



YFNB VZW.

# NIEUWSBRIEF NR 100

INHOUD .....	blz.
Woord Vooraf .....	1
Studie – en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie.....	2
Agenda .....	8

# Woord Vooraf

---

Waarde lezer,

Het was een groot genoegen jullie allen in zulke grote getale tijdens het lenteweekende in Blankenberge te mogen verwelkomen. Afgaande op jullie reacties was het een geslaagd weekende. Het is nu exact 10 jaar, geleden dat de raad van bestuur van jullie federatie mij aangeduid heeft als voorzitter. Dat gebeurde, toeval of niet, eveneens in de Duinse Polders. Ik heb deze opdracht indertijd aanvaard onder voorwaarde dat we ons uitsluitend op onze kerntaak, het uitdragen en propageren van "yoga zuiver op de graat", zouden gericht houden en dat de pedagogische commissie een meer verantwoordelijke en raadgevende positie zou innemen dan tot dan het geval was.

Ik heb dan tijdens de volgende vergadering van YFN mijn lange termijn visie op het beleid van de YFN voorgesteld. We hadden toen, ondanks de onzekerheid bij een aantal bestuursleden, besloten Swâmî Muktânanda Sarasvatî op het eerstvolgende weekende in Drongen uit te nodigen. Dat bleek echter een overdonderend succes te zijn. Ik zag opnieuw vele oude vertrouwde gezichten. Mijn vermoeden dat vele leden niet meer naar de ontmoetingsweekenden kwamen omdat het niet echt meer over yoga ging, bleek juist te zijn.

Hoe ik tegen de taak van voorzitter van YFN opkeek kun je in mijn eerste voorwoord op de nieuwsbrief van 11/12/2006 terugvinden. Er is echter nog onvoldoende vordering gemaakt in een aantal aspecten, lees maar:

*'Ik vind dat we over het muurtje van onze federatie moeten kijken en niet enkel aan het belang van onze eigen winkel moeten denken....*

*Ik beschouw dit als een van mijn persoonlijke opdrachten, zodat we de basis verbreden van waaruit we werken en vermijden exclusief tewerk te gaan. Yoga is per definitie inclusief, niet exclusief.*

*Een lacune die ik vaststel in de huidige structuur van de federatie is de volledige afwezigheid van informatie over en een samenwerkingsverband met de "yogascholen". We richten ons enkel tot beoefenaars en leraren en doen alsof er geen scholen zijn. Hun aanwezigheid in de wereld van yoga is een gegeven en een rijkdom die we niet onbenut mogen laten."*

Er is dus, met andere woorden, nog werk aan de winkel, waarbij we de kool en de geit willen sparen. Het blijft dansen op een slappe koord. De huidige, volgens sommigen te strenge, eisen die onze yogafederatie, in lijn met de Europese Yoga Unie, stelt zijn niet zomaar uit de hemel komen vallen. Zij zijn de neerslag van de praktische ervaring van de vormers en leraren over de loop van tientallen jaren. Het gaat bij de vorming van yogaleraren of begeleiders over meer dan het opdoen van informatie en vaardigheden, het gaat eveneens over de het transformatie proces dat zich voltrekt bij de toekomstige leraar, zoals dat in het Europese basisprogramma mooi wordt omschreven: "Het belangrijkste punt dat geëvalueerd moet worden is de bekwaamheid van de kandidaat om Yoga op een verantwoorde manier te onderwijzen en om de wezenlijke elementen van Yoga over te brengen. Het zou voor de kandidaat en voor de examinerator duidelijk moeten zijn dat een dergelijk examen niet vergelijkbaar is met een academische graad. Het onderzoek zou eerder de rijpheid van de kandidaat op gebied van yoga, dan zijn kennis moeten meten. Het examen zou niet het enige bewijs van succes mogen zijn. Het is belangrijk te onthouden dat het gedrag van de kandidaat tijdens de volledige duur van zijn vorming eveneens een referentiepunt is. Aan het einde van de vorming, moeten de docenten ervan overtuigd zijn dat de kandidaat de essentiële basiskennis heeft opgedaan om yoga te onderrichten, evenals de capaciteit om de grote Yogatraditie door te geven, en dat hij zijn leerlingen zal kunnen inspireren tot een diep innerlijk onderzoek.

Tijdens het volgende ontmoetingsweekende van onze yogascholen op 10 en 11 oktober, worden de homologatiediploma's aan de "afgestudeerden" uitgereikt en is dit een aspect dat we zeker niet over het hoofd mogen zien.

In Om en Prem

Suman

## Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie

*Op 25 en 26 april 2015 werden in de Duinse Polders te Blankenberge de Studie - en Ontmoetingsdagen van de Yoga Federatie gehouden. De gastsprekers waren Rob Obermeyer en Dr. Naveen Gupta.*

### Indrukken van Louise Molenkamp

De dag zal er zo uitzien dat we de eerste bijeenkomst een oefensessie doen. Yoga-oefeningen , en het zal eindigen met een ontspanning en mogelijk een meditatie.

Ik heb liever dat je geen aantekeningen maakt, want dan haal je jezelf uit de beleving. Als je de oefeningen wilt hebben dan zal ik je straks in 5 minuten de oefeningen vertellen die we gedaan hebben of we kunnen we één iemand vragen dit op te schrijven voor iedereen. Ik wil graag dat yoga een beleving is en dat je dit innerlijk ervaart en als je gaat schrijven dan stap je er elke keer uit.

Op de vraag of er niets op papier staat antwoord Rob:

Ik heb geen idee wat we gaan doen, ja ik heb wel een idee waar het over gaat en waar ik naar toe wil, maar hoe dat gaat zal zich onvouwen. Dat is de techniek die ik doceerde in de school die ik had. Je hoeft het niet voor te bereiden als je er helemaal in bent. Als het jouw levende ervaring is, hoeft je het niet voor te bereiden. Deze woorden die ik nu zeg heb ik ook niet voorbereid.

