisie, een door de YFN gediplomeerde yogaleerkracht per gemeente dan toch uitkomen.

De eerste zorg van onze federatie is de kwaliteit en diepgang van het onderricht dat wordt verschaft.

De kwaliteit van het yogaonderricht is in de eerste plaats afhankelijk van de kwaliteit van de leraar. Vandaar dat we begaan zijn met de kwaliteit van de vorming van de yogaleerkrachten. Kwaliteit is een “containerbegrip” waar je alle kanten mee uitkunt. Als je de ‘vakliteratuur’ uitpluist wordt je er niet echt veel wijzer van.

In het geval van de kwaliteit van een yogaleraar kunnen we een objectief en een subjectief aspect onderscheiden. Objectief gaat het over de informatie, kennis en vaardigheden die zij/hij zowel tijdens als na zijn opleiding opdoet. Dat aspect, dat in het basisprogramma van de EYU uit de doeken wordt gedaan, kunnen we op een min of meer objectieve manier vastleggen en waarderen. Maar informatie staat niet gelijk aan kennis en kennis staat niet gelijk aan weten. Informatie is de grondstof, die moet nog geassimileerd worden tot parate, praktische kennis. Wat nog belangrijker is, zijn de vaardigheden, die door de persoonlijke praktijk en de ervaring ontluiken, ontwikkelen en groeien. Het is een natuurlijk groeiproces en vraagt zorg, toewijding en tijd. Dit kan niet door middel van een snelcursus worden verkregen.

Enkel het objectieve aspect kan in bepaalde mate gedocumenteerd worden, maar bij het subjectieve is dat een ander paar mouwen. Het komt er op neer dat de kwaliteit van de leraar niet alleen afhankelijk is van wat hij kent en kan, maar in grote mate van innerlijke ont-wikkeling, van wat hij ‘weet’ en dat kan niet rationeel uitgedrukt of bepaald worden. Hetzelfde onderricht kan op een duidelijke, eenvoudige en inspirerende of een ontmoedigende en vervelende manier gebracht worden. Zoals dat met andere woorden in het basisprogramma van de EYU wordt beaamd:

“ Het examen zou de eerder de rijpheid van de kandidaat op gebied van yoga, dan zijn kennis moeten meten.”.

Aan het einde van de vorming, moeten de opleiders ervan overtuigd zijn dat de kandidaat de essentiële basis-kennis heeft opgedaan om yoga te onderrichten, evenals de capaciteit om de grote Yogatraditie door te geven, en dat hij zijn leerlingen zal kunnen inspireren tot een diep innerlijk onderzoek.”

Denk maar even terug aan de leraren uit je schooltijd. Sommigen kunnen aan je leven een gans andere wending geven en een inspiratiebron zijn voor de rest van je leven.

Kennis en vaardigheden kunnen we als horizontaal beschouwen terwijl diepgang, verdieping het verticale, het spirituele aspect vormen. Tijdens het verdiepingsproces treedt er automatisch een verruiming op. Vanwege de ervaring is er een toename aan inzicht en direct besef, dat de praktijk verder ondersteunt en zinvol maakt. Dit zou tijdens de vorming centraal moeten staan. Het is een proces van het verfijnen en verscherpen van het onderscheidingsvermogen, waardoor de leerling zelfstandig wordt en het bijkomstige van het essentiële kan onderscheiden. De eigen toegewijde praktijk brengt dit nadien tot volledige ontplooiing. Te veel en te vroeg de nadruk leggen op het horizontale aspect kan tot verwarring en verstrooiing leiden.

Uiteindelijk blijven we nog steeds zitten met de yoga paradox: in yoga streven we naar het overschrijden van de guna's die de kwaliteiten teweegbrengen. Maar hoe gaan we dat bepalen, wat geen kwaliteiten vertoont?

Tijdens het volgende weekeinde van 22-23 maart 2014 met Swâmî Nityamuktânanda zal het nu net over deze diepere aspecten van de yoga gaan. Yoga in het dagelijkse leven en yoga als levenswijze: “De bedoeling van het leven” en “de innerlijke leraar.” Dus alles bij elkaar een geschikte gelegenheid om over deze aspecten van vorming en onderricht door te bomen.

Ik hoop het genoeg te hebben om u daar allen talrijk te mogen ontmoeten.

Van harte

Suman.

CONGRES DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 12 en 13 oktober werden te Vaalbeek weer de jaarlijkse Congressdagen van de Yoga Federatie gehouden. Hieronder volgen enkele indrukken van deelnemers

Een aanmoediging om verder te gaan op het yoga pad - door Hugues Vanderzeypen

Het was op zaterdag 12 oktober 2013 mijn eerste deelname aan de studie- en ontmoetingsdagen van de Yoga Federatie te Vaalbeek.

Het is in de buurt van het Leuvense, mijn geboortestad. In de buurt waar mijn liefdevolle bijtjes leven (ben imker).

Het begon al heel mooi door de aanwezige mensen die je ontmoet en de zachte energie je je voelt, laat ons een kat een kat noemen. We voelen ons thuis 'ZIJN' bij gelijkgezinden.

We kregen het programma en moesten uiteraard kiezen naar welke wijsheid we gingen luisteren, keuzes maken, net zoals in het leven. Het is altijd keuzes maken, het leven.

Ik koos om mijn ervaring met reiki te verdiepen en naar de wijsheid over de chakra's te gaan luisteren.

Ook zijn de andere wijsheden zeer waardevol en miste ik dat ik ook bij de twee andere niet kon zijn.

Maar er is een grote geruststelling als het op jou pad is bedoeld, komt de kans weer en dat is yoga.

Lang geleden werd ik zeer bewust van het echte leven en werd mijn door een yoga leraar gevraagd om les te gaan volgende voor een opleiding van yogaleraar.

Door mijn scheiding het uitgesteld en dat had ik net niet moeten doen, het had en dit is echt zo, het was beter geweest in dat proces van loslaten en veranderingen ook yoga te doen.

Nog beter het maakt het allemaal anders, om heel duidelijk te zijn: er is een verschil, namelijk je kiest en je kiest voor een andere manier van leven en die heeft meer te maken met liefde, liefde voor jezelf (je zieltje) en dat verandert alles som je heen, de mensen, de situaties, alles.....

Dus yoga kwam nog eens terug op mijn pad en ik nam de koe bij de horens en ging me inschrijven voor de opleiding voor yoga leraar.

Dat jaar schreef ik me ook in voor een kort lespakket bij een herborist voor zeep, hoestsiroop enz.. te leren aanmaken.

