

NIEUWSBRIEF

N° 132 | APR · MEI · JUN | 2023

YFN



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

INHOUD



NUMMER 132 - 2023



4

INTERVIEW

- 4 Interview over Yogaschool "Yoga Saraswati open academie"



12

GETUIGENISSEN

- 9 Hoe was de lerarenopleiding bij Hugo Boon?
Johan Decrick
- 10 5 jaar opleiding "Open academie yogasaraswati"
Els Melaerts
- 18 2013, Lennik, Open academie yogasaraswati
Lotte Spittaels
- 16 Dankbetuiging aan "Srī yogeśwarānanda yoga mahāvīdyālaya"
Rita Hauchecorne en Hilde Vandendries



17

INZICHT

- 17 De werkelijkheid van de mantra 'AUM'
Ātma Muni

YOGA VOOR KINDEREN EN JONGEREN

- 12 Fabienne De Buysere
- 14 Getuigenis
- 15 Interview met Dr. Natesan Chandrasekeran

AGENDA

- 19 Activiteiten



18

OM.

Nobele Vrienden op het pad van Yoga,

Tijdens ons lenteweekend in Blankenberge konden we kennismaken met de inspirerende praktijklessen van Claude Maréchal. Ze zijn interessant omdat ze voortkomen uit een intensieve aangehouden eigen praktijk. Ze werden gesitueerd in het kader van twee basiswerken van yoga : de Yoga Rahasya van de Zuid-Indiase wijze Nāthamuni, een voorvader van T. Krishnamācārya, en de Yogayājñavalkya Saṁhitā van de wijze Yājñavalkya, een naam die vaak voorkomt in verschillende upaniṣads.

Wat beide werken gemeenschappelijk hebben is het belang dat ze hechten aan yoga voor de vrouw terwijl die elders vooral gericht scheen te zijn op mannelijke beoefenaars.

In de Yogarahasya wordt de beoefening van yoga sterk aanbevolen voor vrouwen en in de Yogayājñavalkya wordt het onderricht over yoga gegeven aan Gārgi, de echtgenote van de auteur.

's Avonds was er de Algemene Vergadering die een overzicht bracht van wat er in het afgelopen jaar gerealiseerd werd en de hervorming van het bestuur.

Daarna werd er door de aanwezige bestuursleden overgegaan tot de verkiezing van de voorzitter, de secretaris en de penningmeester die dezelfde zijn als vorig jaar. Samen vormen ze het dagelijks bestuur van de Federatie.

Tijdens de inleiding van de Algemene Vergadering werd er even stilgestaan bij de doelstelling van de Federatie zoals die in paragraaf drie van de statuten geformuleerd wordt : De beoefening van authentieke yoga bevorderen, trouw aan de bron van dit onderricht, zonder vermenging met andere disciplines en met als einddoel zelfrealisatie.

Vanwege zijn aard is yoga niet commercieel en is het lesgeven in yoga eerder een roeping dan een beroep.

Jammer genoeg zien we rondom ons de commercialisering van yoga meer en meer toenemen. Dit brengt mee dat er daarin via publiciteit modeverschijnselen gecreëerd worden met verschillende benaderingen van yoga die men dan zus-yoga of zo-yoga noemt. Populariteit wordt dan een criterium eerder dan authenticiteit van wat wordt aangeboden. Deze trend wordt zelfs doorgetrokken tot in opleidingen tot yogaleraar die men gaat aanpassen om beter in de markt te liggen.

De Europese Yoga Unie heeft in de loop der jaren na rijp beraad en overleg met de aangesloten Federaties, een kwaliteitsnorm opgesteld die door alle aangesloten Federaties wordt onderschreven. Een dergelijke norm kan men niet aanpassen om meer aanhang te krijgen. Concurrentie is een begrip dat niet past in het kader van yoga en van de statuten van onze Federatie. Diepgang en kwaliteit passen daar wel in en die mogen niet opgeofferd worden ten bate van een groter aantal leden die graag snel een diploma of een certificaat willen bekomen dat ze zelfs niet nodig hebben om les te geven.

Een opleiding tot yogaleraar dient om te leren wat yoga echt is om het te kunnen integreren in zijn eigen leven en het daarna zelf ook aan anderen te kunnen doorgeven. Ze dient om te leren om goede lessen te maken en om goed les te geven, niet om een diploma of een certificaat te bekomen. Het oogt uiteraard goed in de publiciteit als er daarnaar verwezen kan worden, ook al heeft men dat niet echt nodig. Dit is echter geen reden om een bestaande kwaliteitsnorm te verlagen.

Op het informatieplatform van onze website kan je een uitgebreide rechtvaardiging vinden van het minimum van 500 lessen, gespreid over een periode van minstens vier jaar, voor een opleiding tot yogaleraar, destijds geschreven door Suman voor de EYU. Ik zie geen enkele geldige reden om daarop terug te komen.

Aan allen een vredige en verfrissende lente toegewenst !

Hari OM Tat Sat
Flor



Interview over Yogaschool "Yoga Saraswati open academie"

Interview met Hugo Boon, directeur en coördinator van de Yogaschool "Yoga Saraswati open academie", en Peter/Krishna Van Lierde en Linda Brys – beide leraren in deze school.

Zondag 22 januari St-Martens-Lennik

Hugo wil graag eerst stil staan bij de aanduiding van de school als "open" academie. Het opzet ervan is dat er open gediscussieerd kan worden en dit vanuit verschillende invalshoeken. Dat er veelvuldig vragen gesteld kunnen worden en het aldus geen ex-cathedra opleiding is.

Hugo is in zijn jeugd via de plaatselijke jeugdclub in contact gekomen met yoga. De betreffende yogaleraar in zijn dorp ging echter reeds na 1 jaar verhuizen. Hij vroeg Hugo of hij de yogalessen verder kon doen. Hugo wou dit wel doen, maar vroeg zich wel af wat dit dan betekende.. De yogaleraar zei: "Je gaat naar Aalst voor de opleiding (school Yoga Vedanta Aalst), maar begin nu reeds les te geven". En Hugo heeft dit gedaan: les volgen en les geven (we zijn in 1975). Soms met leerlingen, maar soms waren er ook "geen". Dan bleef Hugo toch 1,5 uur zitten Koppig volhoudend. Maar stilaan groeide de interesse. Bij Hugo was het direct "koekenbak" met yoga. Het voelde goed aan.

Hugo was in de middelbare school ook al bezig met onder andere Dag Hammarskjöld (secretaris-generaal van de Verenigde Naties) en zijn boek "Merkstenen".

Inspiratiebronnen/belangrijke leraren?

In de yoga opleidingsschool van Aalst was dat Śiva (n.v.d.r. Louis Kiekens). In 1989 ging Hugo met drie leden uit zijn groep naar India, naar de ashram van Swami Śivānanda in Rishikesh. Daar kwam hij in contact met Swami Brahmānanda, Swami Krishnānanda en Swami Chidānanda. Swami Chidānanda kwam regelmatig naar België en gaf Hugo mantra-inwijding.

In het kader van de eigen yoga-academie was er ook de kennismaking met Vināya Chandra en Anuradha Choudry en met het gedachtegoed van Śrī Aurobindo.

Swami Śivānanda noemt zijn yoga "integrale yoga" en Śrī Aurobindo ook. Toch is het een iets andere benadering. Swami Śivānanda stelt dat als je alle yoga's samenvoegt, je meer krijgt dan de som van de delen. Bij Aurobindo is het meer dat elke seconde, elke molecule van het leven, yoga moet zijn. Naar Hugo's gevoel is dit nog doordringender.

Bhakti of jñāna type?

Hugo is een "verliefde" ingenieur, dus een beetje van beide. Hij is ingenieur van opleiding en tegelijkertijd heel gevoelig, bezig met poëzie, muziek, kirtan Maar geef hem het boek "De anatomie van de wervelkolom" en Hugo is ook vertrokken. Dus eigenlijk een beetje van beide kanten en geen "type"!



Intense yogabeleving?

Heel straf was zijn mantra-inwijding door Swami Chidānanda.

Eveneens een belangrijke ervaring was het opstarten van de academie. Er voor te zorgen dat het kan groeien, dat het kan doorgegeven worden. Dat beschouwt Hugo als één van de grootste cadeaus voor hem: de 20 mensen die zijn afgestudeerd, wat een geschenk! Hugo wil geen diplomafabriek zijn, maar wil graag nog één keer starten met het geven van een yoga-opleiding.

De open academie is voor hem een uitdaging EN een indaging = gaan zoeken in jezelf, "hoe zet ik dat nu in de wereld?"

Hugo wil het in dit verband graag hebben over het benoemen van de school als "open" academie. "In alle oprechtheid, hoe zou ik het willen doorgeven?" Er is hier met de groep veel over gepraat. Belangrijk is dat je heel aandachtig andere filosofieën benadert. Sinds Hugo yoga doet, is hij de Bijbel veel intenser gaan lezen, gaan begrijpen. Dat is één van de dingen waardoor je je laat inspireren. Een ander gegeven is het besef dat de grote wijsheid in de academiezaal op de matten van de deelnemers zit, niet op de troon van de leraar (er is trouwens geen troon). Verder zijn de lessen een permanente dialoog.

Krishna vindt dit ook belangrijk: er wordt niet ex-cathedra les gegeven. De les wordt samen met al wie aanwezig is opgebouwd. De leraar bewaakt het gebeuren en zet het kader en de referenties uit. De leraar schikt en rangschikt binnen die veelheid van informatie. Zo krijgt het allemaal zin.

Krishna: "Het is niet de bedoeling dat ze de kennis van de leraar

overnemen, maar dat ze de kennis in zichzelf ontdekken".

Volgens Hugo is dit de enige duurzame manier van leren.

Linda vindt het belangrijk dat men kan leren van alles wat er is; de blik te openen voor al wat er is.

Hugo merkt op dat je dan ook de persoonlijke groei van de leden van de groep ziet. Hij houdt ook jaarlijks een gesprek met elk van de leerlingen om te zien waar het naartoe gaat en voor hun eindwerk. "Dan zie je die groep die niet alleen een hoeveelheid kennis verzamelt, maar zie je ook elk individu die gespiegeld wordt door die rijkdom en voelt: aha, dat kan ik hiermee doen. En op het einde stellen zij zich de vraag: Ga ik nu yogaleraar worden. Maar de beginvraag is: Wil ik mij verdiepen in yoga? Dan loop ik daar zo van over dat ik dat wil doorgeven. Bij het begin zijn er misschien 25% onder hen die yogaleraar willen worden. Op het einde is dit 75%, omdat ze dan pas voelen, ah ja dat wil ik".

Belangrijkste les die yoga je geleerd heeft?

K: Dat we geen individueel wezen zijn, maar een universeel wezen.

H: Ik heb twee belangrijke hobby's; en als ik moet kiezen, kies ik voor mijn koor. Omdat yoga eigenlijk de gebruiksaanwijzing is voor hoe je gaat leven. En dat koor is leven, en er is mijn vrouw, mijn huis, mijn dieren.... Je bent in de wereld gezet om te leven, niet om yoga te doen. Dat matje is niet meegegeven; dat matje is een manier. Belangrijk is dat je leven met een hoofdletter geschreven kan worden. En de yoga is daar een fantastische spiegel en inspiratie voor. Als ik op een terras mijn Orvalleke drink, moeten ze niet zien: daar zit een yogi met een serieus gezicht.....

K: Yoga is een instrument en geen doel.

Het grote misverstand over yoga?

