

# YFN



## KEER OM EN INTEGREER

Nasruddin  
Inzicht - Alberto Paganini

Diploma-uitreiking Yoga Federatie  
Nieuws

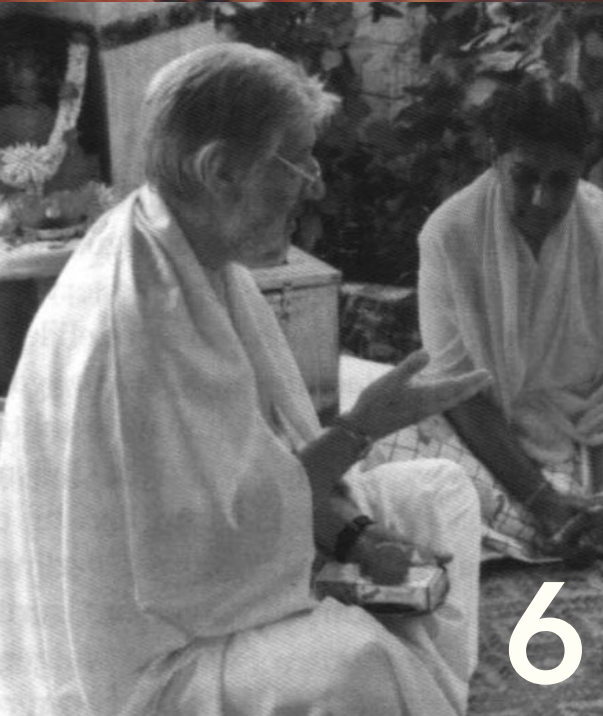
Amaroli  
Yogaweekend Drongen



PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

# INHOUD

NUMMER 114 - 2018



## KEER OM EN INTEGREER

### INZICHT

---

- 4 Een mooi verhaal: Nasruddin, een pottenbakker die paard ging rijden - Alberto Paganini

### YOGAWEEKEND

---

- 10 Amaroli - de mudra van de onsterfelijkheid
- 11 Zenuwversterkende ademhalingen - Devi Van Hove

### INTERVIEW

---

- 6 Uit de archieven - Ātma Muni deel 2

### NIEUWS

---

- 12 Diploma-uitreiking Yoga Federatie
- 15 Afscheid Nelly Busschots

### AGENDA

---

- 5 Practicum, yogales en huiskamer mantra's

### COLUMN

---

- 14 Samenvatting van de toespraak door Narendra Modi - Jozef Kiekens



Beste lezers

Het weekeinde van de scholen in Drongen werd over het algemeen positief onthaald, ondanks heel wat praktische parkeer- en oriëntatieproblemen rond het klooster en in Drongen zelf. Hoewel het weer niet echt meezat was de sfeer onder de deelnemers positief. Het organisatie team heeft heel wat kunst en vliegwerk moeten uitoefenen om alles in de goede banen te leiden. Daarvoor een dikke proficiat en oprechte dank.

Het gebouw, dat een eeuwenoud klooster is met zijn specifieke sfeer en de rustgevende omgeving, met het vele groen was eveneens zeer bevorderlijk. De thema's, zoals op al de ontmoetingsweekeinden van de scholen, waren zeer divers. De organisatoren hebben, wegens de kleinere ruimtes, alles in een groter aantal kleinere groepen moeten opsplitsen. Maar uiteindelijk is alles vrij vlot verlopen en het aantal personen die zich over 'bijkomstigheden' druk maakten is binnen de perken gebleven.

Tijdens de gesprekken - als het over de federatie ging - is mij opgevallen dat waarom men lid is geworden en waarom men soms afhaakt als men eenmaal zijn erkenning als yogaleraar heeft behaald, dikwijls de nadruk wordt gelegd op al de zogenaamde materiële of immateriële 'voordelen' die dat zou kunnen opleveren. Het is een antwoord op de veelgestelde gebruikersvraag: "*Wat zit er in voor mij?*" Wat doet de federatie voor mij in ruil voor mijn lidgeld, mijn materiële bijdrage, in plaats van de vraag te stellen: "*Wat kan ik doen voor de yoga federatie?*". Dit getuigt van een vorm van commercieel denken. Laat ons eerlijk zijn: in feite hebben wij niets bijzonders, niets materiëls of immateriëls aan te bieden, zelfs geen 'goed gevoel', dat je dikwijls hebt bij het steunen van een 'goed doel'. Mijn postbus zit regelmatig vol 'goede doelen' die ik zou kunnen ondersteunen en waardoor ik mij goed zou kunnen voelen en in feite mijn ego opblazen.

Op de keper beschouwd, biedt de federatie wel iets veel fundamenteler dan dat. Je ondersteunt de federatie voor dat waar zij in wezen voor staat, of zou moeten voor staan. Het doorgeven en bevorderen van een authentieke vorm van yoga, die naar de essentie gaat. Naar mijn gevoel, wijt het aan de simpele geest van de schrijver dezes, het belangrijkste en meest waardevolle in een mensenleven.

Als je sterft moet je alles en iedereen achterlaten, hoe rijk of belangrijk je ook was. Het enige wat je over de grens van dit fysieke bestaan zou kunnen meenemen is je innerlijke toestand. Die maak je nu regelmatig mee in de droomtoestand, met de dikwijls verwarde uitvergroting van je ervaringen uit je dagelijks leven. Wat je door de praktijk (sādhana) van de essentie van yoga verkrijgt is het tegendeel. De innerlijke vrijheid, die je als resultaat van jouw sādhana hebt hervonden. Dat hervinden dat je een vrij en ongebonden wezen bent, is de essentie van yoga. Die innerlijke vrijheid continu beleven in eender welke bestaansvorm, daar gaat het om. Pas dan ben je onafhankelijk geworden van je omgeving en vrij van de conditionering die deze omgeving je ooit heeft bijgebracht. Je leeft opnieuw vanuit je oorspronkelijke toestand, een van innerlijke vrijheid, innerlijke vrede en allesomvattende liefde. Jezus heeft het mooi en kernachtig verwoord: "*Je leeft in de wereld maar bent niet van de wereld.*" Dat is waar de federatie, volgens mij, voor staat en zou moeten blijven staan. Je bent steeds hartelijk welkom om dit initiatief te ondersteunen.

Steeds de uwe in alle genegenheid

Jullie dienaar

Suman

Voorzitter YFN



# Een mooi verhaal: Nasruddin, een pottenbakker die paard ging rijden

Door Alberto Paganini

*Nasruddin komt voor in Sufi verhalen uit Perzië of Sufi gemeenschappen in Pakistan en is te vergelijken met Jan Klaassen bij ons*

Nasruddin, de pottenbakker, maakte allerhande potten, neti kannetjes, waterkruiken, theepotten, kookpotten, bloempotten... Voor de vormen liet hij zich inspireren door zijn vrouw die een creatieve geest bezat en 's nachts droomde van potten van ongeziene schoonheid. Overdag beschreef ze die dromen aan haar man die de vormen en de versiering van zijn potten daarop baseerde. Nasruddin bracht elke week zijn werkstukken naar de markt. Ze waren erg gegeerd omdat ze zo uitzonderlijk mooi waren. De verkoop was voldoende om eenvoudig te leven, en om zich een ezel aan te schaffen, die diende om de potten naar de markt te dragen.

