

NIEUWSBRIEF

N° 134 | OKT · NOV · DEC | 2023

YFN



Wie ben ik ?

YOGA FEDERATIE VAN DE NEDERLANDSTALIGEN IN BELGIË vzw · V.U. Flor Stiekens Bolwerkstraat 16, 2200 Herentals · P209219 · Afgiftekantoor: Herentals



PB-PP  
BELGIE(N)-BELGIQUE



# INHOUD

NUMMER 134 - 2023

4



## Wie ben ik ?

- 4 Staande houdingen  
*Jeannette Verbooy*
- 9 Ātma Muni - Ridder in Yoga!  
*Flor Stickens*
- 12 Toespraak *Ātma Muni*
- 13 Het woord  
*Huguette Declercq*
- 14 Wie ben ik?  
Het Russische poppetje  
*Maria Clicteur*
- 16 Congres van de Europese Yoga Unie  
in Zinal 2023  
*Luc Bael*
- 20 De schoonheid van vriendelijkheid
- 22 Activiteiten

9



14



16



OM.

*Nobele Vrienden op het pad van Yoga,*

*De zomervakantie is weer voorbij en het nieuwe schooljaar is volop bezig. Ik wens bij deze gelegenheid alle leraars en leraressen veel succes toe met hun lessen en veel voldoening bij het geven ervan. Het is een nobele taak die aanzienlijk kan bijdragen tot een hoger levenskwaliteit van jullie leerlingen.*

*Ondertussen hebben we voor de eerste maal in de geschiedenis van ons land een Ridder in Yoga in onze rangen. Op 11 oktober heeft de burgemeester van Mechelen tijdens een receptie die bij deze gelegenheid door de Stad Mechelen op het stadhuis werd aangeboden, het ereteken en de oorkonde van Ridder in de Orde van Leopold II aan Ātma Muni overhandigd in het bijzijn van bestuursleden van de Yoga Federatie en van leerlingen en leraars van zijn Vormingsschool. Deze eervolle onderscheiding werd hem toegekend voor zijn verdienste in het domein van Yoga. Meer details daarover vinden jullie verder in deze Nieuwsbrief*

*Op 18 en 19 november ontmoeten we elkaar in Drogen om samen te genieten van elkaars gezelschap en van wat de Vormingsscholen ons op het vak van yoga zullen bieden. Het programma is heel gevarieerd met een evenwichtige verdeling van theorie en praktijk.*

*In augustus 24 kunnen we weer gelijkgezinde vrienden ontmoeten uit verschillende Europese landen en ontdekken wat de afgevaardigde leraars van deze landen te bieden hebben in de prachtige omgeving van Zinal. Het thema is ditmaal : Prāṇa, de kracht van het leven. De afgevaardigde leraars en gastsprekers zullen praktijklessen en lezingen geven op dit thema. Het is een boeiend thema dat subtieler is dan het lichaam en niet zo goed gedocumenteerd.*

*In de Praśna Upaniṣad gaat één van de zes behandelde vragen over prāṇa. Er wordt onder meer over gezegd dat hij voortkomt uit het Zelf (Ātman) en dat hij verbonden is met het Zelf zoals een schaduw met de mens. Hij komt in het lichaam door de activiteiten van de geest en wordt daarin vijfvoudig verdeeld om er zijn verschillende functies in te vervullen.*

*De wereld waarin we leven is er ondertussen niet op vooruitgegaan. Op meer en meer plaatsen wordt er mateloos en zinloos geweld gepleegd en worden er massa's mensen in de ellende gestort. De eerste regel in yoga, niet kwetsen, wordt mateloos met de voeten getreden.*

*Wraakzucht en fanatisme lossen niets op, ze maken de situatie alleen maar erger en creëren een spiraal van toenemend geweld en lijden.*

*Volgens de leer van yoga zijn we allemaal op universeel niveau verbonden via onze intuïtieve geest (buddhi) ingebed in mahat, de universele buddhi. Door zelf meer en meer geweldloos te zijn kunnen we er allemaal toe bijdragen om de wereld minder gewelddadig te maken.*

*Yoga beoefenen betekent de middelen van yoga gebruiken om te realiseren wat we in wezen zijn, zuiver bewustzijn, wat in Yoga Puruṣa genoemd wordt en in Vedānta Ātman, het Zelf. Dagelijkse meditatie is het middel bij uitstek om voeling te krijgen en te behouden met zijn Zelf. Van daaruit handelt men optimaal (karmasu kauśalam). Daarmee verbonden is men gelijkmoedig (samatvam) en geeft men een zo juist mogelijk antwoord op elke situatie die zich voordoet.*

*De overige middelen van yoga dienen om die onderhouden meditatie mogelijk te maken en te verdiepen.*

*Ik wens jullie allemaal veel succes met jullie eigen beoefening van yoga. Wat je zelf dagelijks doet is veel belangrijker dan alle mogelijke lessen en workshops die je hier en daar kan volgen.*

*Hari OM Tat Sat  
Flor*





# Wat is de invloed van de houding van onze voeten en enkels op staande āsana's ?

Elk schooljaar zien we in het Vormingsinstituut voor Yogadocenten in het deel 'Praktijk en Didactiek' een āsana-familie voorbij komen. Dit schooljaar (2023-2024) gaan we aan de slag met de familie van de staande houdingen. De staande āsana's bereiden het lichaam voor op alle andere āsana's.

De voeten zijn het fundament van onze houding. De stand van de voeten bepaalt dus voor een groot deel de opbouw van een staande āsana. Daarom heb ik gekozen om een klein stukje voor jullie te schrijven over de voet(en) en zal ik trachten om een aantal anatomische en biomechanische aspecten ervan te belichten.

We beginnen met een klein stukje theorie over de voet en de enkel, en daarna volgt een kleine praktijk-oefening.

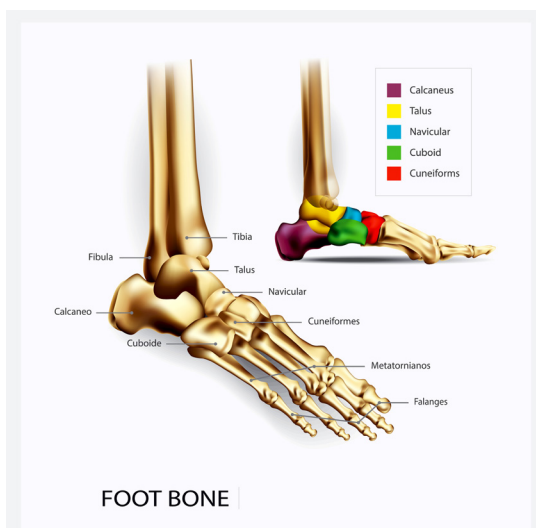
## De voet

Als we het skelet van de voet bekijken dan zien we dat het bestaat uit:

- de voetwortel (tarsus)
- de middenvoetsbeentjes (metatarsus)
- de tenen (digiti pedes)

De voetwortel bestaat uit zeven botjes en de bekendste is de hiel, ook wel hielbeen of hielbot genoemd (de calcaneus). Twee andere botjes die we ook beter gaan observeren bij onszelf zijn het sprongbeen (de talus) en het scheepsvormig botje (het os naviculare).

De hiel is het grootste botstuk en je kunt dit bot goed voelen bij jezelf omdat het naar achteren uitsteekt. Het is ook de aanhechtingsplaats van de achillespees. Zowel het sprongbeen als het scheepsvormig botje bevinden zich aan de bovenzijde van de hiel, waarbij het scheepsvormig botje iets meer aan de



Jeannette Verbooy

binnenzijde ligt t.o.v. de hiel. In het onderste spronggewricht (een deel van de enkel) komen deze drie botjes samen.

Het sprongbeen maakt ook contact met het onderbeen, dit noemen we het bovenste spronggewricht. Het onderbeen bestaat uit twee lange botstukken, het scheenbeen oftewel tibia en het kuitbeen oftewel fibula. Het bovenste spronggewricht maakt ook deel uit van het enkelgewricht.

Er zijn 5 middenvoetsbeentjes, die samen een boog vormen.

De tenen bestaan uit kootjes, die in aantal en bouw overeenkomen met de vingerkootjes.

De voetbotjes (en ook het enkelgewricht) wordt omgeven door heel veel banden (ligamenten - bindweefsel). Via gevoelszenuwcellen (proprioceptoren) in deze ligamenten ontvangen onze hersenen heel veel informatie, waardoor onze voeten zich goed kunnen aanpassen aan de steeds veranderende omgeving.

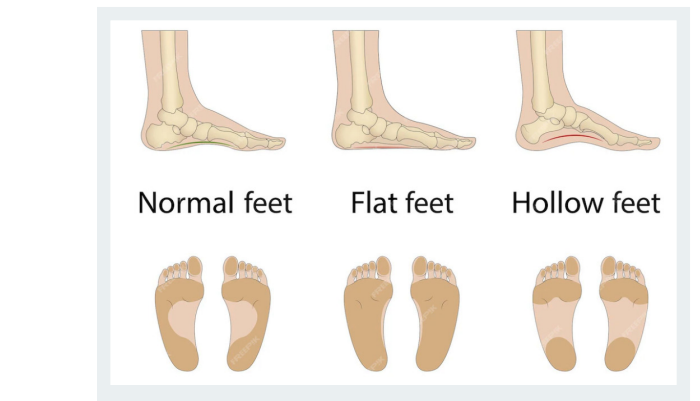
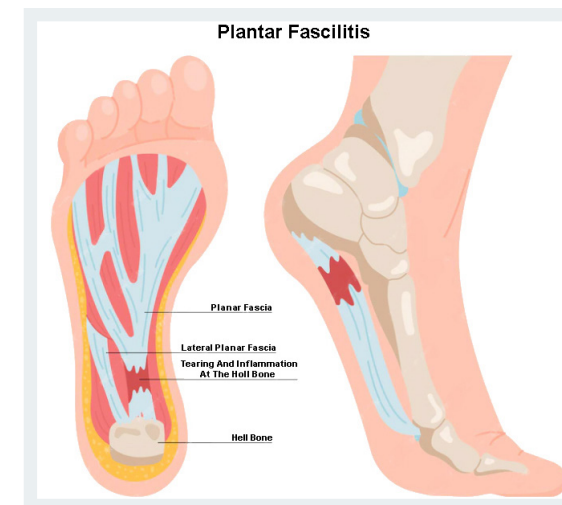
Wanneer je bijvoorbeeld je enkel verzwikt dan beschadig je deze ligamenten (je rekt ze uit), waardoor de proprioceptorische informatie naar de hersenen verstoord raakt. Het gevolg is dat je enkel en voet zich minder goed kunnen aanpassen aan de omgeving, waardoor het gevaar bestaat dat je je enkel opnieuw gaat verzwikken.

