

NIEUWSBRIEF

N° 116 | APRIL • MEI • JUNI | 2019

YFN



YOGA IS YOGA

Yoga is geen therapie,
en ook geen kine

Flor Stickens

Al-Bīrūnī, de vergeten
commentator van
de Yogasūtra

Paul Meirsman

Yogaweekend
Blankenberge

Günter Niessen



PB-PP
BELGIË(N) - BELGIQUE

INHOUD

NUMMER 116 - 2019



YOGA IS YOGA

INZICHT

- 6 Al-Bīrūnī, de vergeten commentator van de Yogasūtra ◦ [Paul Meirsman](#)

YOGAWEEKEND

- 4 Yogaweekend Blankenberge ◦ [Günter Niessen](#)
- 10 Terug naar het Aards paradijs - deel 2 ◦ [Ātma Muni](#)

INTERVIEW

- 8 Interview met Frans Moors ◦ [John P. Van Vreckem](#)

NIEUWS

- 12 Beleidsnieuws
- 14 Bestuursmededeling

AGENDA

- 13 Practicum, yogales en huiskamer mantra's

COLUMN

- 14 Yoga is geen therapie en ook geen kine ◦ [Flor Stickens](#)

Waarde lezer

We hadden een geslaagd weekeinde in Blankenberge als we enkel het aantal deelnemers in rekening brengen, maar in feite was de groep al te groot voor dit soort evenement. Daarenboven liet de elektronica ons van in den beginne in de steek en bleef dat na herhaalde pogingen steeds volhouden. Het resultaat was dat ik niet van het Engels in het Nederlands kon vertalen, wat wel op de uitnodiging was vermeld. Als resultaat konden we maar één microfoon van de twee gebruiken. *"Alle nadeel heeft een voordeel"* zou Johan Cruijff zeggen. Als ik alles had vertaald wat Günter Niessen wist te vertellen dan werd er waarschijnlijk maar de helft gegeven van zijn boeiende uiteenzetting. De eindbalans was na de beoordeling, ondanks alles, nog redelijk positief. Pas een week later heb ik mogen vernemen dat de hoofdset die we gebruikten voor dat soort van dynamische activiteiten niet geschikt was. Elektronica en uw dienaar zijn met andere woorden nog steeds niet compatibel.

Vele deelnemers hebben tijdens het onderricht van Günter wel wat nieuws of iets anders gehoord. Aangeboren of verworven flexibiliteit, door middel van statisch rekken van spieren, lijkt op termijn geen goede zaak te zijn om blessures te voorkomen, integendeel. Men moet volgens Günter eerst vooraf een krachtig spierstelsel ontwikkelen om de gewrichten, kraakbeen en tussenwervelschijven te beschermen. Het grootste aantal blessures als gevolg van āsana beoefening komt volgens zijn eigen professionele ervaring vooral voor bij vrouwelijke leraars en yogabeoefenaars, die van nature flexibeler zijn, en aanzienlijk minder bij de stijvere mannen... Wat betreft het aspect veiligheid bij het aanleren van āsanas heb ik de indruk overgehouden dat dit nog een onderdeel van het opleidingsprogramma van yogaleraren is dat meer aandacht vraagt.

Nu wat gans anders. Het ligt al een ganse tijd op mijn maag. Binnenkort zijn er weer een aantal yogacongressen waar sommigen een grote verplaatsing voor gaan maken die milieubelastend zijn. Hebben we weleens aan moeder natuur gedacht vooraleer we daar gaan aan deelnemen of vooraleer we zoiets organiseren? Het milieu en het klimaat is de laatste tijd nogal uitgesproken in het nieuws geweest. Is het organiseren van zulke congressen wel in overeenstemming met het eerste principe van yama, dat we moeder natuur in de naam van yoga geen geweld mogen aandoen? Ik krijg al een ganse tijd een onaangenaam gevoel als ik daar even dieper over nadenk. Twijfel bekruipt mij dan of onze motieven werkelijk zuiver op de graat zijn. Ik vind dat we daar eens diep moeten over nadenken en alle factoren afwegen.

Hoe bereikbaar is zo een oord in de mooie natuur met het openbaar vervoer? Wat is de minst vervuilende wijze om daarnaar toe te reizen? Je kunt mij een oude kritische zeurkous vinden maar heb ik een argument, of niet? Is het niet een beetje hypocriet naar een mooi afgelegd oord te reizen om daar 'yoga, in harmonie met de natuur' te beoefenen en aan alle basisprincipes van natuurbehoud zijn voeten te veggen?

Met genegen groeten
Uw dienaar
Suman



Yogaweekend Blankenberge met Günter Niessen op 16 en 17 maart 2019

Door Nadine van Treeck

Dr. Günter Niessen, is een specialist in orthopedie met een praktijk van Yoga in Berlijn. Hij heeft een uitgebreide kennis en ervaring in verband met het omgaan met structurele en functionele aandoeningen. Hij is tevens opgeleid in fysiotherapie, chiropraxie, sportgeneeskunde, manuele geneeskunde, neurale therapie en acupunctuur. De laatste 25 jaar heeft hij met duizenden patiënten gewerkt die leden aan spier/skelet aandoeningen, waarbij hij hun problemen benadert vanuit een holistisch standpunt en gebruik maakt van een multidisciplinaire aanpak om oplossingen te vinden. Dr. Niessen is een directe leerling van Dr. A.G. Mohan die leerling was van Shri T. Krishnamacharya.

In Yogatherapie gaat het om hoe en waarom je praktisch yoga gaat beoefenen op je mat zonder dat je daarbij schade aan je eigen lichaam teweegbrengt. Günter geeft ons volgende raadgevingen mee (dynamische oefeningen om op te warmen) voor ons dagelijks leven: Hij behoedt ons dit weekend voor het continu zitten op een stoel. Zitten is het nieuwe roken. Hoe meer je zit hoe sneller je zal sterven. Als je op een stoel zit zorg er dan voor dat je met een rechte rug en je hoofd in het verlengde van je rug zit, zodat je nek volledig ontspannen is.

- Hij behoedt ons voor het volgen van gedisciplineerde yogahoudingen die je volgt bij een leraar, waarbij je meer schade kan aanrichten aan je eigen lichaam dan goed voor je is. Het volgen van een yogaleraar is niet altijd goed; je moet je eigen lichaam blijven voelen en niet verder gaan dan je eigen pijngrens. Extremen zijn niet goed. Volg je eigen intuïtie, je eigen adem.



Günter Niessen - © Jan Schamps

Hij legt ons het belang uit van zingen: een simpele oefening als "hey ho"; met de glimlach, of een mantra dagelijks houdt je gezond. Het brengt vibratie en een diepere ademhaling teweeg en tevens helpt dit astma patiënten in hun dagelijks leven. Zingen is een belangrijk handvat; je komt hiermee uit je comfortzone, je komt hiermee in verbinding met jezelf.