Op een dag brak die ezel dwars door de omheining en ging hij bij de buurman grazen. Daar vond hij een kruid dat bijzonder lekker smaakte, maar waarvan hij op den duur gek werd. Toen Nasruddin de ezel nodig had om naar de markt te gaan, stond die als een gek te springen in de tuin van de buurman. Hij schopte en stampte wild om zich heen en balkte dat horen en zien verging. Het was onmogelijk om hem in die toestand te bekappen met breekbare potten en kruiken. Nasruddin zat er verslagen en verdrietig bij.

De buurman - die alles gezien had - kreeg medelijden en stelde hem voor om die week zijn paard te gebruiken. De pottenbakker aanvaardde het voorstel gretig. "Een geluk bij een ongeluk", dacht hij. "Dat paard is veel groter dan mijn ezel, zo zal ik deze week meer potten dan anders kunnen verkopen." Hij belaaide het paard zo vol als maar kon.

Nasruddin kende niet veel van paarden, hij was zijn ezel gewoon. Dus plaatste hij een ladder tegen het paard en klom erop, gewapend met de stok waarmee hij zijn ezel mende. Als teken om te vertrekken gaf hij het paard een ferme tik met de stok. Het paard schrok hevig en sloeg op hol. Verbaasd zag de buurman Nasruddin rond het huis galopperen. Hij hing dwars over de nek van het paard en klampte zich vast aan de manen. De grond lag vol met scherven van potten en vazen. "Maar Nasruddin, waar ga je naartoe?" riep de buurman. "Ik weet het niet, vraag het aan het paard", klonk het antwoord.

Ja, galopperen ook wij niet opgejaagd van hot naar her? Het is druk, geen tijd, heen en weer geslingerd door verschillende activiteiten, afspraken en drukke agenda's. Opstaan, haasten, ontbijten, de kindjes naar school brengen, vlug naar het werk, de boodschappen, in het verkeer, naar huis, naar de sportclub, pleziertjes, kennissen, verplichtingen, familie, de vakanties... Waar gaan we naartoe? Vraag het aan het paard, aan de cultuur, de gewoonten, de verwachtingen van anderen, de samenleving... Nasruddin kan geen enkele seconde loslaten of hij valt, maar eigenlijk weet hij zelf niet, hoe en waar hij naartoe gedragen wordt. Waar ga je naartoe? Wie of wat bepaalt en conditioneert de richting en de zin van je leven? Hoe kan je de teugels van je leven in handen nemen? Hoe kan je de leiding van je zijn aan je innerlijke wijze Zelf toevertrouwen?

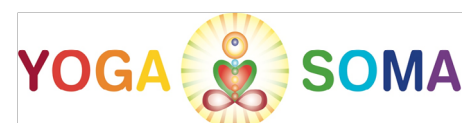
Yoga kan een waardevolle hulp op deze weg betekenen. Het is een van de oudste systemen voor zelfontwikkeling en bewijst zijn waarde ook in deze hectische en bijzondere tijd. De doelstelling van yoga en meditatie is 'stop' zeggen tegen de onrust: bewust worden, wakker worden, regenereren

in rust en beweging, je Zelf worden, stil worden, de innerlijke stem beluisteren. Tijd en ruimte scheppen om in contact met de immense kracht en rust verborgen in onszelf te komen. De innerlijke kern, in het hart van iedereen, laat zich niet domineren of manipuleren. Vriendelijk straalt hij de ontombare drang naar vrede, geluk en harmonie uit. Yoga is een weg van bevrijding van alle belemmeringen en lijden, aangepast aan de noden en de eigenheid van de moderne mens kan hij ons waarlijk helpen.

"Vrij is de mens, als hij op ieder ogenblik van zijn leven in staat is zichzelf te volgen." (3) Leer het hollende paard te stoppen en te overmeesteren. Leer de onbewuste drijven, gewoonten en automatismen te stoppen, die je leven bepalen. Kom tot jezelf. Voel je lichaam. Voel je adem. Voel je hart. Voel je gedachten, observeer je gedachten. Zuiver je lichaam, emoties en geest. Leer naar de diepe boodschappen van je hart luisteren en laat je niet meeslepen door begeerten, manipulaties en illusies. Leer de meester, en niet het slachtoffer te zijn van je lichaam, zintuigen, emoties en gedachten. Leer je leven leiden vanuit je diepste kern. Laat je niet misleiden en/of misbruiken.

Zoals in het mooie beeld van het begin van de Bhagavad Gītā waar Kṛṣṇa, (het symbool van de eeuwige waarheidskern) Arjuna (het symbool van de eerlijk zoekende mens, met al zijn vragen en twijfels) op de wagen (het symbool van het lichaam) getrokken door de vijf witte paarden (het symbool van de kracht en de schoonheid van de betugelde en gezuiverde zintuigen) veilig in het strijdveld van het leven leidt. ■

Bron: 'Prana Yoga Flow', Alberto Paganini  
Alberto Paganini is de oprichter van de Soma Yoga leraren opleiding in Brugge  
[www.yogasoma.be](http://www.yogasoma.be)





## WORKSHOPS - VAKANTIES - OPLEIDINGEN - YOGALES - MANTRA - VORMING - FILMAVOND

**1. Vormingen****MEDITATIEVE YOGALES**

Eén zondag per maand (10u00-11u30)  
Yogacentrum Shraddhâ te Loppem, Brugge  
maria.clicteur@skynet.be

**DOORLOPENDE VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN**

Eén zaterdagmiddag per maand (14u00-17u00) in Herentals  
Leraar: Flor Stickens  
flor.stickens@wanadoo.fr - 014/21 06 76  
www.sevayoga.be/agenda

**YOGA LENTE REGENERATIE IN DE PRACHTIGE NATUUR VAN DE DOLOMIETEN (ITALIË)**

09/04/2019 (18u00) - 18/04/2019  
Leraars: Alberto Paganini en een internationaal team van topleraars  
info@yogasoma.be - 050/36 49 36  
www.yogasoma.be

**PRACTICUM OVER HET LOKALISEREN, ZUIVEREN EN HARMONISEREN VAN DE VOORNAAMSTE CHAKRA'S**

24/11/2018 (09u00-12u00)  
In de turnzaal van de basisschool (W)onderwijs  
Parking via Koppelandstraat over nr. 73 te 2200 Herentals  
Leraar: Flor Stickens  
info@sevayoga.be - 014/21.06.76  
www.sevayoga.be/agenda

**HUISKAMER MANTRA ZINGEN**

Elke eerste vrijdag van de maand (20u00)  
Nazareth  
roos.13letters@telenet.be - 0478 31 04 61

**PRAKTIJK EN THEORIE VANUIT DE YOGASÛTRA'S**

Weekend 30-31/03/2019  
Zaterdag van 9-17u30 en zondag van 9-17u.  
Yogacentrum Shraddhâ te Loppem, Brugge.  
Leraar: François Lorin, onderricht in het Frans  
maria.clicteur@skynet.be

**4 PRAKTIJKLESSEN YOGA NIDRÂ**

Op 19/11, 26/11, 3/12 en 10/12 ( 19u30-20u30)  
In de turnzaal van de basisschool (W)onderwijs  
Parking via Koppelandstraat over nr. 73 te 2200 Herentals  
Leraar: Flor Stickens  
info@sevayoga.be - 014/21.06.76  
www.sevayoga.be/agenda

**2. Bijscholing voor yogadocenten****BIJSCHOLING YOGA VOOR KINDEREN**

te Bertem  
Lerares: Leen Demeuelaere  
Vzw Kreakatau  
admin@kreakatau.be - 0485/02 05 20  
www.kreakatau.be





# Ātma Muni, yogapionier uit België

## DEEL 2

Door Flor Stickens

Artikel gepubliceerd in TvY januari 2004

*Een brandend verlangen naar 'Waarheid'*

Van in het begin was mijn yoga op die Essentie afgesteld en ze is dat nog altijd. Met al de rest ben ik niet zo gelukkig. Innerlijk zuiver en oprecht zijn vind ik van primair belang en dat tracht ik in mijn opleiding ook door te geven. Het meeste van wat aangeleerd wordt is nuttig, maar niet noodzakelijk. Als men gaat zitten om te mediteren mag dat niet zijn met een verlangen om iets te verkrijgen, omdat men dan gedachten of gevoelens aan het voeden is en die vormen een barrière. Wat men nodig heeft is het intens brandend verlangen om 'Waarheid' te kennen, om God te kennen. Dan gaat men niet zitten met het gedachte van te gaan mediteren, maar om alles stil te laten worden. Alleen in stilte openbaart de werkelijkheid zich. Alleen dan kan het gebeuren!

