

NIEUWSBRIEF N° 137 | JUL · AUG · SEP | 2024

Yoga

FEDERATIE
NEDERLANDSTALIGEN
BELGIË



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



PB-PP
BELGIË(N) • BELGIQUE

INHOUD

NUMMER 137- 2024

12



Lenteweekend (vervolg)

4 Buikspieren
Jeannette Verbooy

11 Intervisiegroep, wat is dat?
Jeannette Verbooy

4



12 Lenteweekend
Anuradha en Vinayachandra
Koenraad Elst

16 Fotocollage
Lenteweekend

11



18 In memoriam Raf Zwaenepoel
Yoga vedanta Denderleeuw

OM.

Nobele Vrienden op het pad van Yoga,

Alweer een schooljaar dat voorbij is en tegen dat jullie dit lezen zal het nieuwe al begonnen zijn. Ik wens jullie allemaal een fijn en leerrijk nieuw schooljaar toe. Moge het jullie dichter brengen bij de staat van yoga, waarin er geen onwillekeurige activiteiten van de geest meer optreden.

Je gaat daar uiteraard wel iets voor moeten doen want je krijgt niets voor niets.

In het zesde hoofdstuk van de Bhagavad Gītā, één van de basiswerken van Vedānta, geeft Kṛṣṇa, een goddelijke incarnatie, vrij gedetailleerd onderricht over meditatie aan zijn leerling Arjuna.

Na aandachtig geluisterd te hebben naar de uitleg van zijn goddelijke leraar zegt hij : Deze Yoga die ge mij onderwijst werkt niet omdat ik mijn geest niet tot rust kan brengen en rustig kan houden. De geest is rusteloos als de wind en moeilijk in bedwang te houden.

Kṛṣṇa erkent het probleem en geeft aanwijzingen om het op te lossen. De geest kan bedwongen worden door niet aflatende oefening (abhyāsa) en onthechting (vairāgya). Hij voegt er aan toe dat yoga, éénwording, moeilijk te bereiken is voor een onbeheerste geest maar dat wie zelfbeheerst en strevend is dat wel kan doen met behulp van de juiste middelen.

Niet aflatend oefenen betekent regelmaat, dagelijks en zonder onderbreking. De aanwijzingen van Kṛṣṇa stemmen overeen met wat we in het eerste hoofdstuk de yoga soetra's vinden als eerste aanwijzingen omtrent hoe de staat van yoga bereikt kan worden (I.12) : oefening (abhyāsa) en onthechting (vairāgya) samen, leiden tot een totale beheersing van de activiteiten van de geest (citta-vṛtti-nirodhah).

Wat men met oefening bedoelt wordt in de volgende soetra toegelicht als de inspanning om de geest rustig en stabiel te houden (I.13).

Er wordt verder zelfs aangegeven hoe er moet geoefend worden om zijn praktijk stevig te grondvesten : met volharding, met volledige inachtneming van de ontvangen voorschriften omtrent de beschouwde oefening, net zoals men dat doet voor het gebruik van een geneesmiddel dat door een arts werd voorgeschreven. Het oefenen moet gedurende lange tijd worden aangehouden, zonder onderbreking en met een positieve en eerbiedige houding. Ze komen immers tot ons uit een oeroude traditie waarin ze van leraar op leerling werden doorgegeven.

Regelmaat en herhaling zijn belangrijk en zonder onderbreking oefenen, dit vraagt karakter en motivatie. Excuses om niet te oefenen zijn o zo vlug gevonden. .

Zowel Kṛṣṇa als Patañjali geven onthechting aan, samen met oefening om de geest helder en rustig te maken, geschikt voor meditatie.

Onthechting betekent dat er geen verlangen is (vai-rāga) naar dingen die het bereiken van het gestelde doel in de weg zouden staan en de noodzakelijke oefening zouden bemoeilijken of zelfs verhinderen. Wie bijvoorbeeld elke avond tot twee uur 's nachts naar TV kijkt kan 's morgens niet vroeg opstaan om de āsana's, prāṇāyāma en meditatie te beoefenen die nodig zijn om het lichaam gezond en fit te houden, de geest sātvisch en zich verbonden te voelen met dat wat men in wezen is.

In november zien we elkaar weer op het yogaweekend waarop de Vormingsscholen hun beste beentje voorzetten om jullie te inspireren om het pad van yoga verder te volgen tot wanneer de bestemming bereikt is. Wat die voor jullie ook moge wezen, één zaak is zeker, door een onderhouden beoefening van yoga zal de kwaliteit van je leven gestadig verbeteren op alle vlakken.

Hari OM Tat Sat
Flor

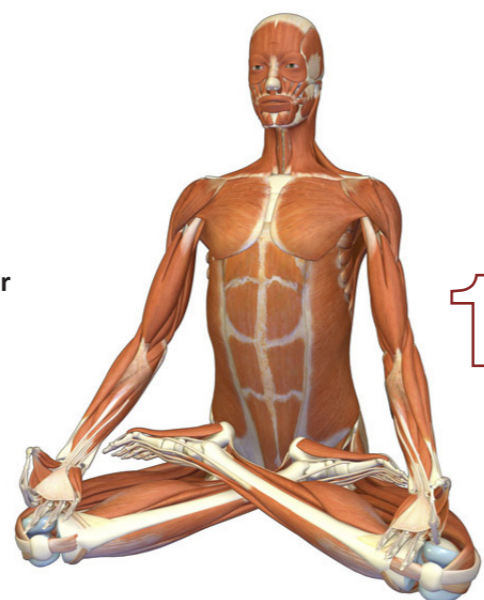


Buikspieren, een groep spieren in de buikwand

Jeannette Verbooy - Tatipata

Iedereen is, denk ik, wel bekend met de term 'buikspieren', we weten waar ze zich bevinden in ons lichaam en meestal weten we ook wel een beetje wat ze doen. Maar zijn we ons echt bewust van hun (mooie, maar toch wel ingewikkelde) vorm en hun (meervoudige) functie?

In dit artikel nodig ik je uit om je buikspieren eens goed te observeren en waar te nemen. We gaan ook kijken naar anatomische plaatjes, ik hoop dat het jou niet zal afschrikken, maar dat het je nieuwsgierigheid juist zal prikkelen.



De vorm van de buikspieren

Onze buikspieren bestaan uit 4 paar platte spieren (zie plaatjes 1, 2, 3 en 4). Ze vormen samen met andere spieren en botten de buikwand (Latijn: abdominis):

- Rechte buikspieren** of mm. rectus abdominis (1,3: in het midden; 2: Rechts)
- Dwarse buikspieren** of mm. transversus abdominis (3: Links)
- Binnenste schuine buikspieren** of mm. obliquus internus abdominis (2,3:Rechts)
- Buitenste schuine buikspieren** of mm. obliquus externus abdominis (1: links en rechts van de rechte buikspieren, 2: Links en 3: aanhechtingpunten aan de ribben zijn hier goed zichtbaar).

WEETJE mm. is de aanduiding van muscoli, meervoud van musculus = spier

De rechte buikspieren liggen aan de voorzijde van de romp en de andere 3 buikspieren liggen links en rechts van de rechte buikspieren. De dwarse en schuine buikspieren liggen in lagen over elkaar heen. De dwarse buikspieren liggen het diepst, daaroverheen liggen de binnenste schuine buikspieren en aan de oppervlakte bevinden zich de buitenste schuine buikspieren.

Aan de voorzijde van de buikwand komen de peesbladen (Latijn: aponeuroses) van de links en rechts gelegen buikspieren bij elkaar. Een peesblad is een fascie. Op plaatje 2 kun je mooi aan de linkerkant de overgang zien van de buitenste schuine buikspieren

naar het peesblad. De vezels van deze peesbladen overkruisen elkaar in de middenlijn en vormen zo een verticale witte lijn (Latijn: de linea alba abdominis). Dit is een bindweefsellijn, een sterke structuur die krachten kan overdragen, en waar beide rechte buikspieren zich aan vasthechten (zie ook plaatje 1 en 3).