Ook schreef ik me hetzelfde ogenblik in voor een cursus voor imker. En ja zo is het leven.

Alles komt vroeg of laat goed, met vallen en opstaan, met liefde ook al denken we soms dat die er minder is.

De wijsheid die we kregen over de chakra's was zeer waardevol en wil er geen woorden aan toevoegen, eerder zou ik zeggen, kom het ervaren en beleven.

Het is net als liefdesverdriet, ik kan net als jij er veel over vertellen, alleen de ervaring zal je tot wijsheid brengen en dan vervallen woorden in het niets. Dan is het jou ervaring en beleving.

En dat is yoga o.a. het is zoveel meer.

Bij het middagmaal zaten we bij mensen van een andere academie en dat is heel fijn om te horen hoe zij hun weg aan het afleggen zijn.

Want ervaring is één, het delen is twee en drie de belevenis is anders, je kijkt anders naar de dingen of misschien net niet.

Na deze gezonde maaltijd ging ik Yoga Nidrâ ervaren en beleven en het was echt heel prachtig die ervaring, dus ik kom terug op daarnet, je hebt alle reden op eens te komen naar de studie – en ontmoetingsdagen van de Yoga Federatie, want het aanbod is van zeer goede kwaliteit en je wereld wordt echt nog meer opengemaakt.

Je kan veel mooie woorden gebruiken, het zegt niets, jezelf toelaten dit te ervaren en te beleven is wat je jezelf en je zieltje echt mee verwerd.

Daarna ben ik naar de yoga les geweest voor 'een krachtige onderrug en buik'.

Ook weer het besef dat de twee andere zeer zinvolle lessen ook mijn pad zullen komen.

Dat is ook een reden om zoveel mogelijk op de georganiseerde weekends en of dagen van de yogafederatie te komen.

Het geeft je de kans om je open te stellen om yoga wijsheid van de verschillende academies te ervaren en te beleven, want als je daar echt stil bij staat een zeer mooi geschenk is voor jezelf, zoveel wijsheid en zo verschillend en ook niet verschillend te mogen ervaren en beleven.

Het maakt je sterk in jezelf en dat straalt naar buiten, dat is de werking van moeder natuur.

Na het avond eten was er satsanga en het was een mooie afronding van mijn eerste ervaring.

Een zachte afrondingen, huiswaarts keren en in je innerlijke zelf thuis zijn.

Toch nog een woord van dank.

Dankjewel “Krishna” je gaf me de “Bhagavad Gîtâ” en “Shrîmat Bhagavatam” op mijn pad en dit met je juiste wijsheden van yoga. Met grote nederigheid en nog grotere dankbaarheid dankjewel.

Indrukken over het weekend in Vaalbeek 2013

Ik heb veel gehad aan het stukje over het goed voornemen van de yoga nidrâ van Hade de Nève. In het begin moesten we een goed voornemen maken en in de oefening zei de gids meerdere keren "Ik wil" en op den duur zat dat in mijn hoofd. Dat stukje bracht een enorme wilskracht in mij naar boven met als gevolg dat ik wat ik toen voornam in praktijk kan en durf omzetten.

Els Vanparys

Hierbij nog dank aan degenen die het Yogaweekend vorm en inhoud gaven. Het inhoudelijk mooie programma bood 'voor elk wat wils'. Het yoga weekend laat enerzijds toe om je batterij weer op te laden, tijd te nemen voor jezelf in een prachtig kader.

De herfstwandelingen met zon of regen zijn een welkome afwisseling tussen de interessante en soms intense sessies door. Maar vooral is het inspirerend om te leren van mensen die al zo lang Yoga beoefenen en hun ervaringen delen, elk op hun manier.

Een aangename verrassing was voor mij dit jaar de kennismaking met het programma Integrale Yoga beoefening van Geert Roelant op zondag. Het is bemoedigend dat ook de jongere generatie zo weet te inspireren met een programma gebaseerd op de eenheid van "hart, hoofd en handen", met de boodschap dat je Yoga effectief moet integreren in je leven. Yoga is niet vrijblijvend. Laat de ervaring niet voorbijgaan maar integreer ze in je leven. Ga denken, spreken en handelen volgens je hoogste ervaring, doorbreek zo je patronen en maak groei mogelijk. Met zachte stem, voor sommigen bijna monotoon, gidste Geert ons doorheen 2 uur yogapraktijk op een zachte manier. Het leek allemaal zo vanzelf te gaan, âsana, prânâyâma, mantra. Ook 6 mâla's japa Ôm Namô Nârâyanâya gingen deels luidop, deels fluisterend, deels zonder geluid, zacht vloeiend als vanzelf. Het geheel gaf een fijne beleving. Twee uur vlogen voorbij. Dank aan Geert om zijn ervaring met ons te delen op deze boeiende manier.

Tot zover enkele boeiende sessies uit het voorbije yogaweekend.

Anne Van Nerom

Tijdens de lezing van Suman kon ik enkel en alleen maar ja knikken, de hele tijd door. Alles, maar dan ook alles wat u zei, klopte helemaal naar mijn gevoel. Ik heb steeds gedacht dat het zo moest zijn, u hebt mijn gevoel perfect vertaald. Alles klonk zo logisch en heel natuurlijk, de hele tijd door had ik het gevoel van : “maar ja natuurlijk, zo is het en niet anders.” Ik was dolblij dat ik aan uw lezing heb deelgenomen. Dank u wel voor die mooie lezing die me altijd bij zal blijven.

De lezing van Âtma Muni heeft me serieus aan het denken gezet. Tijdens de lezing en vooral de dagen na zijn lezing heb ik mijn ingesteldheid, mijn gedachtepatroon, mijn houding in bepaalde situaties en bij sommige mensen meer en meer in vraag gesteld, onderzocht. Ik ben me er meer dan ooit van bewust dat er nogal wat werk aan de winkel is.

Kennis, het denken en het praten over yoga en spiritualiteit kan inderdaad mooi en boeiend zijn, maar wat ben ik met al die diepe inzichten als ik al dit niet dagelijks in praktijk tracht om te zetten? Toch lijkt net dit een langzaam proces. Zoals een kleine zich voelen moet die door onophoudelijk oefenen het schrijven onder de knie krijgt, zo voel ik me als ik elke dag weer de uitdaging aanga om op een juiste manier te denken, te reageren, te spreken en te handelen. Maar, uw advies volgend : “vertrouw op prâna”, en met de gedachte : ik heb immers een eeuwigheid dan lukt het wel.