K: Dat je de verlichting gaat bereiken.

I: Ik zit nog op een andere golfengte. In wezen ben ik, je kan het niet benoemen, God of Sat, Cit, Ānanda (Zijn – Bewustzijn – Zaligheid). Zo ben ik. That's it. Maar dat komt nog niet tot uiting. Ik heb ook nog mijn slechte kanten. Dus de verlichting bereiken voor mij, is dan dat ik word wie ik ben, en al de rest, dat ego moet een beetje minder

H: Je doet alsof je een stuk van jezelf moet wegdoen, maar we moeten dat allemaal omarmen in dat licht. We moeten helemaal doordrongen geraken van dat Weten, in plaats van te zeggen: "dat van mij is slecht, dat moet weg". Er komen soms mensen naar de les die zeggen: "Mijn geest laat ik aan de deur staan". Euh.. laat je ook je rechterarm aan de deur staan of zo? Of: "mijn gevoelens laat ik aan de deur staan". Iemand komt hier in de rouw, of is pas verliefd en

komt op zijn matje zitten en denkt: "Die gevoelens laat ik aan de deur; nu is het yoga". Maar je moet juist daarmee op je mat gaan zitten en dat omhelzen en voelen: als ik nu vanuit de stilte kijk naar die mens met al zijn gewemel en al zijn avonturen, wat gebeurt er dan? Kan ik die totaal graag zien? In plaats van te zeggen: dat keur ik af. Wat zegt Krishna als Arjuna vraagt: "Wat is de oorsprong van onze miserie, van onze zonde?" "Kāma eṣa krodah eṣa", verlangen en woede. En dat is wat we doen: dat is slecht, dat is goed. Maar hoe slim zijn wij om dat te durven zeggen? En dan nog weten dat het allemaal door Hem gemaakt is. Dan zou ik toch niet te veel afkeuren.

I: Je slechte kwaliteiten omarmen?

K: Het ego niet zien als een vijand, maar als een instrument.

H: Transformeren; van je demonen bondgenoten maken. Er is een Tibetaans soort psychoanalyse, "Chöd" genaamd. Dat is een fantastische manier. Dat doe je met 2 stoelen: jij zit hier en de demon zit op de andere stoel en je benoemt die. Je zet je dan op de stoel van de demon en zegt wat je verlangen is. Dan kom je terug op jouw stoel en je voedt die demon vanuit jezelf en je voelt die transformeren. Je ziet dan dat het eigenlijk de achterkant is van een prachtige medaille en dan zie je de voorkant. Dan zie je waarom je rookt, waarom je zuipt. In plaats van "dat mag en dat mag niet" vraag je aan die demon: "welk verdriet heb ik veroorzaakt dat jij bestaat?" Je krijgt dan zo'n mededogen met die kant van jezelf, dat je voelt: aha, maar "dat" is de reden, daarom is dat zo. En dan ben je genezen in plaats van in een eeuwig gevecht te blijven hangen.

L: Yoga wordt soms gezien als een soort "activiteit" die je doet. Maar eigenlijk is yoga, op een bepaald moment als je dat begint te verinnerlijken, elk stuk van jezelf en je zijn; en hoe je die dingen veruiterlijkt en hoe je verder en verder en breder en breder wordt. Het gaat over hoe je naar de dingen kijkt, hoe je dingen beleeft, hoe je bent; eigenlijk je geheel. Het is spijtig dat yoga soms tot een activiteit verwordt. Iets dat je "doet". Iets dat je opneemt en terug wegzet. Dat is het niet. Het is juist dat je verinnerlijkt.

H: Je leest een boek en/of je mediteert en gaat naar de realiteit.

"Ik vind het een verrijking om verschillende invalshoeken voor de groep aan 't woord te laten."

Terwijl de realiteit juist je leven is. Dat wordt dan zo afgekeurd, zelfkastijding. Maar het leven moet een feest worden dankzij die yoga. Maar yoga is geen ding.

Wat zou je ieder willen wensen?

H: Veel "vandaagheid".

Dat wat er is en dat dat dan allemaal zijn Goddelijkheid kan openbaren, ook de moeilijke dingen, ook de struggles, dat elk moment van het leven een stap vooruit is.

Noem één ding dat je leven als yogi nog kan verbeteren

K: Een brandend onblusbaar vuur om je medemensen te helpen.

H: Omdat je weet: "gij zijt ik". Aan Ramana Maharshi vroegen ze: "moeten we dan niets doen voor de ander?" Ramana Maharshi antwoordde: "Ik zie de ander niet, waar zijn ze?"

H: Je doet me juist denken aan Diogenes, toen Alexander De Grote hem vroeg: "Wijze, je mag mij vragen wat je wil"; Diogenes vroeg "Ga even uit mijn zon".

K: Wij zijn iconoclasten, wij breken heilige huisjes af.

L: Soms is het belangrijk te duiden wat het essentiële belang van yoga is. En dat dit veel meer is dan wat mensen in eerste instantie denken.

K: Het is geen verzameling van kennis, van kunde, van je āsanas te doen en die te beheersen en dat perfect te doen. Dat is allemaal goed en wel, maar daarover gaat het niet.

Hoe kijk je naar de dood?

H: Laat maar komen. Swami Chidānanda zei: "Je kan nooit gelukkig leven als je niet elke dag aan de dood gedacht hebt". Het is de natuurlijkheid van de dingen. En we leven in een tijd waar je zonder pijn kan sterven. Vroeger lagen mensen soms af te zien. Nu word je zo prachtig begeleid. Ik heb 70 jaar geleefd aan 200/uur = 140 jaar. Dat is al lang. Misschien krijg ik kanker als ik hier zit, en dan zien we wel. Ik prijs me gelukkig.

"Ik wens iedereen veel 'vandaagheid' toe."

L: Wat is het verschil (tussen nu en dan)?

Hugo tekent een horizontale lijn; duidt er een beginpunt en een eindpunt op dat het begin en einde voorstelt van zijn leven.

H: Hier begint mijn leven, hier heb ik een lichaam genomen en daar leg ik het lichaam af; maar dit (Hugo wijst op de ruimte tussen begin en einde)...; we zien van de oceaan alleen maar de golven. Als je staat te kijken is het enige dat je ziet, de golven. Als ze je vragen: "waar ben je vandaag geweest?", dan zeg je toch ook niet: naar de golven, dan zeg je: naar de zee. Je hebt begrepen wat de continuïteit is; en de verschijningsvormen, die dienen om het spel te laten functioneren, om de lessen te leren en om dit verhaal te schrijven.

K: Ik moet ook denken aan Swami



Chidānanda; één van zijn instructies was "denk elke dag een beetje aan de dood"; maar toen hij stierf (zijn gezondheid was toen al niet meer zo goed, hij was ook al in de 90), zei zijn jongere zus: "Eindelijk is zo'n grote geest verlost van zo'n kramiekelig lichaam". De dood als een soort bevrijding, geen straf of geen vreselijk iets, maar een bevrijding. Het kleine dat terug versmelt met het oneindige.

H: mijn koor is veel met Bach bezig. En in de tijd van Bach was de dood heel aanwezig. "Schliess meine matte augen" (sluit mijn matte ogen); dat was voortdurend waar die op zoek naar waren. Het leven was miserie, maar sterven, dat was terug in de armen van de Schepper vallen. Die muziek zit daar vol van. De prachtigste dingen heeft Bach daarvoor geschreven. De gereformeerde kerk had een heel aantal verwrongen ideeën, maar het idee van terug thuis te komen, dat was mooi.

Ik verzorg me goed, het idee is dan ook geen verwaarlozing van het lichaam, maar wel een overgave aan wat er moet/mag komen. En dan proberen we zo goed mogelijk gereed te zijn, zodat je geen mensen achterlaat met schuldgevoel tegenover jou of die op je graf staan en denken: "verdomme...". De dingen dienen afgerond te zijn. Dat is ook een onderdeel van de "instructies": maak dat je klaar bent om te sterven, maak dat je relationeel niet vol rafels hangt; dat je klaar bent om het lichaam af te geven.

Heeft Yoga de wijze waarop je omgaat met relaties beïnvloed? En zo ja op welk vlak?

H: Jazeker. Dat is wat je voelt als effect van yoga. Narāyan (n.v.d.r. Jozef Kiekens, voorzitter Yoga Vedanta Aalst) zei altijd: "Yoga is geen gedrag". Je moet je niet afvragen: "Hoe moet ik mij gaan gedragen nu dat ik yoga doe?" Je doet yoga en dan zie je hoe je gedrag verandert. Dat geeft soms problemen, bv. als je in een relatie vroeger

allebei bang was van hetzelfde, kwaad werd over hetzelfde en dan ga je yoga doen en word je minder bang en minder kwaad. Dan kan het zijn dat de andere zegt: "Je ziet mij niet graag meer, of wat?". Dat is vaak niet gemakkelijk. Het is heel belangrijk dat je kan delen waar je mee bezig bent. Ook al verwacht je niet van de ander dat die hetzelfde pad gaat als jij, het is belangrijk dat die zich veilig voelt, dat die weet waar je mee bezig bent. Dat is soms moeilijk.

Er wordt ook gezegd dat als je een pad opgaat, er mensen uit je leven wegvallen en andere mensen bijkomen. En dat is allemaal oké, maar als dat uw liefdesrelatie is, is dat een heel ander ding.

De sociale druk is al veel minder in onze tijd. Dat maakt het allemaal gemakkelijker, maar tegelijkertijd is de verantwoordelijkheid ook groter. Als je ziet bij jonge mensen, die zijn niet meer gedwongen om bij hun lief te blijven, die beginnen ineens te zwerven... Er is teveel vrijheid.

Er komt een nieuwe reeks op TV over de bende van Nijvel. En de scenarist zegt: "Ik heb me op een bepaald moment beperkt tot de verslagen van de parlementaire commissie daarover. Op het ogenblik dat ik die beperking heb ingevoerd, voelde ik me bevrijd". Van het moment dat je zegt: "Daarbinnen ga ik nu functioneren", dan ben je vrij. Dat is ook zo'n beetje in een relatie. Als je in een vaste relatie stapt, dan zeg je: "Dit is nu de beperking en daarbinnen wil ik werken en evolueren". Dat gaat over "vrijheid"; dat is moeilijk hé.

K: Vrijheid' was voor mij de belangrijkste reden om met yoga te beginnen. Toen ik 13 jaar was, lag ik 's nachts vaak wakker en vroeg ik me af: "Hoe vrij is een mens?" en ik kon er geen antwoord op vinden. Het was de vraag die mij bezig hield. Hoe gedetermineerd zijn we en hoe vrij zijn we om zelf beslissingen te nemen. In welke mate



zijn we door alles beïnvloed. Mijn vader is op een keer thuis gekomen met een boek over yoga en filosofie, zonder dat ik het gevraagd had. Hij was daarin geïnteresseerd. Daar stonden uitspraken in van Swami Vivekānanda en ook het antwoord over vrijheid: "Alles wat in tijd, ruimte en oorzaak en gevolg verweven zit, is onvrijheid" en de vrijheid is voorbij

dit alles. Dat was het antwoord op mijn vraag als puber. En toen dacht ik: "Daar moet ik toch iets meer van weten". Wat is het gedachtegoed dat daarachter zit; hoe komen ze daarbij? Tijd, ruimte en oorzaak en gevolg, ik had dat op dat moment nog nooit samen gezien in één zin of in één begrip. Wat houdt dat begrip in en wat ligt er voorbij dat begrip. Zo is het allemaal begonnen. Maar de vraag wat vrijheid is, was en is nog steeds fundamenteel.