- Hij laat ons anders denken: stel je altijd de vraag "Waarom doe ik dit"? Eten, bewegen in een āsana. De meeste mensen gaan aan yoga doen omdat ze al een gezondheidsprobleem hebben.
- Het belangrijkste is een goede ademhaling alvorens je aan de verdere stappen van yoga begint.
- Zorg dat je gedurende de dag genoeg beweging hebt alvorens je s'avonds gaat zitten op je mat.
- Hou rekening met de 4 "P"'s in yogatherapie: Person (welke persoon heb ik voor mij?), Problem (wat is zijn/haar probleem waar ik rekening mee moet houden?), Praxis (welke praktijk is voor hem/haar nodig?), Purpose (welk doel wil je bereiken).
- Breng tevens Āyurveda in je leven, psychologie, medicijnen, complementaire ondersteuning (zoals vb acupunctuur, massage, TCM).
- Stel je de volgende vraag op je mat: Wat wil ik leren? Draai het eens om in plaats van elke dag dezelfde āsana's te doen. Wat wil ik trainen? Het gaat niet over mobiliteit, dieper gaan, vlugger gaan, het gaat over onze attitude waarmee we yoga

doen. Zorg dat je creatief bent in je āsana's, speel, voel, geniet.

- Gezondheid is bewegen: ga buiten wandelen gedurende 30 min/dag 5x per week. Wees creatief: kruip eens rond zoals een kind, hang eens aan de deur, geniet ervan.
- Drink veel water en eet minder
- Veel mensen hebben rugproblemen: zorg dat je regelmatig je rug achterwaarts buigt, maak je rug telkens lang bij elke dagelijkse beweging. Als we de bovenrug mooi lang rekken, het borstgedeelte trachten te openen, ons hart openen zal de adem vrijer stromen. De tonus van de buikspieren gaat verbeteren. Zo zal je je hoofd makkelijker rechthouden en meer bewegingsvrijheid in je nek creëren. Een eenvoudige manier om te voelen of je tijdens het vooroverbuigen je rug mooi gestrekt houdt is door je ene hand op je buik te leggen en de andere hand op je borstbeen. Tijdens



het vooroverbuigen mogen je handen niet dicht naar elkaar toe schuiven. Het versterkt je houding en je rugspieren. Zorg dat je stabiliteit bekomt en kracht in je lichaam ontwikkelt vooraleer je flexibiliteit wil bereiken

- Door het verlangzamen van de uitademing ga je de buikspieren trainen.

Günter geeft ons volgende tips voor āsana's:

- Volg de definitie van āsana: "Āsana is to move into and out of - and optionally stay in positions of the body coordinating the movement with the breathing and with awareness"
- Gebruik de basis āsana's als je les geeft in groep en breng in deze āsana's zoveel mogelijk variatie:
 - Ardha utkatāsana (halve hurkzit)
 - Setu Bandhāsana (brug)
 - Vīrabhadrāsana (heldenhouding)
 - Chaturāṅga Daṇḍāsana (liggende stokhouding)
 - Chakravākāsana (kathouding)
 - Bhujangāsana (cobra)
 - Uttānāsana (voorwaartse buiging)
 - Viparīta karānī (omgekeerde houding)

"Life always happens for you - never against you"

Volgende ingrediënten zijn hiervoor nodig:

- Bewustwording (van waar we mee bezig zijn)
- Vrijheid (vrij van onze saṃskāra's, creëer tijd en ruimte voor jezelf)
- Relaxatie (maak tijd voor rust op je mat, spieren hebben rust nodig, zoniet is er geen circulatie). Ook je geest moet tot rust komen.
- Innerlijke beleving
- Gebruik je hersenen, zorg dat je geen pijn hebt
- Individualiseer naar je eigen behoefte (je doet het voor jezelf)
- Verleng zoveel mogelijk
- Creëer mobiliteit en flexibiliteit
- Dans elke ochtend: ik ben wakker en klaar voor de dag! Het leven is voor jou, niet tegen jou, het is een manier van leven.
- Zorg dat je gezond oud wordt!
- Sommige mensen zeggen dit of dat is geen yoga. Alles is yoga zolang het doel is om je kracht in je eigen lichaam terug te herwinnen, zodat je voelt dat je ademhaling wordt verbeterd, geactiveerd wordt, en je je kan focussen op meditatie en zingen. Vroeger zei men geen pijn, geen winst, dit stamt af van de oorlogstijden waar je moest vechten en strijden. Als je een schouderprobleem hebt mag je geen pijn voelen tijdens het oefenen, anders moet je het anders doen.

Waarschuwingen voor yogahoudingen:

- Vele yogaleraars lijden aan pijnlijke gewrichten tussen bekkenkom en heiligbeen door te veel asymmetrisch te rekken.
- Vermijd voorovergebogen, gedraaide houdingen. Het gevaar voor uitstulping of verschuiving van de tussenwervelschijven of het geklemd raken van een zenuw is bij de voorwaartse buiging veel groter. Als je vooroverbuigt in Uttānāsana, doe dit dan vanuit je heupgewricht en buig je knieën. Het belangrijkste is dat je een gestrekte rug behoudt tijdens het beoefenen van de hele āsana. Hoe diep je buigt heeft geen belang. Let ook op met de trikoṇāsana en zorg dat je niet vooroverbuigt, deze houding is een risico voor heel veel mensen.
- Een flexibel lichaam is veel kwetsbaarder dan een stijf lichaam. Het risico op kwetsuren zal dan ook groter zijn.
- Als het koud is niet rekken.

We kunnen heel veel veranderen als we dat wensen! Het was een aangenaam leerrijk weekend, Günter leerde ons verder te denken dan we gewoon zijn, te denken buiten onze "yoga geest". ■

www.yogaundorthopaedie.de



Günter Niessen - © Jan Schamps

Al-Bīrūnī, de vergeten commentator van de Yogasūtra

Door Paul Meirsman - Mahmoud Jaber

Dit artikel wil een pandit (geleerde) onder de aandacht brengen, die historisch gezien, een belangrijke en vooral een aparte commentaar op de Yogasūtra geschreven heeft.

Leven en werk

Abū al-Rayhān Muhammad ibn Ahmad Al-Bīrūnī (973 - 1048) werd geboren in de stad Gurganj aan de boorden van het Aralmeer in Oezbekistan. De periode van 800 tot 1100 was een bloeiperiode voor de wetenschap in de Arabische wereld en de steden van Centraal-Azië waren kosmopolitische centra. Al-Bīrūnī was een geleerde: wiskundige, natuurkundige, astronoom, filosoof, historicus, schrijver enzovoort. Hij was een collega van de filosoof en natuurkundige Ibn Sina (Avicenna). Al-Bīrūnī leefde twaalf jaar aan het Hof in West-India van sultan Mahmud Al-Ghazni. Hij leerde er de taal, bestudeerde de filosofie, cultuur, en het geloof van het land, en schreef er het boek India over, dat tot op vandaag de meest waardevolle bron van informatie is over het toenmalige India. In feite is hij de eerste indoloog geweest.

Was hij een Soefi?

El nafs is één van de sleutelwoorden in het Soefisme. Het betekent 'ziel' maar ook 'menselijke geest of bewustzijn' (zoals citta). El nafs is een equivalent van het Griekse psyche. De controle van el nafs is één van de doelstellingen. De gelijkenissen tussen yoga en soefisme vloeien voort uit het feit dat ze allebei hetzelfde onderzoeksobject hebben: de menselijke psyche.

