

YOGA FEDERATIE NEDERLANDSTALIGEN BELGIË

stichtend lid Europese Yoga Unie

YOGA

Federatie van de Nederlandstaligen in België

NIEUWSBRIEF N° 146 | OKT · NOV · DEC | 2026

bpost
PB-PP
BELGIUM - BELGIQUE

YOGA FEDERATIE VAN DE NEDERLANDSTALIGEN IN BELGIË vzw • V.U. Peter Leysen Gitschotellei 309, 2140 Antwerpen - P209219 - Afgiftekantoor: Herentals

Deze YFN-nieuwsbrief
wordt uitgegeven door
de Yoga Federatie van de
Nederlandstaligen in België
en verschijnt 4 maal per jaar.
Deze is gratis voor haar leden.
De YFN is opgericht in 1980
en is een stichtend lid
van de Europese Yoga Unie.

Yoga Federatie van de
Nederlandstaligen
in België vzw
Maatschap. zetel:
Kattestraat 120,
9400 Okegem - Ninove
Ondern. nr. 421.245.957
RPR Dendermonde
BE25 3900 6740 8082
www.yogafederatie.be

REDACTIERAAD/Lay-out/Foto's
Rudi Lepoutre,
Dharma Muni,
Koenraad Elst,
Sumitra (Veerle) Van Espen,
Fabienne De Croo

V.U. Peter Leysen

OPLAGE 700 exemplaren

VOLGENDE NIEUWSBRIEF
FEBRUARI '27
Teksten aanleveren
voor 20 november via
nieuwsbrief@yogafederatie.be

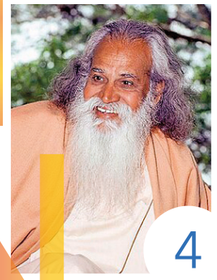
DRUKWERK EN
POSTALE AFWERKING
Total Copy Service bvba,
Herentals

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











Je ware zelf sterft nooit 4
Sri Swami Satchidananda

Zelf jouw Yogapraktijk ontwerpen 6
Paul Meirsman

Verslag kinderkamp
Ukraine Alive 2022 11
Boris Pakhol

Verslag Zinal 2026 12
Dimitrios Danilidis

Udgītā - Het lied van het universum
Het oorspronkelijke lied 16
Krishna – Peter Van Lierde

Yoga en groei,
Yoga en levenskwaliteit 18
Maria Clicteur

Editoriaal voorzitter

Beste vrienden van de Yoga Federatie,

Angst behoort tot de oudste menselijke ervaringen. Ze is diep verankerd in lichaam en zenuwstelsel en helpt ons gepast te reageren op gevaar. Althans in theorie. Onze angstreactie is niet altijd in verhouding tot wat er werkelijk gebeurt. We kunnen vluchten, ons verdedigen of ons terugtrekken, ook wanneer daar geen reëel gevaar voor bestaat. De vraag is daarom niet alleen: waarvoor zijn we bang?, maar ook: hoe gaan we met onze angst om?

Ook de yogatraditie kijkt op een bijzondere manier naar angst. Patañjali benoemt abhiniveśa: het diepgewortelde vasthouden aan het leven en de angst voor verlies en de dood. Yoga vraagt niet om angst te onderdrukken, maar om haar bewust waar te nemen. Door oefening ontstaat ruimte tussen wat we ervaren en hoe we reageren.

Dat perspectief sluit mooi aan bij de tekst van Swami Satchidananda Saraswati in deze nieuwsbrief. Hij nodigt ons uit om de dood niet uitsluitend te zien als het einde, maar vanuit de yogatraditie te beschouwen als het loslaten van het lichaam. Het lichaam is volgens deze visie een tijdelijk voertuig; het ware Zelf is niet geboren en sterft niet.

Of men deze spirituele visie letterlijk of symbolisch begrijpt, ze stelt een wezenlijke vraag: waarmee identificeren we ons eigenlijk? Met het lichaam, onze gedachten, onze angst en onze tijdelijke omstandigheden? Of is er in ons ook iets dat deze ervaringen kan waarnemen zonder er volledig door bepaald te worden?