H: Zeker omdat je op de wereld gezet bent met juist die beperkingen van tijd/ruimte/oorzaak en gevolg. Je moet het daarin net zien te realiseren.

K: Dat was voor mij de reden om yoga te doen en dan vooral het filosofisch aspect ervan. De hatha yoga hoort erbij, maar was voor mij toen minder boeiend.



Op welk vlak heeft yoga je leven beïnvloed / veranderd?

H: Op alle vlakken. Je doet alle dingen anders. Je probeert meer te luisteren, met meer begrip en met meer rust om te gaan met de dingen. Belangrijk is dat als je zo begint te onderzoeken, je angst vermindert. En als je je angst voelt verminderen, dan is je leven getransformeerd. Dan durf je dingen zeggen, dan durf je gesprekken aangaan. Ik vind dat zo'n belangrijke sleutel. Als je ziet hoeveel keer dat in het handelen van mensen "angst" het motief is. En je angst zomaar verminderen, dat kan je niet. Er staat geen knop op. Angst vermindert door yoga en door te merken "het werkt". Volgende keer zal het beter gaan. Het leven zelf is ook de leraar.

Heb je een favoriete Yogastijl?

H: Neen.

Wij komen uit de school van Swami Śivānanda, waar hatha yoga niet overdreven technisch is. Het zet een goede basis zodat je goed kan zitten om te mediteren en waarmee je die machine gezond genoeg houdt om de essentie van yoga te onderzoeken. De hatha yogaleraar in onze academie is echter Jens van de school van Maria van Brugge. Hij komt uit een heel andere richting. Hij is zelf kinesist en heel technisch, maar heeft tegelijkertijd ook een heel grote spirituele

achtergrond. Dat we uit andere richtingen komen, is soms plezant. We benaderen zaken soms anders en dan bespreken we die verschillen voor de groep, zodat ze leren nadenken en niet zeggen: "dat hier is het juiste". Het is belangrijk dat we kunnen vragen: "waarom zeg jij dat?" Om samen tot de slotsom te komen wat het voordeel is van het ene en wat het voordeel is van het andere. Bv. bij een oefenschema: je kan er eindeloos over discussiëren, maar je kan ook kijken "waarom zo" in plaats van er een ijzeren ding van te maken. Ik vind dat een vrijrijking om verschillende invalshoeken voor de groep aan het woord te laten. Dat is weer een vorm van open academie. Het is niet een welbepaald spoor dat getrokken wordt voor de mensen.

Er is ook een belangrijk verschil met India. Als je in India in een ashram zit, ga je 's morgens naar de yogales en dat is een "hatha" yogales. Waarom? Omdat er in de rest van de dag zoveel andere dingen gebeuren die samen yoga vormen. Maar mensen die hier naar de les komen 1,5u per week, dat is hun hele yoga-onderricht. Dus daar moet ook bhakti en filosofie in zitten. Dat is hun enige kennismaking met yoga. Tevens is die les bijna altijd 's avonds, wat een totaal andere fysieke activiteit verwacht dan 's morgens.

L: In India is de hatha yogales een onderdeel van een totaal geheel. In het Westen ligt de focus van yoga op het doen van "āsanas". Hatha yoga lijkt dan ook heel "tastbaar".

H: En natuurlijk, we kunnen die oefeningen ook wel goed gebruiken.

L: Men weet in India dat het een onderdeel is, dat het een "middel" is om je werktuig te verfijnen.



H: Je hebt me daarjuist gevraagd: “Ben je een bhakti of een jñana yogi?” Je hebt me niet gevraagd, ben je een hatha yogi; waarom? Omdat hatha yoga op zich geen yoga is. Het is gewoon een manier om bezig te kunnen zijn met de essentie.

Mensen komen veelal naar de yogales omdat ze pijn hebben, niet goed kunnen slapen.... Dat is geen probleem, ze mogen gerust komen, maar jij als leraar moet ze weten te verleiden (n.v.d.r. naar het spirituele).

Vroeger was er een TV-reeks met in elke aflevering een bekende figuur. Op het einde van het programma werd er een dilemma voorgelegd. Er was ook een aflevering met journalist Dirk Thieleman. Het was bekend dat hij bezig was met spiritualiteit en hij was ook een gekende vrouwenzot. Het volgende dilemma werd hem voorgelegd: Dirk, je sterft - wat zeer waarschijnlijk is - en je komt aan de poort van de hemel - wat zeer onwaarschijnlijk is - en Sint Pieter zegt: “Dirk, hier zijn 2 deuren. Op de ene staat ‘Erotiek’, op de andere deur staat ‘Wijsheid’. Je mag kiezen waar je binnen gaat, maar het is voor de eeuwigheid. Waar je binnen gaat moet je blijven. Wat kies je?”. En ik wist direct wat ik ging antwoorden, “direct!”. En Dirk zat te twifelen en te twifelen; en tenslotte zei hij: “Ik ga eerlijk zijn; ik kies voor Erotiek”. Wat zou jij antwoorden?

H: Weet je wat ik dacht? Het kan me niet schelen, want die 2 deuren komen uit in dezelfde zaal. En dat is voor mij de grootste ontdekking van yoga. Erotiek is echter geen seksualiteit. Erotiek is de smaak van een bruine boterham met geitenkaas; erotiek is het leven. En als het ‘leven’ en ‘wijsheid’ niet in dezelfde zaal uitkomen, zijn we ook niet in de hemel. Dat is voor mij de grootste ontdekking. Dat is de Integrale yoga van Śrī Aurobindo en ook van Swami Śivānanda als hij zegt “Divine life”; Aurobindo vertrekt van “Life Divine”. Als je begint te voelen, de smaak van het leven, dat dat Goddelijke in elke molecule is, in elke seconde, dan begint het te werken, te dagen....

Het daget in het Oosten.



Hoe kom je best tot rust?

H: Al werkend, met eenvoudig werk.

K: Al wandelend in de bergen. Inspannend, maar toch rust brengend.

Het meest inspirerende boek?

Hugo heeft veel boeken staan.

H: Ik ga toch antwoorden: “het leven”.

Welke boodschap zou je iemand willen geven die nu als yogaleraar begint?

L: Gaan wij bepalen voor iemand anders wat zij moeten vinden?

H: Wees oprecht. Zit daar niks te spelen, of je voor te doen als weet ik wie. Wees oprecht.

Kwetsbaar is ook een manier om dat te zeggen, maar dat is een beetje een modewoord geworden. Zie dat je niet vanop je troon iets naar beneden wilt laten lopen, vanuit de idee: “Ik ben de watertoren en jullie mogen komen drinken”. Je deelt een beetje. Technisch weet je een aantal dingen. Als iemand vooroverbuigt en die doet dat fout, dan help je want je hebt dat geleerd en zij niet. Maar daar gaat yoga niet over; dat is gewoon iets praktisch.

Mijn garagist weet meer over auto's dan ik, maar ik vraag hem niet waar ik op vakantie moet gaan. De yogaleraar is voor een groot deel een garagist. Maar hij moet niet aan de mensen zeggen waar ze naartoe moeten gaan, wat hun pad moet zijn.

K: Ik vind dat mooi dat beeld van een “garagist”.

Ga uit van de noden en de vragen van de

mensen die naar de les komen, en niet vanuit jezelf. Want dat is hetzelfde als een garagist: je komt met je kapotte auto. Als er iets aan de motor is, gaat hij niet zeggen: ik ga een nieuwe band steken.

H: Hij gaat niet zeggen waar je naartoe moet rijden. Hij gaat zeggen: hier is uw voertuig, goeie reis.

I: Hij zorgt ervoor dat het voertuig in orde is en voilà.

H: Ja, niet alleen fysiek, ook mentaal. Dus niet te veel zitten invullen.

Hoe zou je herinnerd willen worden?

K: Zo weinig mogelijk

H: Als een glimlach, als stof in de wind.

Ja, we strooien allemaal zaadjes. Iemand zei mij ooit: “Jij hebt me van zelfmoord gered, 30 jaar geleden”. Ik wist van niets. Maar ik had dat ook niet echt gedaan. Iets uit de les had haar geraakt en haar moed gegeven om voort te gaan. Wie ben je? Zoals Swami Śivānanda zei: “I’m just a spoon”, ik ben de lepel waarmee de soep wordt gegeten. Maar de lepel, daar moet je het niet over hebben. Het gaat over de soep en die hebben ze al bij. Wie is de grootste wijze in de les. Dat is degene die op de mat zit in uw les. Dat is zelfs de enige wijze, waarmee je je totaal kan verbinden.

Wat betekent Oekraïne voor je?

K: Je moet zien wat dat dit in jezelf doet als er zoiets gebeurt. Hoe je erop reageert en wat de impulsen zijn die je daardoor krijgt. Dat zal wellicht voor verschillende mensen anders zijn. Wij zijn veel met vluchtelingen bezig en daar zitten ook Oekraïners tussen. Mijn eerste reactie is: wat kan ik doen om mensen te helpen? Die oorlog is er, daar kunnen we niet veel aan doen. Maar het is belangrijk te helpen het lijden te verlichten en er ook een stuk betrokken mee te zijn, ook als er geen oorlog is trouwens. Het lijden van de mensen, daar kan je iets aan doen als yogi.

L: Een yogi is inderdaad geen geïsoleerd gegeven. Iemand die aan yoga doet, bevindt zich in een wereld waar men een verantwoordelijkheid naar toe heeft. Er zijn

voortdurend oorlogen. En oorlog is ook niet het enige wat een mens bedreigt. De vraag is wat je “kan” doen voor de ander; dat stopt niet als je bezig bent met jezelf. Soms hoor je: “ik ben met yoga bezig, ik ben voor “mij”, voor “ik” bezig”. Je maakt door yoga echter je instrument zuiverder om meer te kunnen betekenen voor de anderen. En dat is wel een heel mooie reactie: wat kunnen wij doen voor het geheel?

K: Dat is iets wat me verrast bij mensen die yoga doen. De idee: ik moet eerst met mezelf in het reine komen, ik moet eerst voor mezelf iets opbouwen, vooraleer dat ik iets kan doen voor de ander. Ik vind dat juist het omgekeerde. Iets doen voor de anderen helpt je met jezelf in het reine te komen.

H: Uit het één vloeit het ander. “Serve, Love, Give” (‘dien, heb lief, geef’; spreuk van Swami Śivānanda), werk aan jezelf.

I: “Dien” staat inderdaad “eerst”.

H: Patañjali begint eerst met de yamas en de niyamas en dan volgt de rest van yoga. M.a.w. als je niet een klein beetje je relaties en je zaken op orde brengt, ga dan toch niet met een heilig gezicht op je mat zitten, want alles rommelt rond u.

H: iets doen voor het geheel, wetende dat we verantwoordelijkheid dragen. ●



Hoe was de lerarenopleiding bij Hugo Boon?

Johan Decrick

Hugo Boon kwam voor het eerst op mijn pad als mijn yogaleraar, zijn wekelijkse yogalessen op maandagavond trokken mij.

Al van het moment dat ik de plek, “het verblijf”, waar de lessen doorgaan binnenstap, is er thuiskomen. Hugo's lessen zelf inspireerden mij meteen. De éénvoud en essentie, geen tierelantijntjes, witte gewaden, enz., maar doorleefd en menselijk.

Dit was rede om in te schrijven in zijn 4-jarige yoga lerarenopleiding, genaamd de Open Yoga Academie.