Is er nog iets dat vooraf gevraagd of gezegd moet worden? Dat is een grappig verschil tussen België en Nederland. Als je daar zoiets vraagt gaan er allemaal vingers omhoog. In België is dat anders.

Een reactie uit de zaal: Ik ben Nederlands. Ik wil graag wat ik hier hoor in mijn lessen kunnen toepassen en wat ik hier hoor is moeilijk voor mij om allemaal te onthouden en in 5 minuten kun je dat niet allemaal overbrengen.

Rob antwoord: Nee je zult merken we doen de hele dag hetzelfde. We doen de hele dag het zelfde , waardoor dat waar het over gaat en zoals ik lesgeef dat ga je dan onthouden. En is dat niet zo dan gaan we met elkaar schrijven. Ik wil ook graag dat je het mee naar huis neemt en er iets mee doet.

Ga een ogenblikje zitten in een gemakkelijke positie en sluit de ogen.

En wees een ogenblik stil. Wees een ogenblik stil in de uiterlijke zin. Wees een ogenblik stil in de innerlijke zin.

En merk op: het lichaam zit hier en terwijl het lichaam hier zit is meestal de geest aan het dwalen. Die denkt nog even waar je zojuist was . die denkt nog even waar we naar toe gaan. Het lichaam zit hier , rustig , kalm, en bindt de geest die van zichzelf onrustig is, bindt die geest aan dit lichaam. Zonder dwang, bindt die geest, vriendelijk aan dit lichaam. En voel de voeten, de benen , de billen.

En wees daar met heel de aandacht. De voeten, de benen en de billen.

En zie, wanneer je met heel de aandacht in voeten, benen en billen bent, daalt de adem met de aandacht tot diep in het lichaam. Tot diep in de basis.

Zit hier op deze plek in dit moment.

En vanuit de basis richt de rug zich op, lang vanuit de zitbotjes tot aan de kruin. Vanzelf wordt de rug lang, van zitbotjes tot kruin. Voel de buik, voel ruimte in de buik. Voel de beweging van de adem. Niets doen, alleen maar voelen, opmerken. Voel de romp, de borst, Voel de ruimte in de borst. En de zachte beweging van de adem. En voel de schouders en de armen, de handen , de vingertoppen. Wees daar met heel de aandacht. En voel de ruimte in de schouders, de handen , de armen , de vingertoppen. Voel de subtiele beweging van de adem. Voel nek en hals, de ruimte in de hals. En de subtiele beweging van de adem. En voel dan het hoofd. Voel de ruimte in dat hoofd. En de subtiele beweging van de adem. Voel heel het lichaam van top tot teen, van teen tot top, voel heel het lichaam als één geheel. En voel de ruimte , die dit lichaam is. En wees dit, wees deze ruimte , wees dit moment. Rust in jezelf.

De handen komen voor de borst tegen elkaar. De rug lang, lengte van zitbotjes tot kruin. En merk op, merk op de kalmte die over je heen is gekomen. Merk op de band tussen dat onrustige deel en het lichaam. Merk op hoe de geest rustig is geworden. Hoe de geest is gaan liggen. Rust in jezelf. In een grote beweging, makkelijk , soepel buigt de romp naar voren. Maak een buiging. En wanneer de adem komt , neem de adem de romp mee omhoog. De handen laten los. De ogen openen geleidelijk en haal de benen uit de knoop.

Dit gaan we doen. Dit alles, wat we net gedaan hebben. Een paar keer, uitgebreider. Dit is de essentie waar het om gaat. Dus als je een aantekening wilt maken kan je dit nu doen.

We gaan houdingen doen.

Ga opnieuw makkelijk zitten. Verzamel de aandacht , keer naar binnen. En keer naar binnen in het lichaam. Het lichaam dat hier zit. Voeten, benen, billen. De rug lang van zitbotjes tot kruin, moeiteloos. Ruimte in de buik, ruimte in de borst. Het borstbeen iets opgetild, de schouders glijden naar achteren , de ellebogen hangen, de kin