Angelica Robbrecht



Yoga met veel muziek*door Anne Bjorndal - VYN - Nerderland*

Afgelopen week bracht ik 3 dagen door in België op uitnodiging van de Federatie van de Nederlandstaligen in België. Het congres vond plaats in een sfeervolle omgeving buiten Leuven. Het herfstbos was mooi en de workshops waren inspirerend. Het is altijd goed om zelf eens een les te ondergaan in plaats van onderrichten.

Het is frappant hoe anders de benadering van yoga is van onze zuiderburen. Heel klassiek, vasthoudend aan tradities. Veel Sanskriet bij wijze van groet.

Wat mij deze keer ook opviel, is hoezeer het reciteren van Sanskriet teksten, dan wel mantra's daar als integraal onderdeel van het programma wordt gezien.

Mantra's en Kîrtana

Het programma op zaterdag werd afgesloten met Kîrtana, wat zowel het zingen van Bhajans oftewel devotionele liederen met instrumentale begeleiding alsook het reciteren van mantra's voorafgaan aan meditatieve momenten. Mantra, laat zich trouwens ook vertalen met: datgene wat de geest beschermt. De mantra, wat een of meerdere klanken, invocaties kan bevatten, dringt bij herhaling door tot elke cel in het lichaam. Dat geeft rust.

Het zingen van bhajans en het bespelen van instrumenten daarbij resoneert eveneens in het hele lichaam. het lichaam is, zoals bekend een grote klankkast, vandaar. De combinatie van bhajans en instrumenten, het muzikaal samenzijn, wordt kîrtana genoemd. Het geeft je energie en je wordt er meestal vrolijk van.

Ik ging de uitdaging aan om een sarod te bespelen. Een sarod heeft dezelfde vorm als een sitar zij het kleiner en met 5 snaren. Absoluut positief uitgevallen dus wie weet, zit er een carrière verandering in ter zijner tijd.

Integrale Yoga

Zondag ochtend heb ik een workshop integrale yoga gevolgd. Integraal wordt hier vertolkt als yoga voor harmonisatie van hoofd (denken) hart en lichaam. De workshop begon met het reciteren van mala's. Een mala is een kralensnoer met 108 kralen, die een voor een door de vingers van je rechterhand passeren na elke voltooide ronde van invocatie van een aspect van het goddelijke.

Daarna werden yoga-âsana's uitgevoerd, en het geheel werd afgerond met een liggende ontspanning en een korte meditatie.

Ik realiseer mij, dat ik ook veel Sanskriettermen heb gebruikt met het dient ook ter illustratie van hoe, mijn collega's in België yoga-beoefening interpreteren.

De essentiële rol van overgave in Yoga*door Anne Van Nerom.*

Deze lezing begon met het reciteren van Mantra en een toelichting op de Guru Stotram.

Gurur brahma	Guru is de Schepper, Guru is in al wat ontstaat.
Gurur vishnuh	Guru is de Instandhouder, Guru is in al wat bestaat.
Gurur devo Maheshvarah	Guru is de Vernietiger, Guru is in al wat vergaat.
Guruh sâkshât Param Brahma	Gelijktijdig is deze Guru ook de Kosmische getuige van ontstaan, bestaan, vergaan (Param Brahma is het opperste niet gemanifesteerde)
Tasmai Shrî gurave Namah	Voor deze Guru buig ik.

Bij het woord Guru gaat het niet over een persoon, over een mens. Een mens of dier kan als kanaal gebruikt worden om je te leiden, te gidsen. Gu betekent duister; Ru afgeleid van de bîja of wortelmantra Ram van Manipûra cakra en betekent licht, stralend.

Tot zover deze introductie, om te komen tot het onderwerp dat Suman naar eigen zeggen zeer nauw aan het hart ligt: overgave.

Als je jaren met Yoga beoefening bezig bent, stoot je af en toe op een blinde muur. Dan moet je nagaan waar het fout ging. Volgens Suman was de oorzaak als volgt: "in mijn geval was dat meestal omdat ik weer van alles aan het doen was." Het probleem dat overgave tegenhoudt is wat in de Bhagavad Gîtâ herhaaldelijk naar voor komt: doenerschap. Doenerschap en overgave gaan niet samen. Wie doet? "Ik" doe. En zo werd de toon van deze lezing gezet.

Het woord overgave roept bij mensen zowel positieve als negatieve connotaties op. Als je een krijgsheer bent, betekent overgave dat je ten einde raad bent, aan het eind van je krachten, je moet je overgeven, je lijdt een nederlaag. Nederlaag is hier zeer negatief, neder-lager, je bent ondergeschikt geworden. Er zijn echter ook een heleboel positieve dingen aan overgave.

Een andere term die tegenwoordig zeer veel voor overgave of toewijding wordt gebruikt is passie, vb. ik doe mijn werk met passie. Het is "in" om op een passionele manier bezig te zijn met je werk. Passie voor de wetenschap, dat laat je best achterwege. Bij wetenschappelijk onderzoek moet je nuchter, objectief waarnemend zijn, je bent

best niet betrokken. Anders is er een kans dat je de resultaten gaat manipuleren zodat ze passen bij wat je voor ogen houdt. Een steeds meer voorkomend verschijnsel in wetenschappelijke publicaties. Wetenschap vraagt een grote mate van onthechting.

Bij overgave gaat het over betrokken zijn, vereenzelvigen. Dat laatste heeft 2 aspecten: positief en negatief, op zichzelf is het neutraal. Het is een centraal gegeven in yoga: Yoga is je volledig vereenzelvigen met, opgaan in, het onderwerp. Dat is de laatste trede van het 8-voudige yogapad, zodat 'ik' verdwijnt en er enkel nog het onderwerp overblijft. Je kunt dit ook met tijdelijke dingen doen, je vereenzelvigen met je positie bijvoorbeeld. Dan is het een grote struikelsteen, want dit gaat gepaard met trots. Dit zie je o.a. op het einde van een sportwedstrijd. Trots gaat altijd gepaard met competitie. Een goede yogaleraar zegt in de les dat je niet in competitie mag gaan met je zelf of met je buurman of -vrouw, want dan maak je brokken.

Het tegengestelde van trots is nederigheid, bescheidenheid. Overgave doe je in bescheidenheid en in nederigheid. Vandaar dat "neder" ook positief kan zijn.