Daarin ligt een belangrijke verbinding met yoga. Abhyāsa, de voortdurende beoefening, en vairāgya, het leren loslaten van gehechtheid, helpen ons om anders met onzekerheid en verlies om te gaan.

Ook andere artikelen in deze nieuwsbrief sluiten hierbij aan. Paul Meirsman schrijft over het zelf ontwerpen van een goede yogapraktijk. Krishna neemt ons mee naar de meditatie op Aum, de udgītā, het oorspronkelijke lied. In de Chāndogya Upanishad klinkt de belofte: “Dan verdwijnt alle angst en duisternis.” Maria Clicteur deelt haar persoonlijke verhaal over loslaten en geeft praktische tips voor een fysiek en mentaal gezond leven.

Verschillende invalshoeken, maar telkens opnieuw komt dezelfde uitnodiging naar voren: blijven oefenen, bewust aanwezig zijn en leren loslaten.

Misschien is dat ook wat een yogagemeenschap kan betekenen. Niet dat we elkaar de angst kunnen afnemen, of alle antwoorden hebben, maar dat we elkaar kunnen herinneren aan de beoefening. Aan de adem. Aan de stilte. Aan het vermogen om opnieuw ruimte te maken wanneer angst, onzekerheid of gehechtheid ons dreigen te bepalen.

Daarin ligt ook de betekenis van een federatie: mensen en tradities met elkaar verbinden, ruimte geven om te leren en te verdiepen, en samen de yogatraditie levend houden.

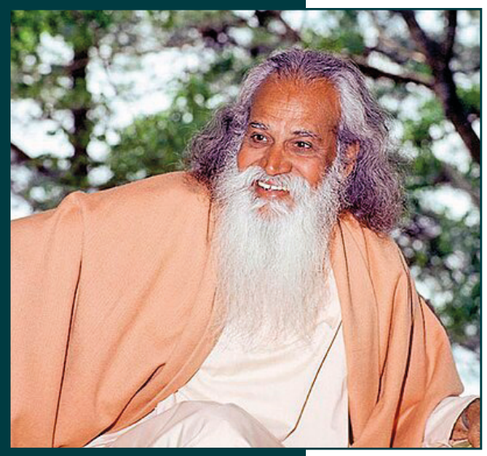
Van angst naar bewustzijn.
Van vasthouden naar loslaten.
Van afzondering naar verbinding.

Ik wens jullie veel leesplezier met deze nieuwsbrief en hoop jullie binnenkort opnieuw te mogen ontmoeten op de laatste activiteit van dit jaar: een themadag met Jochen Snick op zondag 29 november 2026 in De Kluizerij in Affligem.

Hari OṂ Tat Sat
Met warme groet,
Peter
Voorzitter Yoga Federatie



Je ware zelf sterft nooit



Iedereen moet vroeg of laat sterven. Niemand kan de dood ontlopen. Daarom is het belangrijk dat we weten wat de dood inhoudt. Bij de dood verliezen we simpelweg ons lichaam, dat is alles. Maar de echte jij wordt nooit geboren en sterft nooit. Alleen het lichaam sterft. Natuurlijk moeten we allemaal proberen ons lichaam zo goed mogelijk in vorm te houden. Maar zelfs met al onze zorg kan een bepaald deel om de een of andere reden oud of versleten raken.

Sri Swami Satchidananda

Net als onderdelen van een auto raken ook lichaamsdelen versleten. En als dat gebeurt, kunnen we proberen reserveonderdelen te krijgen of ze te reviseren. Maar hoe lang kun je dat volhouden? Op een dag zul je het misschien moeten loslaten. Als je het niet meer kunt repareren of als het te oud wordt en niet meer kan functioneren, moet je het afdanken.