In de aanvangsjaren van de opleiding kwam er best veel informatie op ons af, de paden van yoga worden dan ook uitgebreid beschreven, en vragen tijd om te laten zakken. Ook na het behalen van dit diploma gaat het proces van bewustwording gewoon verder, dat is een geruststelling, het hoeft niet allemaal in die korte tijd te worden geassimileerd. De opleiding bood voor mij een breder kader om om te gaan met de uitdagingen van het leven. Het yogapad biedt voor mij vertrouwen dat er een bodem is (thuiskomen), waarop kan teruggevallen worden, waardoor al die wervelingen van het leven beter kunnen gedragen worden. Een pad naar verstillings, innerlijke rust en eenvoud.

De diep ingesleten gewoonten die telkens tot dezelfde gedragingen uitnodigen zijn beter zichtbaar, of komen zachter binnen, of kunnen vanuit ervaren helderder gezien worden voor wat ze zijn. Patañjali's tweede vers zegt dit in één zin. Ik ben nog steeds verbaasd hoe alleszeggend en hoe gebald hij kon formuleren waar de essentie van yoga om draait. Hugo hielp mij om dit vers nog helderder te laten binnendringen, iets waar ik heel dankbaar om ben.

De gastdocenten bij de opleiding: Vinaya, Anuradha, Peter, Linda en Jens zorgden elkeen op hun manier ervoor hun specialiteiten van de yogaleer te onderwijzen. Tot slot was Inge er (vrouw van Hugo) die mee zorg droeg om achter de schermen de opleiding voor ons zo goed mogelijk te ondersteunen, samen met de accommodatie “het verblijf”.

In het derde jaar van onze opleiding zijn wij met de groep naar Tamil Nadu, India, gegaan. Een nooit te vergeten reis werd het voor mij. Deze Indiareis ervaar ik als een absolute meerwaarde. Ondergedompeld worden in een cultuur waar ik tot voorheen slechts boekenwijsheid over had opgedaan. De geur, de drukte, de tegenstrijdigheden, de zoektochten van mensen (uit alle uithoeken van de wereld) naar verdieping, de Indische pelgrims zelf die in grote getalen de bekende tempels bezochten, het eten, de ashrams, teveel om op te noemen... Zeker het bezoek aan Tiruvannamalai, de Arunachala berg van Ramana Maharshi, waar we ook zijn ashram hebben bezocht hebben een diepe indruk nagelaten. Ik herinner mij de persoonlijke kamer van Ramana Maharshi in de ashram (waar hij tijdens zijn latere leven zijn volgelingen ontving, en die nu een meditatieplek is geworden). Daar zaten wij, in dit kleine donkere kamertje, waar we met veel te veel samen zaten mediterend, met op de achtergrond de chantings van de grote zaal er onmiddellijk naast. Een onvergetelijk moment. Maar ook onze groep, medestudenten van de yoga academie, hebben deze reis zoveel plezier gegeven.

Ik ervaar de opleiding als een cultivering van het hart, en waar de nadruk wordt gelegd op onze taak die wij te doen hebben, elk met zijn of haar talenten. Ik ben ervan overtuigd dat de drukte van onze Westerse wereld een leeglopende band is, die diepgang mist. Yoga is één van die paden die ertoe kan bijdragen om verstillings te vinden in ons wezen. Ik vind het dan ook een kunst om hetgeen Hugo en zijn opleiding ons aangeboden heeft neer te zetten, voor onszelf, en daarbuiten, erop lettend dat dit pad mij geen nieuw ego geeft van “luister nu naar mij, ik zal het jullie eens allemaal zeggen”. Wees zelf de verandering zeg ik tegen mijn ego, die ik wil zien in de wereld.

Tot slot kan ik slechts mijn dankbaarheid betuigen voor al die jaren van zorg die de opleiding hebben geboden. Nu is de tijd van veilig te zwemmen in het zwembad voorbij, tijd om de oceaan van het leven toe te laten, en het leven te leven. ●

Serve, Love, Give, Purify,
Meditate, Realize.

5 jaar opleiding

Open Academie YogaSaraswati

Lees september 2016, opendeurdag voor de start van een 4-jarige erkende opleiding tot yogadocent aan de Open Academie.

Een nieuwe yogaschool die start in eigen streek, die ik kende door de yogalessen waar ik door de jaren heen graag aanwezig was tijdens de vakanties (niet dat die andere scholen zoveel verder waren achteraf gezien) maar toen zag ik heel wat obstakels in de tijd.

Het ging mij er niet zozeer om om yogadocent te willen worden maar eerder voor de inhoud van wat werd aangeboden, om meer te weten te komen, te verdiepen.

Los van het interessante programma om dieper in de materie te duiken, had ik in mijn hoofd vele vragen over hoe ik dat praktisch gecombineerd zou krijgen met gezin, werk, vrije tijd, zorg voor een mama.

Wat deze opleiding met mij gedaan heeft ?

Niet zo makkelijk om anderen mee naar binnen te laten kijken, laat staan te verwoorden wat er diep in mij leeft. Eigenlijk ben ik eerder iemand die voelt. En geef ik mij voor een stuk over in het hele gebeuren.

In het opleidingstraject was er een eerste persoonlijk gesprek met Hugo na het eerste jaar opleiding: waar stond ik toen ? Ik zag mijzelf aan de voet van een hoge berg en had nog een hele weg te gaan.

Vragen over mijn yogaplek in huis, een altaar... en hoe ik stond tegenover een reis naar India? Dit lag ver uit mijn comfortzone; tot nu toe had ik had enkel in Europa gereisd en ook nog niet in groep.

Ook dit is gaandeweg gegroeid: stap voor stap een antwoord zoeken op de vragen van de groep en zo maak je samen het hele proces door met alles wat je tegenkomt, hoe je ernaar kijkt en hoe het zich uiteindelijk oplost.

En hoe anders zijn we terug gekomen van die reis. Dat was ook het moment om niet langer mijn haar te kleuren.

Een vraag die veel gesteld werd tijdens de hele opleiding is "wat houdt je tegen? Kan je door de weerstand gaan?" Deze vraag kan in het hele leven doorgetrokken worden.



De dingen die werden gevraagd om op te nemen tijdens de opleiding (bijv. organisatie catering, werkgroep organisatie Indiareis, werkgroepen na de reis na de eerste lockdown en in de zomer van juli 2020 een verslag maken over de voorgestelde eindwerken, ...)

Wat 'n wijsheden die we tijdens de lessen ingelepeld kregen van onze diverse leraars elk vanuit hun eigen passie, waardoor je telkens dieper zakte in jezelf of een ander inzicht kreeg (op zo'n momenten was mijn derde oog heel aanwezig).

En welk type student ben ik in dat hele verhaal?

Ook in de reflecties die werden gevraagd. Tijdens de opleiding voelde ik mij veilig in de zin van 'ik ben in opleiding' en ik herinner mij toen de opleiding ineens stopte door corona, werd er ons gevraagd om naar de stilte te gaan.

Kan de vraag "wat heeft de opleiding met mij gedaan" misschien beter aan de mensen rond mij gesteld worden die mij in die jaren hebben zien evolueren?

Mijn mama haar drie jaar jongere zus zei gaandeweg dat hoe ik met de zorg voor de mama omging door de yoga kwam. En ik geloof dat dat daartoe heeft bijgedragen.

Het zorgen voor mijn mama heb ik ook doorgetrokken naar Michels mama, die er sinds midden januari niet meer is. Of naar andere ouderen.

Kijken waar er nood aan is in de levensfase 'het zich terugtrekken in het woud' en of ik iets anders kan

kurukshetra etentje (met de groep er samen gaan eten of meehelpen), kennismaken met de vrijdagvoedselbedeling van Vriendschap zonder grenzen, de uitnodiging om met een aantal een yoga les te volgen (observeren) in Tour&Taxis bij kinderen en volwassenen, een lijst zonder einde

Naar het einde toe groeide ook 'n verlangen om met deze opleiding iets te doen, te kunnen delen. Ik had al wel eens een vriendin tijdens haar vakantie mogen vervangen, maar besepte toen dat ik nog heel wat te leren had.

aanreiken en dan gaat het niet alleen over praktische dingen maar evengoed kijken wat ze nodig heeft, voor 'n behandeling, doorverwijzing door een medestudente kiné als haar stappen stroef is, fascia ontdekken, ayurvedisch voedingsconsult, meenemen naar een stoelyogales enz. en waarom niet eens te voet met rolstoel verplaatsen in plaats van met de wagen. En handelen vanuit mededogen met zachtheid en liefde.

Voor mijzelf deed ik in dit verhaal 'n familieopstelling bij een medestudente om zo een ander inzicht te verkrijgen in de onderlinge relaties in het gezin waarin ik ben opgegroeid.

Bij de diploma-uitreiking mochten we allemaal 'n naam trekken van 'n medestudent en zo iets zeggen over de andere: ik was eerder een mama-figuur voor de organisatie van de catering enz.

Hoe fijn ik het steeds vond om na een lesdag in mijn omgeving dingen te delen. En hoe anders ik mij vanbinnen voelde na een weekend met 'n zaterdaglesdag (of meer). En hoe ik dingen nog steeds in vraag stel en er anders naar kijk.

(Spijt) dat dit niet eerder in mijn leven aanwezig is geweest op deze manier. Maar zo oneindig dankbaar voor al wat we hebben gekregen in die hele periode.

Eigenlijk ben je tijdens de opleiding gedragen door je medestudenten, de oprechte begroetingen, de ontmoetingen, de babbels tijdens de maaltijden, de karmayoga (de opruim nadien), de wandelingen of buitenmomenten tijdens de pauzes. Alle mooie dingen waar we allemaal mee hebben mogen kennismaken, het mantrazingen, rituelen, een kurukshetra-avond, het

aanvulling van les in het Sanskriet (door één van onze leraars), de les in het harmonium zal voor later zijn.

Ook nu nog kan ik genieten van iemand te horen aan de telefoon of te ontmoeten op een yogaweekend of gewoon ergens onderwegHet heeft het gevoel van er een nieuwe warme familie bij te hebben.

Zo dankbaar voor al onze leraars, de hele groep van medestudenten elk met zijn/haar eigenheid, zo leerrijk. Zo'n mooie ontmoetingen en zo'n kracht om dingen 'samen' te hebben kunnen doen. En ook zeker een meerwaarde dat er in de groep een aantal waren die al yogales gaven of gebruikten in hun professionele leven. Dat alles geeft zoveel warmte.

Want dat was ook wel altijd de vraag om dit traject niet te doen om alleen op een berg te gaan zitten maar je yoga mee te nemen in je volledige dagelijkse leven.

En in mijn eigen traject, steeds meer loslaten - was dat niet een conclusie op het einde van de academie? En bij onze diploma-uitreiking kregen we de vraag om steeds de leerling te blijven.

En het rad draait steeds maar verder ... en wij zijn de vogels die op onze tak op de rivier aanwezig zijn.

Maar yoga brengt de betere versie van mijzelf naar boven. ●

Om Shanti,

Els

एलस्

Een heel trimester heb ik de lessen meegevolgd en tijdens elke les mocht ik 1 lesdeel geven (ofwel losmaakoefeningen, kriya's, āsana's, ontspanning). 'n ideaal traject voor mij, ook al voelde ik mij als de student gaandeweg diegene die al eerder wou uitvliegen. En in januari 2022 kon ik ineens helemaal alleen starten. Het beste moment was bij de aanvang van de les samen 'AUM' zingen. En zo ben ik ineens al een jaar verder.