Een gezonde voet heeft 3 voetbogen of voetgewelven: twee lengtegewelven (aan de binnen- en buitenzijde van de voet) en een dwars-voetgewelf. Wanneer je de voet op de grond zet, dan kun je voelen dat je 3 (steun)punten op de grond kunt waarnemen (als je het voetskelet goed bekijkt, dan zul je merken dat de 2 punten bij de bal van de voet daadwerkelijk iets uitsteken):

- de hiel
- de bal van de voet t.h.v. de grote teen
- de bal van de voet t.h.v. de kleine teen.

Het dwars-voetgewelf ontstaat door de vorm waarin de voetwortelbeentjes geordend zijn en zet zich voort in de middenvoetsbeentjes. Het hoogste punt van het lengte-voetgewelf is de zogenaamde tweede straal: tweede teen, tweede middenvoetsbeentje, tweede os cuneiforme, os naviculare en os calcaneus (dit zijn allen voetwortelbeentjes). Wanneer de voetbogen mooi gewelfd zijn, dan is er een opwaartse druk aanwezig en zien we een veerkrachtige houding.

De voetbogen worden over de gehele lengte versterkt door sterke ligamenten en tussen de ligamenten door lopen spieren. Deze spieren zijn actieve versterkers/stabilisatoren van de voetbogen. Zij ondersteunen de voetbogen alsof het stijgbeugels zijn.



Als het lengte-voetgewelf ineengezakt is, dan spreken we van een platvoet. Als het dwarse voetgewelf ineengezakt is, dan spreken we van een spreidvoet. Eén van de uitwerkingen van het beoefenen van staande āsana's is het versterken en elastisch maken van voet- en beenspieren.

Aan de onderzijde van de voet bevindt zich een grote en zeer krachtige peesplaat of peesvlies (de fascia plantaris of aponeurosis plantaris), met daaronder nog een laag vetkussentjes voor extra steun en bescherming van de voet.

Tussen de peesplaat en de voetbotjes bevinden zich 4 lagen voetspieren. Door deze spierlagen is de voet aan de ene kant heel beweeglijk. Maar tegelijkertijd zorgen de spierlagen ook voor ondersteuning van de voetgewelven, waardoor er een opwaartse kracht ontstaat en zijn we in staat om evenwicht te bewaren. Hierdoor kan onze voet zich gemakkelijk bewegen en aanpassen aan een onregelmatige bodem.



Deze peesplaat kan geïrriteerd en ontstoken raken (bijvoorbeeld door overbelasting) en wanneer dit lange tijd blijft bestaan dan kan er kalkafzetting ontstaan in de pees nabij de aanhechting aan het bot, dit wordt hielspoor genoemd.

## Het enkelgewricht

Op ons enkelgewricht rust ons hele lichaamsgewicht. Ook dit gewricht moet aan de ene kant sterk en stabiel zijn om ons lichaamsgewicht op te kunnen vangen bij elke stap die we maken, en aan de andere kant moet het tegelijkertijd heel beweeglijk zijn om op elk gewenste ondergrond te kunnen lopen en te blijven staan.



Het enkelgewricht bestaat uit 2 delen:

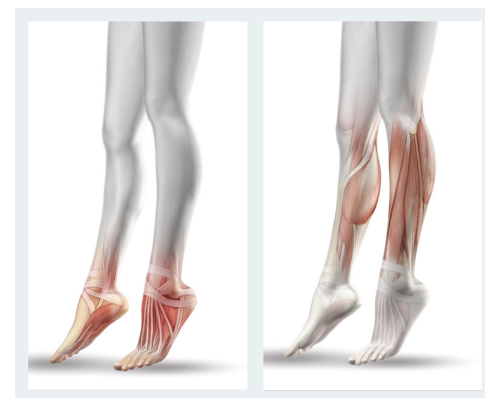
- ▶ Bovenste spronggewricht (art. talo-cruralis):  
Een zogenaamd 'scharnier'- gewricht tussen het onderbeen – de cruris (scheenbeen en kuitbeen - vorkvormig) en het sprongbeen (talus).  
Beweging: dorsaalflexie – de voet naar je toe bewegen (voorbeeld: lopen op je hielen) en plantairflexie - de voet van je af bewegen (voorbeeld: lopen op je tenen).
- ▶ Onderste spronggewricht (art. subtalaris):  
Een complex gewricht tussen 3 voetwortelbeentjes: het hielbeen (calcaneus), het sprongbeen (talus) en het scheepsvormig beentje (os naviculare).  
Beweging: inversie - kantel je voet naar binnen en eversie - kantel je voet naar buiten.  
Door de gecompliceerde bouw van het onderste spronggewricht is de voet in staat om evt. oneffenheden van de ondergrond tijdens het lopen te kunnen opvangen. (N.B. dit is een ietwat 'grove' uitleg; eversie en inversie zijn nl. samengestelde bewegingen in verschillende gewrichten).

## Onderbeenspieren

Een heleboel enkel- en voetspieren zijn gepositioneerd in het onderbeen. De spierbuiken bevinden zich ter hoogte van de knieën, zodat we zien dat het onderbeen in de richting van de voet smaller wordt. De hoofdfunctie van de onderbeenspieren is om de voet t.o.v. het onderbeen te bewegen, zodat er een harmonieus gaan/lopen ontstaat. Een andere belangrijke functie is de actieve stabilisatie van de voetbogen/gewelven.

Aan de hand van de ligging van de onderbeenspieren kunnen we ze onderverdelen in drie spiergroepen:

- ▶ aan de voorzijde van het onderbeen - ventrale spiergroep, zij zorgen grofweg gezegd voor het optrekken van de voorvoet en het staan op de hielen (dorsaalflexie).
- ▶ aan de buitenzijde van het onderbeen - laterale spiergroep, zij zorgen grofweg gezegd voor het staan op de tenen (plantairflexie) + het naar binnen kantelen van de voet (pronatie/eversie).
- ▶ aan de achterzijde van het onderbeen – dorsale spiergroep:
  - ▶ oppervlakkige spierlaag, zij zorgen er grofweg gezegd voor dat we op de tenen kunnen staan (plantairflexie) + het naar buiten kantelen van de voet (supinatie/inversie).



Hiertoe behoren de kuitspieren die gezamenlijk uitlopen in de achillespees. Zij neigen tot verkorting. Wanneer dit chronisch is kan het leiden tot irritaties in de achillespees. Dan is er ook nog een klein spiertje die de m. plantaris heet. Dit kleine spiertje heeft te maken met de werking van de peesplaat in de voetzool, de fascia/aponeurosis plantaris. Wanneer dit spiertje te gespannen is (hypertonie - vaak bij sporters) dan kan dit leiden tot zowel knie- als voetklachten.

- ▶ dieper liggende spierlaag, deze spierlaag heeft dezelfde functie als de oppervlakkige laag, maar een aantal van deze spieren lopen ook door tot in de tenen. Ze hebben daarom ook een functie t.h.v. de voetwortelbeentjes, middenvoetsbeentjes en teengewrichten.

Twee spieren (de lange voetbuiger – m. flexor digitorum longus en de grote teenbuiger – m. flexor hallucis longus) hebben hele lange pezen die over elkaar heen kruisen in de voetzool, waardoor ze ook een versterkende en ondersteunende functie hebben t.h.v. de voetbogen.

## Een staande houding: Vīrabhadrāsana II - voel je voeten



Stop nu daar waar jij voelt dat het gewicht gelijk verdeeld is over beide benen (50-50%). Voel of de druk onder je voeten nog steeds gelijkmatig verdeeld is (gebruik daarvoor de 3 punten onder je voeten).

Wanneer dat zo is, dan zijn de voetbogen mooi intact en is er een opwaartse kracht, een veerkracht, aanwezig. Deze kracht kun je verder geleiden door de wervelkolom zachtjes verder te laten groeien.

Leg nu eens je handen aan de voorzijde van je bekken. Kun je voelen hoe je bekken staat?

We gaan verder in de instructie van de āsana: wanneer we onze benen in positie brengen voor Vīrabhadrāsana II, dan wil het bekken meedraaien (meestal naar rechts, met de uitdraaiende beweging van het rechter been mee). Als je dat inderdaad voelt, draai dan het bekken weer terug. We willen in deze houding graag dat het bekken zo recht als mogelijk naar voren blijft staan (aanwijzing: neus en navel wijzen in dezelfde richting).

Een deel van de instructie/begeleiding om in deze āsana te geraken:

In een van de bronnen van Yogatherapie staat dat we beginnen vanuit Tādāsana en dat we dan gaan stappen of springen in een grote spreidstand (ruim 1 meter). De voeten staan parallel en op één lijn.

Het linker been draait lichtjes naar binnen, totdat de linker voet in een hoek van ongeveer 30-45 graden staat. Het rechter been draait naar buiten, totdat de rechter voet in een hoek van 90 graden staat. Daarna buigen we het rechter been, totdat het scheenbeen loodrecht t.o.v. de vloer staat (de knie staat dan recht boven de enkel).

Daarna volgen nog meer instructies om in en uit de houding te gaan, maar ik vraag jullie om voor dit moment met je aandacht bij dit deel van de instructie te blijven.

We staan in Tādāsana en gaan onze aandacht richten op onze voeten. Voel eens hoe je voeten contact maken met de vloer. Welke delen van de voet maken contact met de bodem? Is er verschil te merken tussen links en rechts?

Beweeg dan eens met je lichaamsgewicht heel zachtjes en traag van links naar rechts en terug – herhaal dit een paar keer. En beweeg dan met je hele lichaam van voor naar achter en terug – en herhaal dit ook een paar keer. Blijf aandachtig je voeten voelen. Voel je ook hoe je ademt? Kun je de ademstroom volgen?

Maak dan hele kleine en trage cirkels met je hele lichaam vanuit je voeten/enkels. Kun je de 3 punten onder je voeten waarnemen? Je hiel, het punt t.h.v. de bal van de voet van je grote teen en die van je kleine teen? Neem rustig de tijd om dit te voelen.

Dan ga je verder in de instructie van de āsana: je brengt je benen en voeten in positie en je gaat voelen hoe het gewicht rust in je voeten. Ook hier kun je een beetje naar links en rechts wiegen en van voor naar achter, als je merkt dat dit jou helpt om je voeten beter te kunnen waarnemen/ observeren.