In zijn 'India' heeft Al-Bīrūnī een objectieve en vergelijkende analyse gemaakt van Indiase yoga, Griekse theorieën, het soefisme en christelijke sekten. Hij schrijft: In hun opvattingen over de transmigratie van zielen en de pantheïstische leer van de eenheid van God met de schepping zijn er veel overeenkomsten tussen deze systemen. Wellicht was Al-Bīrūnī zelf geen Soefi. Zijn naam komt niet voor in de lijsten van soefi-meesters en leerlingen, voor hem was het woord 'soefi' afkomstig van het Griekse 'sophys' of wijze man en niet van het Arabische 'assuf' of schapenwollen mantel, tenslotte, als hij verwijst naar de soefi's doet hij dat in de derde persoon. De invloed van Al-Bīrūnī op het soefisme en haar psychopraktijken is waarschijnlijk niet groot geweest. Misschien hebben de 'officiële' soefi's wel zijn boeken gelezen.

Kitab Batanjāl

Al-Bīrūnī schreef een vertaling van en commentaar op de Yogasūtra van Patañjali: Kitab Batanjāl ('Het Boek van Patañjali'). Pas in 1922 vond Louis Massignon het manuscript terug in de archieven van een bibliotheek in Istanbul. In 1956 publiceerde H. Ritter de Arabische tekst van 34 pagina's. Een Engelse vierdelige vertaling verscheen in de periode tussen 1966 en 1989. Op een academische conferentie te

Wenen in 1984 gaf Noemie Verdon een lezing over dit boek. -David Gordon White besteedde in 'The Yoga Sutra of Patañjali, a biography' een volledig hoofdstuk aan de Yogasūtra in de Moslimwereld en aan Al-Bīrūnī. *yogaḥ citta-vṛtti-nirodhaḥ* Al-Bīrūnī definieert Yoga als het middel om de perfectie van de ziel te bereiken door haar te bevrijden van haar lasten, of nog, Yoga bestaat in het onderdrukken van de vermogens van de ziel, zodat ze zich niet moet vastklampen aan wat ze niet is.

De woorden die hij gebruikt voor citta zijn 'el nafs' en 'el qualb'. El nafs is de menselijke geest of ziel, die moet gezuiverd worden. Ook el qualb, het spirituele hart is een synoniem van citta. Dit hart moet tot rust gebracht worden. El nafs en el qualb zijn concepten. Ze betekenen ziel, hart en ook psychisme, bewustzijn, geest, ego. Hij schrijft: Hier eindigt het eerste deel van Patañjali's boek, over hoe het hart standvastig geconcentreerd te maken. *Draṣṭṛ* (de Ziener) is voor hem een synoniem van *puruṣa*, in het Arabisch *el erruraḥ*, dit is el nafs (de ziel) in haar essentie.

Al-Bīrūnī laat zich niet in met het vakfilosofische onderscheid tussen citta en *draṣṭṛ*. Hij ziet allereerst de cognitieve functie van yoga en benadrukt niet de psychotechnieken. In zijn begripen was Yoga vergelijkbaar met elke andere filosofische en ascetische doctrine. Zijn interpretatie van de Yogasūtra en de Yoga is sterk religieus getint. Hij beschouwt God als het enige object van contemplatie. De waarde van de yoga als afzonderlijke discipline heeft hij niet gezien. Enkele specifieke kenmerken van het boek *Kitab Batanjāl* is geschreven in de vorm van vraag en antwoord tussen een asceet en Patañjali. Het is geen letterlijke vertaling maar eerder een aangepaste uiteenzetting van yogaconcepten en -ideeën uit de Yogasūtra.

De opvatting van de vereniging van de ziel met God (*el khalās wa el ittihād*) vindt men ook in de devotionele tradities



Interview met Frans Moors

Door John P. Van Vreckem *

Frans Moors, °Loncin (B), 20/2/1946, yogapionier « van de tweede generatie », ontvangt u bij hem thuis, beste lezer. Ten huize van Frans, in zijn hoekje Outremeuse, heersen uitmuntendheid en kalmte. Frans woont op een Luiks eiland, dat gevormd wordt door de Maas aan de ene kant, en de «déviation» of aftakking aan de andere kant, die de inwoners van de vurige stede aanlegden, en die zich een eind verder opnieuw vermengt met de rivier, de schitterende Maas, continu in beweging, maar toch immer gelijk aan zichzelf.

JVV: Hoe en wanneer kwam je in contact met yoga, Frans?

FM: Op mijn vijftiende beoefende ik turnen. Dat was in die dagen heel gewoon. Mijn leraar heette Yves Mélon. Op een dag kwetste hij zich. Ten gevolge – of dankzij – dit ongeluk, ontdekte hij yoga en begon hij yoga te beoefenen. En kijk, yoga hielp hem er weer bovenop. Meer was er niet nodig om hem te overtuigen. Hij bleef dus yoga beoefenen, volgde een opleiding, en begon les te geven. Zo werd hij mijn eerste yogaleraar, ik zou hem bestempelen als «een buurtleraar».

"Later bleek dat deze raadgeving een doorslaggevende invloed zou hebben op mijn yoga beoefening, en op mijn leven tout court."

JVV: Welke betekenis had yoga voor jou in die tijd?

FM: Aangezien ik jong, slank, licht en soepel was, trok de beoefening van āsana's me het meest aan. Na zo'n jaar of twee, drie werd ik een fervent, dagelijks beoefenaar, ik nam yoga heel ernstig op. Dat viel mijn leraar op, en op een dag zei hij me: "Frans, je zult bij mij niets nieuws meer leren, in deze wekelijkse groep". En hij stuurde me in de richting van de beginnende Belgische Yoga Federatie, de BYF-FBY, die toen nog unitair was. Later zou blijken dat deze raadgeving een doorslaggevende invloed zou hebben op mijn yoga beoefening, en op mijn leven tout court.

JVV: Hoe zag de lokale yoga-scène eruit in die tijd?

FM: Tsja, het was een heel andere tijd! De Belgische pioniers in de zestiger jaren, wat Franstalig België betreft, dat waren André Van Lysebeth, één van de stichters van de BYF, Claude

Maréchal en Jean-Pierre Radu. Aan Nederlandstalige kant herinner ik me Eric Gomez en de broers Kiekens uit Aalst. Yoga stond in het Westen in zijn kinderschoenen. De pioniers uit die tijd waren zeer oprechte en gemotiveerde mensen, maar sommigen mengden heel veel esoterie en andere invloeden in hun praktijk. Er was nog heel veel werk voor de boeg om meer en grondigere kennis naar het Westen over te brengen. Toegang krijgen tot basisteksten was toen nog helemaal niet vanzelfsprekend.

JVV: Kun je ons wat meer vertellen over je evolutie, Frans?

FM: Eerst volgde ik lessen in Brussel bij Van Lysebeth, vervolgens bij Radu in Namen en uiteindelijk kwam ik terecht bij een opleiding in mijn buurt, die van Claude Maréchal in Luik. Dankzij deze lessen ontdekte ik een yoga op het ritme van de ademhaling, met een gevorderde beoefening van de prāṇāyāma en dat alles gesteund op de klassieke yoga filosofie. Dat was een openbaring voor mij. Terwijl ik tot dan toe voornamelijk op āsana's was gefocust, kwam daarin verandering. Veeleisend, maar tegelijkertijd zacht en respectvol tegenover het hele lichaam, zo ervaaerde ik de nieuwe wijze van beoefenen. Het accent kwam op een efficiënte wijze te liggen op spiergroepen en gewrichten die ik voorheen niet had gevoeld. Ik was in de ban van deze nieuwe oriëntering.