**FS: Laten we misschien nu de lijn doortrekken tot bij uw goeroe?**

AM: Om het verhaal terug op te nemen, na die ervaring in '56 ben ik gewoon doorgedaan met mijn meditaties op de graankorrel, jarenlang. Ook de projecties van 'God is liefde' heb ik nog gedaan, betrekkelijk veel zelfs, tot mijn grote ontgoocheling. Ik heb ondertussen wel begrepen waarom, want nadien waren er verwachtingen, mijn meditatie was verkeerd. Ik mediteerde nu 'technisch'. Ik hield vast aan de techniek die mij voorheen die mooie ervaring gegeven had. Verschillende keren ben ik terug op de rand daarvan geweest, dat ik alles voelde opkomen, maar dan kwam de gedachte: "Nu heb ik het", en dan

was het gedaan. Daarom ben ik er ook zó tegen dat mensen vooraf de technieken en de ervaringen kennen die in meditatie mogelijk zijn, want daardoor doet men de deur daar naartoe meestal dicht.

Ik was achttien toen ik die ervaring had. Ik was met mijn yogapraktijk en literatuur begonnen net na mijn achttiende verjaardag. Mijn yogapraktijk was spiritueel gericht en beperkte zich tot meditatie. Ik stond nog altijd op dieet en merkte na een aantal maanden dat mijn conditie verbeterd was. Toen ik dan mijn legerdienst moest doen onderging ik een grondig medisch onderzoek dat uitwees dat er nog wel sporen waren van een ernstige leverziekte maar dat ik zo gezond was als een vis en dat men zelden iemand zag die zo gezond was als ik. Ik weet niet of dat door mijn meditaties kwam, maar vanaf het moment dat ik daarmee begonnen ben, is mijn leven veranderd en in het bijzonder door die ervaring.

Mijn broer, Yoga Muni, was ondertussen ook met yoga begonnen. Na acht jaar zijn wij ook āsana's gaan doen omdat ik pijn in mijn rug en in mijn schouders kreeg tijdens de meditatie. Rond die

*"Ik ben er ook zó tegen dat mensen vooraf de technieken en de ervaringen kennen die in meditatie mogelijk zijn, want daardoor doet men de deur daar naartoe meestal dicht."*

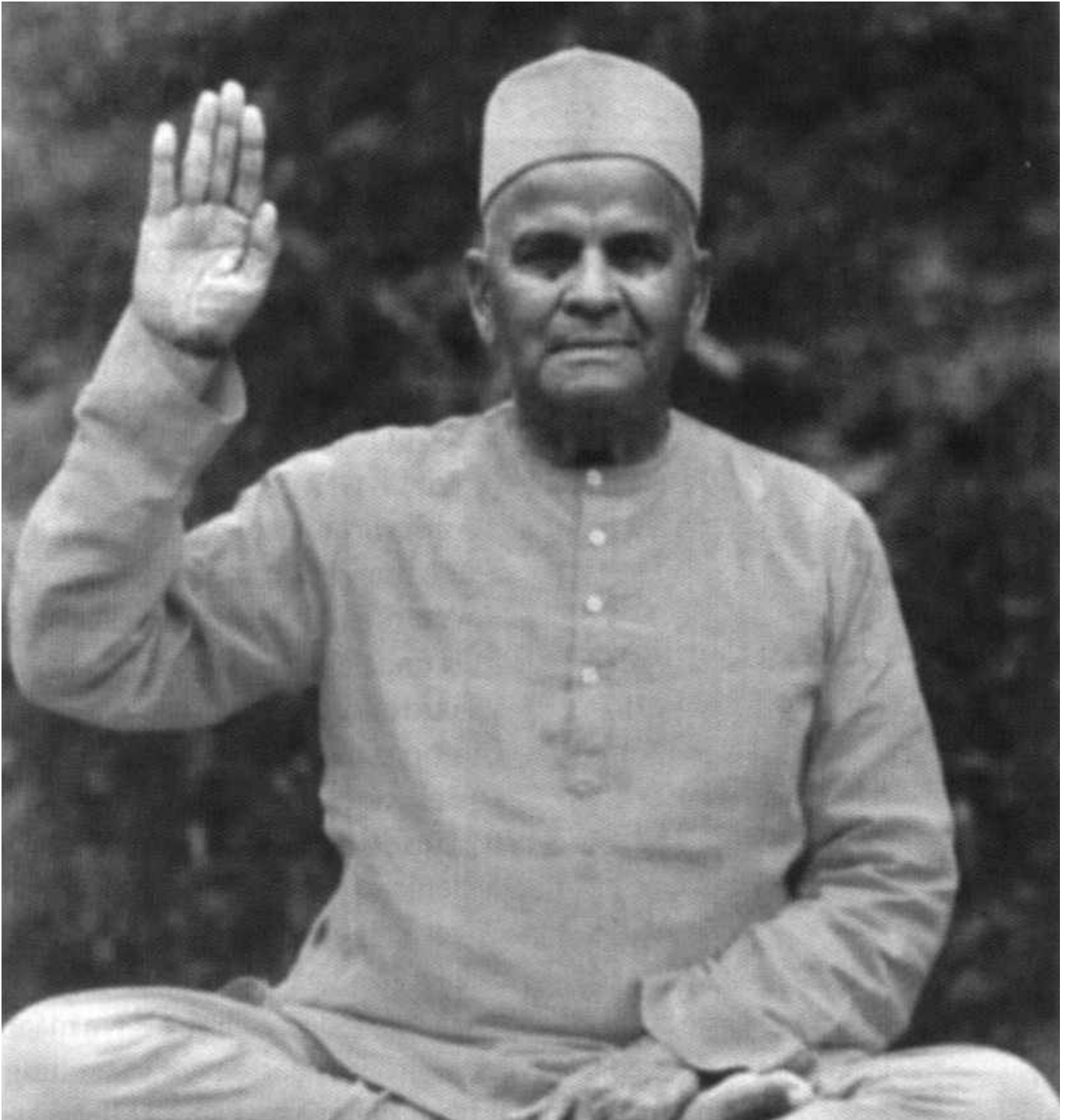
tijd kwam er ook al wat yogaliteratuur uit. Onder andere dat prachtig Frans boek van Joseph Devondel uit de Marabout reeks (cfr. TvY 3/99). Ik was van aanvang af van mening dat een āsana op de juiste manier moest gebeuren en met de juiste instelling, met loslaten en overgave en niet met trekken en sleuren.