een fractie in en de kruin ver weg. Keer naar binnen. Keer naar binnen in dit moment. Keer naar binnen op deze plek. En dit moment en deze plek dat is het lichaam. En merk op hoe de geest de gesteldheid van het lichaam overneemt. De geest wordt rustig. De handen komen voor de borst tegen elkaar , de rug is lang en de romp buigt naar voren in een groetende makkelijke beweging. Niet verder dan dit lichaam nu op dit moment kan. Er is geen uiterlijk beeld. Een makkelijke vriendelijke buiging. En met de inademing komt de romp omhoog. De handen laten los op je schoot of op je knieën, wat voor dit lichaam past. En het hoofd buigt naar voren, kin komt op de borst, in een makkelijke beweging komt het hoofd omhoog. De kin gaat iets in en het hoofd gaat iets naar achteren. Met de uitademing gaat het hoofd naar voren de kin komt op de borst, helemaal laten hangen en met de adem komt het hoofd omhoog de kin gaat iets in en het hoofd gaat iets naar achteren. Een paar maal. Adem en beweging gaan samen. Er is geen haast, er is geen uiterlijk beeld. Laat je door de binnenkant geleid worden. De volgende keer als het hoofd in het midden is stopt de beweging. Aandachtig, opmerkzaam. De kin iets in en het linker oor gaat in de richting van de linker schouder. Het hoofd komt naar het midden en het rechter oor gaat naar de rechter schouder. Het hoofd naar het midden, een rustige kalme beweging van links naar rechts. En zie , deze beweging van het hoofd gaat vanzelf. Het is het hoofd dat beweegt, het is niet iemand die dat doet. Soms bemoei je je er mee, op die momenten ontspan, laat het hoofd gaan. Ga niet te ver, want dan is er bemoeien. Het hoofd weet precies hoe dit wil en kan. Wees erbij terwijl het hoofd beweegt. En dan vind de beweging een eind, in het midden. De rug is nog steeds lang, kruin ver weg en met de uitademing schuift de kin horizontaal naar voren, de kin schuift naar voren en met de inademing schuift de kin naar achteren en komt achter de schouders en naar voren en in een paar maal. Wanneer het lichaam de houding begrijpt, bemoei je er niet meer mee, geef de houding aan het lichaam. En zit er bij en kijk er naar. Merk op , deze vriendelijke beweging die ruimte in nek en hals maakt. De beweging stopt. Observeer. Zonder iets te willen, zonder iets te moeten, observeer , open aandacht. En zodra je wel iets moet, wel iets wilt, ontspan. Keer terug in dit rusten in jezelf. En terwijl u rust in uzelf komen de handen in de zij en draaien de schouders rondjes, terwijl u rust in uzelf en zie hoe de schouders moeiteloos, vanzelf deze beweging maken. En weer er is geen uiterlijk model, hoeft niet groot niet klein het gaat zo als uw lichaam dit moment maakt en u zit erbij en kijkt er naar. en het is die onrust, die geest, die wil bemoeien, die beter wil. Krachtiger , het moet effect hebben enzovoort, zodra dit effect optreedt ontspan. De schouders draaien de andere kant op. Ook dat gaat moeiteloos, vanzelf. En de beweging vind een eind, de handen laten los, handen op knieën , ellebogen hangen. Rust in dit lichaam . Rust in uzelf.

De armen komen horizontaal zijwaarts. De handen reiken uit opzij. Ze reiken uit in de ruimte, De rug is lang en ze reiken zover uit dat het voelbaar is in de borst, voelbaar is in de schouders. De handen reiken uit, vriendelijk, geen kracht, mooi, sierlijk, en dan komen de handen op de schouders en de ellebogen draaien rondjes. De rondjes worden geleidelijk groter. Totdat de ellebogen langs het hoofd komen en langs de romp, grote beweging, omdat het aangenaam is. Er is geen moeten in, het is een aangename beweging. En dan gaan ze in de grootste vorm de andere kant op. En merk op de ruimte die ontstaat. Hoe de borst zich opent. En geleidelijk worden de beweginkjes kleiner. En de armen spreiden, de handen reiken uit in de ruimte, de borst opent, de romp opent. En los, ellebogen beginnen, handen volgen, aandachtig. De benen gaan naar voren. Merk op de benen , wat er gebeurt, het proces in de benen. Er hoeft eigenlijk niet mee bemoeit te worden, hoeven ze niet te bewegen, te knijpen , te duwen, het hersteld zich vanzelf, merk op, het helend vermogen van het lichaam. Ontvang het helend vermogen van het lichaam. Er hoeft niet iets gedaan te worden. Zet de handen naast de billen en de hielen gaan ver weg, de tenen komen naar het lichaam toe. De rug lang en de handen helpen iets met lang worden. Hielen weg. Let op, til het borstbeen iets op, het hoofd ver weg, de kin iets in , de kruin ver weg. En los. Voeten vallen naar buiten.

Hielen weg tenen naar de romp voeten zijn recht omhoog, rug lang borstbeen iets opgetild, kin, kruin. En los, aandachtig. Nu even aandachtig als zojuist, dit is geen pauze – even aandachtig als zojuist. Hielen ver weg , tenen naar de romp , rug lang en kijk of het zonder handen kan en blijf een ogenblik in deze positie. En vind weer het rusten in jezelf, het innerlijk zacht worden, het aandachtig zijn. En de houding laat los, het aandachtig zijn is onveranderd. De houding laat los.

Leg dan de handen op de knieën en schud de benen een ogenblik.

De voetzolen komen tegen elkaar. Handen aan de voeten , de rug lang. En geef het lichaam de tijd in de positie te komen, de rug lang, ruimte in de buik. Ruimte in de borst. En dan bewegen de knieën zacht. Bemoei je niet met de houding, laat de houding gaan. Laat de houding aan de wijsheid van het lichaam. Voldoende.

Het linkerbeen strekt zich. Het linkerbeen is in kleermaker. Aandachtig, hier , nu, er komt niets meer, er is alleen dit moment. En merk op hoe je eigenlijk al vooruit was. Aandachtig.

De handen op het linker bovenbeen. De romp draait iets naar links. En met de inademing komen de armen langs de oren. De armen gaan iets naar achteren , zodat de borst zich helemaal opent. De kin iets in. Bij de volgende inademing strekken de handen ver weg en met de uitademing buigt de romp iets in de richting van de linker voet , de handen blijven ver uitgestrekt, ruimte in de borst. En met de inademing komt de romp omhoog, handen blijven ver weg en met de uitademing in de richting van de voet, er is geleidelijk meer ruimte, een paar maal in het tempo van dit lichaam , van deze adem en bemoei je niet, geef de houding aan het lichaam. Er is geen uiterlijk

beeld, niets waaraan voldaan hoeft te worden, de houding is een innerlijk beleven. Voel , ervaar, de schoonheid van de houding. En voor ieder is dat anders, het is onvergelykbaar, je kunt het niet met de burens of met een boom vergelijken. De volgende keer als de romp naar voren is blijft de romp naar voren, de armen zakken en pakken onderbeen , knie of voet , waar makkelijk moeiteloos de handen bij kunnen. Yoga is geen wedstrijd. Yoga is naar binnen keren. Samen Zijn. En rust in de houding. En zodra er toch iets van wedstrijd is , het moet verder, beter, het is haast onvermijdelijk, met de geest die zo onrustig is, ontspan, ga iets terug, ga iets minder ver , wees eerlijk. Wees hier en nu. En met de volgend inademing strekken de handen weg, soepel, vloeiend, met de inademing komt de romp omhoog . de romp draait naar het midden in een sierlijke elegante beweging de handen komen naar beneden in de schoot, los .Aandachtig. De houding stopt niet. Er was namelijk geen begin en geen eind. Er is geen begin , geen eind aan aandachtig zijn.