Daarna buigen we ons rechter been. Ik heb gemerkt in mijn groepen dat de volgende aanwijzing vaak helpend is: "buig de knie in de richting waar je tenen naartoe wijzen". Je buigt je knie zover dat de knie beslist niet over de tenen heen reikt, dat is nl. zeer ongunstig voor de belasting van het kniegewricht. Als je merkt dat je knie toch over je tenen beweegt, dan kun je waarschijnlijk de ruimte tussen je voeten zonder veel moeite vergroten om dit te voorkomen. Wat let je om je voetpositie aan te passen?

Voel ook dat wanneer je je knie buigt, je staartje beweegt in de richting van de bodem (d.w.z. dat de wervelkolom dan mooi recht blijft). Het gewicht blijft dan ook vanzelf beter in het midden (gewichtverdeling van de benen is 50-50%).

Wanneer je de 3 punten blijft voelen onder je voeten zullen de voetbogen en dus je voeten ook mooi opgebouwd blijven en is de kans klein dat je knie in een andere richting gaat buigen dan in de richting van je tenen.

Je kunt dit deel van de instructie een aantal keren langzaam en met volledige aandacht herhalen. Om aandachtig te leren voelen en nieuwe gewoontepatroon in te laten slijten.

Alleen wanneer je heupen heel soepel zijn zul je merken dat je zover kunt komen in deze āsana dat het bovenbeen evenwijdig aan de vloer komt en het onderbeen loodrecht boven de enkel. Dus mijn advies zou zijn om zover te gaan dat jij merkt dat het voor jou mogelijk is om een langere tijd in deze houding te kunnen blijven en je aandacht te kunnen richten op je adem. Want alleen dan zal de āsana zich-zelf voltrekken.

Dit gevoel van goed op je voeten staan kun je in elke staande āsana toepassen. Je zult merken dat het je zal helpen om in een meer meditatieve staat je staande āsana te kunnen beoefenen.



Het geheim? Gewoon oefenen zou mijn yogaleraar zeggen...



Door dit stukje te schrijven hoop ik jullie te hebben geïnspireerd om eens met je volledige aandacht naar je voeten, je fundament, te gaan. Speciaal in staande houdingen, niet alleen tijdens het beoefenen van āsana maar ook in je dagdagelijks leven. Voel je aarding, je stabiliteit, je draagkracht op fysiek, psychisch en emotioneel vlak.

Graag eindig ik hier met een citaat van Paula de Nève (de grondlegster van het Vormingsinstituut te Zolder) aan de leerlingen van het instituut: *“De benen moeten stevig en stabiel gemaakt worden. Zonder deze stevige basis zal het lichaam niet kunnen stand houden. Zonder deze stevigheid van voeten en benen zal ook de rug niet juist staan en bevinden de hersenen zich ook niet in de correcte stand t.o.v. de ruggengraat. Daarom zullen wij de staande āsana’s bestuderen. Snel zullen we voelen dat ogenschijnlijk gemakkelijke houdingen een uiterst scherp mentaal, doorzettingsmoed en uithoudingsvermogen zullen vergen om ze onder de knie te krijgen. Daarentegen zal de beloning zich snel laten voelen onder vorm van een lichtere, vlottere tred en beweeglijkheid van heel het lichaam alsook een rust en alertheid in het mentaal.”*

En mocht ik jouw interesse hebben gewekt om je in dit onderwerp verder te verdiepen, dan nodig ik je hierbij uit om in het Vormingsinstituut een bijscholing te komen volgen

**op 6 en 20 januari 2024:**

**Bewegingsleer & Yoga met als thema**

**‘Staande houdingen, een grondige blik op voeten, enkels, knieën en heupen’.**

In de bijscholing ‘Bewegingsleer & Yoga’ bundelen Natasja Smeets-Hendriks (Hatha Yoga - praktijkdocent) en ik onze kennis en vaardigheden. Vanuit ons enthousiasme willen we droge anatomische stof wat ‘levendiger’ maken, zodanig dat iedereen deze kennis met een glimlach kan toepassen bij het zelf beoefenen van āsana of bij het overdragen aan jouw yoga-groep.

Het Vormingsinstituut biedt deze bijscholing 2 x per jaar aan, meestal in januari en in de zomervakantie. Het bestaat uit ongeveer 1 uur theorie en 1,5-2 uur praktijk. De bijscholing is zowel geschikt voor yogadocenten alsook voor liefhebbers van yoga. Je kunt het live of online volgen.

Neem gerust contact met mij op als je er meer over wilt weten:

[intervisie@yogainstituut.be](mailto:intervisie@yogainstituut.be)

**Wees welkom!**

Namasté,

Jeannette Verbooy – Tatipata

Docent anatomie & fysiologievakken en intervisiebegeleider aan het Vormingsinstituut voor Yogadocenten te Zolder.

Achtergrond: oefentherapeut Mensendieck, nieuwsgierige beoefenaar van Yoga & Martial Arts.



**Ātma Muni**

**Ridder in Yoga !**



**Flor Stickens**

**Het heeft Zijne Majesteit Koning Filip behaagd om op 30 augustus 2023 Lucien Mertens (Ātma Muni) te benoemen tot Ridder in de Orde van Leopold II voor zijn bijdrage aan Yoga in België.**

**In naam van alle leden van de Belgische Yoga Federatie van de Nederlandstaligen wens ik Ātma Muni van harte geluk met deze eervolle onderscheiding.**

Hij heeft deze benoeming gekregen als blijk van erkentelijkheid voor bewezen diensten als voorzitter en yogadocent van het door hem opgerichte Vormingsinstituut voor yogaleraars, ŚRĪ YOGEŚWARĀNANDA YOGA MAHĀVIDYĀLAYA te Mechelen.

Het vormingsinstituut is opgericht in 1976. Het ereteken Ridder in de orde van Leopold II is de hoogst mogelijke rang voor sportverdienste en daarvoor is minimaal 25 jaar dienst vereist. Vandaar dat de ranginname ingaat vanaf 2001. De dag 15/11 is gerelateerd aan koningsdag, een moment waarop eretekens in de Nationale Orden worden toegekend.



Dergelijke Ridderorden worden ook wel van ambtswege toegekend aan bepaalde staatsambtenaren en legerofficieren na 25 jaar trouwe dienst, maar dit is wel de eerste maal dat ze in ons land, terecht, wordt toegekend aan een burger voor zijn verdienste in het domein van Yoga.

Het is uiteraard niet toevallig dat deze eervolle onderscheiding werd toegekend aan iemand die geen ambt bekleedt dat daarvoor van ambtswege in aanmerking komt. Het is een hele procedure die moet opgestart worden door iemand die zich daartoe geroepen voelt en de procedure kent.

Om een ereteken voor een burger te verkrijgen, dient de minister bevoegd voor het domein van de bewezen diensten deze persoon voor te dragen.

Yoga wordt in België ondergebracht onder sport, nl “Zen sport”, een regionale bevoegdheid van Vlaams minister Ben Weyts.

Vooraleer het dossier aan de minister kan voorgelegd worden, dienen de hiërarchisch onderliggende diensten positief advies te geven : de voorzitter van de Yoga Federatie, het Stadsbestuur van Mechelen en de Gouverneur van de Provincie Antwerpen

Na positief advies van Ben Weyts, volgde een goedkeuring van de minister-president van Vlaanderen Jan Jambon en van de eerste minister van België, Alexander De Croo. Daarna ondertekende de Koning tenslotte het Koninklijk besluit ter benoeming van Lucien Mertens tot Ridder in de orde van Leopold II met ranginname vanaf 15/11/2001.

De persoon die de hele procedure heeft opgestart is Rita Hauchecorne, een trouwe en dankbare leerlinge van Ātma Muni, met kennis van zake aangaande administratieve procedures en protocollen.

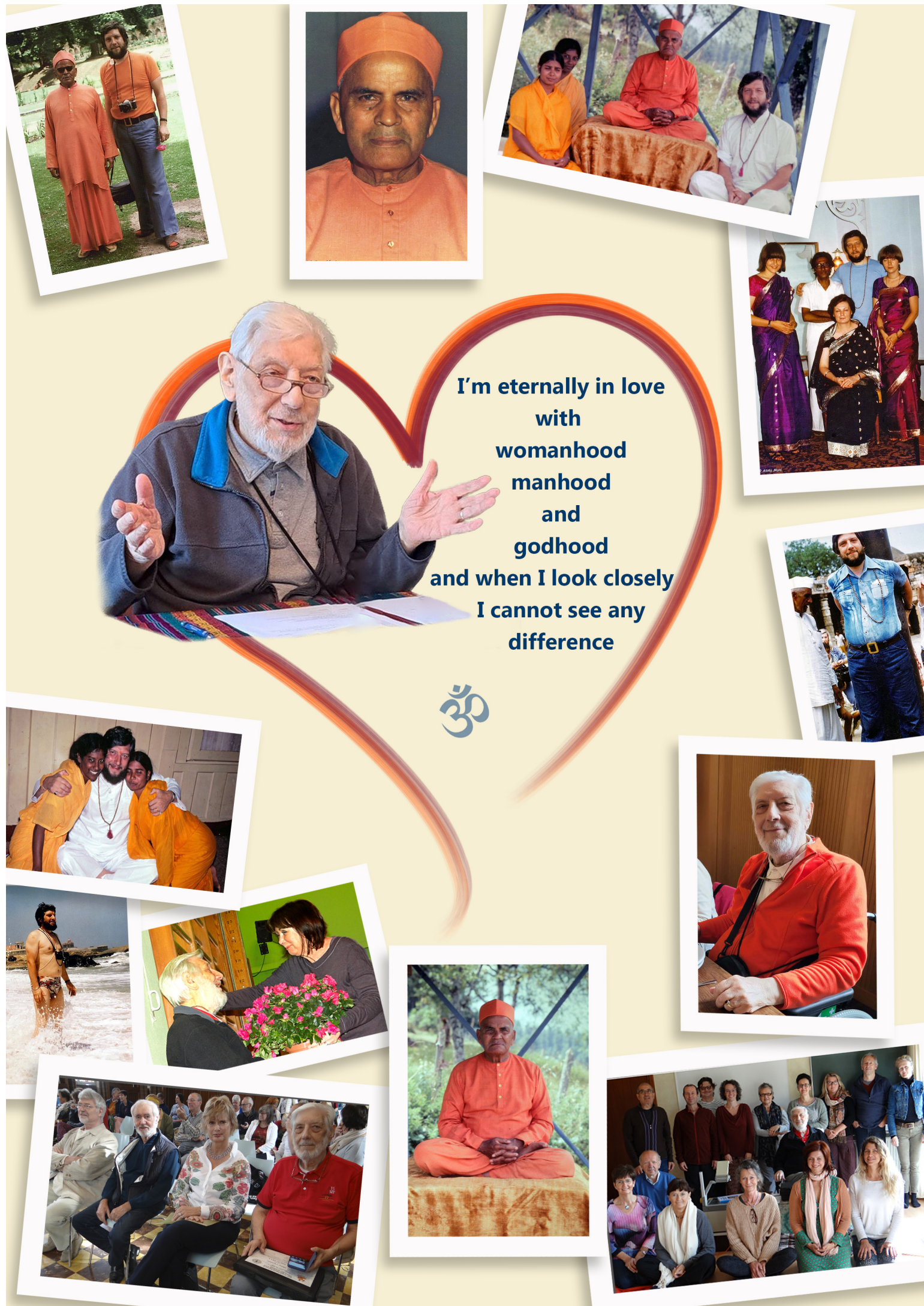
Dank je wel Rita voor dat lovenswaardig initiatief dat naast je geliefde leraar ook de Yoga in het daglicht stelt.