Ik heb de āsana's wel uit boeken gehaald voor wat de vorm en het fysieke aspect ervan betreft maar eens dat ik de houding kende, moest dat fysiek bezig zijn ermee verdwijnen. Ik zeg nu nog altijd in mijn lessen dat men een āsanapraktijk kan onderverdelen in drie fasen: in het begin als men een houding leert moet men met de aandacht bij het lichaam zijn, men moet het voelen, wat het kan, en via ontspanning loslaten, vooral bij de uitademing, zodat men in de āsana groeit zonder trekken en sleuren. Zodra men de āsana kan aannemen zonder dat men zich om het lichaam hoeft te bekommeren, dan moet men het loslaten en al zijn aandacht aan zijn adem geven, die is van essentieel belang. Deze moet tot rust komen, het lichaam doordringen en helpen om het los te laten en dan moet men helemaal in de adem verblijven. De derde fase komt wanneer men ook de adem loslaat. Dan zit men in een houding, zonder aandacht voor het lichaam, zonder aandacht voor de adem en dan moet men proberen om in meditatie te gaan. Dat betekent voor mij de gevoelens en de gedachten laten verstillen, gewoon door ze los te laten. Dan verdwijnen die en gaat men naar een toestand van cittavrittinirodhah,

waar de ziener in zijn eigen aard rust, wat toch de bedoeling is van yoga. Zo begonnen we dus met āsana's. Yoga Muni was daar heel bedreven in. Brahma Muni was ondertussen ook geïnteresseerd in die āsana's, die hij gemakkelijk kon aannemen gezien hij in een acrobatiegroep werkte. Daarna begon hij zich eveneens aan de andere aspecten van yoga te interesseren en op relatief korte tijd was hij ook filosofisch en spiritueel bijgewerkt. Dan waren we met zijn drieën en besloten

om er iets mee te gaan doen. Yoga Muni knapte zijn werkhuis op en elke vrijdag kwamen we daar samen en we nodigden andere belangstellenden uit, maar zonder echt les te geven. Ondertussen was ik ook begonnen met de schriftelijke cursus van Yogānanda te volgen (Kriyā Yoga van de Self Realisation Fellowship) en op een gegeven ogenblik werden mijn broers medeleerlingen. Wij dachten dat wij de drie enige yogabeoefenaars in België waren. (1966/67)

Op een gegeven ogenblik had Yoga Muni in het leger een yogademonstratie bijgewoond van Piet Meyvaert van Gent. Van hem hoorde mijn broer dan dat er in de nabije toekomst internationale Yogadagen zouden ingericht worden in Brussel. Daar gingen we uiteraard naartoe en waren heel verwonderd dat yoga zo verspreid was. K. von Durckheim was daar en Père Déchanet, Svāmī Satchidānanda en noem maar op.



Svāmī Yogeshvarānanda - auteur van het boek *De Wetenschap van de Ziel Ankh Hermes*



Tot onze grote verbazing komen er mensen uit het Mechelse op ons af om te vragen waarom wij geen les gaven. Wij waren stomverbaasd dat ze wisten dat wij yoga beoefenden. Zij hadden dat horen zeggen en zo begonnen we dan op verzoek les te geven, in 1968. In april 1968 hebben we onze vereniging opgericht en zijn we met onze lessen begonnen. We werden dan bekend in de yogawereld, ook in Nederland, waar Mevr. Keus heel verwonderd was over het feit dat drie broers yoga en spiritualiteit beoefenden.

In 1969 gingen we naar de seminaries in Gent, (zie TvY 2/02 interview met Eric Gomes). Wij hadden ondertussen onze yogawereld een beetje leren kennen en wilden daar niet echt naartoe gaan. Ik ben eigenlijk nooit een voorstander van de Federatie geweest, alleen in de doelstellingen zoals die door de statuten wordt geformuleerd, voelde ik mij thuis. Pierre Brel, was destijds voorzitter van de (toen nog Belgische) Yogafederatie en haalde ons ertoe over om aan te sluiten.

Het doel van de seminaries was heel duidelijk. Men had vastgesteld dat er onder de mensen die in België yoga beoefenden en onderwezen een grote verscheidenheid van benaderingen bestond en dat ze van elkaar weinig of niets afwisten. De Yogafederatie wilde daar iets aan doen door al die mensen bij elkaar te brengen om hun kennis, ervaring en inzichten te laten uitwisselen. Dat gebeurde er

in die seminaries en dat werd dan gestructureerd door aan bepaalde mensen te vragen om les te geven. Dit groeide dan verder uit tot een opleiding, die aanleiding zou geven tot een erkenning door de Federatie. Wij hebben dan aan die seminaries deelgenomen bij Eric Gomes in Gent, waar we ook Paul Meganck leerden kennen die daar ook met zijn boeken stond.

De dag dat ik 33 werd kon ik niet gaan, en mijn broers hadden voor mij een boek meegebracht dat mij zeker zou interesseren: 'Science of Soul' van Svāmī Yogeśvarānanda. Ik ben daarin beginnen te lezen en stelde vast dat hij de man was waarop ik gewacht had. Ik dacht echter dat die waarschijnlijk toch nooit naar Europa zou komen omdat hij toen al vrij oud was. Ik zou hem dus waarschijnlijk nooit ontmoeten en aan naar India gaan dacht ik toen nog niet. Enkele maanden later kreeg ik van Paul Meganck een brief met de melding dat hij bericht gekregen had van het centrum van de auteur van het boek waar ik zo vol van was. Hij ging een wereldreis maken en vroeg of er in België belangstelling was voor meditatie, zo ja dan zou hij ook naar België komen. Maar voor zover hij wist waren wij het enige centrum waar meditatie onderwezen werd en dus stelde hij ons de vraag of wij die man wensten te ontvangen. Ik was heel blij en onmiddellijk bereid om hem te ontvangen. Op verzoek van André Van Lysebeth, die toen voorzitter was van de Yogafederatie, lieten we de uitnodiging over aan de Federatie,

zodat ook andere centra hem zouden kunnen uitnodigen. Hij zou voor 15 dagen komen en wij zouden hem de eerste drie dagen ontvangen. Ondertussen waren er heel wat Svāmī's naar België gekomen en had ik Chidānanda, Satchidānanda, Satyānanda etc. van de Divine Life Society leren kennen zodat het verschijnsel Svāmī mij niet meer vreemd was. Alhoewel ik voor hen allemaal respect heb, konden ze mij toch niet echt boeien. Voor Chidānanda had ik het meeste respect, maar ik heb hem over mijn ervaring gesproken, waarvan ik ondertussen wist dat het een authentieke samādhi geweest was, en Chidānanda begon filosofisch rond de pot te draaien maar kon blijkbaar niet over een dergelijke ervaring praten. Geen enkele van die Svāmī's kon daar trouwens op in gaan. Dat was voor mij een ontgoocheling.