Iedereen en elk lichaam zal op een dag sterven. Maar het lichaam is niet de essentie van een persoon. Mensen leven in een lichaam. Ze gebruiken een lichaam om zich in deze wereld te verplaatsen. We gebruiken het lichaam, net zoals we een auto gebruiken om ons te verplaatsen. Als je auto kapot zou gaan door langdurig gebruik of door een ongeluk, zou je hem dan niet weggooien door hem naar de sloop te sturen en een nieuw model te kopen? Op dezelfde manier krijgt iemand, wanneer hij zijn lichaam verliest – wat we sterven noemen – een nieuw lichaam.

Er zijn veel redenen waarom we het gebruik van het lichaam verliezen. Soms misbruiken we ons lichaam door te hard te werken. Ook hier kunnen we het lichaam vergelijken met een machine. Als je de machine overbelast, raakt deze zeer snel versleten. We zien dit gebeuren in het leven van atleten die hun lichaam overbelasten. Door te trainen, overtraining, overbelasting en misbruik van het lichaam raakt het al snel versleten. Ik zeg niet dat we ons lichaam niet moeten trainen. Ik stel alleen voor dat je, welke oefening je ook doet, dit met mate doet.

Tegelijkertijd moeten we ook weten wat voor brandstof ons speciale voertuig nodig heeft om met maximale efficiëntie te werken. Daarom raad ik een gezond, uitgebalanceerd, vegetarisch dieet aan. Maar zelfs met alle juiste rust, de juiste lichaamsbeweging, gezonde voeding, enzovoort, is er nog steeds een tijdslimiet aan de levensduur van het lichaam. Zijn onze auto's niet op dezelfde manier gemaakt? De fabrikanten bouwen ze zo dat ze ongeveer tien jaar goed kunnen rijden. Hoe goed je ook voor de auto zorgt, als je hem regelmatig gebruikt, gaat hij niet langer mee dan een bepaalde tijd en een bepaald gebruik.

Onze voertuigen – onze lichamen – zijn ook gemaakt voor een bepaalde tijdslimiet. En als je er optimaal voor zorgt en al het preventieve onderhoud uitvoert, kunnen ze zo'n 100 jaar meegaan. Als je er niet zo goed voor zorgt, kunnen ze eerder uit elkaar vallen. Maar uiteindelijk zullen ze allemaal uit elkaar vallen.

We moeten altijd onthouden dat sterven alleen betekent dat je het lichaam verliest. Je krijgt een nieuw lichaam. Is het niet leuk om een nieuwe auto te krijgen? Je wilt niet altijd in een oude auto rijden. Dus als je sterft, kun je een gloednieuwe auto krijgen. Als mensen dit wisten, zouden ze niet zo bang zijn voor de dood. Dus als het moment komt dat het lichaam moet sterven, accepteer dat dan.

Er is ook een dieper begrip van de betekenis van de dood wanneer je het vanuit een spiritueel perspectief bekijkt. Ten eerste moeten we begrijpen waarom we geboren zijn. Is er een doel met ons leven? Ik zou zeggen van wel. Alle zielen bevinden zich in een proces van groei en evolutie. Wanneer je geboren wordt, krijg je een lichaam om in te leven, zodat je ziel verschillende ervaringen kan opdoen. Wanneer je ziel dat leerproces heeft voltooid, laat ze het lichaam los en gaat ze verder. Het is vergelijkbaar met studenten die zich inschrijven aan de universiteit. Terwijl ze daar als studenten zijn, studeren en leren ze, en wanneer ze hun opleiding hebben afgerond, studeren ze af.

Wat gebeurt er dan als je door wilt studeren? Je stapt over naar een andere school. Op dezelfde manier zal de ziel, als ze haar reis wil voortzetten, een ander voertuig krijgen. Denk niet dat dit het enige lichaam is dat we ooit zullen hebben.

Wanneer de ziel alle kennis heeft vergaard die er te vergaren valt via dit lichaam dat je in dit leven gebruikt, dan is het lichaam niet langer nodig.