Je kunt zo een aantal definities van overgave zoeken op internet, bij 'synoniemen.net'. Dat programma produceert dan de verbanden onder vorm van een netwerkje, dat is ook een woord dat in is. In feite is alles in dit universum één groot netwerk, alles is verbonden met alles en alles hangt af van alles. Dat besef brengt je naar nederigheid. Je kunt er ook nachtmerries van krijgen. Als ik nu iets doe, beïnvloedt dat voortdurend al de rest? Zoals in de volgende illustratie uit de kwantumfysica: als een vlinder in China met zijn vleugels klappert, komt er een orkaan aan de andere zijde van de wereld. Dit vind je ook terug in de woorden van Jezus: wie wind zaait, zal storm oogsten. Om maar te zeggen dat de wet van karma niet lineair is, oorzaak en gevolg kunnen van een gans andere orde zijn. Om daar aan te ontsnappen is er overgave. In plaats van tegen te werken ga je meegeven, meewerken.

Meewerken is een belangrijk principe in Oosterse krijgskunst. Dat verschilt van wat men er hier in het westen van gemaakt heeft met de hier heersende competitie mentaliteit. Neem als voorbeeld Aikido. 'Ai' is liefde; 'Ki' is levenskracht, hetzelfde als Prâna, het alomtegenwoordige energetische principe; 'Do' is de weg, zoals Tao. Aikido is liefdevol met energie om gaan. Als je oefent komt er iemand op je af met zijn energie, je biedt geen weerstand, je werkt mee, je gebruikt zijn energie, je helpt hem om op zijn 'smoel' te vallen, je helpt hem zijn karma uit te werken. Je draait mee in cirkels, in spiralen. Als de partners het allebei goed kennen, bezeren zij zich nooit, door alle energie om te zetten in rol- en spiraalbewegingen. Een goede aikido-beoefenaar neemt je op in een wervelwind, je hebt niet het gevoel dat je wordt aangeraakt. De energie die er was heeft een natuurlijk verloop, stopt niet. Je geeft je over aan de Ki of Chi die door je partner wordt doorgegeven. Zo was ook Karate-do origineel niet gewelddadig, het is eveneens werken met energie, karate betekent lege hand, geen wapens. Die technieken werden gebruikt door de zen monniken die zich zo op een geweldloze wijze konden verdedigen. Al deze martiale technieken zouden hun oorsprong in kalaripayat uit Zuid-India hebben.

Terug nu naar de synoniemen van overgave: toewijding, gehoorzaamheid, afgifte (bij einde van je loopbaan geef je al je gegevens over), capitulatie (negatief), aflevering van iets, onderwerping of ook val (van een rijk), nederlaag, omverwerpen, vernedering, loslaten, afzien van iets, resignatie, lijdzaamheid, moedeloosheid (allemaal negatieve aspecten) en ten slotte discipline: een zeer belangrijk woord, vgl. Tapas (zie Kriyâ Yoga bij Patañjali). In onze maatschappij klinkt dit negatief, maar het woord discipline stamt uit het Latijn discipline, instructies, aanwijzingen, regels, toewijding, je vindt er onder andere het woord discipel, leerling in terug. Zelfdiscipline betekent je overeenstemmen met de natuurlijke wetmatigheid. Het Sanskriet woord daarvoor is Dharma, van de stam dhri wat ondersteunen, dragen betekent. In dit universum is het die natuurlijke wetmatigheid die alles ondersteunt; bv. de zon komt elke dag weer op, daar wordt niet over gestemd, zij heeft geen verlof, enz. Het is het natuurlijke verloop.

Overgave is een zeer belangrijke voorwaarde om je zelf te leren kennen, of om je zelf te zijn.

Het gaat niet over doen, overgave gaat over zijn, in het Sanskriet is dat Sat. Het gaat over zijn wie je werkelijk bent.

Een mooi voorbeeld is Shrî Ramana Maharshi; zijn leven werd kort geschetst tijdens deze lezing. Hij sprak niet veel maar als hij op vragen antwoordde, ging dit antwoord steeds naar de kern van de zaak: Wie heeft dit probleem? Wie stelt deze vraag? Ik. Wie of wat is deze Ik?

Dus overgave is eerst en vooral overgave aan het Zelf, volledige overgave aan Âtman of het Zelf. Het tweede aspect is: overgave aan God, Brahman, echter ook een vertaling voor een Deva,. Het Latijnse woord Deus voor God heeft een verband met het Sanskriet woord deva. Maar Deva is afkomstig van div, en dat betekent licht of intelligentie, het is niet gelijk aan Brahman maar een van zijn vele uitdrukkingen onder vorm van intelligenties. Ons begrip engel benadert beter deze betekenis. Op het niveau van de deva's is alles tweevoudig: er is naast een mannelijk ook een vrouwelijk aspect. Deva en Devî zijn altijd samen, het ene is er niet zonder het andere. Devî is de kracht of de energie; Deva is het bewustzijn, intelligentie. Elke ervaring, alles wat zich aan jou voordoet is Devî, de achterliggende intelligentie is deva. Alle energie is dus ook altijd intelligent en een uitdrukking van intelligentie.

Het is hetzelfde als het samenwerken van een lamme en een blinde. De lamme kent alles, maar geraakt nergens. Anderzijds is er de blinde, maar die weet niet hoe ergens naar toe te gaan. Zet de lamme op de rug van de blinde en de lamme gidst de blinde waar deze naartoe moet. Samen komen ze er, apart niet.

Zowel in het dagelijkse leven, als in al wat zich voordoet in de schepping, kan je alles terugbrengen tot deze twee elementaire begrippen. Sinds de oerknal bestaat alles vanwege de energie, maar energie op zichzelf is niet voldoende. Koop een tulpenbol, een bloempot en teelaarde. Je plant die en je geeft die regelmatig water. Eerst en vooral komt er een scheut uit, er is een wordingsproces, een veranderingsproces aan de gang. Hoe verder die scheut groeit, hoe meer informatie die geeft. Informatie is letterlijk 'in forma', in de vorm, door de vorm herken je. Er zijn dus twee dingen gelijktijdig aan de gang waarmee je alles kan identificeren: enerzijds het wordingsproces, de manifestatie, maar anderzijds is er iets dat dit alles stuurt. Ook in zagezegde dode materie als kristallen is er iets dat gebeurt en is er een onderliggend mysterie dat door zijn werking zijn aanwezigheid toont: energie, dat komt van het Griekse woord "aenergaia", letterlijk door de werken. Er is iets onderliggends sturend dat het wordingsproces aan de gang houdt. Dit is niet religieus of cultureel afhankelijk: overal zijn deze twee principes voortdurend aanwezig en werkzaam.