Lucien Mertens was van zijn 4 jaar tot zijn 14 jaar meer dan de helft van de tijd ziek en bedlegerig. Volgens de dokters had, hij, naast andere, een ‘ongeneeslijke’ leverziekte en zou hij nooit volwassen worden. Daardoor werd hij introvert en meditatief ingesteld. Op zijn 15de levensjaar ontdekte hij Yoga en vanaf 18 jaar startte hij met Yoga meditatie. Na minder dan 5 maanden verdwenen al zijn ziekten en daarna richtte hij zijn leven volledig op de praktijk en studie (theoretisch en wetenschappelijk) van Yoga. Hij geeft meer dan 50 jaar zowel gratis yogales als een vijfjarige opleiding tot Yogaleraar, zodat zelfs de minst bemiddelden toegang hebben. Yoga voor iedereen is zijn motto.

Hij is één van de pioniers van yoga in Nederlandstalig België, medeoprichter van één van de eerste yogascholen voor Nederlandstaligen. In de Nieuwsbrieven van 2020 kan je de hele geschiedenis van de Yoga Federatie herlezen en in Nr. 124 van het voorjaar ‘21 staat een uitgebreid interview met Ātma Muni.

Zijn verdienste strekt zich niet alleen uit tot België. Hij was ook actief en gewaardeerd als afgevaardigde van onze Federatie bij de Europese Yoga Unie. ●





## OORKONDE

Op de voordracht van de Vlaamse minister van Onderwijs,  
Sport, Dierenwelzijn en Vlaamse Rand;  
Op de voordracht van de Eerste Minister,  
heeft het **ZIJNE MAJESTEIT KONING FILIP** behaagd,  
als blijk van erkentelijkheid voor bewezen diensten,  
bij koninklijk besluit van 30 augustus 2023,  
met ranginneming op 15 november 2001,  
het ereteken van

### **RIDDER IN DE ORDE VAN LEOPOLD II**

te verlenen

*aan de heer Lucien Roger Adolphe MERTENS,*  
Voorzitter van de yoga-academie Vormingsinstituut voor yogaleraars  
"Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya" te Mechelen.





# Toespraak Ātma Muni

## ter gelegenheid van zijn huldiging als ridder in de orde van Leopold II

11 oktober 2023 - Stadhuis Mechelen

Aan Flor Stickens van de Yoga Federatie en alle mensen van de stad Mechelen, hartelijk bedankt voor deze receptie op het stadhuis van Mechelen. Ik heb daarjuist tegen Mijnheer de burgemeester gezegd: ik ben geboren in Mechelen, centrum Mechelaar, geboren in de schaduw van de Sint-Romboudstoren en Mechelaar in hart en nieren en Brabander. En ik ben fier op de stad en ik ben ontzettend blij dat ik dit aangeboden krijg in de stad.

Ik ga proberen iets te zeggen, maar ik ben geëmotioneerd en ik weet niet of ik er ga in lukken. Dus dank aan het stadsbestuur, dank aan de federatie voor alles wat ze gedaan hebben hiervoor; groten dank aan Rita, de oorzaak van mijn kwelling. Ja, ik moet het ondergaan en ik ben gewoon om de touwtjes in handen te hebben en nu had ik geen touwtjes in handen; ik ben het lijdend voorwerp; dank Rita, ontzettende dank.

Maar ik ben heel blij, heel fier met deze onderscheiding, alhoewel dat ik dat moet relativiseren. Ik ben Yogi en de Bhagavad Gītā, het basiswerk van Yoga, zegt: "Yoga is vaardigheid in handelen". Dat betekent dat je moet handelen zonder gehecht te zijn aan de vruchten van de handeling; samengevat "onbaatzuchtig handelen". Ik heb dat mijn hele leven geprobeerd naar best vermogen; en ik heb dus gedaan wat ik moest doen, wat mijn plicht was. In yogische termen zeggen ze: ik heb mijn dharma, mijn svadharma, mijn eigen plicht, mijn roeping gedaan; en meer heb ik niet gedaan. En Rita was van oordeel dat ik deze onderscheiding verdiende; en iedereen zegt mij: "jij verdient dat, jij verdient dat"; ik ben, denk ik de enige die daaraan twijfelt... Goed het is gebeurd.

Maar die onderscheiding is niet alleen voor mij, geloof me. Deze onderscheiding vind ik belangrijk voor Yoga in België. Het is een primeur dat iemand voor Yoga geridderd wordt door de koning; en ik vind dit fantastisch dat dit goed is voor yoga in

België, voor yoga in het algemeen zoals het vermeld staat op de website van de Yoga Federatie. En tevens is deze onderscheiding die ik nu verkrijg verdiend door al mijn medewerkers, door mijn medeleraars in de academie, die zich allemaal op dezelfde manier onbaatzuchtig hebben ingezet door gratis les te geven door de jaren heen, sommige zelfs bijna 50 jaar.

En ik wil ook al de leerlingen hier aanwezig, maar ook al de leerlingen van de laatste halve eeuw heel erg bedanken voor hun toewijding, voor hun inzet die ze gedaan hebben om gedurende de jaren van de studie onophoudelijk aan zichzelf te werken om van zichzelf betere en vrijere mensen te maken. Dat is de taak waarvoor ik het gedaan heb: vrijere en betere mensen te maken.

En ik moet ook een woord van dank zeggen tegen mijn familie; tegen vrienden en kennissen, mijn burens, mijn goede burens; mijn burens die mij helpen alle dagen. Want ik ben nu een kramakkelijke, oude zieke man, die in een rolstoel zit.

Toen we aankwamen zegde Dharma Muni tegen me (sorry Burgemeester voor de Indische namen, dat hoort erbij bij ons): "grote Yogi in een rolstoel". Wel mijn Zwitserse vriend zegde altijd: "in Europa en Amerika ben je een grote Yogi als je een acrobaat bent; in Indië ben je ook een grote Yogi als je in een rolstoel zit".

Dus al die mensen dank ik.

En ik ben sprakeloos dankbaar.

**Om Śānti Śānti Śānti**

**Om Vrede Vrede Vrede**

...Sorry ik wist dat ik iets vergeten was; dat is onvermijdelijk, want er zijn zoveel mensen waar ik dankbaar kan voor zijn ...

Ik heb Rita uitzonderlijk bedankt, maar ik wil ook Liesbeth bedanken, want die heeft een enorm werk geleverd om dat allemaal ... de uitnodigingen te versturen, hapjes te maken en weet ik veel; dus die heeft zich ook ontzettend sterk ingezet hiervoor; mijn heel grote dank hiervoor.

Ik ben ongelooflijk gelukkig en blij. ●

ॐ ॐ ॐ

HET  
WOORD

Huguette Declercq

Vrienden komen enthousiast en zeggen ons: kom morgen mee, we gaan naar zo'n plek, en we zeggen ja. Denken we dat echt? Gaan we morgen met deze mensen op pad? ... Maar we denken: het maakt niet uit, morgen zeg ik nee.

Eigenlijk wist je de dag ervoor al dat je niet zou gaan, maar het is makkelijker om de volgende dag een excuus te vinden dan meteen nee te zeggen. Natuurlijk is het voorbeeld dat ik u geef niet erg boeiend.

Nog een voorbeeld: je vraagt aan je zus: wat doe je op zondag? Is dit je echte vraag? Nee, de waarheid is: kun je mijn kinderen op zondag bijhouden... Maar het is gemakkelijker om het onderwerp op die manier ter sprake te brengen. Onze communicatie klopt niet.

Eerst en vooral, komt onze spraak altijd overeen met onze gedachte? Als we ja of nee zeggen, menen we dat dan echt?

Onze spraak is een stroom van energie die we vrijgeven in het universum. Een stroom die weg is en waarvan we niet weten hoe we die moeten inhalen. De energie wordt gelanceerd. En misschien 5 minuten later, als we de veroorzaakte reactie zien, denken we: ik had mijn mond moeten houden. Maar nu is het te laat, ik heb het gezegd.

Is onze spraak een actie of een reactie? In welk geval het zelden goed is.

Is onze spraak afgestemd op ons, op wie we zijn, op wat we denken? Is dat niet wat het zou moeten zijn, waar we naar streven?

Spreken is het beste en het slechtste wat er is. We weten dat allemaal. Eén onhandige zin en we kunnen iemand pijn doen. Is dit normaal?

Denk aan het gezegde in de dagelijkse taal: we moeten onze tong 7 keer in onze mond draaien voordat we spreken.

Fijne dag allemaal, moge je woorden waar zijn! ●

YES NO



# WIE BEN IK?

## Het Russische poppetje

Maria Clicteur



Wie yoga beoefent en de yogasūtra van Patañjali bestudeerde weet dat avidyā de wortel is van al onze problemen en miserie in het leven. We weten niet meer wie we zijn en leven in verstrengeling in plaats van in éénheid, of verbondenheid. We zijn vergeten wie we echt zijn en identificeren ons met alle materie die we niet zijn.

Wanneer we bewuster worden, oefenen in aanwezigheid, werken aan onszelf is dat allemaal heel mooi maar het betekent eigenlijk nog niks. Het kan juist des te gevaarlijker zijn en ons ego doen groeien. Wie kent niet die valkuilen van het ego om te denken dat je spiritueel verder staat dan “de gewone mens” die geen yoga beoefent en geen weet heeft van dit alles. Het kunnen juist grote leraren zijn als we opmerkzaam zijn en willen luisteren.

Of de persoon die in een flits een ingeving krijgt, een uitvinding doet en denkt dat hij dit heeft uitgevonden, dat het van hem is en een patent erop aanvraagt. Hij verkeert volledig in illusie. Alles is er al, het hangt rondom ons in de ākāṣa kronieken en een persoon met een goed werkende ājñā chakra die intuïtieve vermogens heeft pikt dit op, maar tegelijkertijd kan iemand hetzelfde oppikken op een andere plek. Van wie is het dan?