*"Er was onmiddellijk een heel diep contact, net alsof we elkaar al jaren kenden."*

In het boek van Yogeśvarānanda had ik dingen gelezen die mij vertrouwen inboezemden. Toen hij in Brussel toekwam was er onmiddellijk een heel diep contact, net alsof we elkaar al jaren kenden. Hij is hier drie dagen geweest en zelfs mijn vrouw, die niet zo erg gesteld was op Svāmī's na een slechte ervaring met Satyānanda, was dadelijk ingenomen met zijn aanwezigheid. Toen hij ons na drie dagen verliet hadden we spijt dat we ons niet hadden laten inwijden als zijn discipelen, maar dat gebeurde nog voor hij België verliet. Achteraf vertelde hij me dat ik eigenlijk geen goeroe meer nodig had omdat ik de essentiële ervaring gehad had, méér was niet meer mogelijk. Hij was toen al zevenentachtig en had zijn gehele leven gewijd aan het onderzoek van het subtiele en het causale, maar vond dat hij nog altijd van dienst kon zijn. Daarom had hij ons nog als leerlingen aanvaard. Als leerlingen naar ons kwamen en zouden vragen om leerling te worden, dan mochten we ze niet weigeren. Met wat ik ervaren had, had ik de plicht om personen die daarom zouden verzoeken, als leerling te aanvaarden. En dat hebben we ook gedaan. Maar ik heb mijn goeroe nooit gevolgd in zijn onderricht. Hij volgde de leer van een theïstische tak van de Sāmkhya, waar ik wel respect voor heb, maar die ik niet als levenshouding wens te volgen. Ik heb hem trouwens



Manali, Himachal Pradesh, 2001. Atma Muni met zijn Indische zusters Aruna en Lalita tijdens het broeder-zusterfeest Raksha Bandhan.



gezegd dat ik zijn leerling geworden was, niet om wat hij onderwees, maar om wat hij was.

**FS: Hoe je yogaleraar geworden bent heb je al verteld, maar hoe zijn jullie dan met een opleiding voor yogaleraars begonnen?**

AM: We hebben na de seminaries van de federatie een diploma gekregen. Ook van Mahārāj hebben we een diploma gekregen nadat hij hier in 1973 een maand lang geweest was. Hij had toen alles geïnspecteerd en nagekeken en vond het allemaal perfect. Hij vertelde ons dat hij nergens anders zo'n zuivere yoga was tegengekomen als bij ons.

We hebben van aanvang aan getracht om bekwame mensen te vormen als yogaleraars. We hadden daarvoor een eenvoudig programma opgesteld om een basisvorming te geven. De Europese Yoga Unie kwam toen ook met een programma, en Gerard Blitz kwam daarmee naar Brussel en ik was toen al lid van het bestuur van de Yogafederatie. Dat programma stemde bijna volledig overeen met het onze. Eric Gomes richtte toen ook een pedagogische raad op van de Federatie om op basis van dat programma de opleidingen te erkennen.

Op een bepaald moment kwam Blitz met een idee uit de Europese Yoga Unie op de proppen, onder impuls van de Franse Yogafederatie, om elke leraar te verplichten om om de twee jaar een bepaald aantal bijscholingen te volgen. Alles was al in kannen en kruiken, alleen de uitvoeringsmodaliteiten moesten nog geregeld worden. Ik vond dat een aanfluiting van de basisprincipes van yoga en werd door de Belgische Federatie afgevaardigd op de Europese vergadering daaromtrent, die in het 'Palais des Papes' in Avignon werd gehouden. Toen de bespreking van de modaliteiten begon kwam ik op het einde aan de beurt en kon het gezelschap ervan overtuigen dat de verplichte bijscholingen totaal in strijd waren met de geest van de yogatraditie. De vergadering werd opgeschort en de volgende dag werd het idee van de verplicht bijscholingen afgeschaft.

De volgende vergadering zou in Zinal gebeuren en Gerard Blitz stelde mij voor als voorzitter van het comité, die volgens een beurtrol werd aangeduid. Daar probeerde de (Franse) secretaris

mij vóór te zeggen wat er op de volgende vergadering moest gezegd worden, wat bij mij uiteraard niet in goede aarde viel. Het werd een lange vergadering en één van de belangrijke programmapunten wou het gezag van de Europese Yoga Unie versterken ten overstaan van al haar leden, die haar voorschriften dienden te volgen. Ik heb daar dan het standpunt verdedigd dat de yoga geen nood heeft aan gezagsorganen en dat in yoga alleen het gezag van een goeroe telt, van iemand met ervaring op het vlak van yoga. Gezag in yoga kan alleen berusten op kennis van zaken en ervaring en kan niet geïnstitutionaliseerd worden. Ik stelde voor dat de Europese Yoga Unie niet meer zou zijn dan een platform waarop yogabeoefenaars van verschillende nationaliteiten elkaar ontmoeten en een raadgevend orgaan, maar in geen geval een gezaghebbend of een wetgevend organisme. Er ontstond een felle discussie gevolgd door een stemming met een grote meerderheid voor mijn voorstel. De Europese Yoga Unie zou een ontmoetingsplaats zijn en een raadgevend orgaan, maar in geen geval een gezaghebbende autoriteit. Ik vrees dat men dat ondertussen weer aan het vergeten is.

**FS: Welke zijn voor u de belangrijkste basisgeschriften van Yoga?**

AM: De twee belangrijkste zijn de Bhagavad Gītā en de Yoga Sūtra. Heel rationele en spirituele geschriften. Ook de Aṣṭavakra Saṃhitā waardeer ik erg. Ik ben niet zo voor de andere semiklassiekers zoals de Śiva Saṃhitā en de Hatha Pradīpikā. Ik vind dat functionele, maar ook gevaarlijke boeken die volgens mij niet uit de essentie van yoga vertrekken. Die zijn naar mijn gevoel meer met de magie bezig dan met de mystiek. Ik ben meer voor de echt spirituele geschriften.

**FS: Kunt u de yoga die u onderwijst ergens onderbrengen in de klassieke richtingen of stijlen van Yoga?**

AM: Dat is moeilijk. Als men ons ergens wil plaatsen dan zou ik zeggen, in de Yoga van Patañjali, of van de Bhagavad Gītā, maar ik houd er zo niet van om me te situeren. Ik vind Yoga een universeel gegeven, in elke mens aanwezig en dat zal door elke mens ook op een andere manier gekleurd worden, met alle respect voor de grote stromingen uit het verleden.

**FS: Wat was yoga voor u in het**

**begin en wat is het nu?**

AM: Daar is voor mij in wezen niets aan veranderd. Voor mij is realisatie iets heel praktisch, waar de ziener rust in zijn eigen ware aard, niet als concept, maar als ervaring. De werkelijkheid is alleen waarneembaar, niet denkbaar. Maar ik ben veranderd, ik heb niet meer de zuiverheid van vroeger, het is niet zo eenvoudig om dat te behouden en ik ben daar niet helemaal gelukkig mee.

**FS: Je bent ooit met yoga begonnen en je doet het nu nog. Wat heeft je gemotiveerd om verder te doen?**

AM: Voor mij is het begonnen met ziek te zijn en veel na te denken, meditatie te worden en ik ben nog altijd met yoga bezig omdat ik die ervaring gehad heb.

**FS: Wat heeft Yoga je uiteindelijk gegeven?**

AM: Een moeilijke vraag. Het heeft me een antwoord gegeven op mijn vragen. Het heeft me toegelaten om de 'Werkelijkheid' te ervaren met het transformerend effect daarvan op het verder verloop van mijn leven. Men blijft een gewoon mens, maar alles wordt op een andere manier ervaren. Ik kan zeggen dat yoga me geluk gegeven heeft.