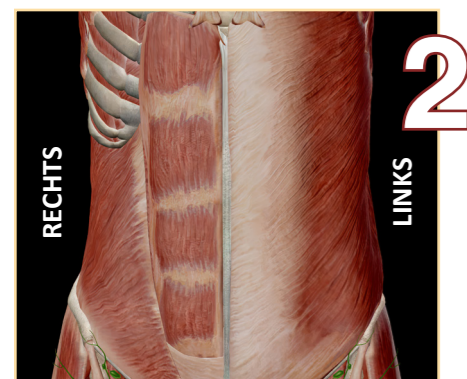
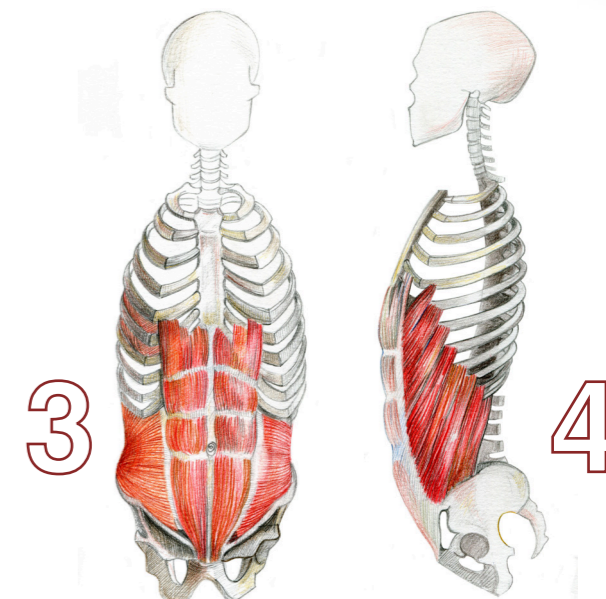
De schuine en dwarse buikspieren zijn elk door twee peesbladen omhuld: een diep en een oppervlakkig peesblad. Er zijn dus 6 aponeuroses, die aan de voorzijde laagsgewijs op elkaar liggen. Dan ordenen de vezels zich opnieuw en gaan ze de rechte buikspier omhullen om vervolgens t.h.v. de middellijn weer bij elkaar te komen om zo de linea alba te vormen. Het is een complexe constructie. Zo ligt het bovenste deel van de rechte buikspier aan de oppervlakte en het onderste deel diep achter de peesbladen.

LEUK WEETJE

In een museum was er bij het skelet van een hollenbeer een stevig extra langwerpige botje te zien op de plaats waar onze linea alba ligt.

WEETJE

Normaal gezien is de linea alba niet zichtbaar, behalve tijdens de zwangerschap want dan wordt de linea alba donkerder en wordt het de linea nigra genoemd.



N.B.

In sommige literatuur vind je dat de vierkante lendenspier of m. quadratus lumborum ook behoort tot de buikspieren (het ligt aan de achter-zijkant van het lendengebied). En bij sommige mensen is het onderste deel van de rechte buikspieren een aparte spier, het is pyramide-vormig en heet de m. pyramidales.

N.B.

Diastase: tijdens een zwangerschap groeit het kindje/ de kindjes in de baarmoeder, waardoor het lichaam van de moeder ruimte zal moeten maken. Een van de strategieën is het oprekken van de linea alba; dit heet diastase. Het gebeurt dus bij elke zwangere vrouw. Na de bevalling is de diastase niet meteen weg en kan het zelfs aanvoelen of eruitzien alsof er een 'gat' is ontstaan. Maak je hierover niet ongerust, het kost enige tijd om het lichaam weer in vorm te brengen (soms kan het zelfs een jaar duren). Zachte adem oefeningen vanuit yoga (bijvoorbeeld Prāṇāyāma vanuit de Yogatherapie) en bepaalde buikspieroefeningen zijn heel gunstig om de buikspieren weer in zowel vorm als functie te laten herstellen (bijvoorbeeld de 'veilige' buikspieroefeningen van B. Calais-Germain; hier zal ik verderop in dit artikel meer uitleg over geven).



De buikspieren vormen samen met andere spieren en botten de buikwand (Latijn: abdominis), ze omvatten onze buikholte (Latijn: het abdomen), waar zich de buikorganen bevinden (plaatje 5). De buikwand is geen stijf omhulsel zoals een doos of een vat. Hij is vervormbaar, zowel door de spieren als ook door de vele gewrichten die de botten verbinden:

- de gewrichten tussen de wervels
- de gewrichten die deel uitmaken van de borstkas.

De buikspieren beïnvloeden vnl. de beweging van de onderste ribben.

De functie van de buikspieren

Onze buikspieren zijn elke keer actief als we spreken en meestal als we ademen. Wanneer we emoties uiten gebruiken we onze buikspieren ook, denk aan uitdrukkingen als buikpijn hebben van het lachen of vlinders in de buik hebben of ergens buikpijn van hebben (woede/angst).

Wanneer we bewegen dan zal als eerste het centrum van ons lichaam zich moeten aanspannen om überhaupt een beweging te kunnen maken of dat nu een stap zetten is of het brengen van een kopje naar je mond. Het centrum van het lichaam is daadwerkelijk ons lichaamsswaartepunt en dit punt ligt een klein beetje onder je navel en dan richting je wervelkolom. Dit gebied noemen ze in de sportwereld de 'core' (engels) - letterlijk vertaald de kern van het lichaam. De buikspieren maken hier deel van uit. Termen vanuit andere Oosterse bewegingsleren zijn 'Hara' (japans) en de onderste 'Dan Tien' (chinees).

WEETJE

Een aanwijzing die ik in mijn yogalessen gebruik is de volgende: "Stel je bekken voor als een schaal die gevuld is met water en daar middenin ligt een bloemblaadje. Daar precies ligt je lichaamsswaartepunt. Kun je hier een tijdje met je aandacht bij blijven? "

De buikspieren hebben een dubbele functie. Ze zijn verbonden met een aantal botten van de romp: ribben, borstbeen, wervels en bekken. De buikspieren kunnen deze botten t.o.v. elkaar laten bewegen. Dit noemt men de **skelet-functie**. De bewegingen zijn niet voor alle buikspieren hetzelfde omdat dit te maken heeft met de ligging en de vorm.

Daarnaast omhullen ze ook de organen die in de buikholte liggen en door samen te trekken kunnen ze de vorm van de buikorganen veranderen, ze verplaatsen of juist op hun plaats houden. Dit noemt men de **viscerale functie** (ook wel orgaan-functie genoemd).

Deze twee functies worden vaak tegelijkertijd uitgevoerd. Hiervan zijn we ons niet altijd bewust als we een buikspieroefening uitvoeren en/of observeren.

Voor iedere spier geldt dat we er rode en witte delen aan kunnen onderscheiden (zie plaatjes 1 – 4):

- het rode deel bestaat uit contractiele vezels die actief kunnen samentrekken
- het witte deel is niet-contractiel.

N.B.

Het gaat te ver om helemaal uit te leggen hoe de core werkt, want het is een complex systeem dat bestaat uit meerdere lagen. Maar als ik het eenvoudig mag uitleggen dan zijn er in ieder geval 4 spiergroepen betrokken bij de diepste laag, de inner-core: de dwarse buikspieren, het middenrif, de bekkenbodemspieren en diep liggende rugspiertjes (mm. multifidi). Normaal gezien functioneert de core goed, wat betekent dat deze spieren heel gecoördineerd met elkaar samenwerken en een juiste timing hebben. Het gevolg is dat krachten goed overgebracht kunnen worden vanuit de benen naar de romp (wanneer je een stap wilt zetten) of vanuit de romp naar de armen (wanneer je het kopje naar je mond wilt brengen). Maar soms treedt er een verstoring op in de juiste timing en coördinatie van het aanspannen van deze spieren. Mogelijke oorzaken zijn zwangerschap en/of bevalling, trauma, operatie. Vaak herstelt het vanzelf, maar soms kan het leiden tot chronische klachten in het gebied van het bekken, de lage rug en andere gebieden en in mijn praktijk als oefentherapeut Mensendieck heb ik ook wel eens gezien dat jonge moeders in een rolstoel terecht zijn gekomen. Zo desastreus kunnen de gevolgen zijn. Gelukkig was er in veel gevallen goede hoop en konden de vrouwen met de juiste begeleiding en de juiste manier van oefenen weer beter leren functioneren in hun dagelijks leven.