Deze verwarring gebeurt op de hogere niveaus wanneer de Buddhi-geest verward wordt met de Puruṣa. Als de Buddhi-geest zo doorschijnend geworden is, is het “alsof” hij identiek is aan de Puruṣa. Dit kan echter nooit zo zijn want ze zijn beiden van een totaal andere aard. Buddhi behoort tot prakṛti en Puruṣa niet. De Puruṣa is de totaal andere. Om het met een beeld aan te geven: de doorschijnende Buddhi-geest is van plastic, de Puruṣa bestaat uit glas.

14 | YFN

In YS III.35 gaat het daarover:

*De ervaring van de wereld is een mentale inhoud die gekleurd is door het gebrek aan onderscheid tussen twee totaal verschillende zaken: het Zelf en de gezuiverde geest. Door samyama te doen op Dat wat voor Zichzelf bestaat en dat wat voor de Andere bestaat, verkrijgt je kennis van het Ware Zelf (ons Wezen, het Spirituele principe).*

Dit aforisme beklemtoont het verschil tussen de geest (zelfs gezuiverd: sattva) en Puruṣa. De geest is onderhevig aan verandering want hij maakt deel uit van prakṛti en de Waarnemer is dat niet. Sattva is de puurste, gezuiverde geest.

Deze geest en Puruṣa (de Waarnemer) zijn zeer dicht bij elkaar, maar zijn van een totaal verschillende karakter en aard. Puruṣa of CIT is de Waarnemer. De geest is het instrument voor de waarneming. **Samyama op dit onderscheid brengt inzicht in wie ik ben.**

Saṅkīrṇa is de zeer intense, grote verwarring die bestaat tussen Puruṣa en prakṛti. Gewoonlijk leven we in deze verwarring (avidyā). We verwarren de geest met Puruṣa omdat ze zo dicht bij elkaar zijn.

Viveka bestaat erin dat we ons van deze verwarring bewust zijn. De geest behoort tot de stof (prakṛti) die voortdurend verandert. Puruṣa verandert niet. (uit YS. III van Maria Clicteur)

Niet alleen Patañjali leert ons dat we meer zijn dan materie.

In de Taittirīya Upaniṣad wordt een heel mooi model aangereikt van hoe de mens is opgebouwd.

Toen het Goddelijke (Brahman) zich uitstrooide en manifesteerde in velen, bekleedde Hij zich met de materie van subtiel naar grof.

Zo komt het dat een mens (een Zelf) bestaat uit verschillende lagen. Een Zelf heeft volgens die Upaniṣad 5 lichamen. Een Zelf is bekleed met 5 kleedjes. Het is net zoals bij zo’n Russisch poppetje. Wat je echt bent, is de kern, het kleinste poppetje. Om dat te vinden dienen alle lagen doorvoeld, doorleefd, gekend ofte afgepeld te worden. Het is een lang proces van zelfonderzoek, svādhyāya, de weg naar zelfkennis.

Bij incarnatie gebeurt de indaling van het Zelf van subtiel naar grof.

Het eerste lichaam waarmee het Zelf zich bekleedt is Ānandamaya. Het lichaam van gelukzaligheid, of bliss. Een gelukzaligheid die ons geboorterecht is en niet meer afhankelijk is van personen of omstandigheden buiten onszelf. Het is het eerste omhulsel waarmee de Goddelijke vonk, het Lichtwezen dat indaalt zich bekleedt en staat dus het dichtst bij Ātman, of de Puruṣa, of het Zelf of Brahman.

Daarna volgt Vijñānamaya. Dit lichaam is verwant aan de Buddhi-geest. Het hogere denklichaam. Het bevat alle informatie uit onze vorige levens, is drager van ons karma, onze sva-bhāva of ware aard en bepaalt onze volgende incarnatie na sterven.



Wanneer je meer wilt weten:

✉ maria.clicteur@skynet.be

Dan volgt Manomaya, het lichaam dat verwant is aan manas of het lagere denken en de emoties. Tot we voldoende zelfkennis hebben opgedaan en ons Bewustzijn in de hogere lichamen vertoeft opereren en handelen we (de meeste mensen) vanuit dit lichaam en is ons leven een spel, onbewust, een overleven met duḥkha en sukha, bepaald door kleśā-s en sad-ūrmis, saṃskāra-s. Wanneer we bewuster gaan leven, met ons bewustzijn overwegend aanwezig in een gezuiverde Buddhistaat, in Vijñānamaya, pas dan zijn we Mens en leven we bewust in plaats van te overleven. We leven niet meer vanuit reacties, maar weten wat we doen en waarom. We zijn klaar voor verdere evolutie en leven vanuit verbinding met het Goddelijke.

We hebben het werk in de lagere gebieden of lagere chakra’s gedaan. Het hart, Anāhata is de middelaar tussen de drie lagere chakra’s en de drie hogere en eenmaal de Viśuddha chakra (keel) bereikt, zijn we klaar voor het hogere, de ājñā chakra waar de dualiteit overstegen is. We ervaren glimpen van bliss of gelukzaligheid en handelen vanuit Yoga.

Na Manomaya komt Prāṇamaya of het lichaam van Energie. De adem is de manifestatie van de prāṇa. Het is de bedoeling dat door prāṇāyāma prāṇa stroomt in Suṣumnā in plaats van in Ida en Piṅgalā. Tot zolang is er dualiteit. Eenmaal de

Prāṇa stroomt in het middenkanaal (ofte de Kuṇḍalinī oprijst) is er het Heilige Huwelijk tussen Śakti die woont in de wortelchakra en Śiva die woont in de kruinchakra. De chakra’s bevinden zich in Prāṇamaya en zijn dus ook materie, maar al subtieler dan het lichaam. De gedachten uit Manomaya zijn nog subtieler en...het subtielste bepaalt het onderliggende grovere lichaam vandaar dat ons denken ons ademhalingsritme beïnvloedt en verstoort. En dan is er de laatste laag of omhulsel, het laatste kleedje en het meest grove: Annamaya of het lichaam. Je kan het zien, je kan het vastpakken. De andere subtiele lichamen zijn enkel waarneembaar voor helderzienden.

Wanneer je verkeerd denkt genereer je van daaruit negatieve emoties die zich dan in het lichaam manifesteren als ziekte.

Dit is ook wat de grote genezer DR Edward Bach zag door zijn helderziende vermogens. Hij kon mensen helen met de energieën van planten. Het is een afdalen van de ladder. Zoals de ziekte afdalt uit de energetische lichamen in de materie kan je door het werk met de Bachremedies en andere bloesemremedies de oorzaak in de subtielere energetische lichamen aanpakken en zal zo na verloop van tijd ook het lichaam zich herstellen. Als we yoga beoefenen werken we voor heling van buiten naar binnen, we beklimmen de ladder omgekeerd, van grof naar subtiel.

## Ontdek de 5 Maya’s en kom dicht bij je spirituele kern

Deze lichamen worden in de Taittirīya Upaniṣad elk vergeleken met een vogel.

De lichamen doordringen elkaar.

Het subtiele lichaam heeft steeds impact op het grove waarvan het de oorzaak is. Vb. de geest is de chef van prāṇa maar ook omgekeerd werkt prāṇa in op de gedachten, want ze zijn verbonden en doordringen mekaar, maar als het denken geagiteerd is en snel gaat zal je dat zien aan de adem, die dan ook snel beweegt en hoog zit in de borstkas. De adem zal dan weer repercussie hebben op het lichaam. Als je het denken rustig wil maken kan je de aandacht op de adem plaatsen. Het denken is nu stil want de focus is verlegd en als gevolg zal ook de adem verdiepen en kalmeren.

Als zich dus in het grofstoffelijke lichaam ziekte manifesteert, dient de oorzaak gezocht in de andere subtielere lichamen want incarnatie gebeurt van subtiel naar grof. Dus een probleem, conflict in denken en voelen zal afdalen in het grofstoffelijke lichaam.

Zegt men niet: het zit tussen je twee oren? Of met je denken creëer je?

Dus we beginnen altijd op de mat met āsana. Via āsana werken we op annamaya, prāṇāyāma heeft invloed op prāṇamaya, mantra en meditatie op manomaya en vijñānamaya en hoger. En ze doordringen mekaar dus via yoga werken we op onze volledige structuur.

Ook het werk aan jezelf gedurende je leven gaat in die omgekeerde richting. Zie het achtvoudige pad van Patañjali. Eerst pak je het lichaam aan met āsana, dan doe je prāṇāyāma, wat werkt in prāṇamaya en zo pel je je lagen, en door svādhyāya of zelfonderzoek kom je steeds verder en zie je de oorzaken van je huidige en misschien vorige geboortes (saṃskāra, sat-ūrmi, vāsanā...)

Dit proces zien we ook bij exarnatie: de Puruṣa vertrekt en één voor één laten de andere lichamen los. Als we sterven zal het grofstoffelijke lichaam eerst levenloos zijn, maar de andere lichamen vertrekken achtereenvolgens, zo blijft het horen bijvoorbeeld nog een tijd langer werkzaam.

Bedoeling van het leven: alle laagjes afpellen, doorgronden, leren kennen en uitvinden wat jouw kern is in het Russische poppetje. ●



# Congres van de Europese Yoga Unie in Zinal 2023



D Danilov, I von Moos, R van der Post, W Ruta, Y Lebbihi, A Sofranov, W Wildi, G Timcak, D Shorny, R Ravindra, S Castello

D Blight, W Wann, A Lydon, P Van Lierde, A Laurençon Loviton, H Declercq, D H Marinetti, V Server

## Afgelopen zomer nam ik voor de zesde keer deel aan het Yoga congres in Zinal georganiseerd door de Europese Yoga Unie.

Zinal is een prachtig bergdorp gelegen op 1678 meter hoogte aan het einde van de Val d'Anniviers, die deel uitmaakt van het kanton Wallis (Valais).

We kwamen aan op zaterdagavond na een autorit van ongeveer 12 uur. Aangezien we zondag vrij hadden hebben we met de auto een uitstap gemaakt naar het schilderachtige nabijgelegen dorp Grimentz en het prachtige blauwgroene stuwwmeer van Moiry, gelegen aan de voet van een gletsjer.

Vanaf Zinal zie je al een aantal sneeuwtoppen maar als je de kabelbaan neemt naar Sorebois, dan heb je zicht op meerdere toppen van meer dan 4000 m hoogte. We kregen van de toeristische dienst een dagticket waarmee we gratis de vernieuwde kabelbaan konden gebruiken. De vroegere kabinelift van 70 personen werd vervangen door meerdere kleinere cabines voor 10 personen. Hierdoor is de wachttijd verminderd en de capaciteit verhoogd van 750 tot 1800 personen per uur. Het traject werd verlengd tot "Espace

16 | YFN

Weisshorn", vanwaar een andere kabinelift naar Grimentz vertrekt.