**FS: Heb je een boodschap voor de mensen die nu met yoga beginnen?**

AM: Ik hoop dat de mensen die nu met yoga beginnen door eigen inspanning kunnen ontdekken dat yoga meer inhoudt dan ze konden vermoeden. Dat yoga een fascinerende weg is om zijn leven te transformeren. Dat ze de kracht zouden hebben om die weg volledig te gaan, zonder zich te verliezen in al de kleine onderdelen van technische aard, noch in allerhande ervaringen zonder veel inhoud. ■



# Amaroli - de mudra van de onsterfelijkheid

Yogaweekend Drongen - 22 september 2018

***Amara betekent onsterfelijk. Oli betekent mudra. Amaroli is urinetherapie.***

- Boeren kennen sinds lang de genezende werking van urine bv. bij gekloofde handen
- Zigeunervrouwen wassen hun zwarte haren met urine.
- Soldaten in de loopgraven dronken eigen urine.
- Drenkelingen op een vlot dronken, bij gebrek aan zoet water, eigen urine.
- Farmaceutische fabrieken halen op het platteland mensen-, koeien- en paardenurine op om daarvan medicamenten te maken.
- Fijne gelaatscrèmes en zepen worden o.a. van urine gemaakt.
- Tibetaanse lama's doorkruisten de woestijn, levend op de kracht van de eigen urine.
- In de tantra is er een ganse tekst gewijd aan urine-therapie. De tekst heet Damara-tantra en het proces van urine drinken wordt genoemd: shivambu kalpa vidhi. Shivambu betekent: het water van Shiva of urine. Kalpa betekent hier revitaliseren. Vidhi betekent techniek. Dus shivambu kalpa vidhi kan vertaald worden als de techniek van het gebruik van urine om het lichaam te revitaliseren.

Niet minder dan 108 verzen zijn aan amaroli gewijd. Er wordt gesuggereerd ofwel de urine alleen te nemen, ofwel samengaand met verschillende soorten kruiden.

Wij citeren enkele verzen: *"Een verstandig mens staat 's morgens vroeg op wanneer drie vierde van de nacht gepasseerd is, keert zich naar het oosten en urineert."* *"Het begin en het einde van de urinevloed moet verworpen worden. Het gedeelte daartussen moet gebruikt worden. Dit is*

*de meest gepaste methode."* *"Men moet zijn eigen urine gebruiken. De mond en de staart van de slang bevatten vergif. Op dezelfde wijze is het eerste en het laatste gedeelte van de urine ongezond. Dit is algemeen zo aanvaard."*

Het ganse proces van de urinetherapie wordt plechtig door Shiva aan Parvati uitgelegd:

In de Hatha Yoga Pradipika, boek 3, vers 96 vindt men het volgende: *"Dan wordt amaroli beschreven. In de doctrine van de sekte van de Kapalika's wordt amaroli verstaan als zijnde het drinken van het middelste gedeelte van de urinestroom. Het eerste gedeelte neemt men niet omdat het te veel gal bevat. Het laatste gedeelte neemt men ook niet omdat het geen nut heeft."*

De ayurveda vermeldt op verschillende plaatsen het drinken van urine of amaroli. De grote waarde van urine ligt daarin dat ze nog alle stoffen bevat, die het lichaam regelmatig nodig heeft. De urine kan dus gewoonweg terug in de kringloop gebracht worden. De grootste hindernis om amaroli te beoefenen is uw eigen denken. Om daar verandering in te brengen, begint men best eerst met de handen te wassen in urine. Een paar dagen later begint men met verschillende delen van het lichaam te wassen met urine, daarna het ganse lichaam. Plaats bij het wassen een druppel urine op de tong. Het is niet zo slecht als u denkt. Sommigen vinden het zelfs smakelijk. Drink daarna een vol glas urine

### **Uitwendige therapie:**

Veel mensen wassen zich elke morgen helemaal met urine. Een paar minuten later wast men zich opnieuw met water. De bedoeling is vuil, vet en toxines van de huid te verwijderen. Ook worden zouten van de urine door de poriën van de huid opgenomen om verloren zouten te vervangen.

Urine is antiseptisch op sneden,

schrammen, zweren, wonden, steenpuisten en gezwellen. Een mengeling van urine, gember en zout geneest ringworm en eczema. Urine verzacht insectenbeten. Mensen die lijden aan mazelen of waterpokken moeten zich behandelen met eigen urine. Was de oren met urine en het geneest oorsuizen en doofheid. Was de ogen met eigen urine en het geneest ontsteking der oogleden en het verbetert het gezichtsvermogen. Was de anus met urine en de aambeien verdwijnen.

### **Inwendige therapie:**

Het drinken van urine geneest waterzucht, geelzucht, diabetes, nierziekten, hartkwalen, hoge bloeddruk, koorts en malaria, verkoudheden, astma, gangreen, nefritis, leukemie, geslachtsziekten en zelfs kanker.

Bij ziekte wordt amaroli dikwijls gecombineerd met vasten. Dit laatste is op zichzelf een wonderbare methode om vele ziekten te behandelen. Dan kunnen immers alle energieën van het lichaam de ziekte bevechten. Onder normale omstandigheden zijn deze energieën bezig met de spijsvertering. Indien men amaroli wenst te combineren met vasten, moet men een paar dagen op voorhand het eten van conserven, vlees, zout, specerijen, zetmeel en zwaar voedsel verminderen en meer fruit en groenten eten.

Nog enkele opmerkingen:

- Traditioneel wordt aangeraden de urine te drinken uit een aarden of koperen kom.
- Is men ziek, dan kan men de ganse dag door urine drinken.
- Is men gezond, dan kan men het in de morgen doen en telkens na de maaltijden. Eén uur na de maaltijd is het best. Dan is de urine het best geladen met waardevolle enzymen en andere chemische stoffen.
- Men kan urine gebruiken om te gorgelen, vooral bij een zere keel.
- Men kan neti doen met urine.

Opgesteld door Rama Saenen en op het yogaweekend op 22 september 2018 onderwezen door Mimi Massy, yogadocente van de Yogaschool Rama Saenen,





# Zenuwversterkende ademhalingen

Door Antwerpse Vormingschool voor yogadocenten Rama Saenen  
Lesgeefster Devi Van Hove

*P: puraka (inademing)*

*R: rechaka (uitademing)*

*AK: antar kumbhaka (blokkade met gevulde longen)*

*BK: bahir kumbhaka (blokkade met lege longen)*

## 1) Kleine spreidstand, handen tegen zijkant benen

- P (voll AH) 5 à 10 tellen terwijl armen gestrekt zijwaarts, opwaarts bewegen tot handpalmen tegen elkaar komen
- AK 5 à 10 tellen terwijl armen blijven
- R: 5 à 10 tellen terwijl armen langs zelfde weg terug beneden komen

Beoefen minstens 5 maal

## 2) Kleine spreidstand, handen tegen voorzijde benen

- P (voll AH) 5 tellen terwijl gestrekte armen tot voorwaarts gaan
- AK terwijl armen 3 à 5 maal krachtig zijwaarts en terug voorwaarts bewegen
- R 5 tellen terwijl armen terug naar beneden komen

Beoefen minstens 5 maal

## 3) Kleine spreidstand, gebalde vuisten tegen voorzijde benen

- P (voll AH) 5 tellen terwijl gestrekte armen voorwaarts gaan
- AK terwijl armen 3x in een grote cirkel achterwaarts,voorwaarts draaien en 3x voorwaarts,achterwaarts
- R 5 tellen terwijl armen terug naar beneden komen

Beoefen minstens 3 à 5 maal

## 4) Kleine spreidstand, polsen gekruist aan voorzijde romp.

- P (voll AH) 5 tellen terwijl armen opwaarts gaan en hoofd iets naar achter beweegt
- AK terwijl armen 1x in rustige beweging zijwaarts gaan en terug
- R 5 tellen terwijl armen terug naar beneden komen en het hoofd weer rechtop komt