JVV: Hoe kwam je in contact met India, met je Meester?

FM: In 1968 was ik al met de motorfiets naar India gereisd en nog verder. Ik ben er vervolgens teruggekeerd. In de beginperiode reisde ik erheen uit algemene belangstelling, om uiteenlopende streken te verkennen. Maar na het eerste jaar van mijn vorming, stonden mijn reizen uitdrukkelijk in het teken van yoga. Aanvankelijk (1981) vergezelde ik mijn leraar, Claude Maréchal, naar de KYM

(Krishnamacharya Yoga Mandiram), gesticht door TKV Desikachar te Madras, nu Chennai genoemd. Daar keerde ik ieder jaar terug, gedurende vijfendertig jaar, soms tweemaal per jaar. Ik studeerde gedurende zeven jaar met één van de assistenten van Desikachar (A.G Mohan ...). Wij bestudeerden ongeveer 250 āsana's, maar ook de filosofie van Patañjali, de technieken van de prāṇāyāma enz. Pas na zeven opeenvolgende studie jaren, riep Desikachar in hoogsteigen persoon me bij hem, en zo kon ik zijn rechtstreekse leerling worden. Mijn echtgenote Simone, die ook yogalerares is, stond toen reeds aan mijn zijde.

"Wat me aantrok, was het feit dat zijn benadering is aangepast aan de beoefenaar, met respect voor diens leeftijd, conditie, cultuur... Dat beschouw ik als een ernstige en evenwichtige benadering."



Frans Moors

Desikachar had het niet over een «traditie van Krishnamacharya», noch minder over een «traditie van Desikachar», en evenmin over «Viniyoga». Maar hij had vanzelfsprekend het grootste respect voor zijn vader, Krishnamacharya. Hij meende dat steeds de school van dit of dat vooropstellen, nutteloze opsplitsingen zou veroorzaken. "Wat van tel is, dat is yoga", zei hij. Hij was gekant tegen sectarisme, en ik deel die mening. Wat me aantrok, was het feit dat zijn benadering is aangepast aan de beoefenaar, met respect voor diens leeftijd, conditie, cultuur... Dat beschouw ik als een ernstige en evenwichtige benadering.

JVV: Kun je ons iets vertellen over de vormingen die je hebt gegeven?

FM: Stap voor stap ben ik de expertise die ik opbouwde, gaan delen binnen de FBHY (Fédération Belge d'Hébertisme et de Yoga, één van de verenigingen van yogaleraars in Franstalig België). Anderzijds verrijkten talrijke ontmoetingen me, zoals bijvoorbeeld die met de Franse oriëntalist Jean Herbert (1897-1980), de stichter van de reeks: Spiritualités Vivantes bij Albin Michel (1946), en vele anderen.

Nadat ik mijn opleiding bij Claude Maréchal had beëindigd, en terwijl ik verdiepende stages bleef volgen in India, ben ik zelf begonnen met te onderwijzen op talrijke plaatsen vanaf 1985 (Frankrijk, Quebec, Spanje...). Ik was gedurende vele jaren lid van de Franse Yoga Federatie (Fédération Française de Yoga), en ik onderwees in Annecy, Lille, Parijs, Reims, etc. In België onderwees ik te Luik, en gedurende een vijftiental jaren ook te Brussel.

JVV: Welke basiswerken zijn voor jou de belangrijkste?

FM: De Yoga-Sūtra's van Patañjali hebben in de loop der jaren een diepe indruk gemaakt op mij. Ik heb ze heel grondig bestudeerd. Een vriendin, die zelf vormingen gaf in Frankrijk, vroeg me op een dag om mijn nota's te publiceren, en ze om te vormen tot een vertaling met commentaren. Dit werk verscheen in de reeks «Les cahiers de l'esprit» (2007). Met enige afstandelijkheid meen ik dat ik dit boek zou moeten herwerken, het verbeteren

en het aanvullen! Maar het boek werd goed ontvangen en werd vertaald in het Engels, het Spaans, het Catalaans, het Italiaans, enz., en het wordt naar nog andere talen vertaald.

De redacteur wenst de aandacht te trekken op een karaktereigenschap die niet zo vaak voorkomt als men zou kunnen denken: nederigheid. Je kunt er ook niet naast kijken: Frans combineert doorgedreven praktijk en grondige kennis met verfrissende humor en relativering.

JVV: En hoe liep het verder, Frans?

FM: De Yoga-Sūtra's van Patañjali zijn de voornaamste teksten die me inspireerden, maar het zijn niet de enige. Tijdens mijn studies met Desikachar, heb ik eerst de Haṭha-Yoga-Pradīpikā bestudeerd. We zijn er herhaaldelijk op teruggekomen. Met andere leraren bestudeerde ik in de loop der jaren de Sāṃkhya-Kārikā en de Yoga-Yājñavalkya. In mindere mate ook de Bhagavad-Gītā, de Gheraṇḍa-Saṃhitā, de Śiva-Saṃhitā, en de Yoga Rahasya.

JVV: Je was mede-auteur van «The Yoga of the Yogi» en «Viniyoga of Yoga» met T.K.V. en Kausthub Desikachar. Wens je ons daarover iets te zeggen?

FM: Van «The Yoga of the Yogi» heb ik enkel de proef nagelezen en er enkele suggesties bij gedaan. Voor «Viniyoga of Yoga» ben ik op vraag van Desikachar speciaal in het slechte seizoen naar India gereisd en op korte tijd was het werk klaar. Maar ook dit werk zou moeten worden herzien en verbeterd. In afwachting daarvan is het uitgeput.

"Beoefen oprecht en enthousiast wat u leert van uw leraar, maar hou vooral beide voeten op de grond!"

JVV: En waar ben je nu aan toe, Frans?

FM: Op een dag zei Desikachar me: "Mensen zullen vaak een beroep willen doen op uw talenten. U moet leren neen te zeggen". In 2015 vatte ik het plan op om een beknopt woordenboek te maken met de

courantste termen in yoga, met een bondige verklaring van ieder woord in het Frans. Zulke woordenboeken bestaan al in het Engels, maar nog niet in het Frans. Ik had iets van de orde van 50 à 100 woorden voor de geest, maar gaandeweg maakte ik me de bedenking "dit kan ik niet overslaan" en "dat kan ik niet onvermeld laten". Geleidelijk aan groeide het project. Ik voelde dat ik meer tijd nodig had. En zo begon ik neen te zeggen. Ik verliet de Franse Yoga Federatie. Ik heb al mijn vormingen in Frankrijk beëindigd, mijn activiteiten in het buitenland, daarna mijn vormingen in Brussel en ten slotte die in Luik. Zo kan ik nu mijn tijd hoofdzakelijk wijden aan dit woordenboek. Ik heb al enkele duizenden referenties bijengeharkt, en ik schat dat ik nog zo'n twee jaar werk heb om dit woordenboek te voltooien. Mijn dagelijkse praktijk bestaat nog steeds uit āsana's, meditatie en Vedisch reciteren.

JVV: Welke boodschap heb je voor beginners?

FM: Ziehier mijn boodschap aan huidige beoefenaars en leraars. Hatha yoga bestaat niet enkel uit āsana's, maar eveneens uit prāṇāyāma, mudrā's, meditatie enz. Beoefen oprecht en enthousiast wat u leert van uw leraar, maar hou vooral beide voeten op de grond!