Ondertussen is ons mama in een woonzorgcentrum en heb ik daar een eerste stoelyogales gegeven (samen met 'n medestudente) en de volgende is al gepland.

Wat ik na de opleiding het meeste mis? zijn de voedende momenten die de vele lesdagen waren; nu zoek ik die op in bijvoorbeeld een yogales elders, de yogaweekends, de online-lessen die worden aangeboden, het lezen van de yogatijdschriften of zoals nu een



Yoga voor kinderen en jongeren

Yoga is op vandaag toegankelijker dan ooit tevoren. Kinderen en jongeren komen er vlot mee in contact via school, sociale media, vrienden enzovoort. Dit is een positieve evolutie.

Welke technieken biedt de yoga voor deze kostbare groep? Wat zijn de fundamentele principes om yoga op een doeltreffende manier door te geven aan kinderen en jongeren?

Fabienne De Buysere

25 jaar geleden startte ik met yogalessen voor kinderen en jongeren. Meer dan 20 jaar heb ik jaarlijks zomerkampen georganiseerd. Tijdens het schooljaar gaf ik workshops en wekelijkse groepslessen.

In 1996 koos ik als eindwerk van mijn docentenopleiding bij Bernard Bouanchaud "Yoga voor kinderen". Bernard Bouanchaud bracht me in contact met Marie-Thérèse en Jean-Yves Deffobis. Dit was de eerste kennismaking met de authentieke en traditionele manier van lesgeven in yoga voor kinderen en jongeren. De toepassingsmethode heet 'śrīti-krama'.

Het is een lange en boeiende zoektocht geweest. De eerste jaren was het een ware opdracht om deze aanpak toe te passen. Het groeiende enthousiasme bij de kinderen en het feit dat ik getuige mocht zijn van positieve veranderingen zetten me steeds opnieuw aan, mij hierin verder te verdiepen. Tijdens mijn studiereizen in Indië heb ik de gelegenheid en verrijkende ervaring gehad om enkele kinderyogalessen in het Kṛṣṇamācārya Yoga Mandiram in Chennai bij te wonen.

Dankzij Dr. Natesan Chandrasekaran heb ik de kracht van śrīti-krama nog beter leren kennen en waarderen. Mijn lessen werden efficiënter en gericht.

Tot op vandaag ben ik meer dan ooit overtuigd van deze methodiek. In dit artikel wil ik enkele belangrijke aspecten van śrīti-krama toelichten.

Śrīti betekent groeien, evolueren, ontwikkelen.

In de Yoga Sūtra van Patañjali (YS III.6 "tasya bhūmiṣu viniyogaḥ") en de Yoga Rahasya van Nāthamuni (hoofdstuk I, vers 30) vindt men het basisprincipe dat yoga dient aangepast te worden aan het individu. De Yogalessen moeten dus op maat van de kinderen zijn en niet omgekeerd.

Hebben kinderen baat met het uitvoeren van āsana's zoals we deze uitvoeren bij volwassenen? Moeten kinderen stilzitten of mediteren?

Vooraleer yoga te geven aan kinderen moeten we ons een essentiële vraag stellen. Wat willen we bereiken met yoga voor kinderen? Welk doel streven we na? Willen we ze een uurtje kalmeren? Gaat het over sport en spel? Of willen we ze ondersteunen om zich maximaal te ontplooiën?

Objectief van śrīti-krama

Śrīti-krama is een gespecialiseerde en unieke benadering. Het kenmerkt zich door basisprincipes en technieken die specifiek gericht zijn op het sturen van een harmonieuze groei van de volledige constitutie van het kind. Deze principes en technieken geven ons doeltreffende handvaten om Yoga aan kinderen en jongeren te geven. Het is een plezier om het te ontdekken en er mee aan de slag te gaan.

Śrīti-krama zorgt voor het volgende:

- een symmetrische groei van het hele lichaam
- een krachtig en soepel lichaam
- een efficiënt functioneren van de organen
- een goede immuniteit, een goede balans in de hormonen en een sterk zenuwstelsel
- het verbeteren van het geheugen en de concentratie, wat de capaciteit en de stabiliteit van hun geest bevordert en zodoende de helderheid van hun denkvermogen ontwikkelt.
- het ontwikkelen van volharding, het nemen van initiatief, weerbaarheid, expressievermogen en zelfvertrouwen.

Dit zijn allemaal kwaliteiten die men straks in de volwassenen wereld nodig heeft om optimaal te functioneren.



Āsana's zijn het middel en vinyāsa is de manier van uitvoeren.

Alle āsana's worden uitgevoerd in een aaneenschakeling van verschillende houdingen die op een intelligente manier geplatst zijn, dus niet willekeurig (= vinyāsa).

Als we kinderen uttānāsana op dezelfde manier als bij volwassenen (6x dynamisch + 6 ademhalingen statisch) laten uitvoeren, vervelen ze zich snel en verliezen ze hun belangstelling in yoga.

Kinderen zijn van nature energiek en zeer beweeglijk. Daarom maken we gebruik van vinyāsa's om hun natuur aan te spreken. Vinyāsa's zijn reeksen houdingen waarin de sequenties, het springen en balanceren, het kind uitdagen zowel op fysiek als mentaal vlak.

Voor het ene kind wordt de beschikbare energie positief ingezet en gekanaliseerd. Voor het ander kind activeren de vinyāsa's net de moed en de kracht in het kind.

Kinderen leren zeer snel en hebben nood aan afwisseling. Door het ruime aanbod aan vinyāsa's wordt daar handig op ingespeeld en wekt dit ook sterk de creativiteit, het geheugen en het vermogen tot aandacht bij het kind op. De leerkracht dient daarom wel het gebruik van vinyāsa's goed te beheersen om de kinderen daarin te gidsen.

Jerome (8j): *Ik vind vooral de oefeningen leuk. Mijn lievelingshouding is ardha pārśva uttā nāsana.*

Integreren van de ademhaling

Voor kinderen is het moeilijk hun adem te reguleren, laat staan ze te synchroniseren met de bewegingen. En toch integreren we de ademhaling door de juiste keuze van de houdingen in een sequentie, door het ritmeren van de bewegingen, maar vooral door het gebruik van klanken.

Het gebruik van klanken in een yogapraktijk is een techniek die eigen is aan het onderricht van Kṛṣṇamācārya.

De voordelen van het gebruik van klanken zijn niet te onderschatten. Naast het integreren van de ademhaling helpen de klanken de leerlingen zich meer te focussen, zich te verbinden met het gebeuren en brengt dit een niet te ontkennen rust.

Roberta (11j): *Ik kom graag naar de yoga om tot rust te komen, hier te kunnen zijn, om leniger te worden. Yoga maakt me rustig en dankbaar. Ik hou van alle houdingen maar strekoefeningen met de benen doe ik het liefst. We leren hier wat yoga is, we zingen in een andere taal. Dat doe ik graag en vind ik interessant.*

Roberta: *Ik kom in de yogales tot rust doordat ik niet meer op andere dingen hoeft te denken, ik ben dan bezig met de yoga. Dat vind ik leuk.*

Integreren van meditatie?

Velen vragen aan mij, mediteer je met kinderen? Ja, maar niet zittend.

Traditioneel wordt stil zitten niet aanbevolen voor kinderen. Dat is tegen hun natuur.

De meesten kunnen dit ook zeer moeilijk en kijken na een halve minuut al rond.

Het middel in śrīti-krama blijft āsana. Āsana wordt ook gebruikt om een meditatief effect te bereiken. In een houding brengen ze hun aandacht naar een afbeelding, een beeld of een visualisatie met of zonder mantra.

Achiel (8j): *Ik doe graag yoga omdat het ontspannend is en je maakt jezelf sterk. Dat komt omdat we veel houdingen doen.*

Na de yogales zegt Lani (11 jaar): *"Op school doen we ook yoga maar bij jou vind ik het leuker want in de yogales op school moeten we vaak stil liggen."*

Het combineren van āsana's met thema's, het zingen van mantra's, het gebruik van rituelen, een verhaal helpt ook om een extra dimensie te geven aan een yogales.

Erkende bijscholing

Deze basiskennis verspreid ik in samenwerking met Paul Meirman in een specifieke en praktische bijscholing "yoga onderricht voor kinderen en jongeren".

Ik kan een yogales voor kinderen vergelijken met een gedicht. Vooraleer je een gedicht kunt schrijven moet je de taal beheersen. In deze bijscholing leren we de fundamentele voor het yogaonderricht voor kinderen, bestuderen we de vinyāsa's (er worden er een 100-tal aangeboden), verrijken we de lessen met mantra's en verschillende thema's. We staan ook stil bij hoe Yoga kan geïntegreerd worden op school en hoe een meerdaagse stage kan georganiseerd worden.

Tijdens de bijscholing worden de algemene beginselen van de yoga- en āsana praktijk volgens het onderwijs van Deśikācār ook toegelicht.

Het doel van deze opleiding is enthousiast worden voor yoga voor kinderen, inzicht en praktische richtlijnen te krijgen voor het maken en geven van lessen. Vanuit de verworven basiskennis, eigen competenties, ervaringen en affiniteiten kan men op een eigen originele en creatieve manier efficiënt aan de slag gaan met kinderen of jongeren.

De bijscholing bestaat uit 50 contacturen verspreid over 7 dagen en gaat door te Gent.

De bijscholing richt zich naar yogaleraren, maar staat ook open voor iedereen die gemotiveerd is om met kinderen en jongeren op weg te gaan. Deze bijscholing is erkend door de Yogafederatie van de Nederlandstaligen België en start terug in het najaar. ●



Getuigenis

*Bijscholing 'yoga voor kinderen en jongeren, śrṣṭi krama' o.l.v.
Fabienne De Buysere, in samenwerking met Paul Meirsmann,
Wendy Verhofstadt, yogalerares*

Wat heeft je aangesproken om je in te schrijven?

Ik had al een bijscholing kinderyoga gevolgd. Eigenlijk had ik al een basis meegekregen maar ik wou me er nog meer in verdiepen, meer ideeën opdoen, een andere visie horen. Ik wil niets doorgeven waarvan ik niet 150% zeker weet dat het correct en gefundeerd is. Daarnaast heb je ook het feit dat je aan zelfontwikkeling doet, dat je bij de dingen stil staat, dat je bijleert. Ook de erkenning van de bijscholing door de yogafederatie was voor mij belangrijk.

Had je voordien al Yoga aan kinderen gegeven?

Ja, af en toe op de school van mijn kinderen, tijdens moederdagactiviteiten en andere speciale dagen. Ik ben een half jaar vóór de start van de bijscholing begonnen met wekelijkse lessen kinderyoga.

Heeft deze bijscholing nieuwe inzichten bijgebracht? Kijk je er nu anders naar toe?

Ja, het heeft me zeker een heel ander zicht op kinderyoga gebracht, absoluut ja. Vóór de bijscholing gaf ik de yoga voor kinderen in de vorm van Helen Purperhart. Het traditioneel doorgeven van yoga met klanken en vinyāsa's, was mij niet bekend. Dat was nieuw voor mij. Dat heeft zeker nieuwe inzichten bijgebracht. Het is een groeiproces geweest om dat te durven doorgeven op die manier, om niet altijd in spelvorm, niet altijd met kaartjes, niet altijd met muziek te werken. Nu gebruik ik ook mantra's en vinyāsa's in de lessen.

Is de theorie en praktijk voldoende in balans?