Dit is vergelijkbaar met het rijpingsproces van fruit. Totdat het rijp is, blijft de vrucht aan de boom hangen. Op dezelfde manier blijft de ziel aan het lichaam hangen om haar rijpingsproces voort te zetten. Als alles rijp is, valt ze uit het lichaam en sterft het lichaam. Als we echt begrijpen wat de dood betekent, zullen we niet zo bang zijn voor de dood.

De Zuid-Indiase wijze Thiruvalluvar zei: "De ziel is als een vogel die nog in het ei zit. Wanneer de tijd daar is, breekt hij het ei en vliegt weg." Een ziel wil opstijgen, maar het lichaam is een ketenen. We zitten allemaal opgesloten in deze schillen. Omdat we gewend zijn geraakt aan dit leven in het lichaam, denken we dat dit alles is wat er is. We raken gehecht aan dit fysieke lichaam en het leven op deze aarde. We willen het niet achterlaten en gaan wanneer onze tijd hier voorbij is.

Dat is wat je "maya" noemt. Het is de sluier van onwetendheid die over ons valt en ons doet geloven dat dit het enige leven is dat er is en dat het Zelf niet eeuwig is. We zijn gehypnotiseerd door het geloof dat we slechts één leven hebben geleefd en dat we hier zijn voor geen ander doel dan wat we voor onze fysieke ogen zien. Dit gebrek aan begrip zorgt ervoor dat we onszelf beperken.

Laat me je een verhaal vertellen. Er was eens een jonge man die op bezoek ging bij een zeer rijke vriendin. De vriendin was een rijke vrouw die in een prachtig, paleisachtig huis woonde en een papegaai als huisdier had. In de ruime woonkamer zag hij een prachtige gouden kooi waarin de papegaai woonde. Toen hij de kamer binnenkwam, hoorde hij de papegaai roepen: "Ik wil vrijheid! Ik wil vrijheid! Ik wil vrijheid!" Maar hij kon niets doen om de papegaai te helpen, omdat hij slechts een gast in het huis was. Het was niet aan hem om de deur van de kooi te openen en de papegaai eruit te laten. Toch raakte de benarde situatie van de papegaai hem diep.

Laat in de nacht, nadat iedereen naar bed was gegaan, sloop de man stilletjes zijn kamer uit en ging naar de woonkamer. Hij ontgrendelde zachtjes de deur van de kooi en liet die wijd open staan, zodat de papegaai eruit kon vliegen. Daarna ging de man slapen. De volgende ochtend keek hij er blij naar uit om de kooi leeg te zien. Maar tot zijn grote verbazing zag hij, toen hij bij de kooi kwam, dat de papegaai er nog steeds zat. De vogel begon te roepen: "Ik wil vrijheid! Ik wil vrijheid!" Niemand hield de vogel tegen om weg te vliegen. Maar hij bleef zitten. Op dezelfde manier raakt de ziel gehecht aan het lichaam en zelfs als de deur opengaat, klampen we ons daaraan vast.

We laten ons misleiden door alle zogenaamde wereldse genoegens, de fysieke genoegens van deze wereld. We raken erg gehecht aan dit fysieke bestaansniveau en zelfs als het tijd is voor iemand om verder te gaan, willen we niet dat ze loslaten en willen we hen niet loslaten. We sluiten ze aan op allerlei levensondersteunende apparatuur. Ik zeg niet dat we niet alles moeten doen wat mogelijk is om iemand te helpen zijn gezondheid terug te krijgen, maar we moeten het leven niet onnodig kunstmatig verlengen.

We lijken in een soort omgekeerde wereld te leven. Wanneer de ziel het lichaam binnenkomt, is het alsof de ziel vastzit in een kooi of gevangenis. Maar wat doen we als de ziel de wereld binnenkomt, als de baby geboren wordt? We lachen en vieren feest. Wanneer de ziel het lichaam verlaat en volledig vrij is, wat doen we dan? We huilen en rouwen. Dus, wanneer ze huilend komen, lachen we. Wanneer ze lachend gaan, huilen we! Wat voor gezond verstand is dat?