Linker been komt in kleermaker, rechterbeen strekt zich. En neem de tijd. Je hoeft nergens heen. Je bent er al. De handen komen op het rechter bovenbeen, makkelijk, de romp draait iets naar rechts. De romp wordt lang, geleidelijk, wees erbij dat de rug lang wordt. De hiel strekt iets weg, vanzelf, de tenen komen iets naar de romp toe, vanzelf, zie het , observeer, observeer en wees verwonderd. En dan met de adem op wonderbaarlijke wijze de handen komen omhoog, de vingers reiken uit en met de uitademing met een grote beweging de romp buigt iets naar voren, de ruimte blijft in benen, romp armen vingers en met een inademing komt de romp omhoog, schoonheid, gratie , een paar maal en wees standvastig in schoonheid. De verleider, verbeter ligt op de loer, maakt het je moeilijk, ga er niet op in, vind het aangename in de houding. En de volgende keer als de romp naar voren gebogen is blijft het lichaam in deze positie, handen vinden onderbeen, knie, voet, geen reden om te ver te gaan, alleen voor de verleider is er een reden om te ver te gaan, want als je te ver gaat ga je uit het hier en nu, uit ervaren. dus wees standvastig in het goede. en wanneer het zover is en de adem komt strekken de handen ver weg, de romp komt sierlijk omhoog en de armen keren terug in de schoot of op de knieën. Rechterbeen komt in kleermaker.

Niet wachten. Er komt namelijk niets meer, dit nu is het. De handen komen aan de knieën, de handen nemen de knieën echt vast. De rug is lang, het lichaam zit op de puntjes van de zitbotjes, iets spanning in de armen, en duw nu de borst tussen de bovenarmen naar voren, trek de kin in en breng het hoofd naar achteren , de bovenkant van de rug wordt hol. Iets spanning in de armen duw borst tussen boven armen naar voren en trek de kin in. De rug rond, de onderrug rond, het hoofd naar voren, met de inademing , de puntjes van de zitbotjes , de borst tussen de armen naar voren, achterhoofd naar achter en los. Lang, met de inademing , borst naar voren , niet het hoofd naar achteren knikken. Kin in en hoofd naar achter brengen, een paar maal. Als de houding gewend is, laat dan het lichaam het doen, er kan niets fout gaan, er is geen uiterlijk model, het gaat om het openen , de borst ruim. En voel de vreugde in de houding, de vreugde van het openen.

Aandachtig , ervaar de vreugde van het openen. En dan wanneer de romp in het midden is stopt de beweging. Handen makkelijk, de beweging stopt, aandacht heeft geen begin en geen einde. Aandachtig Zijn heeft geen begin , geen einde. Wees wakker.

Het lichaam komt op handen en knieën. De handen staan onder de schouders, de vingers iets gespreid, de knieën iets uit elkaar. Vind de aangenaamheid in deze houding, de rug is lang, recht, hoofd in het verlengde van de rug-gegraat. Voeten zijn op de vloer, de bovenkant van de voeten. Wanneer de adem komt , komt de borst tussen de bovenarmen, kin gaat iets in en het achterhoofd wordt omhoog gebracht, de romp gaat iets naar voren. En met de uitademing zetten de handen af, wordt de rug rond, denkbeeldige staart komt tussen de benen, de bovenrug wordt helemaal bol de kin op de borst, zet af met de handen. als de inademing komt, komt de borst tussen de bovenarmen, de kin gaat iets in en het achterhoofd omhoog. Het onderlichaam hangt erbij , de onderrug hoeft niet hol, de bovenrug wordt hol. Met de uitademing de handen zetten af, kin gaat naar de borst bovenrug wordt bol , zet af met de onderbenen de onderrug wordt bol en met inademing borst tussen bovenarmen . onderrug hangt er bij en bol een paar maal. wanneer het lichaam de houding snapt, geef de houding aan het lichaam zodat je kunt ervaren. Laat gaan hoe het zou moeten zijn. Glij in die ervaring. Bij de volgende inademing gat het rechterbeen naar achteren en omhoog en met de uitademing komt de rechterknie op de grond, soepel gaat het over naar de andere kant en het linkerbeen gaat omhoog en terug. In het ritme van de adem, terwijl het lichaam deze houding doet, jij rust. Je hebt de neiging te bemoeien, ik noem dat de verleider, wees erbij terwijl het lichaam deze houding doet, op zijn/haar wijze, er is geen uiterlijk model. Er is een innerlijk weten. Volg het lichaam. En laat de houding zo gaan rustig, vloeiend, zodat je in de ervaring van schoonheid kan komen. Zo dat het helemaal goed is. En goed niet naar een uiterlijk weten maar naar een innerlijk ervaren. En dan als de knieën op de grond zijn , gaan de billen naar de voeten en de borst naar de bovenbenen, afhankelijk van het lichaam de knieën iets uit elkaar. De houding heeft een eind gevonden, Aandacht , Zijn heeft geen begin , geen eind.