JVV: Wens je hier nog iets aan toe te voegen, Frans?

FM: Onlangs leidde ik een sessie te Drongen voor de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België. Ik had het gevoel er op een breeddenkende wijze te worden verwelkomd. Het klikte zeer goed met deze grote groep beoefenaars, hoewel ze uit uiteenlopende richtingen kwamen. Ik heb echt de indruk dat deze beoefenaars in de geest van de yoga zijn, met verdraagzaamheid en openheid van geest. Bij deze dank ik hen. ■

Hartelijk dank aan jou, Frans. Namaste.

* Interview afgenomen en uitgeschreven in het Frans, en vertaald door JVV.

Terug naar het Aards paradijs – de onmacht van woord en begrip deel 2

Yogaweekend Drongen - 22 september 2018

Lezing door Ātma Muni, samengevat door Nadine van Treeck

Je leest nu mijn lezing maar als ik niet achter die labels kan komen is mijn lezing totaal nutteloos. Ik probeer juist duidelijk te maken dat je achter de woorden altijd moet doordringen naar het wezen van de dingen en dat, die taal, de taal is van de stilte en zwijgen. Zwijgend naast elkaar zitten kan je oneindig meer vertellen dan dat je een hele avond zit te praten en te palaveren. Dit is de functie van de goeroe. Hij kan leraar zijn maar dikwijls is de boodschap van een goeroe een zwijgende boodschap. Het is een ervaring, een overdracht en dat vraagt een weg te gaan die je niet kunt gaan. Dat is een mooie uitspraak van Lao Tseu, een Chinese wijze die zei: "De weg die je kunt gaan is niet de ware weg, de naam die je kunt noemen is niet de ware naam. Mooie woorden zijn niet waar, ware woorden zijn niet mooi. Zij die weten spreken niet, zij die spreken weten niet (Zij die denken dat ze het kunnen zeggen met woorden die weten het niet. Zij die het weten, weten dat ze het niet kunnen zeggen met woorden)."

Als ik lesgeef zeg ik altijd kijk achter mijn woorden, luister niet naar mijn woorden, want dan heb je niets meegenomen van wat ik wou



Ātma Muni

overbrengen. Het denken in begrippen en die begrippen vertolken in woorden, geschreven of gesproken, daar kan je niet mee verder leven. Het is de Stilte die je nodig hebt. Je kan om vele redenen yoga komen volgen: fysieke problemen, enz., maar een mooie reden is om je Zelf terug te vinden. Wij verliezen onszelf in deze wereld, in deze schijnwereld leven wij een schijnleven (Māyā). Dit wordt meestal maar doorbroken als je iets heel serieus tegenkomt, bijv. als je kanker hebt. Dat is een drama, als je zo een klap krijgt in je leven. Dan valt uw frank (euro) en dan weet je ineens wat er belangrijk is in het leven? Ineens wordt alles wat je voordien deed minder belangrijk en ineens ontstaat er een zoektocht naar Waarheid of Werkelijkheid. Dan ga je je tijd beter invullen. Dan beseft je ineens dat je zintuigen je verlangens en begeerten creëren, die je continu volgt.

Dan zou er het beseft kunnen komen: mijn kinderen zijn mijn kinderen niet. Het is niet omdat je je kind op de wereld hebt gezet dat dit kind van jou is. Je krijgt ze een tijd in bewaring en je moet er zorg voor dragen en ze weer laten gaan. Wij hebben een beroep omdat we geld moeten verdienen en we doen dit misschien tegen onze zin. Waar is dan onze roeping (Svadharna) in ons leven? Geef de kans aan uw kind om zichzelf te vormen. Zijn/haar Svadharna laten volgen om zichzelf te ontplooien. Vele kiezen een beroep omdat ze ermee rijk worden en denken dat ze daarmee gelukkig kunnen zijn. Al wat we doen, moeten we doen om Buddhi te ontwikkelen, uit te breiden om sattvisch te worden. En als we Buddhi ontwikkeld hebben en sattvisch zijn dan komen we terug tot onze ware natuur.

Wat heeft dit nu te maken met het Aards Paradijs? Het Aards Paradijs hoort thuis in één van de scheppingsverhalen van de Bijbel. Er staat niet één maar meerdere scheppingsverhalen in Genesis. De Bijbel heeft verschillende lagen. In de loop van de geschiedenis hebben mensen de Bijbel letterlijk genomen. Het scheppingsverhaal is een soort symbolisch verhaal. Wij zijn allemaal misvormd omdat we tot

rationele logische wezens gemaakt zijn en dat we leven op het niveau op manas, met onze verlangens en verzuchtingen. Dan leven we in een beperkte leefwereld. Maar als we Buddhi ontwikkelen kunnen we leven in de wereld zonder van de wereld te zijn. Het symbolisch denken hebben wij verleerd. Wij denken rationeel. In oude culturen was dat symbolisch denken aanwezig. Eén symbool vertelt meer dan een geschreven encyclopedie. Dat

"Een mooie reden is om je Zelf terug te vinden. Wij verliezen onszelf in deze wereld, in deze schijnwereld leven wij een schijnleven."

is onbegrijpelijk voor ons als westerse mens. Alle afbeeldingen van de Goden in India - het zijn er meer dan er mensen zijn, dat zijn geen Goden zoals wij dat denken. De Rgveda zegt: er is maar één God, de waarheid is één. De Wijzen geven er veel namen aan. Alle Goden staan voor goedheid, God is goed.

Maar als ik goedheid denk, dan denk ik in de dualiteit. Want daartegenover staat God is kwaad. God is rechtvaardig, God is onrechtvaardig. Zo zitten we weer in de tegendelen, waarover je kan discussiëren tot in het oneindige en nooit de waarheid kan vinden. Alles wat ik zeg kan je tegen argumenteren en binnen 10 jaar zitten we nog te discussiëren. In de wijsheid van Buddhi heerst eensgezindheid, wijsheid, stilte zonder woorden, spiritualiteit. Het Aards Paradijs, een symbolisch verhaal, vertelt het verhaal van yoga, dat God de wereld heeft geschapen, de mens als een speciaal wezen heeft geschapen, naar Zijn beeld en Zijn gelijkenis geschapen. Maar wij scheppen God naar ons beeld en gelijkenis. Wij maken er een karikatuur van. Daarom zegt de Bhagavad Gītā, je kan er geen eigenschappen aan toekennen. Vanaf het moment dat je dat doet, is het naar de vaantjes. In de Bijbel staat dat je er geen beelden mag van maken, dus ook niet in je gedachten. In de Islam zijn ze misschien nog puurder dan in het

Christendom. De Islam zegt: Allah is Allah, God is God. Dat is waar, maar ze zeggen er onmiddellijk achter: God is groot, en met dit laatste hebben zij er een afgod van gemaakt.

Het Aards Paradijs is een symbolisch verhaal dat vertelt hoe de mens in eenheid leefde met God. De Unio Mystica, mens en God zijn één. En God gaf aan de mens de toestemming om alle vruchten van het Aards Paradijs te nuttigen. Maar ze mochten van één boom niet eten: de boom van kennis van goed en kwaad. De dualiteit, de boom van de relativiteit, van licht en donker! Omdat de boom van dualiteit het denken in het leven roept en het denken verwijderd van de éénheid. Via het denken verlies je je eenheidsgevoel. De ervaring van één zijn is van een totaal ander gehalte.