We hoeven ook geen haast te maken om het lichaam te verlaten. Maar er is geen reden om bang te zijn voor de dood. Het lichaam is ons gegeven om bepaalde ervaringen in het leven op te doen. Zolang het lichaam er is, zullen we deze dingen ervaren. Wanneer we alles hebben ervaren wat deze ziel moet ervaren, zal het lichaam zelf loslaten of uiteenvallen. Dat gebeurt vanzelf. We hoeven niets te doen om dat proces te versnellen; dat moeten we ook niet doen. Laat het zijn gang gaan, maar wees niet bang voor de dood. Wees nooit bang of bezorgd over het sterven. ●

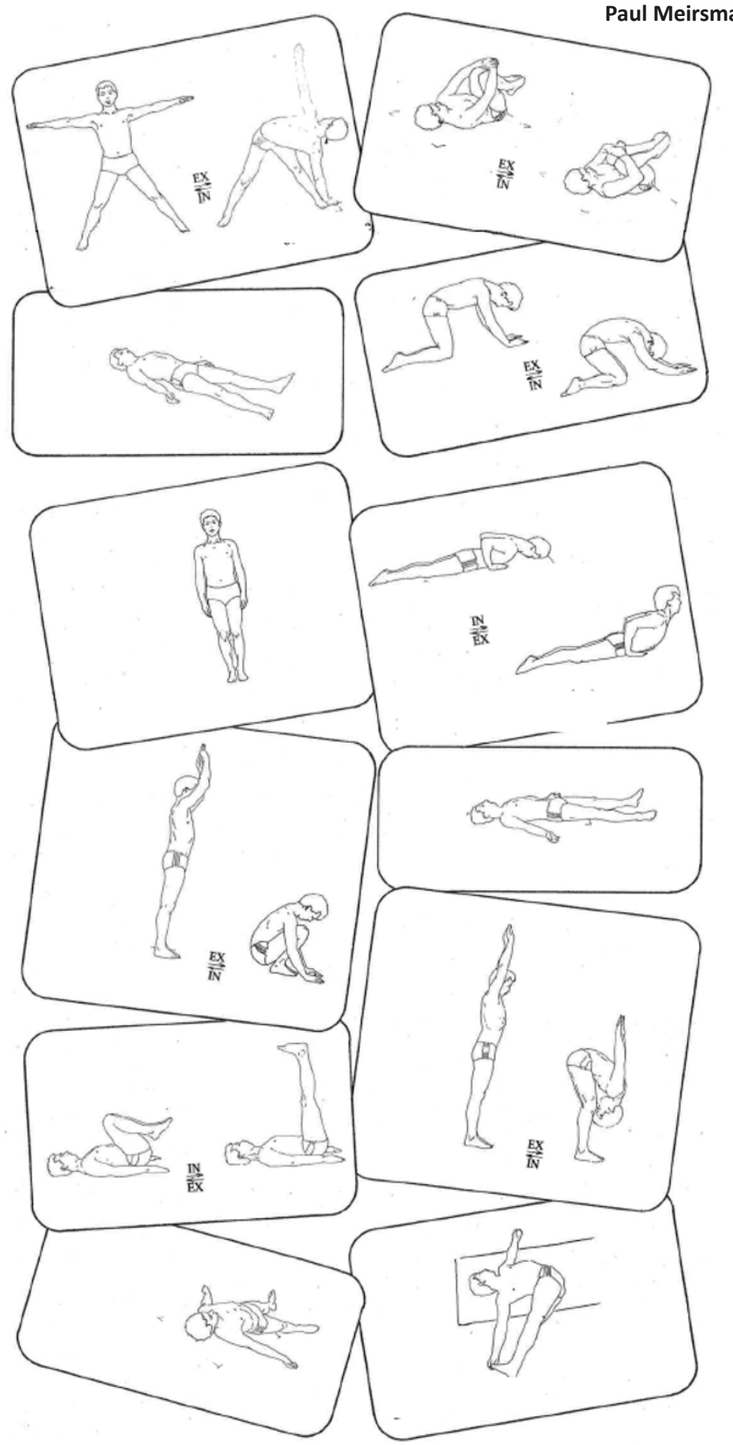


ZELF JOUW YOGAPRAKTIJKEN ONTWERPEN

Paul Meirsman

De yogin, die thuis dagelijks of regelmatig een eigen yogapraktijk onderhoudt, doet dat wellicht op basis van praktijken gekregen van zijn school of leerkracht. Hij heeft er alle belang bij zijn praktijken logisch te ordenen, zijn mogelijkheden en een bepaald doel voor ogen te houden. Intuïtief d.w.z. kriskras na elkaar āsana-s uitvoeren is geen goed idee. Mensen die zo te werk gaan, zuigen de oefeningen uit hun duim, niet gehinderd door enige vorm van kennis. Waar leidt dat toe? Is men zich bewust van het nut, de effecten, risico's, contra-indicaties…?

Āsana-s hebben een vinyāsa aṅga (na te streven vorm) en vele vinyāsakrama-s (manieren van uitvoeren) die beantwoorden aan een zekere logica. Ook voor de yogapraktijk gelden een aantal fundamentele regels want een āsana krijgt pas zijn volle uitwerking in de mate dat hij harmonieus geïntegreerd is in een goed geordend geheel. Bovendien bevat een yogapraktijk nog andere disciplines: prāṇāyāma, recitatie, meditatie, gebed, een woordje uitleg over yoga, relaxatie, enzovoort.



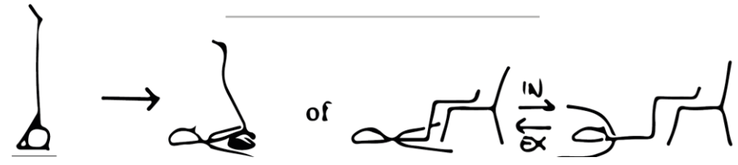