Het lichaam komt op de buik. en laat het lichaam helemaal liggen. Het lichaam rust. Jij niet. Jij bent altijd wakker , helder, aandachtig. De handen komen naast het hoofd. Met de inademing trek de kin iets in en het hoofd komt van de grond , meer niet, en met de uitademing komt het hoofd weer op de vloer. Als het kan met de neus laat het voorhoofd op de grond komen. Aandachtig. Met de inademing de kin iets in en het hoofd komt iets omhoog, niet te veel, niet de nek knikken. dat is waarom de kin in is. Een paar maal. Dan de grote tenen tegen elkaar,

de grote tenen iets wegduwen, de kin in , het hoofd iets van de vloer en met de uitademing weer neerleggen. bij de volgende inademing gaat het hoofd verder van de vloer, waardoor de borst van de grond komt. Houdt de kin in dus niet de nek knikken en met de uitademing neerleggen. Een paar maal. En een rustige beweging, er is geen haast. Er is maar een ding, deze beweging , wees daar met heel de aandacht de armen worden niet gebruikt. En voel het aangename in deze houding, het aangename bewegen. De volgende keer als de romp omhoog is blijft het in die positie en dan steun je iets op de ellebogen. De tenen blijven weggeduwd. En met de uitademing legt de romp zich neer. De ellebogen gaan naar buiten , een wang komt op de grond. En merk op dat het lichaam helemaal loslaat, in de grond zakt. Als de armen niet vrij liggen, verplaats de armen zo nodig , zodat het aangenaam is. En wees erbij, wakker, terwijl het lichaam loslaat, oneindig loslaat, keer op keer. En dan rolt het lichaam op de rug, via een zij. Een knie komt naar de borst, de hand pakt de knie gemakkelijk vast en de andere knie komt naar de borst en de hand pakt die vast. Beide knieën naar de borst, gemakkelijk, niet ver , makkelijk en heel zachtjes neem je de knie iets in de richting van de borst, ...de verleider juicht, oh we kunnen wat doen...., nee , heel zacht, je begeleidt de mogelijkheid van het lichaam. Wees aandachtig, wees vriendelijk. De knieën geleidelijk naar de borst. Houd de knieën een moment op het verste punt, dat is niet verder dan het lichaam kan... en volg de adem. Volg de adem tot diep in het onderlichaam. Wees aandachtig. Een voor een de voeten op de vloer. Een voor een, vriendelijk met het lichaam. wees welwillend met de burens en ga niet allemaal lichamen verplaatsen. Spreid de armen en raak de burens een beetje aan de bovenarmen gespreid is ook voldoende. en de knieën gaan naar links. Met de uitademing, de knieën gaan naar het midden, en met de uitademing de knieën gaan naar rechts. Herhaal een paar maal. Het lichaam blijft in deze positie met het hoofd naar rechts gedraaid en de knieën naar links. Niet te ver, niet te veel. Wees samen met dit lichaam. Aandachtig, kalm. als de uitademing komt gaan de knieën naar het midden, als de uitademing komt gaan de knieën naar rechts. Laat gaan. Met de uitademing komen de knieën naar het midden. een voor een komen de knieën naar de borst, handen pakken de knieën vast en trekken ze vriendelijk naar de romp toe. Een, twee diepe ademhalingen en de voeten een voor een op de vloer en de benen schuiven naar beneden. Wanneer het lichaam de neiging heeft snel af te koelen leg dan iets over het lichaam heen.

En laat het lichaam dan liggen. Makkelijk, hier, nu , op de grond. Heel de aandacht bij het lichaam. Hier naar binnen. En wees bewust van het voorhoofd. Laat alle spanning, al het overtollige uit het voorhoofd wegglijden, ontspan. Ontspan de ogen. Ontspan de oogleden, laat het oog rusten. Laat het oog zo rusten dat het lijkt dat het oplost. Ontspan de wangen. Laat ze helemaal gaan, laat ze zover gaan dat het lijkt dat de wangen oplossen. Ontspan de mond, de mondhoeken, zacht , oneindig zacht. Ontspan de kin. Ontspan de kaak. Laat gaan, alles wat overbodig is. ontspan de schouders, de nek en hals, ontspan de armen, de handen , de vingers, de vingertoppen, ontspan de handen en armen zo dat het lijkt alsof ze oplossen. Ontspan de romp. Laat de romp zacht worden, openen. Het gebied van het hart , laat het zacht opengaan. Laat het zich zo openen dat het lijkt dat het transparant wordt. Ontspan het gebied van de buik. Zacht, laat de buik oneindig zacht worden. Zo zacht dat het lijkt dat de buik oplost. Ontspan het gebied van het bekken. Heupen, billen ,onderbuik en laat het zacht worden, levendig, laat het zich openen. Ontspan de benen, ontspan de voeten, ontspan de voetzolen, ontspan de tenen, wees opmerkzaam, voel, ervaar het lichaam, voel ervaar het lichaam zo als het zich nu toont, geen beeld , geen herinnering, maar nu, ervaring, ervaar heel het lichaam. En keer naar binnen, keer naar binnen in deze ervaring van het lichaam, de uiterlijkheid van het lichaam is opgelost. Innerlijkheid van het lichaam toont zich. Het innerlijk lichaam blijkt groter in maat te zijn dan het uiterlijk lichaam. Het innerlijk lichaam is een ruimte. Voel, voel deze ruimte, deze ruimte die groter is dan de buitenste maat van het uiterlijk lichaam en voel niet alleen deze ruimte , maar wees die. Wees deze innerlijke ruimte. En het is in deze innerlijke ruimte, die dus veel groter is, die onbepaald , dat het gewonde fysieke lichaam ervaren wordt. Het is in deze innerlijke ruimte dat deze stem gehoord wordt. Wees deze innerlijke ruimte en merk op het fysieke lichaam die in deze ruimte die u bent verschijnt. Het ligt hier op de grond. Voel meteen de neiging om dit lichaam dat op de grond ligt te worden...nee, blijf deze innerlijke ruimte en merk op dat in deze innerlijke ruimte dat fysieke lichaam verschijnt . en sterker nog zonder dat er in deze innerlijke ruimte iets veranderd rolt dat fysieke lichaam op de linker zij , nu, u blijft onveranderd deze innerlijke ruimte , terwijl het fysieke lichaam op de zij rolt. Rustig, vanzelf rolt dat lichaam en dat verschijnt allemaal in deze ruimte die u bent. ontspan, door het bewegen van het fysieke lichaam, waaraan identificatie kleeft, is hoogst waarschijnlijk de innerlijke ruimte alweer verloren, zo gaat dat, ontspan, keer terug, in deze openheid, die u bent.