Je kunt dit illustreren met het voorbeeld van draadloze transmissie van gegevens. Bell, via draad en later Marconi, draadloos, hadden ontdekt dat als je op een bepaalde plaats elektromagnetische golven verwekt, je die kon uitzenden en opvangen en weer omzetten; dat is wat bij de telefoon gebeurt. Je brengt informatie in het systeem en veel verder wordt die dank zij de dragende energiegolf, weer klank en weer informatie. Energie (de golf) is de drager van informatie. Zonder die informatiedrager is er geen informatie. Volgende stap was om dat draadloos te doen, wat belangrijk was voor navigatie van schepen, enz. Elektromagnetische golven worden hier door de ruimte gestuurd. Die golf plant zich zagezegd voort in een leegte, een niets, een vacuüm, maar dat is onzin. We weten, na de ontdekking van het elektromagnetisme dat het universum één groot elektromagnetisch veld is. Alles gebeurt in dat grote veld, het elektromagnetische veld. Dat is het Chi of Prâna veld. Vacuüm is een mentale constructie. De Indische zieners hebben dit lang geleden eveneens waargenomen. Dit veld kan in twee toestanden verkeren:

- volkomen informatieloze toestand, in rust of evenwicht; vergelijk dit met een woestijn, een grote vlakte met diffuus licht, informatie ontbreekt over de juiste richting en plaats;
- toestand met informatie, actief of uit evenwicht; als er in dat homogene veld een verstoring is, zoals de zon die door de mist breekt, dan is er informatie. Verstoring, activiteit, vritti, is informatie.

In Yoga weten we dat dit zagezegde informatieloze veld, dat we o.a. Brahman noemen, niet kan worden gekend, maar je kunt het wel zijn of beleven. Het is voor de logica leeg, maar voor de beleving is het vol. Er is dus geen logische rationele informatie, maar voor je ervaring, beleving, emotie, intuïtie is dat vol. Tijdens de meditatieve toestand, staat beleven centraal. Meditatie is absoluut niet rationeel. De ratio werkt met de zintuigen, langs daar krijg je prikkels binnen die je omzet in informatie. Yoga gaat over je loskoppelen van deze informatiebron, los van je zintuigen, dan is er werkelijk beleven of zijn. Het devotionele, het intuïtieve, het mystieke, zijn alle 'niet-ietsen'. 'Dingen' of objecten, onderwerpen, neem je waar met je zintuigen, dat zijn nu net de onvermijdelijke bijverschijnselen waar je in yoga vanaf wil. Daar moet je soms een hele tijd moeite voor doen, dat is wat Tapas wordt genoemd. Dit is zoals wanneer je berg op wil rijden met de fiets, dat kan je niet door uit te bollen, je moet eerst trappen. Dat bergop trappen is Tapas, dit is Yoga als systeem. Bij bergaf rijden, kan je uitbollen, dat is overgave, dat is Yoga als toestand. Als je moedeloos bent en niet meer weet wat doen, dan zeg je: 'laat maar gebeuren'. Je bent opgehouden met doen. Yogawegen zijn er om je in deze 'wanhopige' toestand te brengen. 'Ik ben al zoveel jaren bezig, ik weet nog altijd niets, ik geef het op'. En plots is het daar. Wat is er gebeurd? Je hebt losgelaten. Ook in zen stelt men daarom bewust onmogelijke vragen. Je denken geraakt helemaal in de war en dan komt er iets naar boven en dat geeft een niet-rationele oplossing. In overgave speelt het rationele tijdelijk een rol, maar die moet je achter jou laten.

Daar gaat het over in de Yoga van Patañjali: overgave aan het veld, niet aan de golfjes in het veld. Als je de hand op je halsslagader legt, voel je pulsatie, onder je neus voel je in- en uitstromen van adem, rondom je diafragma voel je uitzetten en samenkrimpen. Dat zijn pulsen, continu: een verstoord veld, energie die zich als dynamisch rationeel kenbaar manifesteert. In Yoga willen we daar vanaf. Yogah citta-vritti-nirodhah Yoga is activiteit in het bewustzijnsveld tot rust brengen, dat is niet alleen het denken tot rust brengen, maar citta betekent: gemaakt van cit, en cit is bewustzijn, citta is het veld van bewustzijn. Alle activiteit tot stilstand laten komen, dat kan je niet met je ego, want als het ego wat wil doen, is er cittavritti. Hoe kan je dan wel stil worden? Door overgave aan of opgaan in het veld en dat veld noemt men Brahman, God, Allah, enz. Het woord Islam betekent trouwens overgave aan de bron van het bestaan. Jezus aan het kruis gaf zich over, blies de adem uit, dat is symbolisch: het kruis stelt ruimte (horizontale lijn) en tijd (verticale lijn) voor. Aan het kruis ruimte-tijd, geeft hij zich over en treedt buiten ruimte-tijd. Door te sterven wordt hij terug geboren. Dat symbool van het kruis vind je ook terug in de vier armen van Vishnu.

Opmerking van een toehoorder: ik mis het woord vertrouwen.

Rechts bovenaan het bord stond naast overgave geschreven: Shraddhâ, Sanskriet voor vertrouwen.

Er is geen enkele reden dat je geen vertrouwen zou hebben. Zonder vertrouwen was je er niet.

Vertrouwen in de natuurlijke wetmatigheid, dat alles altijd in orde komt. Er kunnen dingen gebeuren die voor het ego verschrikkelijk zijn, maar uiteindelijk besef je dat het best was dat je dit overkwam. Alles gebeurt, je kunt het niet veranderen, vertrouwen is gerechtvaardigd. Soms denk je: 'kan ik anderen vertrouwen?'. Wie zijn dat deze 'anderen'? Die anderen ken je via de zintuigen. En die anderen bestaan alleen uit de indrukken in je geest, ze bestaan niet reëel. Je plicht en je reputatie zijn eveneens constructies in dat wereldje. Dat is geen realiteit.

Waar geef je je dan aan over? Aan het tijdloze!

Van het objectieve universum doet iedereen andere informatie op. Er zijn zoveel werelden als er mensen zijn. Yoga heeft een systeem waarmee je tot de realiteit en de juiste kennis kan doordringen. Yoga houdt zich daarom bezig met de waarnemer. De kwaliteit van de waarnemer bepaalt de kwaliteit van de resultaten. Yoga houdt zich niet bezig met de verschijnselen, maar met de waarnemer. Elk verschijnsel is ook een 'verdwijnsel' (uitdrukking van professor Libbrecht), de enige constante is degene die ze waarneemt. Verschijnselen zijn een manifestatie van energie. Niemand kan je uitleggen wat energie is, wel wat de werking ervan is. Al de processen en werkingen zijn het resultaat van de werking van energie en tussen bewustzijn en energie is er geen wezenlijk verschil. Er is dynamisch en statisch bewustzijn. Gedachten zijn informatie gedragen door hersengolfjes. Onderdruk deze niet, controleer ze niet, maar wordt bewust van de bron van de puls.