Het peesblad (witte deel) kan in twee vormen en functies voorkomen:

- op sommige plekken ligt het als een hoes om de spier (niet-vegetariërs kennen dit als een wit vlies dat om vlees heen zit)
- op andere plekken is het een voortzetting van het contractiele deel van de spier en een laag van vezels die trekkrachten kan overbrengen.

Alle buikspieren kunnen als geheel of voor een gedeelte contraheren doordat deze spieren door verschillende zenuwen worden geïnnerveerd. We kunnen deze contracties ook achtereenvolgens in een bepaalde richting combineren. De buikorganen worden daarbij in de gewenste richting bewogen. Denk hierbij aan bepaalde Kriyā- (reinigingsrituelen) en Prāṇāyāma -oefeningen voor gevorderden.

Boekbespreking 'Veilige buikspieroefeningen'

Ik wil jullie in dit artikel graag laten kennismaken met een bijzondere serie van buikspieroefeningen nl. de 'veilige buikspieroefeningen' van Blandine Calais-Germain. De schrijfster van dit boek is docente dans en fysiotherapeut die veel franstalige leerboeken anatomie heeft geschreven. Dit boek is speciaal bedoeld voor iedereen die buikspieroefeningen doet in het kader van yoga, dans, aquagym, acrobatiek, zingen of vechtsport maar ook voor hen die hierin lesgeven.

EIGEN ERVARING

Ik heb zelf deze oefeningen veel gebruikt in mijn post-natale lessen en in mijn praktijk als oefentherapeut Mensendieck vaak toegepast bij zowel mannen en vrouwen na een buikoperatie – deze mensen kwamen vaak naar mijn praktijk i.v.m. chronische bekken- en/of lage rugpijnklachten.

Bij deze manier van oefenen wordt de ademhaling op een bepaalde manier gebruikt. Het gevolg is dat er nauwelijks druk wordt uitgeoefend op het perineum/bekkenbodembodem (persdruk). Dit is vooral gunstig bij vrouwen na een bevalling, bij mensen na een buikoperatie of met aanhoudende lage rug- en/of bekkenklachten (denk bijvoorbeeld aan bekkeninstabiliteit) en bij mensen met incontinentieproblemen.



De schrijfster begint eerst met uitleg te geven over de bouw en functie van de buikspieren en gebruikt hierbij heel veel mooie anatomie-plaatjes die zeer verduidelijkend werken.

In het boek worden 5 belangrijke buikspieroefeningen besproken met de risico's per lichaamsdeel. Risico's m.b.t. het perineum (zoals teveel druk op de bekkenbodembodem), de buikwand (bijvoorbeeld bij een breuk in de buikwand – hernia), de tussenwervelschijven van borst- en lendengebied en ook van het halsgebied. Je krijgt zo inzicht in de voor- en nadelen van verschillende buikspierversterkende oefeningen.

Een paar jaar geleden hebben Natasja Smeets en ik samen een workshop Bewegingsleer & Yoga gegeven in het Vormingsinstituut voor Yogadocenten te Zolder, waarbij we de oefeningen uit dit boek samen met de leerlingen hebben uitgewerkt en geoefend. In dit artikel zal ik een paar voorbereidende oefeningen bespreken, die in het boek staan. En als je dan zelf verder wilt gaan met de oefeningen uit dit boek, dan volgen hier een aantal specifieke instructies:

Bij deze serie van 'veilige buikspieroefeningen' wordt bewust de **flank-inademing** en de **buik-uitademing** gebruikt. Daarnaast wordt veelvuldig de term '**verzamelen**' gebruikt, wat betekent dat de viscerale functie van de betreffende buikspier bewust wordt ingezet: het skelet wordt dan nauwelijks bewogen, waardoor er een viscerale druk wordt uitgeoefend op de buikorganen. De buikorganen worden richting borstkas bewogen om zo de druk naar het perineum zo laag mogelijk te houden. Daarnaast trachten we tevens onze stemspleet open en ruim te houden.

De contracties van de schuine buikspieren en de dwarse buikspier worden bij deze buikspieroefeningen afwisselend ingezet. Dit zorgt voor het langs elkaar glijden van de fascia; een 'massage' die gunstig is voor de aan- en afvoer van voedingsstoffen en afvalstoffen van de spieren.

Wil je je verder verdiepen in deze materie ?

Boek: Veilige buikspieroefeningen, Blandine Calais-Germain
Bohn Stafleu Van Loghum, 2010
ISBN 978 90 313 7180 8

Online: <https://www.calais-germain.com/>
Wil je een Youtube-filmpje zien met deze oefeningen erop: 'Abdos Sans Risque Colonne et des Méthode Blandine Calais Germain présentation'.

Praktijk

een paar voorbereidende oefeningen volgens de methode

‘Veilige buikspieroefeningen’

Mobiliseren van de ribben

Er zijn tal van manieren om adem te halen, dat geldt zowel voor de inademing als voor de uitademing. Tijdens het doen van buikspieroefeningen hebben de buikspieren de neiging om de ribben naar beneden te trekken.

Het gevolg is dat we eerder een adembeweging zullen uitvoeren waarbij de ribben naar beneden getrokken worden, dan dat we een buikspieroefening uitvoeren tijdens een inademing of een uitademing.

Tijdens een inademing hebben we de neiging om een middenrifademhaling (buikeademhaling) te doen. Doordat het middenrif daalt wordt de buik naar voren geperst. Tijdens een uitademing hebben we de neiging een flankademhaling uit te voeren.

Deze manieren van in- en uitademen hebben als gevolg dat de buik uitpuilt en dat het perineum onder druk wordt gezet. Het is

belangrijk om te proberen dit te vermijden.

Daarom wordt bij de ‘veilige buikspieroefeningen’ het advies gegeven om de ribben tijdens de inademing zijwaarts te bewegen/te openen (**flank-inademing**) op het moment dat de buikspieren de borstkas naar beneden trekken (sluiten): op dat moment zijn de buikspieren in hun ‘**skeletfunctie**’.

Dit openen van de ribben is eenvoudig tijdens een inademing. Moeilijker is het bij de uitademing; dat is voorbehouden aan degenen die wat beter getraind zijn.

Bij de ‘veilige buikspieroefeningen’ zal tijdens de uitademing gevraagd worden om de ribben te ‘openen’ op het moment dat de buikspieren actief zijn in hun ‘**viscerale functie**’. De ribben worden dan in zijwaartse positie gehouden terwijl de buik wordt ingetrokken (**buik-uitademing**)

OEFENING 1

Ga op je rug liggen, met je knieën en heupen gebogen. Je armen liggen langs je lichaam. Laat je armen over de grond glijden en een deel van een cirkel beschrijven aan beide zijden van het lichaam. Voel dat deze beweging de ribben uit elkaar brengt; accentueer deze beweging. Kom weer terug in de beginhouding en herhaal de beweging een aantal keren, langzaam.

Voel nu:

- dat bij het omhooggaan van de armen je ribben uit elkaar gaan en je borstbeen omhoogkomt;
- dat ribben en borstbeen weer in hun oorspronkelijke positie terugkeren als je je armen weer naar beneden beweegt tot ze langs je lichaam liggen.

OEFENING 2

Maak dezelfde beweging, maar nu met één arm. Wanneer de arm ter hoogte van je hoofd komt, laat dan je borstkas in dezelfde richting meebewegen. Leg de arm weer langs je lichaam en voer de beweging uit met de andere arm. Aan de kant waar de arm geheven wordt gaan de ribben verder uit elkaar.

Coördineren van activiteit van de buikspieren en het perineum

De buikspieren hebben invloed op het perineum. Zwakke buikspieren kunnen het perineum schade berokkenen. Omgekeerd kan een goede coördinatie van buikspieren en perineum gunstig zijn voor het perineum. Het perineum moet bij alle buikspieroefeningen beslist worden ontzien.

Manieren waarop de buikspieren het perineum belasten:

- Doordat de buikspieren de ribben naar beneden trekken, wordt de buikinhoud in de richting van het bekken geduwd. Hierdoor wordt de druk op de onderzijde van de buikwand verhoogd.