En zie het fysieke lichaam zet zich af met hand en elleboog en komt op de billen te zitten. U bent onveranderd deze oneindig openheid. Het fysieke lichaam gaat zitten. Benen komen in kleermaker, deken wordt om het lichaam geslagen , gaat allemaal vanzelf. De rug wordt lang, lengte van zitbotjes tot kruin. En voel de neiging te vernauwen, voel deze neiging te vernauwen tot dat fysieke lichaam . ontspan, rust, rust in deze openheid, dit innerlijk lichaam, dat u bent. En zie, alles wat verschijnt, gedachten, gevoelens, lichamelijke ervaringen verschijnen in dit innerlijk Zijn. In dit aandachtig Zijn dat u bent. Wees Dat.

En de handen komen voor de borst tegen elkaar. HARI OM. Maak een buiging.

Met de adem komt de romp weer omhoog, zonder dat u veranderd, zonder dat deze innerlijke ruimte verstoort wordt, openen geleidelijk de ogen.

## Indrukken van Selma Weerenbeek

Het valt niet mee de uren van de yoga/levens-kennis van Rob Obermeyer in het kort samen te vatten. Veel aantekeningen heb ik niet gemaakt, mede op zijn verzoek. ‘Vrij-zijn, zelfinzicht door Ontmoeten’ en ‘Wees licht en onbekommerd’ waren de thema’s voor die dagen.

In een volle zaal met niet enkel yogadocenten waren deze twee dagen één lange intensieve rust/alertheid-ervaring. Langzaam sprekend, met een warme stem en ieder woord bewust gekozen (het ideaal van iedere yogadocent) vertelde rob dat wij in meerdere levens tegelijkertijd leven, te vergelijken met een flatgebouw, waar wij hoofdzakelijk in de kelder wonen, in het duister, en denken dat dit onze werkelijkheid is.

“Keer je om naar het licht”, en daar ging veel over in de komende uren, in wisselende voorbeelden en vanuit verschillende benaderingen.

...Gebruik je lichaam, je anker. Het lichaam is hier en nu. Gedachten wervelen van toen naar straks, dat is hun aard, laat het zijn en ga niet mee...

In een meditatie begeleidt Rob ons in het ruimer maken van de grenzen van het lichaam, de poriën te openen en de weg naar binnen, naar die oneindige, lichte ruimte te vinden.

“Hierbinnen wordt de adem geboren”, legt Rob uit, “niet wij ademen, maar er wordt in ons geademd”

Een volkomen andere ontdekking i.p.v. adem halen: God blies de adem in, niet alleen ooit, maar ook nu, bij iedere in- en uitademing en God blijft ons roepen.

Bij het inademen: “Waar ben je?” en bij het uitademen kun je antwoorden: “Hier ben ik”.

In deze binnenruimte woont de ziel, dat is je oorspronkelijke mens-zijn.

Vanuit de chakrafilosofie zou je dit uit de kelder komen, kunnen vergelijken met het bewust worden van je eigen leerproces in de eerste drie chakra’s, onze dagelijkse valkuilen. Bij en in het hartchakra wordt je als mens pas geboren, vanuit die binnenruimte waar licht en warmte de geestelijke ziel laat zijn. Daar voel je de verbondenheid met alles en iedereen, compassie en moed. De sūtra's van Patañjali, maar ook Plato, gedachten van Mr. Eckhardt, verhalen uit Oost en West geven ons zoveel voorbeelden.

Rob vertelt dat hem in India maar één vraag werd gesteld: “Heb je je ochtendpraktijk gedaan?”

Veel van al het andere vertrekt vanuit ons ego.

Zondagochtend begonnen we met een rustige, vooral niet prestatiegerichte yoga les.

...Soepel, met schoonheid, beweeg met de wind mee, toegeven voor het pijn doet...waren de adviezen van Rob, ...het laten gebeuren, zonder je ermee te bemoeien, de mogelijkheid scheppen...

In antwoord op de vraag over het volmaakte lichaam en mensen met een zware ziekte of handicap antwoordt Rob:

Mijn antwoord blijft Ja, als ik spreek voor bv. kankerpatiënten, niet voor yogadocenten zoals nu, breng ik het verhaal aangepast en vol mededogen, op de manier waarop zij er iets mee kunnen.

Het voertuig is ziek/gehandicapt, maar ook hier: “Ga naar binnen, naar het diepste Zelf, naar je Ziel en weet dat er een zelfhelend proces is op verschillende niveaus. Er wordt voor ons gezorgd”.

Rob wenst ons tot slot toe, dat ons verlangen met elke in- en uitademing steeds groter en ruimer en lichter zal worden. Dankbaar naar huis.

## Nog enkele indrukken van deelneemsters

Heel erg dankbaar was ik weer...wat een mooie geschenken kregen we weer...Rob Obermeyer was zo subtiel in zijn bewoordingen, in het overbrengen van zijn ervaringen...Het was diepgaand. Maar ik noteerde niets...ik wou het echt ‘doorvoelen’. Natuurlijk, gaandeweg raak je wel weer dingen kwijt, hoewel de essentie blijft.