Sri Nisargadatta Maharaj zei in het boek "De Ultieme Werkelijkheid": Maak Prâna tot je vriend en je kunt die God te pakken krijgen. De geest is alleen maar de toeschouwer. Je ware vriend is Prâna. Zet alle troeven op de levenskracht die is altijd moeiteloos verkrijgbaar. Zij is de bron van alle wijsheid. Wat voor waarde heb je zonder die levenskracht, je lichaam zou ineens storten. Alleen als er levenskracht is, wordt God kenbaar. Zonder levenskracht is er geen denkvermogen. Levenskracht en het bewustzijn of het besef van zijn, verschijnen gelijktijdig en bestaan altijd samen. Kennis over de levenskracht is niet beschikbaar, er is nooit iets over geschreven. Je doet sâdhana (zelfdiscipline) en op een gegeven moment valt het resultaat in de palm van je hand, maar tot op dat moment moet je oefenen. Waar oefen je voor? Als je sâdhana doet, verwacht je er iets van. Welke sâdhana ook, doe je omdat je een doel hebt. Maar wat of wie is degene die de sâdhana doet? Die entiteit heeft geen vorm, dat is het 'inwonend beginsel'.

Ben jij aanwezig in het lichaam of is het lichaam als een bundel gewaarwordingen aanwezig in je? Het is in de waarnemer dat het lichaam aanwezig is en niet omgekeerd. De waarnemer is tijdloos. Waaraan is dan de ware overgave: aan hier en nu, dat is eenvoudig en meest efficiënt. Enkel hier en nu kan de waarheid gekend worden. Enkel hier en nu is er de toegang tot de realiteit. Dat wat alomtegenwoordig bewustzijn is, daarin grijpen de verschijnselen plaats.

Een volgende vraag in verband met de levenskracht: zijn we individuen die leven? Of omgekeerd: is er een universele levenskracht die zich door en langs een ontelbaar aantal individuen voortdurend manifesteert op alle niveaus van kristallen tot complexe wezens? Deze tweede optie is hoopgevend, geeft vertrouwen. Het eerste brengt argwaan, angst, bekrompenheid mee: 'ik ga dit niet doen, want wie weet is dat gevaarlijk voor mij?' Angst komt voort uit de laatste van Klesha's: Abhinivesha, angst om te sterven of angst in het algemeen, angst voor alles. Daartegenover staat vertrouwen dat wat moet gebeuren, zal gebeuren voor het goed van iedereen. Alles wat nu gebeurt en nog moet gebeuren zit potentieel in het nog niet gemanifesteerde 'kosmische ei' zoals professor Lemaire dit aanvankelijk noemde. Volgens prof. Libbrecht kwam er in dat stille elektromagnetische veld dat volkomen in evenwicht en informatieloos was, een kwantsprong, een kleine verstoring die het evenwicht verbrak. Er kwam schepping, informatie: er kwamen ruimte en tijd en die zijn inwisselbaar. De werkzaamheid van de Triguna is voortdurend merkbaar: er is inkrimpen, Tamas, en uitzetten, Sattva, en dat wat doet overgaan van het ene in het andere: Rajas. Sattva is expansie, uitdeinen, loslaten. Dat vind je ook terug bij Yama en Niyama:

de laatste van de Yama is Aparigraha: niet vasthouden maar loslaten, expansie of overgave.

de laatste van de Niyama is Îshvara Pranidhâna: totale overgave aan Îshvara of aan de bron van ons bestaan..

Waar gaat het dan om in Yoga, als je de verschillende stappen neemt zoals Patañjali beschrijft? Al die treden vanaf Yama en Niyama leiden uiteindelijk tot Samâdhi. Sama betekent samenvallen met; adhi is de oorsprong, de basis; terugkeer naar jouw basis. Jouw basis is een universeel gegeven: jouw basis is jouw Zelf en dat is niet verschillend van mijn Zelf, en is niet verschillend van het Zelf van de kosmos of van een atoom. Al die dingen zijn in en komen voort uit het Zelf.

Tot slot: Shraddhâ is een grote deugd op het Yogapad, het is in de eerste plaats zelfvertrouwen. Pas als er zelfvertrouwen is, is er ook vertrouwen in de ander mogelijk. Ahimsâ, zonder geweld, is dat diepe vertrouwen. Het resultaat is dat wezens in jouw omgeving zich niet bedreigd voelen door jouw aanwezigheid.

Zo liet Suman alle stukjes van de puzzel samenkomen, alles staat met alles in verband en dat kwam hier nog een keertje mooi tot uiting. Met deze lezing werd tijdens dit weekend van bij de aanvang meteen naar de essentie verwezen: overgave en vertrouwen noodzakelijk om terug te keren naar je Oorsprong.

Een geïnspireerde en inspirerende lezing, dank je Suman.

Studie – en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie

Op 22 en 23 maart 2014 zullen in de Duinse Polders te Blankenberge weer de Studie– en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie gehouden worden. De gastspreker is dit jaar Swâmî Nityânanda Sarasvatî, waarover meer hieronder

Swâmî Nityamuktânanda Sarasvatî (1945)



Yoga, Vedânta en Satipatthana (“mindfulness”, aandachtigheid) van het Boeddhisme maken allen deel uit van het onderricht van de Meesters uit de Himâlaya.

Het Himâlaya gebied bracht veel Meesters, Wijzen en Heiligen van grote wijsheid voort.

Ook minder gekende zoals Nityânanda van Ganeshpûri, hij trok door deze bergen in een staat van weten en kennen, niet beperkt door religie, cultuur of enige Yogastijl.

Door deze pure en universele wijsheid werd Swâmî Nityamuktânanda aangetrokken, ze zal er haar leven aan toewijden.

Ze kreeg samnyâsa (een traditionele Indiase verzaker en leraar worden) in 2003 van Swâmî Anubhavânanda en bevestigde haar geloften in een traditionele Vedische ceremonie met Swâmî Veda Bhâratî in 2007.