Ik vind dat wel in balans.

De theorie is voldoende aanwezig om inzichten te verkrijgen en de praktijk is zeer leerzaam. Elke dag van de bijscholing start en eindigt met een yogapraktijk waarin we zelf de vinyāsa's uitvoeren en kunnen ervaren. Met de vinyāsa's heb ik een heel andere vorm van yoga beleefd. Vinyāsa's zijn pittig en energiek. Dit positief gevoel bleef nog dagen erna hangen.

De demonstratielessen met kinderen door Fabienne en de oefenlessen door de deelnemers zijn zeer leerrijk.

Wat vind je van de duur van de bijscholing?

Er zijn slechts 7 zaterdagen. Voor mij mocht het langer duren.

De bijscholing geeft voldoende handvaten en heeft me aangezet om er met vertrouwen aan te beginnen. Ik heb voldoende bagage gekregen om ervaringen op te doen op een veilige en correcte manier. Dat is zeker gelukt.

Een klankbordgroep, extra vormingsdagen waarin met nog meer voorbeelden verder geoefend wordt in het integreren van thema's en mantra's in de lessen, blijven voor mij welkom.

Sta je nu steviger in je schoenen tijdens je lessen na deze bijscholing?

Hoe ervaren de kinderen deze lessen, meer specifiek de śrṣṭi krama?

Ik ben meer zelfzeker. Absoluut. Ik sta zeker steviger in mijn schoenen. Ik heb ook lang getwijfeld aan mezelf en angsten gehad. Dat is nu wel veranderd.

Een kinderyogales is interactiever in vergelijking met volwassenen. Je kan een les goed voorbereiden maar op het moment zelf kan veel veranderen. Vroeger sloeg ik in paniek. Nu niet meer. Ik kan handig inspelen op die veranderingen. Ik kan de kinderen dankzij de uitdagingen en de structuur van de śrṣṭi krama meer boeien en bij de les houden. Dat heb ik nu toch wel meegenomen vanuit die bijscholing. Gewoon doen, blijven doen, blijven volhouden. Voordien had ik de kinderen vaak niet in de hand. Ze zijn samen met mij helemaal veranderd. In het

begin van vorig jaar heb ik echt gedacht: 'Ik stop ermee! Het is niets voor mij.' De kinderen werkten niet altijd mee. Nu zijn ze zo enthousiast, vragen naar de yoga. Nu komen ze op de mat en hebben me in vertrouwen genomen. Ik heb nu een jaar ervaring met kinderen. In het begin zat ik nog niet in de bijscholing en zagen mijn lessen er heel anders uit. Ik gaf geen mantra's omdat ik niet durfde ten opzichte van de ouders die misschien wantrouwig zouden worden. Vinyāsa's deden we niet. Het was meer speelsere yoga. Maar nu steek ik daar vinyāsa's in. Ik kies de houdingen vanuit de kracht of de kwaliteiten van de āsana's bv. 'Wat is de krijger?' Het is niet gewoon een krijger, schildpad, koeienkop. Ik haal de kwaliteiten er uit. En vanuit het besef van het belang van herhaling durf ik hen meer aan te sporen. We gaan die oefening toch nog eens doen ook al zijn ze moe. Het ziet er nu helemaal anders uit, maar ook mijn eigen ingesteldheid, de manier waarop ik daar toekom. Al zijn ze soms rumoerig of vervelend, ik heb hun gedrag nu vlugger onder controle. Ik heb geleerd dit op een constructieve manier een positieve wending te geven. Niet te panikeren en te denken: 'Het loopt hier fout'.

Het is een groot verschil. Nu ga ik er naar toe en geef ik mijn les vanuit een zelfzekerheid. Ik heb nu immers handvaten.

Ik merk dat de kinderen veel enthousiaster zijn.

Ik heb van de bijscholing genoten en veel bijgeleerd. Voor wie zich wil verdiepen, is deze bijscholing echt aan te raden. ●



Dr. NC :

Interview

met Dr. Natesan Chandrasekeran over Yoga voor kinderen (Śrṣṭi Krama)

13/2/2023, via zoom, met Fabienne De Buysere

Velen onder ons kennen en waarderen Dr. Natesan Chandrasekeran vanuit zijn kennis en visie van de Yoga therapie. Zelf heb ik mogen ervaren hoe nauw Yoga voor kinderen aan zijn hart ligt en hoe belangrijk hij dit vindt. Als voorbereiding van dit interview heb ik mijn vragen vooraf doorgestuurd.

Ik heb een volledig uitgetikt interview terug ontvangen. Eerlijkheidshalve geef ik aan dat hij zelf de laatste vraag heeft toegevoegd aan dit interview. Het interview zelf was hoofdzakelijk een pleidooi van het belang van Śrṣṭi Krama voor kinderen, en naar mezelf toe, om met mijn ervaring deze kennis te verspreiden.

Kinderen zijn heel bijzonder en kostbaar.

Van nature zijn ze teder en soepel.

Ze bruisen van enorm enthousiasme en energie.

Ze houden van uitdagingen en plezier.

De kindertijd is de tijd waarin elke cel, elk weefsel en elk orgaan groeit.

Hun fysiologische systemen worden op elkaar afgestemd en versterkt.

Hun psychologische vermogens worden gevormd en gevestigd.

Hun innerlijke houding en individualistische eigenheid worden gevormd.

Hun noden en behoeften zijn specifiek en verschillen absoluut van deze van volwassenen.

Daarom moet de toepassing van Yoga voor kinderen deze noden en behoeften aanspreken.

- Ze houden er niet van om de ademhaling te observeren tijdens het oefenen - ze hoeven hun aandacht niet te richten op de ademhaling. Aan de andere kant, regel de volgorde van de technieken zodanig dat tijdens hun oefeningen de uitademing en inademing elkaar op natuurlijke wijze afwisselen met hun lichaamsbewegingen.

- Zij houden van uitdagingen - de praktijk moet uitdagende lichaamsbewegingen bevatten. Integreer springen, balans en openende houdingen.

- Ze houden van groepsactiviteiten - deze methode wordt in groepsverband onderwezen.

- In de groep praten of roepen ze graag luid - deze methodiek integreert klanken, liederen. Kinderen worden aangemoedigd om luid te zingen.

- Ze houden van plezier tijdens de groepsactiviteiten - springen en balanceren tijdens het oefenen zorgt voor plezier.

In feite zorgt de hele sessie voor de nodige pret en plezier voor alle oefenende kinderen. Er zijn nog veel meer van dergelijke eigenschappen geïntegreerd in deze toepassingsvorm van Yoga voor kinderen. Bovendien biedt deze methode veel ruimte voor de leraar om innovatief te zijn en creatief te combineren met andere middelen.

Zijn er vereisten om aan kinderen yogales te geven?

Kinderen voelen zich meer op hun gemak als ze les krijgen van andere kinderen. Daarom is het de taak van de leraar om één van de studenten uit de groep te begeleiden. Die

leerling geeft een demonstratie en de andere kinderen volgen. Het is de taak van de leraar om toezicht te houden en te begeleiden. Maar de leraar moet alle principes van deze toepassingsmethode bestudeerd hebben. De leraar moet ze ook beoefend hebben, binnen zijn of haar fysieke mogelijkheden.

Leer je kinderen mediteren?

Je kan werken via de focus. Je kan bijvoorbeeld een fysieke representatie, in de vorm van een foto of een beeld plaatsen in de zaal waar de kinderen oefenen. Een lied wordt aan de kinderen geleerd. Ze voeren de Śrṣṭi Krama āsana's fysiek uit. Hen wordt gevraagd naar de foto te kijken (mentale aandacht op één focus) en het lied luidop te zingen (fysiologische unie met de fysieke bewegingen). Deze methode brengt voornamelijk het Dhāranā-effect uit de beoefening.

Kunt u iets zeggen over de bron van Śrṣṭi Krama Yoga? Deze vorm is voor velen onbekend.

Śrṣṭi Krama is geen nieuwe uitvinding. Het is zo oud als Yoga zelf, maar het was eeuwenlang niet in de mode. Śrī Kṛṣṇamācārya leerde over Śrṣṭi Krama van zijn meester in Nepal, Śrī Rām Mohana Brahmachari. Śrī Kṛṣṇamācārya verbleef meer dan 7 jaar bij zijn Meester voor zijn studie. Gedurende deze periode kreeg Śrī Kṛṣṇamācārya een referentietekst over Śrṣṭi Krama uit een bibliotheek in Nepal. Door oefening heeft hij deze vorm geperfectioneerd en dan vervolgens geschonken aan de nakomelingen. ●

De YFN ondersteunt 2 opleidingen Yoga voor kinderen

- Fabienne De Buysere: fabienne.debuysere@gmail.com – www.yogafabienne.be
De aanpak die in de bijscholing door Fabienne wordt aangeleerd, vind je terug in het artikel in dit tijdschrift.
- Leen Demeulenaere: admin@kreakatau.be – www.kreakatau.be



Dankbetuiging na vijf jaar opleiding tot yogalerares aan SRĪ YOGEŚWARĀNANDA YOGA MAHĀVIDYĀLAYA ĀŚRAM te Mechelen

Na vijf jaar vorming tot yogalerares volgt een dankbetuiging aan allen die ons als yogaleerling (Śiṣya) hebben begeleid in de fundamentele yoga-inzichten, in het bijzonder de oprichter Ātma Muni (Lucien Mertens), Suman† (Herman Seymus), Dharma Muni (Willy Van Der Auwera), Satya Muni (Paul Vanneste), Aditi (Siska Van Gheluwe), Sally Verstraete, Liesbeth Schoukens bijgestaan door Sumitra (Veerle Van Espen) en Véro Soenen.

De yogadocenten verbonden aan de SRĪ YOGEŚWARĀNANDA YOGA MAHĀVIDYĀLAYA ĀŚRAM te Mechelen en YOGA NIKETAN zijn geïnspireerd door SWĀMĪ YOGEŚWARĀNANDA SARASVATĪ, die de ĀŚRAM heeft ingehuldigd en gezegend.

Een yoga-eindwerk schrijven ter afsluiting van de vijfjarige opleiding bij de Yoga Academie was een hele uitdaging; de persoonlijke betrokkenheid bij het onderwerp was confronterend. Yogabeleving is individueel; er is geen afstand tussen het onderwerp en de auteur. Met een yoga-opleiding ondergaat menig leerling via de nieuwe intellectuele inzichten en via de ervaringen tijdens de yogapraktijk die fysieke blokkades losmaken, een persoonlijke transformatie, naar een zachter en evenwichtiger persoon. Naast de kennis van de yogatechnieken is de persoonlijke groei de echte kroon op het werk; het diploma is slechts een materiële manifestatie.

Namasté,
Rita Hauchecorne



Op zondag 29 november 2022 was het zover..., de Yogadiploma-uitreiking na 5 jaar opleiding tot yogalerares, tijdens het YFN-weekend in Drogen. (vlnr. Hilde, Ātma Muni, Dharma Muni en Rita)

Dankbaarheid,

'Als het enige gebed dat je in je hele leven zegt 'DANK U' luidt, dan is dat genoeg.' (Meister Eckhart)

'Het gaat er niet om wat de Federatie voor ons doet. Het gaat erom jezelf de vraag te stellen, wat kan ik voor de Federatie betekenen? Kan ik iets geven?' (Ātma Muni)

Als of het niet anders kan, zo voelt het. Ātma Muni heeft me grote honger gegeven, een honger naar zuiver weten. Zo dankbaar dat ik gesprongen ben en heb mogen zwemmen in een zee van tederheid. Een veilig gevoel in een hartverwarmende omgeving die stimuleert, om met een kritische blik, zonder opdringen, dicht bij jezelf te zijn. De moed om jezelf te durven te zijn, die eerlijkheid brengt innerlijke rust. Onszelf kritisch bekijken...en 'al wat is' omarmen. Door observeren ontstaan betere gewoontes. Zo leerden we soepeler mee bewegen met wat zich aandient.