Doordat de buikspieren de wervelkolom buigen, duwen ze de buikinhoud in de richting van het bekken. Ook dit geeft een drukverhoging (zij het wat minder sterk).

Als de buikspieren samentrekken in hun ‘viscerale’ functie en de buikinhoud naar beneden duwen, zijn ze direct verantwoordelijk voor een drukverhoging op het perineum. Soms is deze drukverhoging gewenst. Zoals bij de urinelozing, ontlasting en bevalling, maar daarbuiten is drukverhoging vaak niet wenselijk.

FASE 1

Ga op je rug liggen, met je heupen en knieën gebogen, je voeten staan plat op de grond. Probeer eerst het perineum te spannen en te ontspannen. Als je dat nog nooit eerder gedaan hebt, dan kun je bijvoorbeeld het volgende doen: spannen en ontspannen van de kringpiet van de anus of spannen en ontspannen van het gebied tussen de beide zitbeenderen, alsof je probeert ze naar elkaar toe te bewegen. Herhaal dat een aantal keren.

FASE 2

Probeer vervolgens het perineum samen te trekken en daarna het onderste deel van de buikspieren zonder dat het hogere deel van de buikspieren in actie komt. Herhaal deze oefening een aantal keren. Gebruik het hogere deel van de buikspieren niet!.

FASE 3

Probeer vervolgens een iets hoger deel van de buikspieren bij de contractie te betrekken. Herhaal daarna een aantal keren de opeenvolgende contractie van perineum + onderste deel van de buikspieren en het iets hogere deel van de buikspieren. Het belangrijkste is het perineum niet te ontspannen.

Coördinatie: eerst de rechte buikspier en daarna de dwarse buikspier activeren

Het is belangrijk dat de rechte buikspier gecoördineerd samenwerkt met de dwarse buikspier, omdat de onderste vezels van de rechte buikspier de enige zijn die de buikorganen aan de voorzijde t.o.v. het perineum omhoog bewegen. Ook is de rechte buikspier de enige buikspier die de linea alba niet zijwaarts uit elkaar trekt (waardoor er een diastase kan ontstaan).

Contractie van de dwarse buikspieren vinden vooral plaats in het gebied van de taille. De buik wordt als het ware in tweeën gedeeld (wespentaille). Om de buik als geheel in te trekken is samenwerking met de andere buikspieren noodzakelijk, bijvoorbeeld de rechte buikspieren. Als je niet wilt dat de buikorganen naar beneden worden geperst, begin dan met een contractie van de onderbuik.

FASE 1

Het belangrijkste is het perineum niet te ontspannen. Coördinatie: eerst de rechte buikspier en daarna de dwarse buikspier activeren. Ga op je rug liggen, met je heupen en knieën gebogen, je voeten staan plat op de grond. Probeer eerst de m. rectus abdominis (rechte buikspier) aan de voorzijde van de onderbuik met steeds meer kracht aan te spannen; ontspan hem daarna. Herhaal dit een aantal keren.

FASE 2

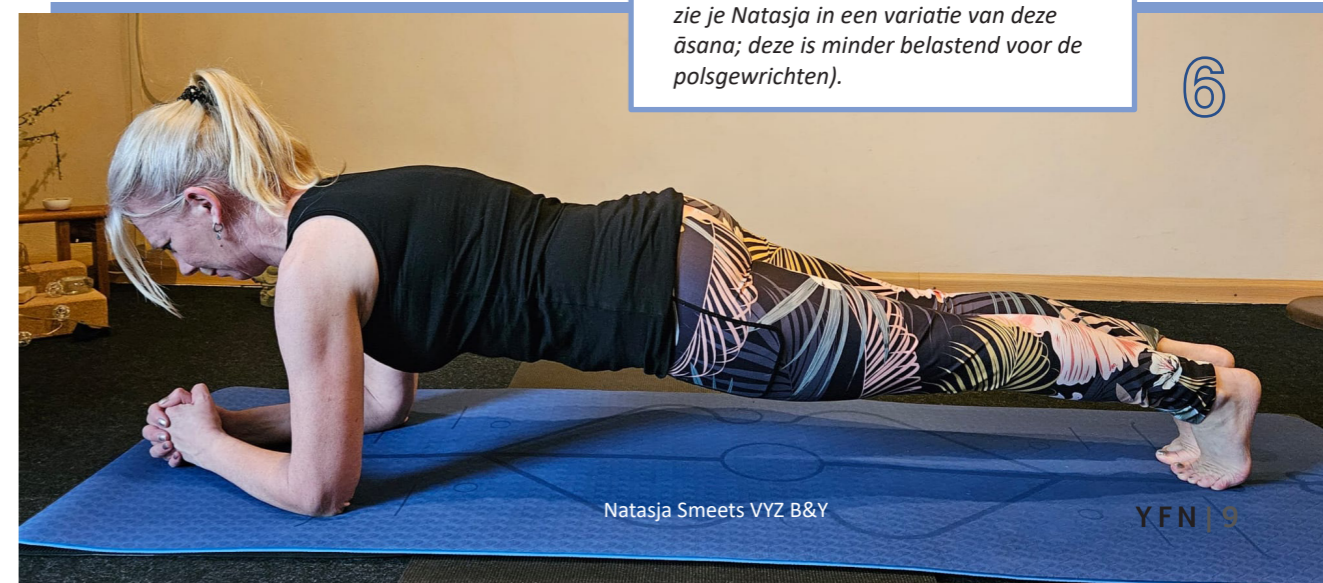
Laat vervolgens de contractie van het schaambeek naar de navel lopen, dus van onder naar boven. Herhaal dit een keer of tien. Dit is een belangrijke stap om de buikorganen van beneden naar boven te bewegen.

FASE 3

Probeer ten slotte de m. transversus abdominis (dwarse buikspier) aan te spannen; dit geeft het gevoel dat de taille wordt ingesnoerd. Handhaaf hierbij de contracties van fase 1 en 2.

N.B.

Waarom worden de buikspieren sterker van een yoga-houding zoals Chaturanga Dandāsana? (op plaatje 6 zie je Natasja in een variatie van deze āsana; deze is minder belastend voor de polsgewrichten).



Natasja Smeets VYZ B&Y

Intervisiegroep, wat is dat



De wervelkolom heeft in deze houding de neiging om een strekking (Latijn: extensie) te maken en het bekken neigt om voorover te kantelen door de werking van de zwaartekracht. De buikspieren moeten contraheren om deze twee bewegingen tegen te gaan: ze houden de rug recht en het bekken in de uitgangspositie (en voorkomen zo een te sterke uitholling in de lendenen).

De buik, die naar de grond gericht is, heeft de neiging uit te puilen ook onder invloed van de zwaartekracht. Er is daarom (viscerale) activiteit nodig van de buikspieren om de buikwand ingetrokken te houden.

De buikspieren spannen bij deze oefening isometrisch aan, d.w.z. zonder dat de romp daarbij bewogen wordt. Als het lukt om het bekken stabiel te houden is deze oefening een pittige oefening voor de buikspieren, maar zonder risico voor het skelet (in dit geval de rug; de polsen zouden wel overbelast kunnen worden bij langdurige steun).

Omdat deze āsana als zwaar kan worden ervaren kan het zijn dat je de neiging hebt om de stemples te sluiten om de borstkas ruim te houden. Als het sluiten van de stemples gepaard gaat met persen, dan wordt er een sterke druk op het perineum uitgeoefend. Dit persen kan op twee manieren plaatsvinden:

- direct, door contractie van het middenrif
- Indirect, door contractie van de buikspieren waardoor druk naar boven wordt uitgeoefend in de richting van de gesloten stemples. Doordat de stemples gesloten is 'kaatst' deze druk terug in de richting van het perineum.

Het is dus belangrijk om bij deze āsana of soortgelijke oefeningen (zoals push up-posities) goed te blijven doorademen en vooral niet te persen met een gesloten stemples. ●

WEETJE

in mijn yogalessen geef ik de instructie om tijdens dit soort houdingen te zingen, te neuriën of zachtjes te tellen om waar te kunnen nemen dat de adem niet 'vastgezet' wordt.