Maar er waren mensen die opnames hebben gemaakt en mijn vraag is nu of die op de een of andere manier zouden kunnen gekopieerd worden? Zou toch fijn zijn...en anders: wel hij mag van mijn part nog terug komen.

Bedankt voor alles,

Lut Boutens

Vooreerst wil ik u graag bedanken voor het organiseren en verzorgen van dit yogaweekend.

Bij deze een verslagje van hoe ik het weekend heb ervaren, en van hoe, vanuit overleg achteraf bleek, hierin een heel aantal collega-docenten dezelfde mening deelden.

Wij hadden er voor gekozen om de workshops bij Rob Obermeyer te volgen, wat ons jammerlijk een enigszins teleurstellende ervaring heeft gegeven.

Wij hadden verwacht veel bij te leren, vooral voor wat betreft âsana’s, daar waar we echter hebben ervaren dat meneer Obermeyer vooral verhalen vertelde, en in praktijk slechts een klein aantal, weliswaar diepgaande âsana’s

heeft onderwezen, en het voor de rest meditatie betrof. Verschillende docenten hadden deze docent een aantal jaren terug ervaren als heel actief en leerrijk, en vandaar de misschien te hoge verwachtingen. Ik had ingeschreven voor beide dagen, doch ben op zaterdag terug naar huis vertrokken.

Voorts wil ik graag eindigen met de positieve noot dat de restauratie en logies, alsook omgeving, voor zover ik dit heb ervaren, echt prima in orde waren.

Met vriendelijke groeten,

Nele De Coninck

Allereerst : we hebben oprecht genoten en veel opgestoken van het yoga weekend in Blankenberge en zullen volgend jaar zeker weer deelnemen. Veel dank aan de organisatoren !

Toch enkele opmerkingen. Mijn vriendin en ik hadden beide het programmaoverzicht verkeerd geïnterpreteerd. Omdat bij beide sprekers voor het ochtend-, middag en namiddagprogramma dezelfde titel werd gehanteerd, namen we verkeerdelijk aan dat zowel Rob Obermeyer als Naveen Gupta 3x op een dag dezelfde lezing gaven waaruit we dan konden kiezen. Had er bijv. 1,2 en 3 achter gestaan , was duidelijker geweest dat iedere lezing een vervolg was op de vorige en hadden we onze keuze ook duidelijker kunnen aangeven. We zijn dan uiteindelijk zaterdag bij Rob gaan luisteren en deelnemen en zondag bij Naveen. Allebei zeer interessant . Rob Obermeyer had na afloop van het weekend voor ons toch wel een streepje vóór .

De voordracht van Naveen was zeer boeiend, maar beantwoordde naar ons gevoel niet aan de opgegeven titel ' Het cultiveren van een blijde en kalme geest', en dat was een beetje teleurstellend. Ik heb het allergrootste respect voor Naveen Gupta, bewonder zijn kennis en denk zijn missie te begrijpen. Toch kon ik me zondagmiddag af en toe niet aan het gevoel onttrekken me op een 'home party' te bevinden.

Op zichzelf is er natuurlijk niets mis mee de eigen zaak te promoten, alleen.....is het yoga weekend daar de aangegeven gelegenheid voor ?

Het zijn maar enkele bedenkingen die we onderweg terug naar de Kempen samen besproken hebben. Misschien kun je er iets mee, misschien ook niet en er zijn wellicht ook velen het niet met mij eens. Het zij zo.

Hartelijke groeten,

Marjo Grégoire

Aanvankelijk was ik geïrriteerd toen Rob Obermeyer zei dat hij geen idee had wat hij zou gaan doen.

Ja hallo, was mijn gedachte, als je les/bijles gaat geven aan yoga docenten dan bereid je je les toch voor? Het is toch je werk, je wordt er toch (goed ?) voor betaald? Dan kies je toch een thema waar we iets van kunnen opsteken?

Dat Nederlanders niks op papier zetten is bekend, maar om totaal onvoorbereid te komen.....

Eerlijk is eerlijk, hij bracht het allemaal goed, het was heel relaxed, heel zacht, met fijne meditatieve momenten. Voor mij had er wat steverige yoga mogen komen, hij legde heel veel nadruk op : niet willen presteren, niet tot aan je grens gaan.

Voor beginners is dat een prima gedachte maar dat zijn wij toch niet meer?

Ik heb absoluut geen spijt van het weekend hoor, de locatie was uitstekend, het eten meer dan fantastisch, de zee kortbij. En Rob gaf prettig les.

Veel groeten en veel goeds gewenst,

José Van Havere.

## NIEUWE CURSUS YOGA ACADEMIE

Yoga Vedânta Aalst vzw, afdeling Aalst van "The Divine Life Society (Rishikesh India)"

De **Yoga Academie** werd in de schoot van de vzw op papier gesticht in 1969. De lessen begonnen in 1970. We zijn er sedertdien ononderbroken blijven mee doorgaan.

Op **zaterdag 12 september** beginnen we aan een nieuwe vierjarige cursus met een vrijblijvende Oriëntatie, die plaatsvindt in de **Swâmî Shivânanda Yoga Âshram, Volksverheffingstraat 95 te 9300 Aalst van 14u30 tot 17u15**. Er staat een stratenplan op onze website: [www.yoga-vedanta-aalst.be](http://www.yoga-vedanta-aalst.be).