Ātma Muni wenst ons 'dat wat we niet graag hebben', want 'daar kunnen we wakker van worden en dat is nodig'. Stilletjes aan durfden we onszelf bloot geven en zoals Anik in haar lezing zei "'t is juist hé", de ajuin pellen. Dit proces werd aangewakkerd via het uitvoeren van de opdrachten: het eerste jaar een ijsbrekerslezing, het tweede jaar een langere lezing, in jaar drie een proefles geven en als kers op de taart een eindwerk schrijven.

We hebben mogen genieten en ons helemaal onderdompelen in Yoga tijdens de weekends in Siddhartha. Ook tijdens de YFN yogaweekends was het zalig samenzijn en heerlijk inspirerend. Het voelde allemaal zo vanzelfsprekend. In 2019 was er nog geen sprake van Corona en wie had toen in Drogen kunnen weten dat dit Suman's laatste weekend was (+9 juni 2021).

Yoga (YUI), het verbinden, gebeurde op een andere wijze in de Coronajaren. Fysieke Satsanga bijeenkomsten en de yogalessen ten huize Janaka waren niet meer mogelijk.

De Coronaperiode leek een beetje op oefenen in onthechten (we krijgen de juiste oefening op het juiste moment). Ook al ben ik een knuffelmie, toch werd 'het groeten met de handen in pranām, Namasté', nog waardevoller ('Het Mooie in mij, groet het Mooie in jou', Sita Guns).

Het was een periode waarin we niet zomaar fysiek konden samenzijn en dus ook niet voor de opleiding. Satya Muni daagde ons uit om 'Devanāgarī' te leren van achter een computerscherm. Schrijfdansen en huiswerk maken, gaven me een gevoel zoals in het eerste leerjaar van de lagere school. 'Āsana's' werden live online via Zoom aangeleerd vanuit de slaapkamer van Dharma Muni en gedemonstreerd door Sumitra van bij haar thuis. 'Kirtana' en samenzang, het was allemaal zo anders. Sally nam de cursus 'Bewegingsleer' ter harte. Heel dankbaar ook voor alle boeiende lessen zowel live als de opnames van de vorige cyclus. Liesbeth plaatste alle digitale informatie in de cloud en verzorgde extra didactische animatie bij de lessen. Samen met Véro stelde ze uitdagende vragenlijsten op; nadien bezorgde ze de score van onze antwoorden en de 'mogelijke' oplossingen. Onze goesting, inzet en discipline werden voortdurend getriggerd.

En de goesting en honger blijft. Ondertussen genieten we terug van het fysieke samenzijn ten huize Cetana. Het wordt nu nog meer geapprecieerd, want 'het is vaak pas als iets er niet meer is dat je de waarde beseft'.

Ātma Muni, die 5 jaren 'om aan uzelf te werken', zijn inderdaad voorbij gevlogen. En ja, zoals je zegt, 'dan begint het pas, leren rijden op het witte paard van Yoga en het zwarte paard van de maatschappij'.

Met de nodige voorzichtigheid begon ik les te geven. Dankbaar vertrouwen op 'wat is', ontspannen in de inspanning (zonder spanning...). Het is eerder een overgave (loslaten) door onze houding (innerlijk en uiterlijk) te observeren. ●

Dank om er te Zijn,
Hilde Vandendries

DE WERKELIJKHEID

VAN DE MANTRA 'AUM'

Wij leren in onze yogalessen dat de praktijk van mantra een correcte uitspraak en intonatie vereist. Als wij aan die voorwaarden voldoen kunnen we door mantraherhaling allerlei voordelen bekomen, zoals daar zijn: een betere gezondheid, rust van geest, verwerven van geestelijke energie en macht tot zelfs macht over bepaalde goden en een bescherming tegen 'boze krachten' ...

De praktijk van mantra is dus overladen met magie en rituelen. Niets daarvan is echter van essentieel belang. Als deze beloften al worden ingelost (het is een vraag in hoeverre dat mogelijk is) hebben we gehandeld als magiers en was de drijfveer eigenbelang ... We zijn dan klein-menselijk weer maar eens afgedwaald van het 'smalle pad' - het scherp van de snede. Yoga in essentie heeft echter niets te maken met magie en rituelen ...

Yoga is aan de ene kant een (weliswaar oude en experimentele) wetenschap en bovenal een snelweg naar de ervaring van de 'Werkelijkheid' en van het bereiken van 'bevrijding' en van de ene en enige 'Waarheid', zoals daar in de mystiek en in de metafysica over gesproken werd en wordt.

Ik beweer niet dat de herhaling van mantra's (recitatie) zinloos is en dat het geen positieve resultaten kan geven. Er is echter een diepere en wetenschappelijke betekenis aanwezig.

Het universum is een gigantisch spel van energie. Daarover is de wetenschap het eens. Materie is slechts een geconditioneerde verschijningsvorm (uiting) van deze energie.

De laatste decennia is men zich ook bewust geworden van de rol van het bewustzijn daarin. In de klassieke yogaliteratuur echter zegt men reeds een paar duizend jaar dat Bewustzijn de basis is van energie. Dat energie slechts een geconditioneerde vorm is van Bewustzijn. Of, beter nog, dat energie en materie slechts vormgegeven Bewustzijn zijn.

De eerste en oorspronkelijke manifestatie van energie (praṇava) kent men als 'AUM' ...

Zoals de wetenschap vandaag, via radiotelescopie, de achtergrondruis van de 'oerknal' (Big Bang hypothese) nog kan beluisteren, die overal in het heelal aanwezig is, zo pleit de yogawetenschap dat iedereen

vandaag, op subtiel (sūkṣma Śarīra) vlak, nog de aanvangstrilling van de schepping kan beluisteren ...

Het is deze echt hoorbare vibratie of trilling, die 'AUM' genoemd wordt. En die heeft weinig of niets te maken met welke vorm van recitatie of prononceren dan ook. Al ons ge-'AUM' is slechts povere imitatie ... Yoga koestert als een schat de technieken en hulpmiddelen die het mogelijk maken om deze 'oerklank' (het niet-aangeslagen geluid of anāhata) te horen.

De weg er naartoe vraagt een langdurige praktijk via de lagere vibraties, bergop naar de oorspronkelijke vibratie, die ook gekend was in alle culturen van de oudheid als het 'Woord' (zie bijvoorbeeld het begin van het evangelie volgens Johannes).

De genoemde lagere vibraties zijn de echte, hoorbare klanken van de verschillende cakras. De bijbel zegt dat de schepping plaats vond in zeven dagen of perioden ... Tantra beschrijft de geleidelijke afdaling in de gemanifesteerde vorm als een proces van 'verdichting' in de zeven niveaus van Bewustzijn of energie (de cakras).

De weg naar de oorsprong gaat dus vanuit muladhara cakra over alle andere tot in sahasrara en bindu cakra. En deze weg is 'hoorbaar' en ervaarbaar via geluid en zelfs letterlijk via 'muziek' ...

De muziek der zeven sferen of zeven hemelen ... Het horen van 'AUM' is dus de laatste en ultieme stap.

Voor vele 'verlichte' en rationale geesten met een westerse, moderne conditionering, lijkt dit wel gebrabbel van occulte en sektarische aard. Niets is

echter minder waar. Het gaat hier om een glashelder proces van innerlijke concentratie en meditatie, volgens een wetenschappelijk uitgedokterde lijn. Iedereen die deze technieken toepast en beoefent hoort dezelfde geluiden of muziek en in dezelfde volgorde.

Dit heeft niets te maken met filosofie of geloof. Het is realistisch en helder. En het geeft een duidelijke verklaring voor alle esoterische teksten van die aard uit het verleden en voor het onwetenschappelijk, 'schijn'mystiek gedoe, van veel yogabronnen.

Het is duidelijk niet onverstandig een (niet a-priori) kritische houding aan te nemen, zelfs tegenover de klassieke yogaliteratuur en de yogatraditie, die immers ook niet zonder een pak pollutie overgeleverd werden en worden. ●

Aan de Lotusvoeten van de Ene,

Ātma Muni

Meer info: "De heilige Mantra: AUM" Ātma Muni : <https://yoganiketan.be/varia/artikels>

2016, Lennik, Open Academie YogaSaraswati

Lotte Spittaels

Ga zitten en wacht.
De zaal vult zich met mensen en matjes.
Hugo komt de zaal binnen, gaat zitten aan het harmonium,
wacht... en begint te zingen.

“Śrī guru sharanam
Namō Namō namah...”

En daar werd iets geraakt,
daar trilde het verlangen,
daar zong het hart haar mooiste lied voor dat wat het altijd al zocht...
Een stap in het duister,
duister werd licht.
Thuiskomen in authenticiteit,
een ademhaling.

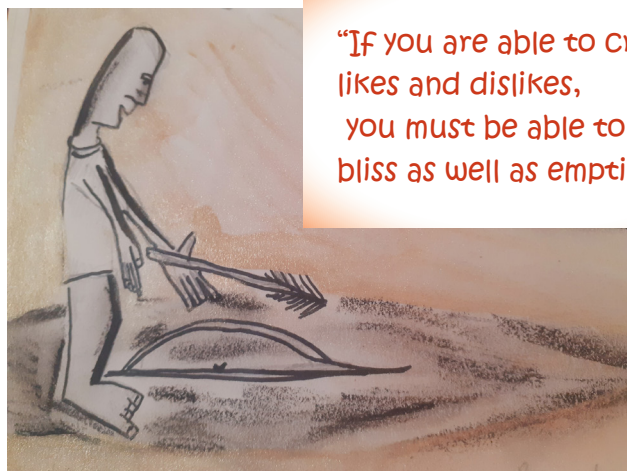


Zo voelde het ook bij de uitnodiging voor deelname aan De Open Academie. Ik moest er niet bij nadenken, het was overduidelijk mijn weg. Op andere vlakken zou een engagement van 4 jaar mij enorm veel angst ingeboezemd hebben, maar deze keer was de geest afwezig, er was iets dieper dat wist...

Naar een idee van Swami Śivānanda gaf Hugo ons de opdracht een spiritueel dagboek bij te houden. Op de linker pagina kwamen de nota's van de les en de rechter pagina fungeerde als dagboek. Zo kon je parallellen zien. Zaken die in de les voorkwamen konden onmiddellijk getoetst worden aan de realiteit. Ik vond dat een zalige opdracht, het was geen opgave voor mij, ik schreef al langer dagboeken vol en al gauw moest ik Hugo om een tweede boek vragen.

Ik ben altijd een zoeker geweest en daar is op zich niets mis mee, maar ik leed eronder.

Ik vond geen antwoorden, toch niet in het reguliere circuit. Uiteindelijk kreeg ik in 2020 de diagnose van bipolaire stemmingsstoornis. Ik vond het moeilijk dat te aanvaarden en wees de behandeling (medicatie) af. Ik zag de ziekte als een proces van bewustwording. Voor mij waren de perioden van euforie en de perioden van depressie symptomen van valse identificatie.