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 4 en 18 januari 2025: *Bewegingsleer & Yoga met als thema 'Buikspieren, hoe gebruiken we ze bij de ademhaling en bij torsies?'*

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 minstens 1 x per jaar aan, meestal in januari. 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

Wees welkom!

Jeannette Verbooy - Tatipata

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

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

www.yogainstituut.be

Omdat ik ongeveer een uurtje moest rijden van huis naar het Vormingsinstituut voor Yogadocenten in Zolder ging ik tijdens de opleidingstijd samen met medeleerling en later 'collega' Christina na de les samen wat eten en hadden we meteen ook de gelegenheid om na te praten over alle lessen (praktijk, filosofie) die we gevolgd hadden. Meestal gingen er nog 1 of meer medeleerlingen mee en zo ontstond denk ik het zaadje voor de latere intervisie-lessen.

Want op het moment dat je 'klaar' bent met de opleiding tot Yogadocent (voor mij was dat 2011) dan begint het pas hé. Tijdens de opleiding wordt je (op)gevoed om op zoek te gaan naar (juiste) kennis en dan ga je ook op zoek naar wijzen / manieren om deze kennis over te dragen. En dan komen er allerlei vragen opborrelen. Zo is geheel spontaan en organisch een groepje van 4-8 yogadocenten ontstaan, die bij elkaar terecht konden met vragen over het lesgeven. Op zaterdagmiddag, nadat de opleiding klaar was, mochten wij de ruimte van het Vormingsinstituut gebruiken voor zo lang als we nodig hadden. Alle afgestudeerde yogadocenten mochten zich aansluiten bij de groep.

Omdat je als yogadocent meestal alleen lesgeeft en geen directe 'collega's' spreekt, is er vaak behoefte aan een klankbord, maar ook aan voeding om te leren van de ervaring van anderen. Ook als één van de yogadocenten uit de intervisie-groep ergens een scholing of cursus of retraite had gevolgd, dan deelden ze hun ervaringen en kon je voor jezelf onderzoeken of datgene dan ook zou passen op jouw (unieke) yoga-pad.

Na een paar jaar zijn we op uitnodiging van onze directrice Hade de Nève een vast onderdeel geworden van het bijscholingsprogramma van het Vormingsinstituut: de intervisiegroep. De groep komt 4 x per jaar bij elkaar en bestaat uit 10 – 14 personen. Alle data worden aan het begin van het schooljaar vastgelegd zodat iedereen zich hiervoor kan inschrijven.

In de beginjaren hadden we ervoor gekozen om alleen yogadocenten uit te nodigen die afgestudeerd zijn aan het Vormingsinstituut, omdat we dan allemaal vanuit dezelfde basiskennis zouden vertrekken. Hierdoor zouden we de basisprincipes van het lesgeven niet ter discussie hoeven te stellen, om zo ruimte te creëren om meer de diepte in te gaan voor wat betreft de inhoud van de lesstof en het lesgeven zelf.

De laatste jaren hadden we 1 x per jaar een 'open' bijeenkomst, d.w.z. dat er ook yogadocenten konden deelnemen die elders zijn opgeleid (België en NL). We merkten meteen dat er andere interessante discussies ontstonden en zo hebben we samen besloten om vanaf 2023 alle bijeenkomsten open te houden voor alle yogadocenten waar dan ook opgeleid.

Wat is intervisie eigenlijk?

Intervisie is een ontwikkelingsmethode om je eigen deskundigheid en kennis te verhogen op het gebied van lesgeven. Het doel van deze bijeenkomst is ons verder te bekwamen in het lesgeven aan yoga-groepen en bepaalde vragen of situaties voor te leggen.



Hoe gaat dit dan in zijn werk?

Praktisch gezien bereidt één persoon uit de groep een les voor van 1,5 uur en de rest van de groep mag deze les ervaren. Eén persoon is de intervisie-begeleider.

Na de les is er 30 minuten tijd om met elkaar vragen en ervaringen uit te wisselen volgens bepaalde intervisie-richtlijnen. Dit noemen we onze spelregels, die bij alle deelnemers bekend zijn. We wisselen uit over de inhoud van de gegeven les en over de manier van lesgeven.

Na de les geeft de docent de uitgewerkte les mee op papier of digitaal en benoemt ook de inspiratiebronnen. De intervisiebegeleider maakt een kort verslag van de bijeenkomst en stuurt dit samen met de uitgewerkte les door naar alle deelnemers.

Om maar een paar verschillende thema's te noemen die we in de afgelopen jaren hebben besproken tijdens deze intervisie-bijeenkomsten:

- Yoga op en rond een stoel – ervaar je de les meer als gymnastiek of als een yogales?
- Restorative Yoga – wat is dat? En kun je dat gebruiken in je eigen lessen?
- Hoe blijf je als yogaleraar geïnspireerd?
- Handen plaatsen op energiepunten – wat is jouw ervaring van de les en zou je dit willen / kunnen toepassen in jouw yogales?
- Āsana's corrigeren – hoe pak je dat aan? Zijn er leerlingen bij wie je een techniek als aanraking nou net niet zou toepassen?

Zoals eerder aangegeven zijn alle afgestudeerde Yogadocenten welkom. Mocht je interesse hebben, mail ons gerust! De eerstvolgende intervisie-bijeenkomst is op zaterdagmiddag 5 oktober 2024. ●

Namasté,

Jeannette Verbooy – Tatipata

intervisie@yogainstituut.be
Intervisiebegeleider aan het Vormingsinstituut voor Yogadocenten te Zolder.

www.yogainstituut.be



Natasja & Jeannette VYZ B&Y

Anuradha Choudry en Vinayachandra Banavathy bij de Yoga Federatie

Tijdens de jaarlijkse retraite in Blankenberge, dit keer op 20-21 april 2024, verwelkomden we een bijzonder duo uit India. Ze zijn allebei ervaren yogaleerkrachten, maar binnen de Indiase structuren hebben ze ook wetenschappelijk kunnen opklimmen.

Koenraad Elst

Dr. Choudry is afgestudeerd aan het Sri Aurobindo International Centre of Education in Pondicherry, waar ze haar hogere opleiding in het Sanskrit heeft gevolgd en haar doctoraat in de Vedische psychologie heeft behaald. Ze is assistent-professor in de afdeling Geesteswetenschappen en Sociale Wetenschappen aan het Indiase Instituut voor Technologie te Kharāṅpur (nabij Kolkatā, India). Zij doceert er Sanskrit, Indiase psychologie, Frans, en Geschiedenis van Wetenschap en Technologie in het Oude India. Eén van haar vakken heet "Geluksstudies".

Daardoor werd ze een pionier van wat de laatste paar jaar een zeer modieus studiegebied geworden is: Indiase Kennisstelsels (Indian Knowledge Systems, IKS, *Bhāratiya Jñāna Pranālī*). Dat studiegebied werd de eerste zeventig jaar na India's onafhankelijkheid in 1947 doelbewust verwaarloosd uit opgefokte minachting voor de eigen cultuur. Het omvat antieke Indiase prestaties in wis- en sterrenkunde, geneeskunde, technologie en economie; maar ook de specifiek Indiase wetenschap van yoga. Om de juiste leerboeken en didactiek daarvoor te ontwikkelen, heeft het Onderwijsministerie haar voor enkele jaren "geleend" bij haar eigen instituut. Anuradha heeft ook les gegeven op het Europees Yogacongres in Zinal, aan de Rijksuniversiteit in Gent,

alsook aan de Yogaopleidingsschool *Sarasvatī* te Lennik.

Dr. Vinayachandra Banavathy heeft een master in Sanskrit, Engels, Yogische Wetenschappen en Toegepaste Psychologie, en heeft aan de Universiteit van Pondicherry zijn doctoraat afgerond met een verhandeling over de psychologische inzichten in de Veda's. Hij was gastdocent aan de Universiteit van Gent, de SRH Hochschule van Heidelberg en de Universiteit voor Toegepaste Wetenschappen van Zürich, waar hij cursussen gaf over Indiase Studies en Yogapsychologie.