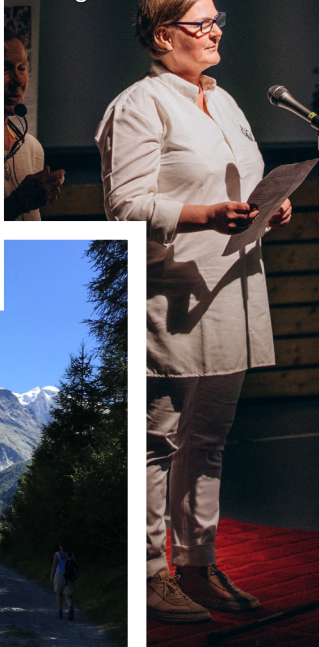
Het thema van dit 50<sup>ste</sup> jubileumcongres was "Hridaya", wat het spirituele hart betekent.

Het congres startte op zondag 20 augustus om 20.30 uur met een openingsceremonie. Hier werden zowel de lesgevers als het bestuur en de diverse teams van de EYU voorgesteld.

Zeventien docenten gaven gedurende vijf dagen les aan een



Dagmar Blight



Dan Sion



Ron van der Post



Huguette Declercq



Walter Thirak Ruta

250-tal deelnemers in zes verschillende zalen en ook op enkele locaties in open lucht.

Voor de ochtendpraktijk van 7u tot 8:30 konden we kiezen tussen 7 verschillende docenten. Van 10 tot 12 u waren er diverse ochtendprogramma's rond filosofische of praktische thema's. Na de middag waren er nog twee sessies voorzien, van 14:30 tot 16:30 en van 17u tot 18:30.

was progressief opgebouwd en bevatte veel variatie. Eén van de uitspraken van Huguette die me is bijgebleven, is wat ze zei tijdens de kindhouding (balāsana). "Het hoofd is in deze houding lager dan het hart. Dit betekent dat het hoofd de dienaar is van het hart".

Het avondprogramma bestond uit interactieve, of muzikale programma's en andere interessante activiteiten in een aangename sfeer samen met de leden van de verschillende federaties van de Europe Yoga Unie.

ॐ ॐ ॐ

Voor de ochtendpraktijk opteerde ik voor de lessen van onze Belgische collega Huguette Amrit Declercq. De oefeningen waren vrij intensief en gingen gepaard met diepe ademhalingen of de korte intense vuurademhaling. Elke oefening werd afgesloten met een Mula bandha, ofwel met volle, ofwel met lege longen. Elke ochtend was ik na de les volledig opgeladen met energie. Huguette beheerst deze discipline als geen ander. De lessenreeks

De ochtendpraktijk in het Nederlands werd verzorgd door onze noorderbuur Ron van der Post. Belgische vrienden die de lessen bijwoonden brachten het volgende verslag uit.

"Het is al een uitdaging om naar de ochtendles van Ron van der Post te gaan. Hij kreeg het hoogst gelegen zaaltje in Zinal en zijn les is zo populair dat je best goed op tijd bent om je van een plekje te verzekeren."

"Geen progressie zonder je lichaam uit te dagen" zo begint Ron zijn les en dat is ook wat je kan verwachten: uitdaging met humor en in een speelse vorm. "Zoek je grenzen op met wijsheid" is zijn advies. De āsana's worden in verschillende stadia aangeleerd zodat je zelf kan beslissen aan welke moeilijkheidsgraad je op dit moment toe bent.

Bij iedere āsana krijg je aanwijzingen om je lichaam te beschermen. Ron houdt zijn leerlingen in het oog en geeft tips om je veiligheid te bewaren maar ziet ook wanneer er nog ruimte is om verder te gaan en dan zal hij jou helpen om de volgende stap te nemen.

"Neem jezelf niet te serieus en beschouw iedere poging om in een āsana te komen als een spel" zo krijgt de lichamelijke beoefening ook een mentaal aspect.

De āsana's en de volgorde ervan zijn niet lukraak gekozen maar worden aangeboden om de prāna in onze lichamen te stimuleren en in balans te brengen.

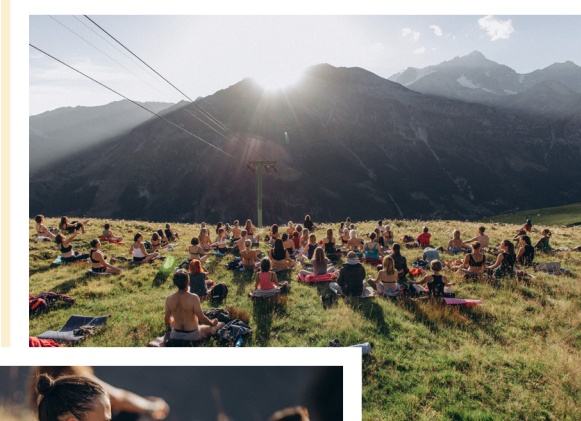
Moe maar voldaan verlaat je de zaal en wordt je onmiddellijk ondergedompeld in een prachtig zonovergoten berglandschap. Je haalt diep adem, je longen vullen zich met zuivere berglucht. Het is nog maar 8u30 en de wereld ligt aan je voeten.

ॐ ॐ ॐ



Anne Laurençon-Loviton

Voor de liefhebbers van Tummo Yoga (in de kou) waren er de ochtendmeditaties van Anne Laurençon-Loviton, een leerlinge van de betreurde Maurice Daubard (overleden in 2022).



Een andere docent was Walter Thirak Ruta, een discipel van Śrī Śrī Śrī Satchidānanda, de stille Yogi van Madras. Door zijn uiterlijk voorkomen belichaamt hij het archetype van een yogi.

Zijn ochtendpraktijk was opgebouwd rond de kopstand (śīrśāsana) en eerder geschikt voor gevorderde beoefenaars.



Walter Thirak Ruta



Een van de lesgevers tijdens de **voormiddagssessie** was onze Peter (Krishna) Van Lierde.

Tijdens deze vijfdaagse workshop benaderde hij het thema "Hridaya, de weg van het hart" vanuit de oorspronkelijke eeuwenoude teksten. Gedurende de hele week werden de deelnemers wegwijds gemaakt in verschillende belangrijke yoga geschriften en verzen die het thema "Hridaya" behandelen. Deze dagelijkse lezingen trokken deelnemers uit verschillende landen aan waardoor de spreektaal hoofdzakelijk Engels was. Moeilijke verzen werden afgewisseld met een vleugje muziek op het harmonium waardoor alles even kon bezinken ... in het hart.

Verschiedende verzen brachten ook interessante discussies op gang, zowel vóór, tijdens, als na de workshop.

De eerste ochtend kregen de deelnemers een overzicht over de soorten van geschriften en stromingen. Dit maakte het tijdens de rest van de week eenvoudiger om de geschriften en verzen die werden behandeld te situeren en in hun context te plaatsen. Vervolgens werd gestart met de bespreking van fragmenten uit verschillende Upaniṣads, te beginnen met de Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad. Nadien kwamen verzen aan bod uit onder andere de Chāndogya, Māndūkya en Taittirīya Upaniṣad.

Een van de twee eregasten was **Ravi Ravindra**, geboren in India, die sinds 1962 in Canada verblijft.

Ravi Ravindra heeft aan verschillende universiteiten natuurkunde, filosofie en religie doceerd. Hij is auteur van vele boeken.

Tijdens de ochtendsessies heeft Ravi het thema van zijn lezingen "het hart en doel van yoga" behandeld aan de hand van twee klassieke teksten, de Yoga Sūtras en de Bhagavad Gītā. Door zijn uitgebreide kennis van spirituele geschriften kwamen regelmatig ook christelijke bronnen, het Taoïsme, Zen en Griekse filosofen aan bod. Ook de anekdoten over zijn persoonlijke kennismaking met Krishnamurti mochten niet ontbreken.

De eerste drie dagen heeft Ravi het vooral over de Yoga Sūtra gehad. De laatste twee gingen over de Bhagavad Gītā. Ravi begon elke les met een meditatie.

Ravi heeft de relatie toegelicht tussen de prakṛti in onszelf en de geïndividualiseerde Puruṣa, vertegenwoordigd door de Goddelijke vonk in ons. Volgens Patañjali is het doel van de prakṛti om de Puruṣa te dienen. Het materiële (lichaam en geest) moet dus het spirituele aspect in ons ondersteunen. De oproep is zich te bevrijden van het ego door Zelfonderzoek, m.a.w. het stellen van de vraag "Wie ben ik?".

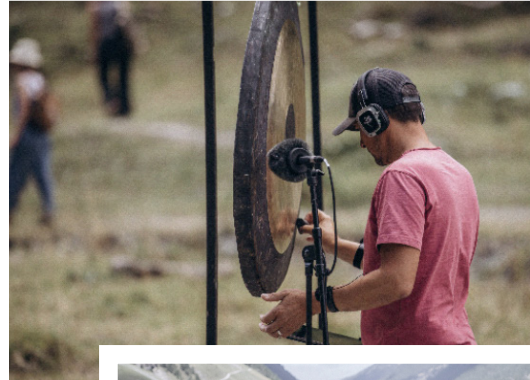
Ravi interpreteerde Svadhyāya vooral als zelfstudie. Door jezelf te kennen ken je ook de mensheid. Zelfbewustzijn is het mechanisme dat transformatie teweeg brengt.

Van de kleśas is avidya de belangrijkste, namelijk de onwetendheid waardoor je je identificeert met de prakṛti (lichaam, geest). Over asmitā zei Ravi dat je het

ego niet moet proberen uit te roeien. Het ego is een goede knecht, maar een slechte meester. De tweeling rāga en dveṣa brengt ons uit de ervaring van eenheid door voorkeur en afkeer, gehechtheid aan aangename ervaringen en weerstand tegen onaangename ervaringen. Abhiniveśa interpreteert Ravi als gehechtheid aan het bekende en angst voor het onbekende. Op dag drie ging het over de yamas en niyamas.

Op dag 4 begon Ravi met de context van de Bhagavad Gītā, de strijd tussen de pāndavas en de kauravas op Kurukṣetra, het veld van dharma. Krishna zegt in de Bhagavad Gītā dat geen enkele handeling juist kan zijn totdat de actor juist is. Om de juiste actor te zijn moet de mens zijn universele plicht (dharma) vervullen, door de beoefening van yajña (het offer).