Beoefen minstens 5 maal

## 5) Kleine spreidstand, romp ontspannen voorwaarts gebogen, de armen gekruist met de handen aan de buitenkant van de knieën

- P 5 tellen romp heffen en armen licht gespreid opwaarts brengen terwijl het hoofd iets naar achter gaat
- AK 3 à 5 tellen
- R 5 tellen terug naar uitgangshouding

Beoefen minstens 5 maal

## 6) Iets bredere spreidstand (matbreedte), handen in de zij

- P...R 3 tellen voorwaarts buigen... BK 3 tellen...
- P 3 tellen terug heffen...AK 3 tellen...
- R 3 tellen achterwaarts buigen BK 3 tellen... P heffen
- AK 3 tellen... R 3 tellen streng zijwaarts rechts buigen...
- BK 3 tellen...P 3 tellen terug midden... AK 3 tellen...
- R 3 tellen streng zijwaarts links buigen... BK 3 tellen ...
- P 3 tellen terug midden komen.... AK 3 tellen
- Beoefen 5 à 10 maal



# Diploma-uitreiking Yoga Federatie

Zondag 23 september 2018 te Drongen

Door Nadine van Treeck, secretaris





We zijn trots om elk jaar aan onze pas afgestudeerde yogaleraren het Europees homologatiediploma van de Yoga Federatie uit te reiken, waarmee onze yogaleraren eveneens in het buitenland kunnen lesgeven.

Om hiervoor in aanmerking te komen dienen de yogaleraren afgestudeerd te zijn aan een door de EYU (Europeese Yoga Unie) erkende opleidingsschool en hebben zij een traject afgelegd van minimum vier jaar met een minimum van 500 contacturen. Bovendien dienen zij vier jaar ononderbroken lid te zijn van onze Yoga Federatie.

Nieuw afgestudeerde leraars kunnen zich vanaf dan aansluiten bij de beroeps-aansprakelijkheidsverzekering van de Yoga Federatie en hebben ook toegang tot ons informatieplatform en een lerarenprofielpagina op onze website. Uiteraard ontvangen zij verder het Tijdschrift voor Yoga en de Nieuwsbrief.

Suman onze voorzitter en Gert onze ondervoorzitter wensten aan alle 28 nieuwe afgestudeerde leraren van de verschillende yogascholen een dikke proficiat. Moge zij op hun yoga pad verder evolueren naar het uiteindelijke doel van yoga.

Zijn afgestudeerd aan een erkende vormingsschool en ontvangen hun homologatie diploma van de Yoga Federatie in 2018:

**Yogaopleiding volgens het onderwijs van TKV Desikachar (Paul Meirsman)**

- Bailleul Martine, De Clercq Evelien, De Roeck Valérie, Guillemyn Mieke, Nuwel Stephanie, Smits Els, Van Wouwe Ruth

**Soma Yoga leraren opleiding (Alberto Paganini)**

- Boone Elke, Couderé Marianne, Desmet Hugo, Ghekiere Hilde, Monbaillieu Willem, Thys Helga

**Antwerpse Vormingsschool voor Yogaleraars (Rāma Saenen - Devi Van Hove)**

- Speelman Erik

**Vormingsschool voor Yogadocenten (Hade De Nève)**

- Bosmans Chantal, Remans Elke, Van Dijk Diana

**Shri Yogeshwarānanda Yoga Mahavidyalaya (Ātma Muni Mertens)**

- Minne Christian, Van Renterghem Alice

**Yoga Academie Aalst Vormingsschool voor Yogaleraren (Nārāyana, Jozef Kiekens)**

- Hesens Yvonne, Linden Dirk, Moest Jolanda, Van der Haegen Christelle

**Vormingsschool Viniyoga (Flor Stickens)**

- Baeyens Christine, Bauwens Diederik, Schermer Remke

Zijn afgestudeerd aan een 2de erkende vormingsschool in 2018

**Yogaopleiding volgens het onderwijs van TKV Desikachar (Paul Meirsman)**

- Peers Evelyne

**Vormingsschool Viniyoga (Flor Stickens)**

- De Schamphelaere Elsy

*Samenvatting van de toespraak door Narendra Modi, eerste minister van India, op de vooravond van nieuwjaar 2017*

**Narayan (Jozef Kiekens)**  
**Geredigeerd en samengevat door Suman**

Mijn waarde landgenoten,

In Gods schepping zijn mensen begiftigd met een fundamentele goedheid. In de loop van de tijd sluipen de verstoringen van slechtheid binnen. Mensen voelen zich verstikt in een slechte omgeving en vechten om er uit te komen. Corruptie, zwart geld en valsmunterij werden zo algemeen in India's maatschappelijk leven dat zelfs eerlijke mensen door de knieën gingen.

Ze werden door de omstandigheden gedwongen tegen hun inherente goedheid in te gaan. Maar dat tientallen miljoenen Indiërs zich verenigen om een oorlog aan te gaan tegen de binnenlandse kwalen is weergaloot. Indiërs toonden de sterkte van mensenkracht, van uiterste discipline en van het vermogen om de waarheid te onderscheiden in een storm van leugenachtige informatie.

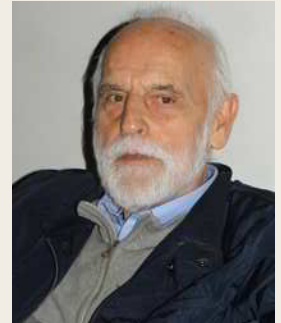
Als mensenbewegingen op gang komen, ontstaat er meestal een conflict tussen de regering en het volk. Het is historisch dat zowel het volk als de regering aan dezelfde kant staan in de strijd tegen het kwaad. In deze strijd tegen corruptie en zwart geld is het duidelijk dat u schouder aan schouder met mij wil gaan. Het is een gelukkige trend voor elke natie als mensen de hoofdstroom wensen te volgen, zich houdend aan de wet, en de regering willen helpen de armen te dienen.

Voelt u niet dat voor het welzijn van het land deze beweging voor eerlijkheid nog meer moet worden versterkt? In de strijd tegen corruptie en zwart geld is het normaal dat het lot van degenen die oneerlijk zijn ter discussie staat. Maar de prioriteit van de Regering is nu hoe degenen die eerlijk zijn te beschermen en hun moeilijkheden te verzachten. Het is dan ook de plicht van ons allen in de Regering, om de gewone mens te beschermen, eerlijke mensen te helpen en wie oneerlijk is te isoleren.

Vrienden, het wordt wereldwijd erkend dat terrorisme, Naxalisme, Maoïsme, valsmunterij, drughandel, mensensmokkel alle afhangen van zwart geld. Dit kwaad werd een etterende zweer in de samenleving. Met respect voor de autonomie van de banken, doe ik een beroep op hen om verder te gaan dan hun traditionele prioriteiten en de armen, de lagere middenklasse en de middenklasse in het centrum van hun activiteiten te houden.

India viert het eeuwfeest van Pandit Deendayal Upadhyay als Garib Kalyan Varsh (jaar van het welzijn van de armen). De banken mogen zich deze gelegenheid niet laten ontglippen.

Laat hen prompt de gepaste beslissingen nemen ten bate van het algemeen belang.



Hoe sterker de dorpen, de armen, de landbouwers, de dalits (paria's), de stammen, de marginalen, de verdrukten, de achtergestelden en de vrouwen worden en hoe meer ze financieel in staat worden gesteld om op eigen benen te staan, hoe sterker het land zal worden en hoe meer de pas van de ontwikkeling zal versnellen.