De cursus bestaat uit vier grote luiken: de Yogafilosofie, de Yogapsychologie, de Yogabeoefening en het doorgeven van Yoga. De Yogafilosofie geeft antwoord op de vraag naar het waarom van Yoga. De Yogapsychologie is de studie van de hindernissen: wat is het wat onze goede voornemens dwarsboomt? Het antwoord is natuurlijk: je eigen geest. Dit zegt onder andere de *Amritabindopanishad*: "*Mana eva manushyânâm kâranam bandha-mokshayoh*. De geest van de mensen voorwaar is de oorzaak van hun gebondenheid en verlossing." Als je het doel en de moeilijkheden op het pad kent dan komt natuurlijk het derde luik, de Yogabeoefening, ter sprake: wat doen we eraan? En ten slotte moet worden geantwoord op de vraag: hoe geven wij het door?

Voor meer informatie: [jozef.kiekens@telenet.be](mailto:jozef.kiekens@telenet.be) - Tel. 053-777490 , webstek : [www.yoga-vedanta-aalst.be](http://www.yoga-vedanta-aalst.be)



# AGENDA

---

## VOLLE MAAN MEDITATIE

**Elke avond van de maand waarop de maan vol is** wordt er van 21.00 t/m 22.00 uur in groep gemediteerd, samen met vele anderen over heel de wereld, in de traditie van de Himâlaya's. Iedereen is welkom ! Data : <http://ahymsin.org/main/practice/full-moon-meditation.html>

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

**Info** : tel 014 81 66 77 en 0477/545416 – e-post : [rita.simonts@telenet.be](mailto:rita.simonts@telenet.be).

## HUISKAMER MANTRAGROEP :

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

Info : 09 281 04 01 of [roelfauc@base.be](mailto:roelfauc@base.be) .

## VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

**Één zaterdagnamiddag per maand** (14.00 t/m 17.00) te Herentals met Flor Stickens, gevormd door Simone Moors in de traditie van Vedavahni in Chennai (Desikachar - Krishnamâchârya).

**Meer info** op [www.sevayoga.be](http://www.sevayoga.be), onder Vormingsschool Viniyoga, of per e-bericht naar [flor.stickens@wanadoo.fr](mailto:flor.stickens@wanadoo.fr) of tel. 014 21 06 76.

## FILMAVOND - MEDITATIE 'MANTRA OCHTEND TE IJZENDIJK

**Spirituele Film Avond:** Elke laatste vrijdag avond van de maand om 19.30 uur.

**Meditatie-Mantra ochtend:** Elke eerste zondag van de maand van 10 uur – 11 uur.

Toegang op basis van donatie. Alle donaties van extra activiteiten gaan dit jaar naar het Kanker Fonds.

**Info** : Aurin Yogacentrum, IJzendijke NL ; [www.yogacentrum.org](http://www.yogacentrum.org) ; tel: 00-31 117301919

## MEDITATIEVE YOGA LES OP ZONDAGVOORMIDDAG

In yogacentrum Shraddhaa te Loppem (Brugge) wordt twee keer per maand op zondagvoormiddag een meditatieve yoga-les gegeven: een idee uit de yogasûtra wordt aangereikt, een prânâyâma aangeleerd, een korte rustige yogapraktijk (0.5uur) en een meditatie(0;5 uur) beoefend. Van 10-11.30h. Indien interesse en voor data contacteer [maria.clicteur@skynet.be](mailto:maria.clicteur@skynet.be)

## DIEPE RELAXATIE EN YOGA NIDRÂ - EEN UITSTEKENDE GELEGENHEID OM KENNIS TE MAKEN

**Op de donderdagavonden van de maand juni** geeft Flor Stickens van 19.30 tot 20.30 te Herentals Yoga Nidrâ volgens de traditie van de Himâlaya's. Mis de gelegenheid niet om kennis te maken met deze echte yogische benadering van yoga nidrâ die geen geleide fantasie is.

Meer info op de agenda van [www.sevayoga.be](http://www.sevayoga.be) of via [flor.stickens@wanadoo.fr](mailto:flor.stickens@wanadoo.fr) of 014 21 06 76.

## STAGE LEREN YOGA LESSEN MAKEN

Stage Leren Yoga lessen Maken te Brussel o.l.v. Paul Meirsman te Brussel **van 25 – 29 juli 2015**

Info: [www.yogagent.be](http://www.yogagent.be) en [paul.yogasya@skynet.be](mailto:paul.yogasya@skynet.be)

## EEN WEEK STILTE EN MEDITATIE IN DE OUDE ABDIJ TE KORTENBERG

**Van zaterdag 8 augustus tot woensdagmiddag 12 augustus 2015** kan je een week stilte en meditatie volgen onder leiding van Flor Stickens, geschoold in de traditie van de Himâlaya's.

**Meer details** vindt je in de agenda op [www.sevayoga.be](http://www.sevayoga.be) of kan je vragen via [flor.stickens@wanadoo.fr](mailto:flor.stickens@wanadoo.fr) of tel. 014 21 06 76.

## VIERJARIGE OPLEIDING TOT YOGADOCENT START IN OKTOBER 2015

In Brugge (yogacentrum Shraddhaa) start een nieuwe groep “ **vierjarige opleiding tot yogadocent**”: **oktober 2015**. 5 WE's per jaar en een week zomerstage ( 500h totaal), erkend diploma. Hoofdlesgevers Maria Clicteur en Jens Keygnaert.

Meer info over de school op [www.shraddhaa.be](http://www.shraddhaa.be) en voor vragen: [maria.clicteur@skynet.be](mailto:maria.clicteur@skynet.be)

## YOGA RETRAITE IN DE ABDIJ VAN DRONGEN MET YOGA VEDÂNTA AALST

**Van vrijdagavond 23 tot 25 oktober 2015 (16u).**

Alvorens in te schrijven eerst aanmelden : [jozef.kiekens@telenet.be](mailto:jozef.kiekens@telenet.be) of 053-777490