Voor swâmî Nityamuktânanda toetrad tot de Sarasvatî monnikenorde maakte ze haar *Doctoraat in Eco-filosofie over de thema's van de Mahâbhûta's* (Vijf Grove Elementen) in 1997.

Sindsdien heeft ze wereldwijd deelgenomen aan conferenties en werkgroepen.

De wijsheid van de Mahâbhûta's, de vijf elementen, is een universeel concept, erkend door vele, zo niet alle, spirituele tradities van de aarde.

Swâmî Nitya is de auteur van o.a. het encyclopedisch werk over De Vijf Elementen.

De eenvoudigere versie is vertaald in het Italiaans, Duits, Chinees en Hongaars.

De innerlijke leraar

Als we ons lichaam bekijken zien we huid, gespannen over een spieren en een geraamte, ...een zak gevuld met beenderen, bloed en vloeistoffen. Een chemicus zal het hebben over ijzer, zink, calcium, enz.

En jij zal glimlachen omdat je weet: 'Dat ben ik niet.'

Dan kijk je in de spiegel van het verleden en je ziet een spelend kind, een schoolgaande teenager. Je ziet hoe je een studente wordt, een secretaresse, een moeder, een echtgenoot, je wordt meneer/mevrouw Gewoontjes met een heleboel psychologische conditioneringen, dat je geheugen noemt en als het jouwe beschouwt. Bij de spiegel van het verleden zal je verbaasd staan kijken: 'Ben ik dat ?'

Wie is dat Ene wat lacht ?

Wie is dat Ene wat weet, dat je noch je fysieke lichaam, noch je psychologische constructie bent ?

Er is binnenin een weten, of je zou het een Weter of Kenner kunnen noemen.

De Bhagavad Gîtâ heeft het over de Kenner van het Veld.

De kenner is ook de getuige, de toelater...het is Bewustzijn dat zich uitdrukt in je lichaam en in je geest. Sommigen noemen het de ziel of de stem van innerlijke wijsheid.

In de Maitrî Upanishad legt Prajâpati, de leraar, aan zijn leerlingen uit:

“Hij is verborgen achter het waas van de drie aspecten en bestanddelen van het universum (de guna's) en in de vreugde van zijn Rechtschapenheid is hij altijd EEN, hij is altijd EEN.”

Het Ene heeft zijn verblijfplaats in ons fysieke lichaam. Als we doorheen de laag van pollutie/conditionering gaan, vinden we hem als een straal van zuiver licht, zuivere kennis, bewustzijn.”

In de stad van ons lichaam is leeft de bewoner, de kenner, de getuige, “de innerlijke leraar”

De bedoeling van het leven

Ooit heeft elk van ons de vraag gesteld: Waarom leef ik? Wat is de bedoeling van mijn leven?

In zeker zin is het zo dat, hoe meer gekunsteld de mens wordt, hoe dommer de vragen zijn die hij stelt.

Het heeft iets te maken met de nadruk die onze cultuur legt op de linkse / rationele hersenhelft.

Fier verankerd in ons rationele brein stellen we vragen beginnend met: "waarom?"

De vraag "waarom", betekent dat we er van uitgaan dat er een "reden", een bedoeling is.

Het getuigt van onze opvatting dat het redenerende menselijke brein de wereld kan doorgronden.

Het is alsof we ons voorstellen dat we van een ontwerper een bedoeling hebben gekregen, zoals een blikopener ontworpen wordt met een bedoeling,...enkel zijn wij de onze vergeten.

Omdat we ook vergeten zijn wat we in weze zijn en welke rol we in het universum spelen, zijn we onzeker, zoeken we bevestiging, blijven we argumenteren en raken we verstrikt in het denken.

Eens dit doorzien en begrepen is, wordt de vraag ruimer...meer open.

Niet : Wat of waarom ?, ...maar Hoe?

Hoe pas ik in het Leven? Hoe leef ik ten volle? Hoe draag ik bij tot het Leven?

Yoga en heel wat filosofische strekkingen stellen: Realiseer je ware Zelf

Als we op zoek gaan naar de essentie, het potentieel van het menselijk bestaan, gaat het over wat we zijn, los van kennis en vaardigheden.

Het betekent het loslaten van de op zichzelf gerichte belangstelling van het kleine Ik,

en oog hebben voor het groter verband...Er is een goddelijk leven / bestaan in een goddelijk universum. (goddelijk = voorbij het menselijke)

'De bedoeling van het leven' heeft aldus weinig te doen de briljante, argumenterende bedenkingen van ons verstand, maar met het gewaarzijn van de wijze waarop het leven zich uitdrukt.

Onbeweeglijkheid en Houding

door Swâmî Râma van de Himâlaya's

Onbeweeglijkheid

Meditatie is een reis zonder beweging. In de uitwendige wereld moet je bewegen om vooruit te komen. In meditatie beweeg je niet en toch bereik je je bestemming. Het eerste wat je moet leren is hoe je fysiek stil moet zijn. Neem een maand de tijd om het lichaam stil te maken. Je zal merken dat je met gemak een einde kan maken aan de zenuwtrekken, het beven en de schokken van je lichaam.

Wanneer het lichaam stil is zal je intense vreugde en veel vertrouwen vinden. Leer om van dat stil zijn te genieten. Welke grote vreugden je tot hiertoe ook mag gekend hebben, de grootste van alle vreugden is stil zijn (onbeweeglijkheid).

Leer om dagelijks in een stille en rustige plaats te zitten, elke dag vastberaden op hetzelfde tijdstip. Leer om niet te bewegen en je toch behaaglijk te voelen. Vraag aan je geest om je lichaam stil te maken. Er zou niet de minste spanning of stijfheid in mogen zijn.

Wanneer je weet hoe je voor een bepaalde tijd kan zitten, dan zal je in staat zijn om je adem rustig te maken. Zonder een serene adem en een rustige geest is er geen spiritualiteit. Waarom maken we het lichaam onbeweeglijk, de adem rustig en de geest kalm? We doen dit opdat ze ons niet zouden storen.

Maak een mudrâ met je vingers door rustig met de duim de wijsvinger aan te raken. Plaats dan je handen op je dijen of je knieën. Deze mudrâ of dit gebaar geeft aanleiding tot het ontstaan van een kring die belet dat je energie naar buiten toe verstrooid wordt.

Houdt je hoofd, je nek en je romp recht, sluit dan rustig je ogen en observeer mentaal de onbeweeglijkheid van je lichaam. Je lichaam kan beginnen voorover te buigen. Je innerlijke gevoelens en frustraties maken dat je lichaam beweegt.