1 DE KLASSIEKE VOLGORDE VAN DE UITGANGSPOSITIES



De āsana-s in staande positie benaderen het dichtst die van het dagelijkse leven. Ze zijn geschikt om dynamisch uit te voeren, om het lichaam op te warmen, om de toestand van het lichaam op 'dit' moment te observeren, om de bewuste ademhaling en concentratie op gang te brengen.

De houdingen liggend op de rug zijn meer ontspannen. De positie is gunstig voor de observatie van de ademhaling en de werking van de buikorganen. In bewegingen (met de armen en het bekken) kan men langere ademhalingen doen. Vooral de uitademfase is belangrijk voor het zuiveringsproces.

Met de omgekeerde houdingen (hoofd lager dan de buik) dient men voorzichtig om te gaan wegens de talrijke risico's. Ze hebben een belangrijke werking op het lichaam wegens de omgekeerde positie ervan. De kwaliteit van de yogaademhaling moet intact blijven. *Ūrdhva prasṛta pādāsana*, eventueel met een kussentje onder het zitvlak, is een volwaardig substituut voor *śīrṣāsana* en de andere viparīta-s.



Ze werken ook sterk in op het inzicht in de lichaamsschikking. De omkering heeft een symbolische betekenis: de yogin gaat nieuwe uitdagingen aan, aanvaardt veranderingen en neemt een andere mentale houding aan. Zijn doel is bewustzijn en vrede. Hij gaat in tegen massamentaliteit, inertie, chaos en verstrooidheid…

In houdingen liggend op de buik, zoals *bhujaṅgāsana* en *śalabhāsana*, richt men de rug op om hem te versoepelen en te versterken. Hoewel belangrijk, zijn deze āsana-s niet erg populair. Het is een taak voor de yogaleerkracht om die te doen leren appreciëren door de leerlingen!

Houdingen met steun (alleen) op de handen doet men uiteraard niet in een groepspraktijk. Ze worden alleen uitgevoerd door sportieve of acrobatische mensen.