De belangrijkste yoga die Krishna onderwijst in de Bhagavad Gītā is volgens Ravi de buddhi yoga, de yoga van bewustzijn. Bewustzijn is het mechanisme van transformatie waardoor de zoeker



geleidelijk beweegt van reactie naar respons. Het begrip buddhi heeft dezelfde betekenis als het woord psyche dat gehanteerd werd

door Griekse filosofen.

Ravi is ook te gast op het volgende congres van de Vereniging Yogadocenten Nederland, dat plaatsvindt tijdens het tweede weekend van mei 2024.

Nieuw was ook de mogelijkheid om op bepaalde dagen tijdens de middag deel te nemen aan de "Soundwalk".

Je kon rondwandelen met een koptelefoon in een straal van 500 m van de muziekbron terwijl je de zachte klanken hoorde van klankschalen, een Indische drum, een gong, een synthesizer, enz.

Op woensdag middag kon je deelnemen aan de **geo-exkursie** onder leiding van Walter Wildi, een gepensioneerd professor in de geologie. Tijdens deze excursie, die ongeveer 3 uur duurde, werd de geologische geschiedenis van de Zinal vallei en de geschiedenis van de menselijke bewoning toegelicht.

Op donderdagmiddag was er een **receptie** voor de deelnemers van het congres, aangeboden door de toeristische dienst. Na de traditionele toespraken was er gelegenheid om ervaringen uit te wisselen met deelnemers en docenten bij een drankje en een hapje.

Een andere eregaste op het congres was de Franse **Hélène Marinetti (Dīpa)**

Na haar studie klassieke talen en Sanskriet aan de Sorbonne ging ze in 1970 naar India, waar ze zeven jaar woonde. Tijdens dit lange verblijf studeerde ze Sanskriet in verschillende instituten en bij Pandits en maakte ze kennis met de Indiase spirituele cultuur. Ze schreef een correspondentie cursus in Sanskriet en geeft les in Indiase filosofie, mantra's zingen en studie van spirituele teksten.

In de vroege namiddag bracht Dīpa een workshop rond de klassieke tekst Pratyabhijñāhṛdayam (het "Geheim van de Herkenning van het Hart"). Deze tekst, geschreven door Ksemarāja, bevat een synthese in 20 verzen van de metafysica van het Kashmiri Shivaïsme, een non-duale leer. Volgens de tekst is het Hart de plaats van de vereniging van Shiva met Śakti, van Bewustzijn met Energie.

In de late namiddag gaf **Peter Van Lierde** (Krishna) een praktische cursus Kīrtan samen met zijn echtgenote Linda en Paul Simon (Gopal). Hier kwamen recitaties, mantra's en bhajans aan bod. De zang werd begeleid met een harmonium, een viool en een gitaar. Er werd niet alleen gemusiceerd maar ook de vertaling en betekenis van deze kīrtans en bhajans werd meegegeven.

Veel lof was er voor de lessen Ierse **Aoife Lydon**. Tijdens haar goed gestructureerde hatha yoga lessen kwam de connectie met het spirituele hart meermaals aan bod.

Ook **Geza Timcak** was een geliefd lesgever. In zijn ochtend- en namiddagssessies behandelde hij enerzijds theoretische aspecten rond chakra's, nadis, granthis, koshas, prana's en tattwa/mahabhuta en anderzijds praktische beoefening voor de sublimatie van de energieën van chakra's en tattva's.

's Avonds werden er diverse activiteiten georganiseerd. Op de traditionele "Meet & Greet" kon je kennismaken met de verschillende federaties, die naast documentatie over

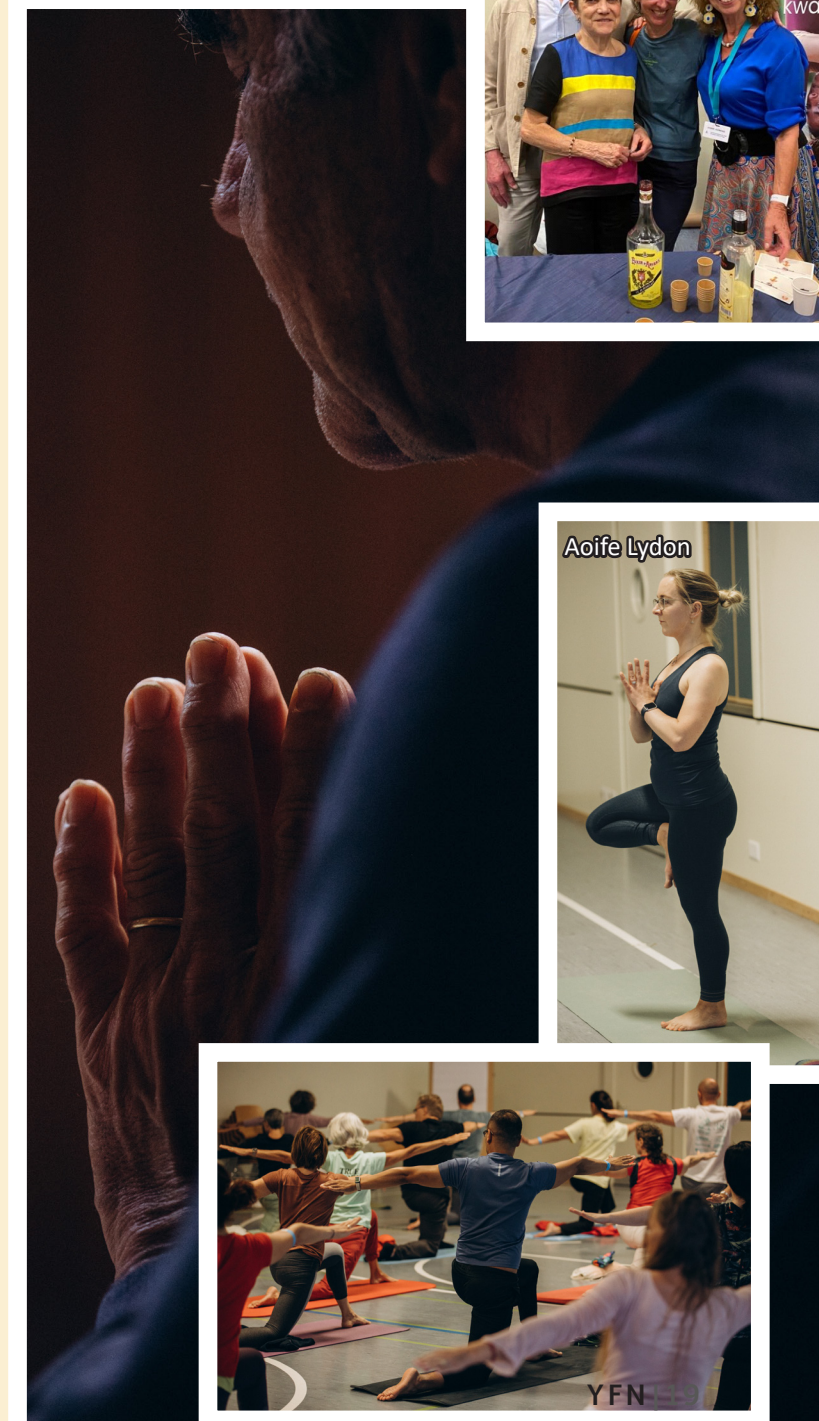
hun activiteiten een hapje en/of drankje aanboden. Op woensdagavond was er een schitterend concert verzorgd door onze Vlaamse Peter Van Lierde (Krishna) en Paul Simon (Gopal).

Soms was er een ronde tafel gesprek met een panel van sprekers die een bepaald onderwerp behandelden in interactie met het publiek.

En uiteraard waren er ook de openings- en sluitingsceremonie.

De afsluitingsceremonie vond plaats op vrijdagavond 25 augustus 2023. Er werden filmpjes en foto's getoond die in de loop van de week werden gemaakt. De lesgevers werden uitvoerig bedankt en toegejuicht.

Het thema van het volgende congres in 2024 is "Prāṇa de kracht van het leven".

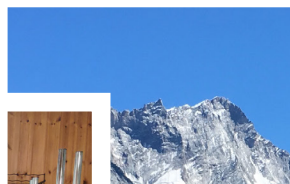


Aoife Lydon

YFN



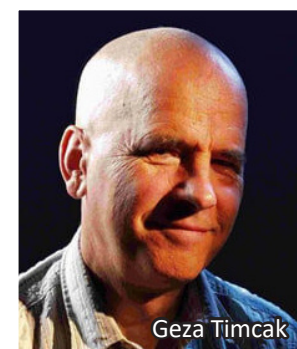
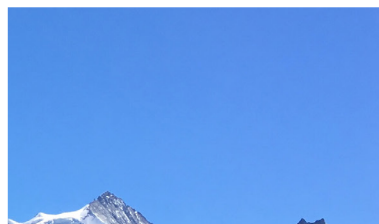
Peter (Krishna)  
Van Lierde



Ravi Ravindra



Hélène Marinetti (Dīpa)



Geza Timcak



## DE SCHOONHEID



**Er** leefde eens een aardige oude man en vrouw die erg arm waren. In de winter verkocht de oude man aanmaakhout in het dorp, en sjokte vaak door de sneeuw om genoeg geld te verdienen om eten te kopen.

Op een dag was de oude man op weg naar het dorp toen hij iets langs de weg zag bewegen. Toen hij dichterbij kwam, ontdekte hij een prachtige witte kraanvogel, die in een val gevangen zat. De oude man had medelijden met de vogel en bevrijdde hem uit de val. De kraanvogel vloog weg en sloeg zijn vleugels hoger en hoger in de besneeuwde lucht.

Toen de oude man die avond met zijn schamele verdiensten thuiskwam, was zijn vrouw blij hem te zien. Zij zaten samen een kleine maaltijd te nuttigen toen er plotseling op de deur werd geklopt. "Wie kan dat zijn op dit uur van de nacht?" vroeg de oude vrouw zich af. Zij ging naar de deur en zag een jong meisje buiten staan, bibberend van de kou.

"Komt u binnen," bood de oude vrouw aan. "Kom bij het vuur staan en vertel ons wat je naar buiten brengt op een nacht als deze." "Ik ben op weg naar het dorp," legde het meisje uit, "maar het is te donker en te koud om te reizen. Mag ik hier overnachten?" Natuurlijk boden de oude man en vrouw hun gastvrijheid aan. "Wij zijn arme mensen," legde de oude vrouw uit, "maar je bent welkom met alles wat we hebben."

Welnu, de oude man en vrouw waren zeer ingenomen met dit mooie meisje. Omdat zij zelf geen kinderen hadden, waren zij onder de indruk van het respect dat zij voor hen toonde. Toen het ochtend werd ontdekten ze dat de sneeuw nog te hoog was om te reizen, en dus vroegen ze het meisje om bij hen te blijven.