Yoga is een wetenschap maar die is verschillend van onze wetenschap, die zich bezig houdt met analyseren en onderscheiden. Dat is mooi, maar dat is zoals een encyclopedie vullen. Hij geeft nooit het antwoord op de vraag: "Wat is dat?". Het geeft u altijd een antwoord op de vraag "Hoe is iets?" en "Hoe functioneert iets?". Dus een beschrijving, een leidraad in de wereld der verschijnselen. Het antwoord op de vraag: "Wat?" is een auto, een huis, een koe, dan is daar, als je daar diep over nadenkt maar één antwoord op. Op de vraag wat iets is kan je alleen maar antwoorden, Dát, Het, God. Daarom zegt men in de Indische Schriften dat wanneer je verlichting bereikt hebt, je alleen nog maar Dát, Hét, God of de essentie ziet. Dezelfde essentie ligt aan de basis van elke individuele verschijningsvorm. Daarom vraagt men in de Zen traditie: "Wat is het verschil tussen Boeddha als een kleine bamboe of Boeddha als een grote bamboe?" Er is geen verschil tussen, er is maar één Werkelijkheid, die zich uit in veelheid. De Veda's zeggen dit op een heel mooie manier: "In den beginne was er één, en één werd twee (dualiteit ontstaat) en twee werd veel." De wereld der verschijnselen is de veelheid van de manifestatie van het bewustzijn van God.

Ons denken in het Westen kent die vormen niet van denken die men in het Oosten heeft ontwikkeld. Het Westen heeft eerder de rationele vorm van denken beoefend. Wij in het Westen zouden ons denken in een andere richting moeten draaien. Wij zijn nog altijd zonder dat te beseffen, heel wetenschappelijk, materialistisch. Wij gaan er nog altijd van uit dat wij leven in een materiële wereld en daar

is niets van waar. De wereld waarin wij leven doet zich aan ons voor als materieel, door de beperking van onze zintuigen. Onze ogen zien maar een bepaald deel van het licht en daardoor zie ik niet de hele werkelijkheid. Wij leven in een materiële wereld. In de wetenschap is men nu zo ver dat men zegt dat een tafel uit atomen bestaat, en atomen zijn vluchtige deeltjes. Een atoom waterstof heeft één kern, en daar draait één elektron rond. Als je dat op grote schaal wil voorstellen dan is die kern zoals een erwt en het elektron is als een locomotief die daar op 50 km vandaan rondraait. Heel het universum is daardoor opgebouwd, uit leegte. Dus een atoom is meer leegte dan iets anders. De wetenschap is er al lang achter dat materie kan omgezet worden in energie en energie kan omgezet worden in materie (wij kennen dat als kernenergie, atoombommen) en dat de subatomaire deeltjes, de kleinste deeltjes, zich de ene keer manifesteren alsof ze materieel zijn en een ander moment zijn ze puur energie. Dus wij kunnen niet anders zeggen dan dat materie een schijnbare vorm van gestolde energie is. Heel het universum is een dynamisch spel van energie. In India zijn ze nog een stap verder gegaan en in de moderne kwantumfysica zijn ze ook tot die inzichten gekomen: energie is manifestatie van bewustzijn.

Alles bestaat alleen in bewustzijn, bewustzijn is de enige werkelijkheid van het universum, wat een moeilijke stap is voor ons om te zetten in ons denken. Omdat je dan anders moet gaan denken. Wetenschappers zeggen nog altijd dat ons bewustzijn wordt gecreëerd door onze hersenen. Klopt niet! Onze hersenen worden gecreëerd door ons bewustzijn. Ik heb niet een lichaam dat een ziel heeft. Ik ben een ziel (Ātman) dat een lichaam heeft. Je moet het omkeren, wakker worden. Dat is ook de taal van mystiek en spiritualiteit. Je moet leren kijken met het omgekeerde

"We moeten leren begrijpen dat alles alleen in bewustzijn bestaat."

oog. Nu kijken wij vanuit het midden naar de cirkelomtrek, die dichtbij kan zijn maar ook veraf. Wij moeten leren kijken van de cirkelomtrek naar het middelpunt. Want in het middelpunt zit uw essentie, uw wezen. Daarom zeggen ze in de Sāṃkhya Darśana: God is oneindig groot en de ziel is oneindig klein, die zit in het hart. Het zijn manieren of woorden om het te zeggen,

maar het is de essentie erachter die je moet vatten. We moeten leren begrijpen dat alles alleen in bewustzijn bestaat. Als je de wetenschapper zijn bewustzijn wegneemt, dan is er geen wetenschap. Want de wetenschap van de wetenschapper is alleen aanwezig in het bewustzijn. Daarom zijn er ook nog andere niveaus. Er is de wereld der verschijnselen die door de wetenschap onderzocht wordt. Daar kan je proeven mee doen, daar kan je bewijzen mee leveren. Daarnaast is er de inwendige wereld, de subjectieve wereld der verschijnselen dat zijn uw gedachten, gevoelens, emoties. Dat is de individuele wereld. Ik heb geen contact met uw gedachten, maar het zou wel kunnen als Buddhi ontwikkeld is. Dan komt telepathie naar boven. Bij ons in de parapsychologie als bewezen beschouwd, maar in India al duizenden jaren heel duidelijk verklaard en ervaren. Wij moeten leren begrijpen dat alles alleen maar bestaat in bewustzijn. Dit kunnen we kennen als niet gemanifesteerd.

Dat is waar Kṛṣṇa in de Bhagavad Gītā over spreekt, en we kunnen dit kennen als gemanifesteerd bewustzijn, uitgedrukt bewustzijn, dat kennen wij als de wereld der verschijnselen. Leren zien met uw ogen. Als een mens zich zou kunnen onderscheiden van de dieren dan is het omwille van twee eigenschappen. Een mens heeft humor en dit is een buitengewone gave en een mens heeft fantasie, fantasie is ook een eigenschap van Buddhi. Grote wetenschappelijke ontdekkingen worden niet gedaan met systematische proeven te doen, maar die worden gedaan door intuïtie en daar speelt fantasie een grote rol in.

Science Fiction is de fantasie van de wetenschap. Die loopt altijd vooruit. In goede Science Fiction boeken kan je achter de woorden lezen. In de film Avatar ben ik op een bepaald ogenblik zodanig geraakt, dat de rillingen over mijn rug liepen. Op een bepaald moment zei de aardling: "Ik zie u," (achter alle vormen), dit is waar ik het over heb. Leer zien met ogen waarmee je kunt zien, leer horen met oren waarmee je kunt horen. Jezus zegt dit ook. Wie wind zaait zal storm oogsten, dit is puur karma yoga. Als je wind zaait, oogst je geen wind maar storm, want het vermenigvuldigt zich in tijd en ruimte. Jezus zegt: "De Waarheid zal u vrij maken", dit zegt yoga ook. Handelen zonder karma te maken; karmavrij handelen; Jezus zegt: "Als je iets geeft zorg er dan voor dat uw linkerhand niet weet wat uw rechterhand geeft." ■

Ik ben blij om vast te stellen dat er heel wat gebeurt binnen de Yoga Federatie. De Yoga Federatie draait dan ook op volle toeren.