Zelfs zoveel jaren na de onafhankelijkheid hebben miljoenen armen nog geen eigen thuis. In de laatste weken probeerde men zelfs de indruk te wekken dat de landbouwsector werd vernietigd. De landbouwers zelf gaven een gepast antwoord aan degenen die dit vals gerucht verspreidden. Maatregelen worden getroffen om landbouwers nog gemakkelijker toegang te verlenen tot leningen bij coöperatieve banken en maatschappijen.

Zoals de landbouw van vitaal belang is voor de economie zo ook de middelgrote en kleine ondernemingen, ook de MSME sector genoemd.

De Regering heeft nu tot doel dit te verdubbelen, prioriteit gevend aan Dalits (vroegere paria's), stamleden, achtergestelde klassen en vrouwen.

De tijd is nu gekomen dat politieke leiders en partijen de gevoelens respecteren van de eerlijke mensen van de natie en dat ze de woede van de mensen begrijpen.

Ik roep alle partijen en hun leiders op om zich af te keren van de "heiliger dan gij benadering", om samen te komen en voorrang te geven aan transparantie en stevige stappen te zetten om de politiek te verlossen van zwart geld en corruptie. Juist 100 jaar geleden wijdde Mahātma Gandhi een Satyāgraha in (Satyāgraha: satya, waarheid; āgraha, vasthouden aan), in Champaran. Nu, een eeuw later, zijn wij er getuige van dat de mensen van India dat gevoel voor waarheid en goedheid blijven koesteren.

Vandaag is Mahātma Gandhi niet meer onder ons. Maar het pad van de waarheid dat hij toonde is nog altijd even waardevol. Laten we bij het begin van het eeuwfeest van Satyāgraha de Mahātma aanroepen en het besluit nemen zijn boodschap van waarheid en goedheid te volgen.

We kunnen niet toelaten dat de strijd tegen zwart geld en corruptie wordt stopgezet en afgeremd. De nieuwe dageraad van het Nieuwe Jaar komt met het voornemen van nieuw succes. Laten wij allen samenkomen om voorwaarts te gaan, de hindernissen en beperkingen te overwinnen.

Een gelukkig Nieuw Jaar. ■



## Afscheid Nelly Buwchots

Na meer dan 20 jaar nemen we afscheid van Nelly. Zij was al die jaren de administratieve spilfiguur voor onze leden achter de schermen van de Yoga Federatie. Nauwkeurig, punctueel, accuraat, meedenkend en met veel toewijding ging ze steeds tewerk. Wij zullen haar missen... Dankjewel Nelly, voor je jarenlange inzet.



## Nieuw mandaat.



Nelly wordt opgevolgd door Fabienne De Croo. We willen Fabienne alvast bedanken voor haar extra engagement. Momenteel is zij ook de penningmeester van onze organisatie. We wensen haar veel succes toe met dit nieuw mandaat

## VOLGENDE NIEUWSBRIEF FEBR '19

Teksten aanleveren via  
secretaris@yogafederatie.be (voor 15/12/'18)

## COLOFON

Deze YFN-nieuwsbrief wordt uitgegeven door de Yoga Federatie van de Nederlands-taligen in België. Deze vzw is opgericht in 1980. De YFN is een stichtend lid van de Europese Yoga Unie. Deze gratis publicatie voor alle leden van de YFN verschijnt viermaal per jaar.

### REDACTIERAAD

Herman Seymus, Flor Stickens, Rudi Lepoutre, Gert Vliegen, Dharma Muni en Nadine van Treeck

**EINDREDACTIE** Nadine van Treeck

**LAY-OUT** Gert Vliegen en Femke Hennissen

**FOTO'S** Dharma Muni en Yolanda Willems

**OPLAGE** 700 exemplaren

### DRUKWERK EN POSTALE AFWERKING

Total Copy Service bvba, Herentals

V.U. Herman Seymus

Voorzitter YFN

Heidelaan 41 bus 5, B2547 Lint

voorzitter@yogafederatie.be



### ADRESWIJZIGINGEN? SUGGESTIES?

Deel tijdig elke verandering van je persoonlijke contactgegevens mee aan de secretaris van de vereniging: secretaris@yogafederatie.be  
Zo mis je geen belangrijke mededelingen of tijdschriften.

### AANSPRAKELIJKHEID REDACTIE

De redactie onderschrijft niet noodzakelijk alle meningen die in niet-redactionele artikelen worden uitgedrukt.

De verantwoordelijke uitgever, noch de redactie, aanvaarden enige aansprakelijkheid voor de inhoud van de aangeleverde bijdragen en verslagen.

### CONTACTADRES YOGA FEDERATIE:

Secretariaat van de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België vzw

Elsbos 30 / 1 - 2650 Edegem

03/458 44 77

secretaris@yogafederatie.be

### INFO OVER YOGALESSSEN

info@yogafederatie.com

0474/31.19.76

WWW.YOGAFEDERATIE.BE



## YOGA THERAPIE- WAT, WAAROM EN HOE OEFENEN OP DE YOGAMAT



### Dr. med. Günther Niessen

Orthopedist, chirurg, physiotherapeut,  
yogaleraar, Ayurvedisch arts

Dr. Niessen heeft een praktijk Yoga en Orthopedie in Berlijn, hij is als yogadocent erkend door BDY / EUY

Alhoewel de meeste yogabeoefenaars lijken te weten wat goed is voor hen, zijn er slechts enkelen die echt goed beseffen wat er gebeurd op de yogamat. Naar mijn ervaring beoefenen yogaleraars en yogabeoefenaars gewoonlijk dat wat ze geleerd hebben.

Het is de eenvoudigste manier om te aan de slag te gaan, maar gewoonlijk leidt het niet tot transformatie.

Het onderricht uitdagen en in vraag stellen, het aanpassen naar eigen behoeften, noden, fitheid, leeftijd of levensomstandigheden is geen gangbare manier van doen.

In deze lessen wil ik graag de mogelijkheden verkennen door juiste vragen te stellen en

wil ik helpen om praktische ideeën te vinden voor een persoonlijke beoefening, op maat van individuele noden.

Wat is Yoga therapie en hoe zouden we het kunnen toepassen op de yogamat?

Wat kunnen we doen zodat onze beoefening waardevoller wordt?

Hoe stellen we een oefenschema op dat onze problemen aanpakt?

In deze twee dagen zullen we veel oefenen en ik probeer van het weekend een vuurwerk van ideeën te maken, zodat de deelnemers gaan vertrouwen in hun vermogen om de juiste keuze te maken.

*uiterste inschrijfdatum: 15 februari 2019*

### Zaterdag 16 maart

**09.00-09.30** onthaal, koffie en thee

**10.00-12.00**

Yoga Therapie – deel 1

Wat, waarom en hoe oefenen op de yogamat

**12.30** middagmaal

**14.30-15.30** vervolg van het programma

**15.30-16.00** koffie en thee

**16.00-18.00** vervolg van het programma

**18.30** avondmaal

**20.00 -20.40**

Avondconcert – romantische kamermuziek met fluit (Benedikt Boelens) en harp

**20.45-21.30** Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering

### Zondag 17 maart

**07.00-08.15**

Ochtendpraktijk – Yoga Therapie

**08.30** ontbijt

**09.15** onthaal

**10.00-12.00**

Yoga Therapie – deel 2

Wat, waarom en hoe oefenen op de yogamat

**12.30** middagmaal

**14.00-16.00**

vervolg van het programma

# studie & ontmoetingsdagen

**DUINSE POLDERS**  
**Blankenberge**

**16 & 17 maart 2019**