Hij is het brein achter de gloednieuwe Chanakya Universiteit in *Beṅgalūru*, waar hij Indiase kennisstelsels doceert. Met meer dan twintig jaar ervaring in onderwijs, onderzoek en consultancy wordt hij gerekend tot de invloedrijke opkomende denkers van het hedendaagse India. We brengen enkele hoogtepunten van hun onderricht in herinnering.

ATHA

Atha, "welnu", "nu we er klaar voor zijn", "nu de voorwaarden vervuld zijn", is het beginwoord van een wijsgerig traktaat. De *Brahma Sūtra*, het basiswerk van de *Vedānta*-school, begint met *Athāto Brahmajijñāsā*, "nu daarom (begint) een onderzoek naar het Absolute". De *Mīmāṃsā Sūtra*, de "Syllabus over Duiding (van de

Vedische tekst en offerritueel)", begint met *Athāto Dharmajijñāsā*, "nu daarom (gaan we ons buigen over) een onderzoek over de religie/plichtenleer". En de *Yoga Sūtra* van *Patañjali* begint met *Atha Yogānuśāsanam*, "nu (begint) een uiteenzetting over yoga".

Het eindwoord is doorgaans *iti*, "aldus (zegt de tekst X, of zegt de auteur Y)". Het fungeert als het sluitend aanhalingsteken bij een citaat; in dit geval is het hele voorafgaande werk dat citaat. Ook in de *Yoga Sūtra* is dat het slotwoord. Hier dient *atha* als signaal voor dat waaraan we beginnen; een wegekaart die aangeeft waaraan we ons mogen verwachten.

Satsaṅga

Satsaṅga, "goed samenzijn", is belangrijk. Mensen presteren nu eenmaal beter wanneer ze in het gezelschap van gelijkgezinden vertoeven en zich daardoor aangemoedigd voelen. Concreet voorbeeld: tijdens dit weekeind hebben een aantal deelnemers openhartig getuigd over de impact van yoga op hun eigen levenservaringen, iets wat zeer gemakkelijk werd door het samenzijn met geestesgenoten, mede-yogi's.

Een *mantra* daarover zullen jullie wel kennen

Saha nau avatu: "Moge het ons samen beschermen", een invocatie van "Het" (*tad*, het onbenoemde Absolute, als in *Om*

tat sat, "Om, dát is het ware"; het is de exacte taalkundige tegenhanger van het Nederlandse "dat"; en naar betekenis, van het "Iets" waar ex-christenen naar verwijzen als ze zeggen: "Nee, God, daar geloof ik niet meer in, maar er is", naar boven wijzend, "wel Iets").

Saha nau bhunaktu: "Moge Het ons samen voeden."

Saha vīryam karavāvahai: "Laten we samen moed beoefenen." Laten we dus niet zomaar de aloude routine afwerken, maar integendeel onverschrokken iets uitdagends verkennen.

Tejasvi nau adhītam astu: "Moge onze studie energiek zijn."

Mā vidīṣāvahai: "Laat er geen tweedracht tussen ons zijn."

Na deze *mantra* wat met ons geoefend te hebben, legde Vinaya uit: "Ik heb in een *gurukulam* [kostschool waarin men voltijds met de leermeesters samenleeft] gestudeerd. Ik vroeg mij af wat die laatste zin daar in de *mantra* kwam doen. Mijn grootste motivator was het lichtend voorbeeld van de leraar. Als je voortdurend samenleeft, kan je je bij alle verschillen geen twisten veroorloven. Dat geldt ook in een gezin, waar men elkaars triggerpunten kent."

Ongunstige toestand

Een gunstige omgeving (*satsaṅga*) kan

je vooruithelpen, maar een ongunstige nog meer. De problemen die zich voordoen, roepen dan de vraag op: waarom overkomt dit mij? Wat wil Het mij hiermee zeggen? Is er een patroon in mijn eigen gedrag dat dit soort ervaringen veroorzaakt?

Blijkbaar is er iets groters dat ons tot bewustwording leidt, tot een telkens wederaanknopen met Yoga: een grotere intelligentie, een *Brahman*, een Dat, een Iets, of welke naam je het ook geeft (of zelfs geen naam). De natuur is medeplichtig aan ons yogapad.

Negen hindernissen

Patañjali erkent dat de weg niet vanzelfsprekend is. Hij noemt negen hindernissen die kunnen (en ga er maar van uit: zullen) optreden. Het zijn: "vyādhi/ziekte, *styāna*/loomheid, *sanśaya*/twijfel, *pramāda*/roes/niet-realisme, *ālasya*/luiheid, *avirati*/niet onthouding/wereldsheid, *bhrāntidarśaṇa*/dwaalinzicht, *alabdhabhūmikātva*/niet-bereiking van enig yogisch niveau, en *anavasthitatva*/onstandvastigheid; dit zijn de oorzaken van de verstrooiing van de aandacht, en zij zijn de hindernissen." (YS 1:30)

Bijvoorbeeld, de hindernis van de niet-bereiking van een yogisch niveau betekent concreet "ongeduld". Tja, een ei komt uit op zijn eigen tijd, van buiten

zie je niet wanneer het gaat gebeuren. Zolang je blijft oefenen, staat vast dat het succes zal komen, maar je weet niet wanneer dat zal zijn. Je moet je niet met anderen vergelijken, niet afgunstig zijn. De snelheid van vooruitgang is nu eenmaal verschillend, en hangt soms af van onzichtbare factoren; met name van de al volbrachte inspanningen tijdens vorige levens.

Patañjali geeft een tip om ons hiermee te doen omgaan. Hoe bepaalt de *Yoga Sūtra* de praktijk? Beoefen *vairāgya*, "onthechting", en *abhyāsa*, zijnde: "een gespecialiseerde bewuste inspanning naar een van tevoren vastgelegde doelstelling", namelijk over een lange periode, consistent, en met vertrouwen in het resultaat. Dat is wat een beoefening doeltreffend maakt.

We leerden hier ook een nuttig weetje, steeds minder exotisch nu steeds meer mensen grote verplaatsingen maken, met name yoga-beoefenaren naar Indiase yogacentra: wanneer je naar *Kāśī* ofte *Vārāṇasī* gaat, moet je daar iets dierbaars achterlaten. Naar Vinayachandra uitlegde, is dat ook wel omdat het een plaats is waar mensen naartoe gaan om te sterven. De traditie wil dat *Śiva* de stervenden in "Zijn" stad een *mantra* influistert die instant Verlichting opwekt.



Oefening

Kijk naar één hand. Plaats nu een Röntgen-lens op je ogen, dan zie je de beenderen. Als je je hand zo ziet, breng je er dan henna op aan?

Nu een infrarood-lens, die warmte zichtbaar maakt. Ga je dan henna aanbrengen?

Het voorwerp van waarneming is hetzelfde, maar ziet er door een andere lens heel anders uit. En dan gaat ook je gedrag tegenover het voorwerp veranderen.

Als je door een microscoop kijkt, zie je de microben, of de huidcellen? Bij een kwantumlens: moleculen enz. Maar zie je nog iets van handen? Je ziet deeltjes, trillingen.

Nu vraag ik je om door zo'n lens naar jezelf te kijken. Op dat niveau zijn wij allen trillende wezens. Zie je dan nog de grens tussen jezelf en je omgeving, de anderen? Wie is het die waarneemt? Besta je nog of ben je verdwenen? Zie je man of vrouw, blank of zwart?

Neem nu je adem waar. Hoe staat die tegenover de omgeving? Kun je nog een onderscheid maken tussen jezelf en de ander? Wie is het die ademt?

Zeg nu

* de klank *ā*;

* de mantra *Soham* (*So 'ham*: "Dat ben ik");

* de mantra *Harih om tat sat* ("God *om* Dat ware").

Nu per twee. Kijk elkaar aan en wees je bewust van twee niveau's: enerzijds zie je een andere persoon, anderzijds zie je een deel van hetzelfde continuüm waartoe je zelf behoort.

Anuradha leerde ons nog een ritueel rond de laatstgenoemde *mantra*. Beweeg je rechterhand opzij terwijl je *Harih om* zegt, en sla vervolgens met je linkerhand twee maal op je hart: "*Tat sat*." Zo drie keer, met je rechterhand ter hoogte van je middel, je borst en je hoofd. En tenslotte breng je je rechterhand terug neer, met de langzaam gechante woorden: "*Harih om*".