De āsana-s in zittende positie zijn niet gemakkelijk en evenmin populair want, doordat het bekken geïmmobiliseerd is, zijn de bewegingen beperkt. Ze zijn onontbeerlijk in een yogapraktijk maar moeten comfortabel (*sukha*) blijven. De rug recht en onbeweeglijk zijn ze ook het meest geschikt voor verinnerlijking door *prāṇāyāma* en meditatie.

2 DE RANGSCHIKKING VOLGENS DE BEWEGINGEN VAN DE ROMP



Het zijn de gekende āsana-s waarin de rug recht blijft of de rug voorover- of achterover buigt, zijwaarts beweegt of draait, of waarin het lichaam omgekeerd wordt.

3 BASISPRINCIPES VOOR DE OPBOUW VAN EEN ĀSANAPRAKTIJK

3.1 Het principe van de viniyoga (toepassing) van de yoga

Een goed opgebouwde praktijk is aangepast aan de doelstellingen en mogelijkheden van de concrete beoefenaar. De niveaus van intensiteit situeren zich zowel op het fysieke vlak als op dat van de ademhaling en het mentale vlak. De fysieke inspanning kan licht, middelmatig en intens zijn door het herleiden of toevoegen van bepaalde aanpassingen van allerlei aard. De keuze van de gepaste intensiteit laat toe de ideale ervaring van de houding te benaderen.

3.2 De bhāvana-s

Bhāvana-s of aandachtspunten zijn een ondersteuning van de aandacht. De *bhāvana* kan een intentie, een visualisatie, een richting, een doel zijn dat iemand wenst te bereiken, of een speciale instructie. Hij kan zich situeren op verschillende vlakken: het lichaam, de ademhaling en de aandacht.

Bhāvana-s voor het lichaam zijn bijvoorbeeld ontspanning, conditie, onderhoud, kracht, versterken of versoepelen, de gezondheid, en speciale doelen voor kinderen, senioren, sportlui... Ze zijn zeer concreet: plooi de knieën, laat je hoofd in vrije positie, plaats je hand op de rug, enzovoort.

Bhāvana-s voor de ademhaling zijn o.a. de uitademing verlengen, ademretenties doen of een bepaalde *prāṇāyāma* realiseren.

Bhāvana-s voor de aandacht kunnen zijn: een kwaliteit ontwikkelen, zoals moed, vastberadenheid en geduld, een beslissing nemen, zachtmoedigheid, loslaten, tot innerlijke rust komen, ontspannen.

Al deze bhāvana-s zijn parameters om een praktijk op te bouwen en ze bepalen de effecten ervan.

3.3 De duur

De praktijk kan lang (één uur en half), kort (twintig of dertig minuten) of van een gemiddelde duur (één uur) zijn. Een praktijk moet altijd rekening houden met de beschikbare tijd. Het is beter een eenvoudige en korte praktijk te doen dan helemaal geen!

3.4 Het moment van de dag

Traditioneel werd drie maal per dag geoefend (gebeden): ’s morgens, op de middag en ’s avonds. Vandaag is dat variabel. Men kan op elk moment van de dag oefenen.

3.5 De drie fazen

Gebruikelijk zijn dat de opbouwende fase, de centrale fase of kern en de afbouwende fase.

A. De opbouwende fase

De eerste bewegingen worden meestal (altijd) voorafgegaan door een moment van observatie. Men begint daarna met opwarmingsoefeningen door een globale actie op het lichaam met relatief lichte bewegingen, vooral voorwaartse, achterwaartse en symmetrische. Vervolgens doet men aangepaste bewegingen die de centrale fase van de praktijk voorbereiden.

B. De centrale fase

Het gaat om één bepaalde houding of om een reeks van klassieke houdingen, die de meest intense, moeilijkste van de praktijk zijn. Hun effecten zijn het meest uitgesproken. Ze vereisen een progressieve actie op de betrokken lichaamsdelen. Men voert deze houdingen eerst dynamisch uit en daarna meestal ook statisch met een precies aantal ademhalingen.