Ten eerste zijn we als Yoga Federatie dankbaar dat we tijdens de vorige Algemene Vergadering drie nieuwe bestuursleden mochten verwelkomen. Zo zal Luc Bael, Jan De Smedt vertegenwoordigen als directeur van de opleidingsschool Aalst binnen de Pedagogische Raad en tevens als bestuurder. Manu Fernandez en Koenraad Elst starten als kandidaat bestuurders. Na een jaar ingelopen te hebben in het reilen en zeilen van onze Yoga Federatie zullen zij verkozen worden als officiële bestuurders.

Ten tweede merken we het laatste jaar op dat onze themadagen en yogaweekenden telkens volgeboekt zijn. Daar zijn we uiteraard zeer fier op. Voor de invulling van deze dagen blijven we op zoek naar yogaleraren die ons kunnen inspireren. Goede ideeën en tips zijn steeds welkom via e-mail bij onze secretaris, Nadine van Treeck.

Ten derde zullen jullie waarschijnlijk al gemerkt hebben dat we op het vlak van digitalisering volop in een overgangsfase zitten. Achter de schermen wordt er hard gewerkt om de registratie van alle leden op een efficiëntere wijze te laten verlopen. Het is de bedoeling dat onze website, en daarmee het informatieplatform, de centrale plaats gaat worden voor alle registratie en verwerking van onze gegevens. Natuurlijk houden we hierbij de privacy in het oog.

Vervolgens zijn we in het najaar op onze bestuursvergadering in Kortenberg gestart met de eerste aanzet van een beleidsplan 2020 - 2022. Aan de hand van een doorschuifstelsel hebben we een brainstormsessie gehouden over de toekomst van onze Yoga Federatie. Wat zijn onze sterktes? Wat zijn onze zwaktes? Wat zijn mogelijke kansen op korte en op lange termijn? We zijn ervan overtuigd dat dit beleidsplan ons zal helpen om in de toekomst op een meer dynamische manier beleidskeuzes te maken.

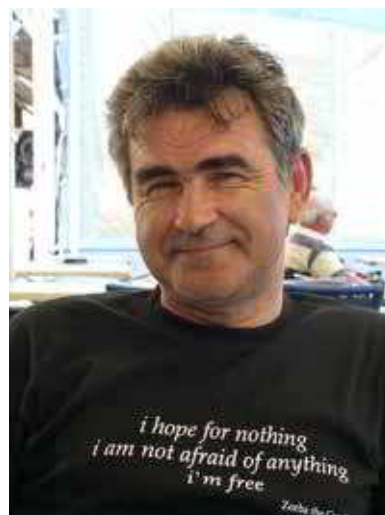
Heb je zelf goede ideeën of inzichten? We horen dit graag van jou voor 15 mei op het volgende adres: secretaris@yogafederatie.be. Zo kunnen wij dit beleidsplan opstellen door en voor alle leden van de Yoga Federatie.

Ten slotte wil ik ons laatste nieuwtje graag met jullie delen: op zondag 6 september 2020 zullen we het 40-jarig bestaan van de Yoga Federatie vieren. Het wordt een groot feest! Dus noteer deze datum alvast in jullie agenda.

Gert Vliegen
Ondervoorzitter



Manu Fernandez aan het woord



Luc Bael

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

1. Bijscholing voor yogadocenten

BIJSCHOLING YOGADOCENT VOOR KINDEREN

Te Bertem

Lerares: Leen Demeuelaere

Vzw Kreakatau

admin@kreakatau.be - 0485/02 05 20

www.kreakatau.be

BIJSCHOLING YOGA VOOR KINDEREN EN TIENERS

Purusha te Buggenhout

Leraren: Greet De Pauw en Paul Whelan

greet@purusha.be - 0476/62 93 89

www.kinderyogadoceren.be - www.tieneryoga.be

2. Vormingen

DOORLOPENDE VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Eén zaterdagmiddag per maand (14u00-17u00) te Herentals

Leraar: Flor Stickens

flor.stickens@wanadoo.fr - 014/21 06 76

www.sevayoga.be/agenda

EEN WEEK HERBRONNEN IN STILTE EN MEDITATIE

08/08/2019 (09u30) - 12/08/2019 (13u30)

De Oude Abdij - Abdijdreef 22, 3070 Kortenberg

Leraar: Flor Stickens

info@sevayoga.be - 014/21 06 76

www.sevayoga.be/een-week-stilte-en-meditatie/

MEDITATIEVE TECHNIEKEN

Zaterdagvoormiddag 11/05 te Herentals

Leraar: Flor Stickens

info@sevayoga.be - 014/21 06 76

www.sevayoga.be/agenda/

MEDITATIEVE YOGALES

Één zondag per maand (10u00-11u30)

Yogacentrum Shraddhâ te Loppem, Brugge

maria.clicteur@skynet.be

3. Opleidingen tot yogaleraar

SOMA YOGALERAREN OPLEIDING & BIJSCHOLINGEN

4-jarige erkende opleiding (YFN en EYU) min. 500 uren te

Brugge, Hasselt en Frandoux.

Afzonderlijke modules mogelijk

Leraar: Alberto Paganini

info@yogasoma.be - 050/ 36 49 36

www.yogasoma.be

BIJSCHOLING ZWANGERSCHAPSYOGA 'YOGA BIRTH'

Start 12 mei 2019, Collegebaan 49 te Melle, Gent

Lerares: Lut Louisa Van Melle

lut.van.melle@telenet.be

www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be

HUISKAMER MANTRA ZINGEN

Elke eerste vrijdag van de maand (20u00)

Nazareth

roos.13letters@telenet.be - 0478 31 04 61

WEEKEND YOGA & MEDITATIE: DE HELENDE KRACHT VAN HET LICHAAM

07, 08 & 09/06/2019 (17u00-17u00) te Bever

Lerares: Lut Van Melle

lut.van.melle@telenet.be

www.meditatieveyoga-mindfulnessyoga.be

YOGA NIDRĀ

4 woensdagavonden vanaf 8/5/2019 te Herentals

Leraar: Flor Stickens

info@sevayoga.be - 014/21 06 76

www.sevayoga.be/agenda/

CHAKRA'S – LOKALISEREN, ZUIVEREN EN HARMONISEREN

Zaterdagvoormiddag 22/06 te Herentals

Leraar: Flor Stickens

info@sevayoga.be - 014/21 06 76

www.sevayoga.be/agenda/

NIEUWE VIERJARIGE CURSUS YOGA ACADEMIE

Start 07/09/2019 met vrijblijvende oriëntatie (14u30-17u15)

Yoga Vedanta Aalst vzw - Swami Sivananda Yoga Ashram,

Volksverheffingstraat 95 te Aalst

jozef.kiekens@telenet.be 0498/10 90 32

www.yoga-vedanta-aalst.be

VIERJARIGE 500 URENOPLEIDING TOT YOGALERAAR

Yogaśāntiḥ opleiding tot yogaleerkracht start het 1ste semester van 2019.