Bhakti

Vaak zal de bezorgdheid om een probleem een groter probleem zijn dan het probleem zelf. Maar het is niet erg: dat soort hindernissen hoort erbij. *Patañjali* geeft nog een extra benadering als voortdurende aanmoediging: *Īśvara praṇidhāna*, "toewijding aan de Heer" (YS 1:23).

Er is veel geredetwist over de betekenis van *Īśvara*, wat tegenwoordig een titel en daadwerkelijk een synoniem is van *Śiva*. De definitie die *Patañjali* geeft, is: "een bijzondere bewustzijnseenheid onaangedaan door afflicties, karma, rijping [van het karma] of indrukken" (YS 1:24). Dat kan de volleerde yogi beduiden, die de afflicties (*kleśa*) die ons allen treffen, door yoga overwonnen heeft (*Śiva* als *ādiyogi*, de oer-yogi). *Īśvara* is wie de dichte patronen te boven gekomen is, volledig onthecht, iemand die het pad ten einde gegaan is. Van zo iemand neem je raad aan. En nee, dat is geen blind geloof.

Maar het kan ook een goddelijk wezen beduiden dat nooit enige afflicties meegemaakt heeft en altijd al verlicht was (*Śiva* als godheid). De uitdrukking *Īśvarapraṇidhāna* leent zich dus zowel tot een theïstische duiding, "toewijding aan de godheid *Śiva*", als tot een humanistische lezing, "toewijding aan de model-yogi". Dat is typisch *Patañjali*: hij komt tegemoet aan elk soort leerling. Hoe dan ook, effectief betekent *Īśvarapraṇidhāna* "zich openstellen voor een hogere kracht".

Īśvara Praṇidhāna is *Bhakti Yoga*: toewijding, overgave. Jezelf openen voor een hogere bron om je de kracht te geven die je van jezelf niet hebt.

Het doet denken aan *Svāmī Vivekānanda* en zijn medeleerling, *Nāga Mahāśaya*: de twee die ontsnapten toen de natuur haar net wierp ter controle. *Nāga* maakte zich klein, ontsnapte doorheen de mazen van het net: dat is *bhakti*. *Vivekānanda* maakte zich groot, het net kon hem niet houden.; dat is *jñāna*.

Een dramatisch voorbeeld uit het *Mahābhārata*-epos maakt het ook duidelijk. Tijdens een hofzitting wordt prinses *Draupadī* naar binnen gesleurd en gaat ontkleed worden; maar zij is een toegewijde van *Kṛṣṇa*. Eerst klampt zij haar *sārī* vast tegen de potige prins *Duḥśāsana*, maar ze voelt dat ze het niet kan halen en ze geeft het op, maar aanroept *Kṛṣṇa*. Dan verschijnt deze & beschermt haar: hoe ver *Duḥśāsana* ook haar *sārī* aftrekt, deze wordt steeds langer. Kijk eens hoe devotie slaagt waar eigen inspanning tot falen gedoemd is.

Er zijn dus meerdere oplossingen, kies zelf maar. Wat voor hem daar, of voor mijzelf gisteren, werkte, werkt niet noodzakelijk voor mij vandaag. En als geen van *Patañjali*'s raadgevingen resultaat hebben, laat hij je zelf vrij om zelf nog iets anders te proberen.

Nog zo wat

Onze gastleraars herinnerden ons nog aan de vier *brahmavihāra*'s, de "goddelijke verblijven/toestanden". Dat zijn (YS 1:33): *maitrī*/vriendschap/empathie (ook bekend bij boeddhisten als *mettā*, en als "loving-kindness"), dus geen afgunst, jegens wie geluk heeft; *karuṇā*/mededogen jegens wie ongeluk ondervindt; *mudita*/vreugde/medevreugde, om wie de deugd beoefent; en *upekṣa*/onverschilligheid, onberoerde waarneming, tegenover wie de ondeugd beoefent. Die vier machtigen je om met elke intermenselijke situatie passend om te gaan. Dat geeft in het dagelijks leven *cittaprasāda*, een kalme geest.

Als het ongeluk je treft, loont het om zich te associëren met wie eveneens dat leed doorgemaakt heeft en te boven gekomen is. Verder kan je de slaap en de droom gebruiken. Vinaya's 6-jarige zoon gaat na een ruzie even slapen, daarna herinnert hij zich de ruzie niet eens. "Laat me hier eens over slapen", zeggen we: dat laat ons toe om afstand te scheppen.

Onze levensweg is de som van al onze beslissingen. In de *Kaṭha Upaniṣad* ("Vertrouwelijke Leer volgens ziener Kaṭha") wordt de jongeling *Naciketas* door zijn vader naar *Yama* gestuurd, de verpersoonlijking van de dood. Hij moet er drie dagen wachten, en daarom wil koning Dood hem drie gunsten geven. Hij kiest: 1. verzoening met zijn vader, 2. het geheim van een bepaald vuurritueel; 3. het geheim van wat er na de dood gebeurt. *Yama* raadt

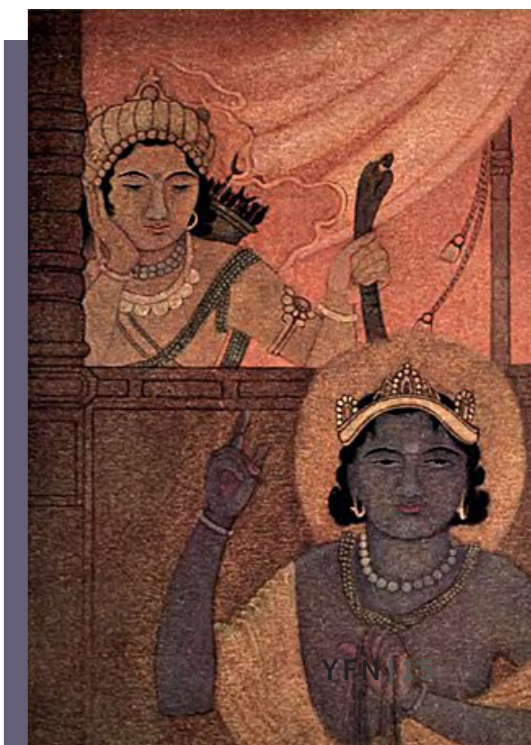
hem dat laatste beslist af, hij probeert de jongeling rijkdom of macht te doen vragen, maar deze volhardt. En zo komt hij aan de geheime leer van de wedergeboorte.

Naciketas maakt in feite een keuze, de juiste keuze, tussen twee wegen: *śreyas*, het goede, en *preyas*, het plezierige. Iedereen heeft een levensdoel, en een weg daarnaartoe, maar we vergeten gaandeweg dat doel. Dan komen we op tweesprongmomenten waarop we toch tussen die twee moeten kiezen.

Hierbij hebben we wel ons onderscheidingsvermogen nodig. Wat in één situatie goed is, zal het in een andere niet meer zijn. Zo wou er eens iemand de stroom oversteken, en hij vond een boot waarmee hij dat kon doen. Maar hij was er zo dankbaar voor dat hij die boot daarna meedroeg, de heuvel op. Nee, dus: wat vandaag goed is voor ons, kan morgen overbodig of schadelijk zijn.

Dat heeft te maken met het fundamentele Vedische begrip *ṛta*, doorgaans "waarheid" maar fundamenteel "ritme", "fase van een kringloop", samenhangend met *ṛtu*, "jaargetijde". Een regenjas is gepast in het regenseizoen, niet in het heet seizoen. Zo gebruikt *Patañjali* het woord *ṛtambharā*, "waarheidsdragend" maar ook "ritme hebbend" (gezegd van *prañā*/wijsheid, in YS 1.48).