“If you are able to create likes and dislikes,
you must be able to create bliss as well as emptiness.”

Uiteindelijk heb ik door de kennismaking met de yogasūtra's van Patañjali daadwerkelijk leren zien. “Zien achter het zien” zei Hugo vaak. Ik heb geleerd om afstand te nemen en zie dat lijden voortkomt uit onwetendheid. Het was lijden door identificatie met bepaalde overtuigingen en emoties.

We zijn zes jaar verder en vele illusies armer.

“Yoga begint met normaliteit” zo herhaalde Hugo de woorden van Swami Krishnānanda / Śivānanda en die woorden hebben zich genesteld in het hart en normaliteit werd realiteit.

De zoektocht naar verbinding (met het Zelf) is niet horizontaal of naar buiten gericht. Het is een verticale reis, naar binnen. Het is uit de kop komen en naar het hart gaan. Het is leven in overgave, in niet weten.

7 maanden geleden beviel ik van onze zoon. De puurheid, de rauwheid van de bevalling bracht me wortels. De roep om de Guru is gehoord, dat is zeker. De Guru is het kind, de man, het Nu.

Dat de dingen zien zoals ze zijn rust brengt, dat is zeker. Dan wordt het leven in plaats van overleven.

Een diepe buiging aan alle leraren op het pad. ●

Zomerstage van Yogaschool Śraddhā Van verstrengeling naar verbinding

Wie yoga hoort denkt spontaan aan ‘verbinding’. Verbinding met ons ‘Zelf’ en authentieke verbinding vanuit dat ‘Zelf’. Het klinkt tegenstrijdig, maar voor we dit kunnen moeten we eerst loskomen uit onze ‘verstrengeling’ met wat we niet zijn. Deze verstrengeling heet samyoga en ontstaat uit een diepe onwetendheid, avidyā over wie of wat we zijn.

De 4 veda's, Indische wijsheidsteksten daterend van duizenden jaren voor onze tijdrekening, geven antwoorden en methodes om stap voor stap terug te keren van wie we denken te zijn naar wie we werkelijk zijn.

De Taittirīya Upaniṣat uit de Yājur Veda samen met Āyurveda begeleiden ons van het meest tastbare, het lichaam verbonden met de 5 natuurelementen, tot het meest ongrijpbare, het zuivere bewustzijn in ons hart.

De 3 Bandha's zijn praktische yogatechnieken die de oerkracht van de lagere chakra's kanaliseren en ons de moed en de energie geven om iedere dag opnieuw stappen te zetten op die weg van Zelfontdekking.

Iedere stagedag is evenwichtig verdeeld tussen 2 begeleide yogapraktijken, studie en reciteren van de oorspronkelijke teksten en praktische oefeningen. De stage gaat door in het prachtige ecologische verblijf Rosario. We beoefenen yoga en zingen mantra's in een ruimte met een uitzonderlijke acoustiek. Tijdens de pauzes is er het ecologische buitenzwembad, de prachtige tuin, de rijk gevulde huisbibliotheek of het weidse platteland van de Vlaamse ardenen.

Waar Rosario, Poreel 10 A, 1547 Bever

Wanneer Zondagavond 2 juli tot zaterdagochtend 8 juli 2023

Begeleiding Maria Cliteur, Jens Keygnaert & Sophia Gomis

Info en inschrijven jens.keygnaert@gmail.com ☎ 0471 602 727
of maria.cliteur@skynet.be



Themadag Yin Yoga zondag 18 juni

Manu Fernandez beoefent reeds meer dan 25 jaar dagelijks Yoga. Hij bestudeerde verschillende Yogastromingen en volgde meerdere langdurige opleidingen in binnen- en buitenland. Manu is mede docent bij de Soma Yoga lerarenopleiding school van Alberto Paganini. Verder geeft hij mindfulness, meditatie en is hij Reiki master. Yin Yoga is zijn grote liefde. In het najaar van 2023 start hij daarom met een eigen "Yin Yoga Teacher bijscholing".

In Yin Yoga blijf je langer in een bepaalde houding waardoor je op een zachte manier het dieperliggende bindweefsel stimuleert. Gewrichten en pezen worden soepel en je vergroot op een verinnerlijkende manier je fysieke flexibiliteit. Door het rustgevende karakter van Yin werkt het ook door op mentaal, emotioneel en energetisch niveau. We onderzoeken en ervaren wat Yin Yoga juist is en wat het betekent om dit op een functionele manier te onderwijzen. Is Yin een zoveelste hype binnen het Yogalandschap of is het iets wat eigenlijk veel ouder is? Samen gaan we op onderzoek met theorie én veel praktijk. Deze themadag is een inspirerende, eerste kennismaking met de wereld van Yin Yoga en daardoor voor iedereen toegankelijk.

Inschrijven vóór 10 juni via mail naar Activiteiten@yogafederatie.be

Welkom vanaf 9u30

les 10u tot 12u30

lunchpauze van 12u30 tot 13u30

les 13u30 tot 16u

Meebrengen : yogamat, een deken en eventueel een yoga riem, blok en/of bolster

Prijs

€50 inclusief koffie/thee of frisdrank (3 consumpties)

of

€61 inclusief soep en 4 mini broodjes, koffie/thee of frisdrank (3 consumpties)

Clarenhof, Guffenslaan 43 • 3500 Hasselt
www.campusclarenhof.be

studie & ontmoetingsdagen

Voor een overzicht van alle activiteiten zie www.yogafederatie.be

18 juni 2023

Themadag Yin Yoga – Manu Fernandez – Hasselt

2 - 8 juli 2023

Zomerstage van de Yogaschool Śraddhā – Maria Cliteur Bever

4 - 7 juli 2023

Retraite Yoga & Poëzie – Ann Van Engeland – Durbuy

7 – 11 augustus 2023

Een week herbronnen in Stilte en Meditatie Flor Stickens - Westmalle

11(13) – 18 augustus 2023

Yogaweek (end/midweek) – Alberto Paganini – Frandeu

20 – 25 augustus 2023

Europees Yoga Congres – Europese Yoga Unie Zinal Zwitserland

COLOFON



Deze YFN-nieuwsbrief wordt uitgegeven door de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen 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.

Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België vzw Maatschap. zetel: Kattestraat 120, 9400 Okegem - Ninove Ondern. nr. 421.245.957 RPR Dendermonde

REDACTIERAAD

Flor Stickens, Rudi Lepoutre, Gert Vliegen, Dharma Muni, Koenraad Elst en Fabienne De Croo

V.U. Flor Stickens

EINDREDACTIE Koenraad Elst en Fabienne De Croo

LAY-OUT Gert Vliegen en Sumitra Veerle Van Espen

FOTO'S Dharma Muni

OPLAGE 700 exemplaren

VOLGENDE NIEUWSBRIEF AUGUSTUS '23

Teksten aanleveren voor 30/05/2023 via nieuwsbrief@yogafederatie.be

DRUKWERK EN POSTALE AFWERKING

Total Copy Service bvba, Herentals



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 NIEUWSBRIEF:

Fabienne De Croo 0474/311 976 nieuwsbrief@yogafederatie.be

INFO OVER YOGALESSEN

info@yogafederatie.be 0474/70 84 61

WWW.YOGAFEDERATIE.BE

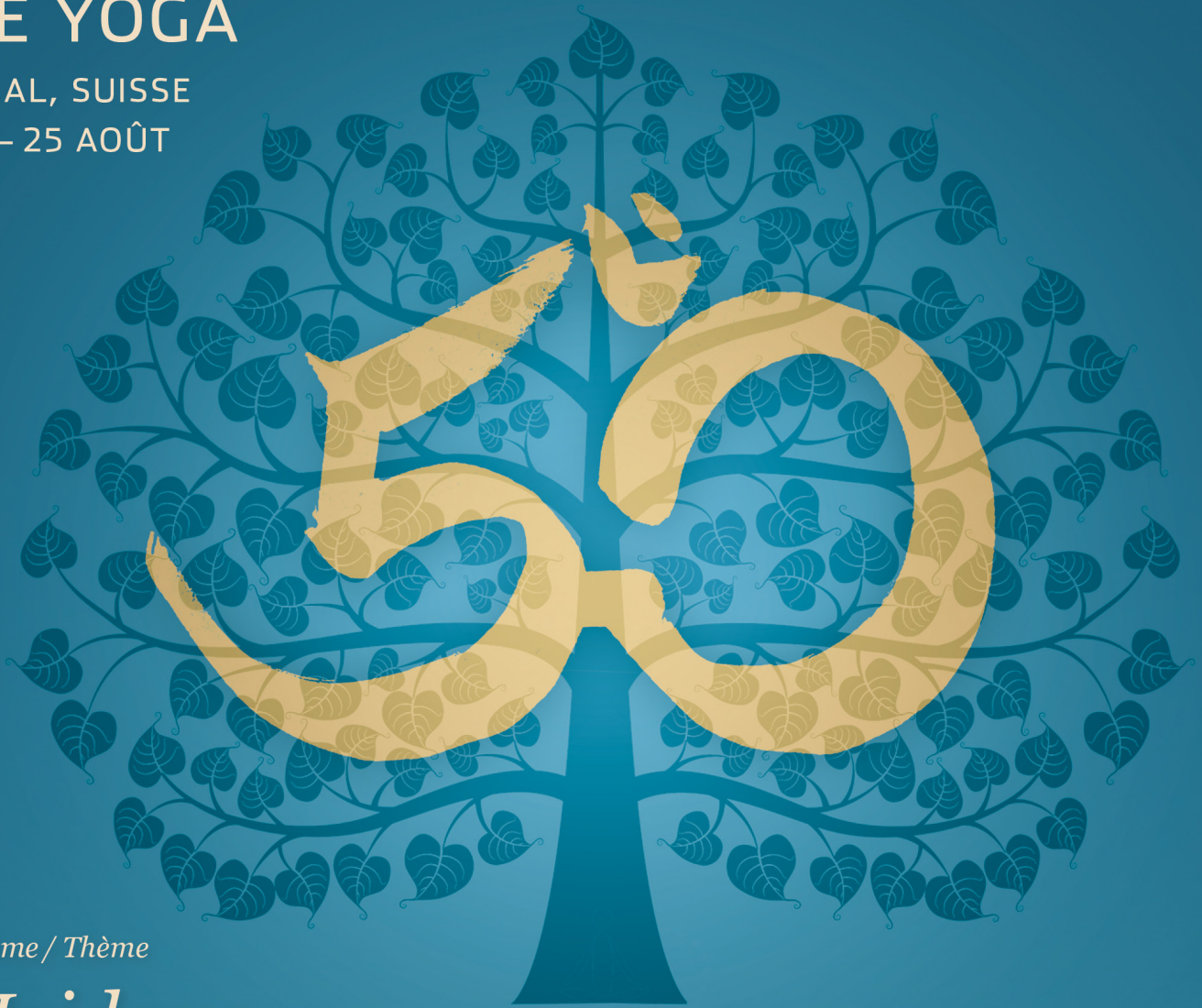
ZINAL2023

50TH EUROPEAN YOGA CONGRESS

ZINAL, SWITZERLAND
20 - 25 AUGUST

50^E CONGRÈS EUROPÉEN DE YOGA

ZINAL, SUISSE
20 - 25 AOÛT



Theme / Thème

Hridaya

The Way of the Heart

La Voie du Cœur

Guests of Honour / Invitées d'honneur

Ravi Ravindra

Dipa Hélène Marinetti



Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga

WWW.EUROPEANYOGA.ORG