Dit ging verscheidene dagen zo door, en de oude man en vrouw merkten beiden op, hoeveel vreugde en geluk het jonge meisje in hun huis had gebracht. Zij waren verbaasd, toen op de zesde morgen het meisje het oude paar om een gunst vroeg. Het meisje boog zich naar de grond en zei toen: "Mijn vader en moeder zijn onlangs gestorven. Ik was op weg naar het dorp om bij familie te gaan wonen die ik nauwelijks

ken. Maar ik zou liever hier bij u blijven. Zou dat mogelijk zijn?"

Het oude echtpaar stemde snel toe, maar herinnerde het meisje eraan dat ze geen geld hadden. "Maak je geen zorgen," zei het meisje. "Als jullie me bij jullie laten blijven, zullen er goede dingen gebeuren." Vanaf dat moment omarmde het oude echtpaar het meisje als hun eigen dochter.

Enkele dagen later zette het meisje een houten weefgetouw op in een hoek van het kleine huisje. Ze zette een scherm voor het weefgetouw voor de privacy en vroeg de oude man om garen voor haar te kopen de volgende keer dat hij geld verdiende in het dorp. Hij was blij dat hij kon helpen en toen hij terugkwam met een paar klosjes

De volgende dag werkte het meisje de hele dag aan het weefgetouw. De oude man en vrouw hielden hun belofte en keken niet achter het scherm. Later bracht het meisje een prachtig brokaat kleding te voorschijn. Het was vol van kleur en er vlogen twee witte vogels op tegen de achtergrond van een gouden zon. Het oude echtpaar was ontroerd door de lieflijkheid ervan.

"Breng het morgen naar het dorp," zei het meisje. "Verkoop het alsjeblieft en koop meer garen, dan zal ik iets nog mooiers maken."

Met tegenzin stemde de oude man hiermee in, want hij vond het te mooi om te verkopen. Maar de belofte van een ander brokaat leidde hem naar het dorp.



prachtig garen, zei het meisje: "Ik ga aan het weefgetouw weven, maar er is iets wat ik je moet vragen. Wat er ook gebeurt, geen van jullie mag ooit achter dit scherm kijken als ik aan het weefgetouw ben. Beloven jullie niet te kijken?"

Nogmaals, het oude koppel ging akkoord.

Die dag verzamelde zich een menigte mensen rond het kledingstuk. Velen wilden het stuk kopen, maar de oude man wachtte tot er een rijke heer langsreed. Toen de heer het prachtige brokaat zag, bood hij de oude man een zak goud aan. Onmiddellijk verkocht de oude man het brokaat, kocht meer garen voor het meisje en keerde huiswaarts.

## VAN VRIENDELIJKHEID

De volgende dag maakte het meisje weer een prachtig brokaat.

Weer kocht de rijke heer het voor een zak goud.

Deze uitwisseling ging verscheidene dagen door.

Op een morgen, toen het jonge meisje achter het scherm aan het weefgetouw werkte, werd de oude vrouw nieuwsgierig.

"Ik moet even kijken om te zien hoe ze zulke mooie doeken maakt," zei ze tegen haar man.

"Nee!" zei hij streng. "We hebben een belofte gedaan. Die moeten we houden."

Maar naarmate de dagen verstreken, kreeg de nieuwsgierigheid van de oude vrouw de overhand. Op een middag glipte ze naar het scherm en gluurde naar het jonge meisje. Maar er zat helemaal geen meisje achter het scherm! In plaats daarvan zag ze een reusachtige witte kraanvogel aan het weefgetouw zitten. Hij plukte zijn eigen veren en weefde er met zijn snavel prachtige brokaten van. De meeste veren waren al geplukt, en hij was behoorlijk kaal.

De oude vrouw slaakte een gil en rende naar de oude man met het nieuws. Zij zeiden de rest van de dag niets meer tegen elkaar, maar wachtten tot het jonge meisje klaar was met het weefgetouw.

Eindelijk kwam het jonge meisje achter het scherm vandaan, dit keer met het mooiste brokaat van allemaal. "Dank u dat u zo vriendelijk voor me bent," zei ze. "Maar ik moet nu gaan." Kijkend naar de oude man zei ze: "Ik ben de kraanvogel die je uit de val bevrijdde. Ik wilde u terugbetalen voor het redden van mijn leven, maar nu kent u mijn vermomming. Maar ik vertrek in de wetenschap dat je nooit meer honger zult hebben."

Die nacht stapte het jonge meisje naar buiten en veranderde meteen in de prachtige witte kraanvogel. Hoger en hoger vloog hij in de nachtelijke hemel. Hij cirkelde drie keer boven de oude man en vrouw, en werd toen één met de sterren.



**Er schuilt schoonheid in vriendelijkheid en een goede daad blijft zelden onbeloond. Zij die vreugde vinden in het zorgen voor anderen zijn het meest gezegend. Dat is de wet van karma. ●**





# AGENDA - Activiteiten

Volledig overzicht en meer info: <https://yogafederatie.be/agenda/default.aspx>

## Doorlopend

- Yoga Nidrā volgens de Himālaya traditie - Flor Stickens - online - elke woensdagavond
- Reciteren van Vedische teksten te Herentals - Flor Stickens - één zaterdagmiddag per maand
- Meditatieve yogales op zondagvoormiddag te Loppem (1 keer per maand) - Maria Clicteur

## December

- 2 en 3 december: Prana Yoga Flow opleiding 200 u - Alberto Paganini – Hasselt
- 7, 14 en 21 december: online lessen over Yoga als levensleer Flor Stickens
- 9 december: yogadag rond het thema vuur (transformatie, vertering, vitaliteit, dynamiek) te Brugge - Alberto Paganini
- 9 december : online practicum over de chakra's - Flor Stickens

## Januari 2024

- 2-5 januari: vierdaagse Stilteretraite te Radhadesh (Durbuy) - Ann Van Engeland
- op 6 en 20 januari 2024: Bewegingsleer & Yoga : Staande houdingen, een grondige blik op voeten, enkels, knieën en heupen - Jeannette Verbooy en Natasha Smeets - Vormingsinstituut Zolder
- 13 januari: Yogadag rond het thema Lucht: adem, vrijheid, verruiming, liefdesstroom - Alberto Paganini - Brugge
- 13-14 januari: Yoga doe-verhalen en stemgebruik - Leen Demeulenaere vzw Kreakatau - Bertem/Leuven
- 20 januari: Intervisie - Thema schooljaar: Intuïtie en improvisatie - o.l.v. Katrin Bergen - Vormingsinstituut Zolder
- 26-28 januari: Masterclass Yoga voor senioren - Greet De Pauw - Purusha - Buggenhout
- 27-28 januari: Baby-, peuter-, kleuter- en familieyoga - Leen Demeulenaere vzw Kreakatau - Bertem/Leuven

## Februari 2024

- 25 februari: themadag YFN Hart Yoga - Affligem - Alberto Paganini
- 24-25 februari: Yoga voor jongeren en acro-yoga - Leen Demeulenaere vzw Kreakatau - Bertem/Leuven

## Maart 2024

- 2 maart: Intervisie - Thema schooljaar: Intuïtie en improvisatie - o.l.v. Anne Plusquin - Vormingsinstituut Zolder
- 23-24 maart: Visualisaties, relaxverhalen, expressieve technieken - Leen Demeulenaere vzw Kreakatau - Bertem/Leuven
- 23-24 maart: Masterclass Yogarelatatie - Greet De Pauw - Purusha - Buggenhout

## April 2024

- 20-21 april 2024: Lenteweekend YFN te Blankenberge met Anuradha Choudry en Vināya Chandra
- Bijscholing Zwangerschapsyoga “Yoga birth” - Lut Van Melle - Melle/Gent

## Augustus 2024

- 18 - 23 aug - Europees Yogacongres Prāna de levenskracht - 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,  
DharmaMuni, Koenraad Elst en  
Fabienne De Croo  
V.U. Flor Stickens

EINDREDACTIE Koenraad Elst en Fabienne De Croo  
LAY-OUT Gert Vliegen, Sumitra Veerle Van Espen en  
Yolanda Willems

FOTO'S DharmaMuni en anderen

OPLAGE 700 exemplaren

VOLGENDE NIEUWSBRIEF FEBRUARI'24  
Teksten aanleveren voor 30/11/2023  
via [nieuwsbrief@yogafederatie.be](mailto:nieuwsbrief@yogafederatie.be)

DRUKWERK EN POSTALE AFWERKING  
Total Copy Service bvba, Herentals

CONTACTADRES NIEUWSBRIEF:  
Fabienne De Croo 0474/311 976  
[nieuwsbrief@yogafederatie.be](mailto:nieuwsbrief@yogafederatie.be)

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.

ADRESWIJZIGINGEN? SUGGESTIES?

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

INFO OVER YOGALESSSEN  
[info@yogafederatie.be](mailto:info@yogafederatie.be)  
0474 / 70 84 61

[WWW.YOGAFEDERATIE.BE](http://WWW.YOGAFEDERATIE.BE)





# Themadag

voor leraars  
en leraars in opleiding

## met Alberto Paganini



### *Open je hart : de helende kracht van Hart Yoga.*

“Yoga voor, met en vanuit het hart. Kom in contact met de kracht, de zachtheid, de liefde en het helend potentieel aanwezig in je hart. Activeer je hartcentrum met hart openende intenties, āsana’s, flows, pulsaties, opwarming, prāṇāyāma’s, mudra’s, hartmeditaties,

en diepe ontspanningen met klankschalen, gongs en windharpje. Een verbluffende test ‘meet’ de kracht van je open hart, we zingen mantra’s en lachen. We beoefenen Hart Yoga Flows met dankbaarheid, levensvreugde en respect voor de eigen grenzen.



Welkom vanaf 9.30 u.  
Workshop van 10.00 u tot 13.00 u.  
met korte pauze.  
Om 13.00 u : Bio-vegetarische lunch.  
Workshop van 14.30 u tot 17.00 u.  
met korte pauze, ruimte voor vragen,  
lange hartmeditatie en ontspanning met klankschalen.

Kostprijs: 75€

Een organisatie van  
[www.yogafederatie.be](http://www.yogafederatie.be)  
Adres maatschappelijke zetel :  
Kattestraat 120 9400 Ninove  
Ond. Nr. 421.245.957 RPR Dendermonde

Website van Yogasoma :  
<http://www.yogasoma.be>

Seminariecentrum  
De Kluizerij  
Aalstersedreef 1  
1790 Affligem

Datum: 25/02/2024  
Uiterste inschrijfdatum:  
7/02/2024  
via mail naar :  
[activiteiten@yogafederatie.be](mailto:activiteiten@yogafederatie.be)