Soit. Aldus zijn we op amper twee dagen geëvolueerd van *atha* naar *iti*. Dank je, Anuradha en Vinayachandra. ●





Accept
Choice → Chaos
Complicate → Create
Ignorance → Enlightenment
Conscious
Change Evolution / Equilibrium

Sfeerbeelden



YOGAWEEKEND BLANKENBERGE

APRIL 2024



In memoriam

Raphaël Zwaenepoel

12 mei 1942 - 28 april 2024

Raphaël Zwaenepoel is niet meer. Het is met een diep gevoel van verlies dat wij dit droevige nieuws ook aan de Yoga Federatie wenssen te melden. Na een toegewijd voorzitterschap van maar liefst 13 jaar bij onze vzw Yoga Vedanta Denderleeuw, is Raf op 28 april 2024 onverwacht van ons heengegaan.

Met hem verdwijnt een innemende persoonlijkheid, die yoga met een ongeëvenaarde passie belichaamde.

Zijn overlijden doet pijn, maar brengt ook de onschatbare rol in herinnering die hij binnen Yoga Denderleeuw vervulde.

In 1969 ontstond zijn passie voor yoga. Begin jaren 70 startte hij met het geven van lessen in Denderleeuw, dit op verzoek van Celine Cortvrindt die als voorzitter functioneerde.

Vervolgens werd Raf voorzitter en werkte de afdeling Yoga Denderleeuw samen met Yoga Vedanta Aalst. In 2009 werd de vereniging tevens opgenomen in de cultuurraad van Liedekerke.

Op 30 maart 2011 werd onder zijn bezielende leiding de vzw Yoga Vedanta Denderleeuw opgericht.

Raf was niet alleen een gedreven en enthousiast voorzitter, maar ook en vooral een bevolgen yogaleraar.

Hij leefde voor yoga en straalde dit uit in alles wat hij deed.

Met een open geest wijdde hij zich aan talloze yogaretrates en yogadagen, altijd op zoek naar nieuwe inzichten en inspiratie van gastsprekers.

Hij stond ook open voor nieuwe houdingen of andere uitvoeringen van de oefeningen. Dergelijke vernieuwingen binnen de praktijk integreerde hij vervolgens in zijn lessen, waar hij met enthousiasme en toewijding uitgebreide feedback gaf.

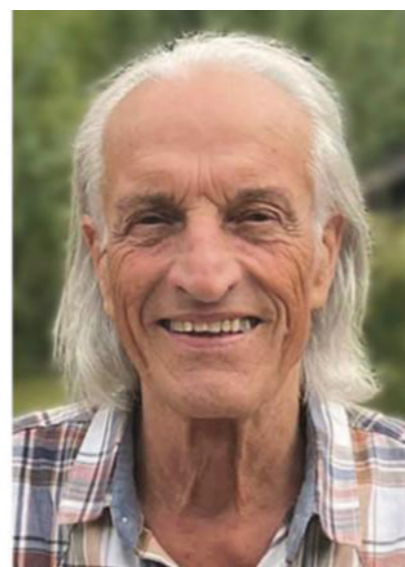
Wij zijn Raf zeer dankbaar dat hij de vereniging zoveel jaren vol begeestering geleid en opgebouwd heeft tot wat ze nu is.

Het is onze troost dat Raf een lichtbaken is geweest, een schier onuitputtelijke bron van positieve energie. Diezelfde energie waar ook de vzw YVD jarenlang volop heeft kunnen van genieten.

Onze oprechte dank, Raf, en blijf ons inspireren van gene zijde.

Moge je schitteren en de zaligheid van het Zelf beleven!

Yoga Vedanta Denderleeuw



Mahāmṛtyunjaya Mantra

Om Tryambakaṁ Yajāmahe
Sugandhiṁ Puṣṭi Vardhanam
Urvārukamīva Bandhanaṁ
Mṛtyormukṣīa Māmṛtāt

Om Śāntiḥ Śāntiḥ Śāntiḥ

Er is niets dat voorgoed verdwijnt als men de herinnering bewaart
Denk aan mij, maar niet in dagen van verdriet
Denk aan mij in de stralende zon, hoe ik was toen ik alles nog kon
Van buitengewoon handig tot inspirerende yogi, maar ook als vriend of dierbaar familielid
Denk aan mij



Gebed en kīrtan voor de doden

De gebeden, goede gedachten of goede wensen en Kīrtan worden nuttig voor de overleden zielen. Ze kunnen van onschatbare waarde zijn voor de doden. Gebeden voor de doden vormen een integraal onderdeel van de meeste religies. De katholieke kerk bidt voor de doden.

Gebed werkt volgens het principe van een radiostation en zendt de golven van goede gedachten uit, net zoals een radiostation geluidsgolven uitzendt.

Gebed of Kīrtan is een machtige kracht die de overleden zielen helpt op hun weg naar de hemel en hun stille doorgang door de tussenstaat.

De overleden zielen blijven onmiddellijk na de dood in een staat van bezwijming of bewusteloosheid. Ze kunnen niet voelen dat ze los zijn van hun vorige grove materiële lichamen. Gebeden, Kīrtan en goede gedachten van familieleden en vrienden kunnen echte troost geven aan de overleden zielen. Ze creëren een krachtige vibratie en een ontwaken in hun versuften geestestoestand en brengen hun versluisde bewustzijn terug. De zielen beginnen te beseffen dat ze niet echt in hun grove materiële lichamen zijn.

Swami Shivananda

Bron: "What becomes of the Soul after Death"
<https://www.dlshq.org/download2/afterdeath.pdf> - gratis te downloaden
Meer info: "Bliss Devine" hoofdstuk "Death"
<https://www.dlshq.org/messages/death/#prayer>

Dan proberen ze het grensgebied over te steken, een smalle rivier van ether, die bekend staat als Vaitaraṇī bij de Hindoes, Chinavat brug bij de Parsis en Sirat bij de Moslims.

Het wenen en rouwen en het ongecontroleerde verdriet van hun verwanten geven hen pijn en sleuren hen weg van hun astrale vlakken. Dit kan hen ernstig vertragen op hun weg naar de hemelwereld. Dit brengt hen ernstig letsel toe. Wanneer ze vredig wegzinken en klaar zijn voor een glorieus ontwaken in de hemel, worden ze door het geween en gejammer van hun vrienden en verwanten gewekt tot levendige herinneringen aan het wereldse leven. Hun gedachten produceren soortgelijke vibraties in hun geest en veroorzaken acute pijn en ongemak.

Daarom moeten familieleden en vrienden Kīrtan doen en bidden voor de vrede van de overleden zielen. Alleen dan kunnen ze hen echt helpen en troosten. Als tien of twaalf personen bij elkaar zitten en Kīrtan en gebed doen, zal het beslist krachtiger en effectiever zijn. Collectief gebed en Kīrtan oefenen een enorme invloed uit. ●

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, Sumitra Veerle Van Espen en Yolanda Willems

FOTO'S Dharma Muni en anderen
OPLAGE 700 exemplaren

VOLGENDE NIEUWSBRIEF DEC '24
Teksten aanleveren voor 30/09/2024
via nieuwsbrief@yogafederatie.be

DRUKWERK EN POSTALE AFWERKING
Total Copy Service bvba, Herentals

CONTACTADRES NIEUWSBRIEF:
Fabienne De Croo 0474/311 976
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
Zo mis je geen belangrijke mededelingen of tijdschriften.

INFO OVER YOGALESSEN
info@yogafederatie.be 0474/70 84 61

WWW.YOGAFEDERATIE.BE

Yoga

FEDERATIE
NEDERLANDSTALIGEN
BELGIË vzw



STUDIE & ONTMOETINGS-DAGEN

De Oude Abdij
Drongenplein 26, Drongen

9 en 10 november 2024



Flor Stickens



Alberto Paganini



Krishna Van Lierde



Kathy Van der Heyden



Marc Braeckman



Dharma Muni



Johan De Backer



Luc Bael



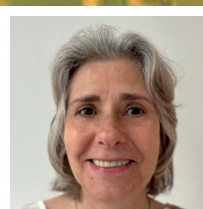
Jens Keygnaert



Paul Meirsman



Fabienne De Buysere



Greet De Pauw



Wim van de Laar



Rudi Lepoutre



Jochem Snick



Gert Vliegen



Een organisatie van www.yogafederatie.be
Adres maatschappelijke zetel : Kattestraat 120 9400 Ninove
Ond. Nr. 421.245.957 RPR Dendermonde

**Uiterste inschrijvingsdatum :
19 Oktober 2024**