Leraar: Paul Meirsman, leerling van Frans Moors en yogalerarentrainer erkend door TKV Desikachar
paul.yogasya@skynet.be - 0488/98 35 09
www.yogagent.be

VIJFJARIGE OPLEIDING TOT YOGALERAAR

Start Yoga Academie 21/09/2019 (09u00-13u00) Mechelen

Leraar: Ātma Muni Mertens
Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw
atma.muni@telenet.be - 0486/53 95 59

OPLEIDING VORMINGSINSTITUUT YOGADOCENTEN

Start 14/09/2019 (08u00-13u30) te Heusden-Zolder

Leraar: Paula & Hade De Nève
gianhade@skynet.be - 0495/54 55 47 www.yogazolder.be

NIEUWE START YOGALERARENOPLEIDING VOLGENS DE TRADITIE VAN KRISHNAMĀCHĀRYA

Start september 2019 in Buggenhout (Purusha)

Leraren: Greet De Pauw, Marc Lambotte en Paul Whelan
greet@purasha.be - 0476/63 93 89
www.yogadoceren.be

VIERJARIGE 500 URENOPLEIDING TOT YOGALERAAR

Start oktober 2019 in Loppem (Shraddhā)

Leraren: Maria Clicteur, Jens Keygnaert en gastleraren
Bevat jaarlijks 6 weekends en een zomerstage van 5 dagen
www.shraddhaa.be
maria.clicteur@skynet.be

Bestuursmededeling

Op de Algemene Vergadering van 16 maart namen we afscheid van Jan De Smedt. Jan heeft zich jarenlang ingezet als bestuurslid en was tevens afgevaardigde van de Pedagogische Raad. Hij vertegenwoordigde de Yoga Academie Aalst Vormingschool voor Yogaleraren als bestuurslid.

Bedankt, Jan, voor je jarenlange inzet voor de Yogafederatie. Luc Bael wordt de nieuwe bestuurder en afgevaardigde van de Pedagogische Raad.



Yoga is geen therapie en ook geen kine

Door Flor Stickens

Yoga is één van de zes klassieke orthodoxe Vedische Zienswijzen op het leven (darśana's) die zich net zoals de Sāṃkhya als doel stelt om de mens totaal en definitief te bevrijden van elke vorm van lijden. Dit wordt bekomen door het bereiken van zelfrealisatie (ononderbroken zelfkennis). Het middel om daartoe te komen is de beoefening van het achtledige yogapad met zijn sociale voorschriften (yama), persoonlijke disciplines (niyama), lichaamsoefeningen (āsana), beheersing van de levenskracht met behulp van de adem (prāṇāyāma), verinnerlijking (pratyāhāra), concentratie (dhāraṇā), meditatie (dhyāna) en éénwording met het onderwerp van de meditatie (samādhi).

Wie echt yoga beoefent integreert deze acht onderdelen in zijn praktijk. De eerste twee vooral in het dagelijks leven, sociaal en individueel, de volgende 6 vooral op de mat gedurende de dagelijkse yogapraktijk. Een degelijk opgeleide yogaleraar onderwijst dit eveneens aan zijn leerlingen; de eerste twee door zijn leven (als voorbeeld) en in zijn begeleidende commentaar tijdens de lessen, de overige 6 geïntegreerd in zijn lessen. Dit alles liefst op een boeiende manier, rekening houdend met de doelgroep waaraan hij les geeft of aangepast aan de leerling bij individueel onderricht.

Aan de jeugd wordt op een expansieve oefenwijze les gegeven om alle aspecten van de persoon tot ontplooiing te brengen. Aan de volwassenen op een conservatieve oefenwijze om wat ontwikkeld werd te behouden zonder te veel risico's op kwetsuren om het functioneren in de samenleving niet in het gedrang te brengen. Voor de ouderen die het actieve leven met zijn verantwoordelijkheden achter zich gelaten hebben is er de reducerende of verinnerlijkende oefenwijze om hen op een gepaste manier dichterbij te brengen bij het doel van het leven, de zelfrealisatie. Dit is het algemene plan van een leven in en met yoga.

Aan iedereen les geven op de manier die gepast is voor de jeugd is niet goed en zal ongetwijfeld leiden tot frustratie en kwetsuren. Als gevolg daarvan aan iedereen les gaan geven op een manier die gepast is voor personen met lichamelijke letsels is eveneens geen goed idee want dan is er geen ontplooiing meer voor jongeren en geen behouden van wat in de jeugd verworven werd voor de volwassenen.

In de eerste les van de vorming in Yogatherapie werd ons door Dr. N.C. (Natesan Chandrasekaran) duidelijk gemaakt dat yogatherapie geen yoga is. Therapie is bedoeld om de functionaliteit van de persoon in de mate van het mogelijke te herstellen en om daarna de persoon in zijn geheel te versterken om zo mogelijk te vermijden dat het behandelde probleem zich opnieuw zou voordoen.

In yogatherapie worden middelen van yoga gebruikt om dit te bewerkstelligen, op een manier die gepast is voor de behandelde persoon die vaak helemaal geen yoga beoefent. Uiteraard heeft yoga wezenlijk een therapeutisch effect en is ziekte de voornaamste hindernis op het pad van yoga maar in yoga worden al haar middelen gebruikt om tot zelfrealisatie te komen op een manier die eigen is aan yoga en gepast voor de beoefenaar daarvan.

Yoga gaan beoefenen als een fysiotherapeut (kine) is echt geen goed idee, vooral niet als je die praktijk dan ook nog doorspekt met dingen uit de sfeer van psychotherapie. Het is trouwens één van de basisdoelstellingen van onze Yogafederatie om de beoefening van yoga te vrijwaren van vermenging met andere disciplines (Artikel 3 van de statuten). ■



Volgende nieuwsbrief sept '19

Teksten aanleveren voor 15/07/2019 via
secretaris@yogafederatie.be

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, Yolanda Willems & Jan Schamps

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



Internationale Yogadag

GRATIS deelname voor IEDEREEN

16 juni 2019

9u - 9u30

Onthaal

10u - 12u

Het belang van ademhaling in Yoga.

Theorie en vooral praktijk met Maria Clicteur

12u - 14u

Middagpauze

Het is mogelijk om een koud vegetarisch middagmaal in buffetvorm te bestellen, zie verder. Een drankje naar keuze is ter plaatse te betalen. Een eigen lunchpakket opeten in eetzaal of cafetaria is niet toegelaten, buiten kan het wel.

14u - 15u30

Meditatie, de topdiscipline van de yoga, met Paul Meirman

TKV Desikachar had een eigen mening over meditatie. Na een korte theoretische uitleg gaan we samen een meditatiepraktijk beoefenen.

Laat je verrassen, het is niet wat je denkt.

16u - 17u30

Helende Yoga Flow, met Alberto Paganini

Beweeg je soepel en sterk in onderrug, heupen en schouders.

Oefeningen voor een soepele, sterke wervelkolom, voor het bevrijden van gewrichten, het ontlasten van onderrug en nek en het activeren van schouderbladen.

INSCHRIJVING:

Aanmelden voor 1 juni is noodzakelijk

Laat weten of je een maaltijd bestelt.

weekends@yogafederatie.be

tel: 0474 70 84 61

MIDDAGMAAL BESTELLEN:

20 € overschrijven voor 1 juni

op BE25 3900 6740 8082 van YFN vzw

Mededeling: naam + middagmaal 16 juni

MEENEMEN

je yogamat

BEREIKBAARHEID:

per wagen en met het openbaar vervoer:

zie: www.groenhove.net/Contact.aspx