De eerste dagen dien je te leren om de onbeweeglijkheid te observeren. Geniet van de onbeweeglijkheid. Grote vreugde komt daaruit voort.

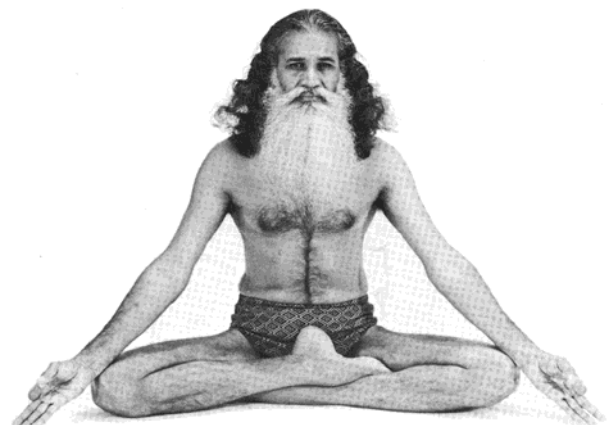
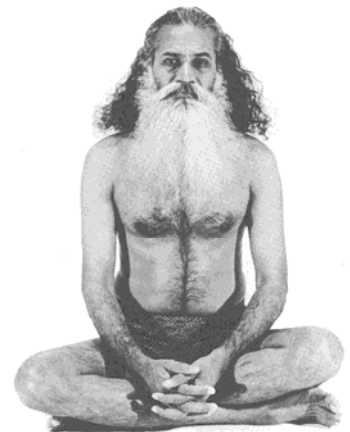
Daarom moet je eerst leren om stil te zitten. Ik verzeker je dat je ervan zal genieten. Kracht is net zo goed in onbeweeglijkheid als in beweging.

Houding

Je zal zelf je houding moeten kiezen. Sukhâsana (gemakkelijke houding, kleermakerszit) is de gemakkelijkste zithouding met gekruiste benen. Indien je benen soepel zijn kan je svastikâsana (voorspoedige houding) comfortabeler vinden. Het is niet aangewezen om padmâsana (lotushouding) te gebruiken omdat je daarin mûla bandha (basisklem) niet kan toepassen.

De beste van alle houdingen voor meditatie is siddhâsana (gerealiseerde houding). Wanneer je ze zachtjes en geleidelijk aan beoefent zal je merken dat je lichaam wordt zoals een standbeeld. Deze houding is echter niet voor beginners.

Welke houding je ook gebruikt voor meditatie, je zou van aanvang aan moeten leren om mûla bandha te gebruiken. Je moet de gepaste contracties daarvoor aanhouden tot wanneer je houding gerealiseerd is.





Zinal 2014

41TH INTERNATIONAL
YOGA CONGRESS
EUROPEAN YOGA UNION

THEMA
**YOGA
BELEVEN**

TAPAS
ZELFDISCIPLINE

SVADHYAYA
ZELFSTUDIE

ISVARAPRANIDHANA
OVERGAVE

ZONDAG
24 AUGUSTUS

TOT
VRIJDAG
29 AUGUSTUS

ZINAL
ZWITSERLAND

WWW.EUYCONGRESS.ORG

AGENDA

VOLLE MAAN MEDITATIE

Elke avond van de maand waarop de maan vol is wordt er van 21.00 t/m 22.00 uur in groep gemediteerd, samen met vele anderen over heel de wereld, in de traditie van de Himâlaya's. Iedereen is welkom !

Data : <http://ahymsin.org/main/practice/full-moon-meditation.html>

Plaats : (o.m.) in de yoga zaal van Rita Simonts, Postelsesteenweg 15, 2400 Mol. .

Info : tel 014 81 66 77 en 0477/545416 – e-post : rita.simonts@telenet.be.

HUISKAMER MANTRAGROEP :

Eerste vrijdag van de maand bij Roeland. Iedereen is welkom.

Info : 09 281 04 01 of roelfauc@base.be .

VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Één zaterdagmiddag per maand (14.00 t/m 17.00) te Herentals met Flor Stickens, gevormd door Simone Moors in de traditie van Vedavahni in

Chennai (Desikachar - Krishnamâchârya). Meer info op www.sevayoga.be, onder Vormingsschool Viniyoga, of per e-bericht naar flor.stickens@wanadoo.fr of tel. 014 21 06 76.

BAHOEDAKA YOGA WEEKEND IN DRONGEN

Gaat door van vrijdagavond 24 tot en met zondagavond 26 januari 2014. Kostprijs 110 euro. Het BY weekend, waarin je eens alle tijd vind om op een ontspannen en actieve wijze BAHOEDEKA YOGA te beleven. Info via tel.09-2284334 of per email: km.lielaa@skynet.be.

ACTIVITEITEN VAN V.Z.W. KREAKATAU

Meerdaagse bijscholingen:

3-daagse bijscholing stressbeheersing op school/in de klas **16 feb 2014**

3-daagse bijscholing kleuter-ouder yogadocent - **17, 18, 24 mei 2014**

Yogalessen volwassenen, kinderen, kleuters

Crea-yogastages voor kinderen tijdens schoolvakanties

Putstraat 4, 3060 Bertem; admin@kreakatau.be ; www.kreakatau.be ; Tel. 0485/21.24.40

YOGA RETRAITE IN DE ABDIJ VAN DRONGEN MET YOGA VEDÂNTA AALST

Van vrijdagavond 7 maart tot zondag 9 maart (16u). Deelnemers moeten lid zijn van Yoga Vedânta Aalst of geabonneerd zijn op het maandblad.

Alvorens in te schrijven eerst aanmelden : jozef.kiekens@telenet.be of 053-777490

STUDIE- EN ONTMOETINGSDAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE MET SWÂMÎ NITYAMUKTÂNANDA SARASVATÎ

Op 22en 23 maart 2014 in Blankenberge.

Meer details in deze Nieuwsbrief.

IN APRIL 2014 START ER EEN SPECIALISATIE IN ZWANGERSCHAPSYOGA MET LUT VAN MELLE

Deze bijscholing is bestemd voor alle yoga docenten die met zwangere vrouwen te maken krijgen. Wat houdt zwangerschapsyoga voor tijdens zwangerschap in? Er wordt uitgebreid ingegaan op hoe yoga en meditatie dient afgestemd te worden op het zwangere lichaam en waarom. Ook wordt ingegaan op het gebruik van yoga en meditatie tijdens de bevalling. Begeleiding van een professioneel team met jarenlange ervaring en samenwerking

Voor meer info : lut.van.melle@telenet.be en www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be