C. De afbouwende fase

De derde fase is een soort aanpassen aan de terugkeer naar het gewone leven. Het doel van de praktijk is bereikt. Deze fase is even belangrijk als de eerste twee fazen omdat deze oefeningen mee de effecten van de praktijk bepalen. Het gaat om een globale compenserende actie van zachte en soepele bewegingen en houdingen liggende op de rug of zittende, rust en/of relaxatie, en een uitgesproken aandacht voor de ademhaling. Als er geen *prāṇāyāma* of meditatie is, is er een moment van slotontspanning in *śavāsana*. In āsanapraktijken bereidt men de *prāṇāyāma* voor door āsana-s met specifieke ademritmes en zithoudingen om de gewrichten van de onderste ledematen geschikt te maken voor de *prāṇāyāma*. Het is dus een vergissing als men het slot verwaarloost.

3.6 De volgorde van de houdingen

De volgorde van de āsana-s in een praktijk is niet willekeurig. Hun opeenvolging en samenhang bepalen de effecten van een praktijk. Een andere volgorde geeft een ander effect. De manier waarop men āsana-s voorbereidt, hoe ze elkaar aanvullen en compenseren, enzovoort bepalen de harmonie en efficiëntie van de praktijk.

Een anuloma of gebruikelijke yogapraktijk verloopt in de volgorde van de onder 2. genoemde posities. Hij doorloopt een proces van verinnerlijking. Het is goed de volgorde van de uitgangsposities te respecteren maar men is niet verplicht om in elke positie een oefening te doen. Uiteraard kan men ook de volgorde wijzigen (een viloma krama). Men dient echter te werk te gaan met kennis van zaken om het evenwicht niet te verstoren.

3.7 Opwarmingsoefeningen

Na een moment van observatie doet men opwarmingsoefeningen door een globale actie op het lichaam. Staande eenvoudige dynamische oefeningen vormen de ideale opwarming voor de spieren en de gewrichten. Ze maken deel uit van een yogapraktijk.

3.8 Bepaalde āsana-s voorbereiden

Een ander belangrijk aspect is de voorbereiding want voordat we een houding aannemen, moeten we er zeker van zijn dat ons lichaam er klaar voor is. Men moet de aanpassingen doen die leiden tot de ervaring van comfort (*sūkḥa*) in de āsana.

Een āsana vereist meer voorbereiding naarmate hij verder van de houdingen van het dagelijkse leven verwijderd is. Men dient te ontdekken wat de āsana eist van het lichaam en de lichaamsdelen, en die voor te bereiden, ook de ademhaling. In yoga observeert men daarvoor de vorm van het lichaam en haar bewegingen.

Enkele technische vuistregels: men bereidt belangrijke āsana-s voor door āsana-s

- van dezelfde groep wat betreft de bewegingen van de rug. Bewegingen in de tegenovergestelde richting maken het uitvoeren van de beoogde houding moeilijker. Ze helpen in geen geval.
- in de verschillende uitgangsposities t.o.v. de grond
- in de halve houdingen
- ook in hun asymmetrische toepassingen
- en modificaties.
- Soms bereidt men specifieke lichaamsdelen voor (bepaalde spieren en gewrichten).

Het schoolvoorbeeld: **dhanurāsana** vereist een grote soepelheid. *Dhanurāsana* wordt voorbereid door:



Andere voorbeelden van āsana's die voorbereiding vereisen zijn: *Upaviṣṭakoṇāsana, padmāsana, sarvāṅgāsana, śirṣāsana en paścimatānāsana*.

3.9 Dynamische en statische arbeid

Āsana-s dynamisch oefenen is nodig wegens ons sedentaire leven. Vele āsana-s kunnen zowel dynamisch als statisch uitgevoerd worden. De regel is: eerst dynamisch dan statisch, voor de omgekeerde houdingen eerst statisch, dan dynamisch. Beide uitvoeringswijzen hebben hun voor- en nadelen. De dynamiek bevordert de soepelheid en kracht maar mist diepgang. Het statische geeft de omgekeerde effecten.

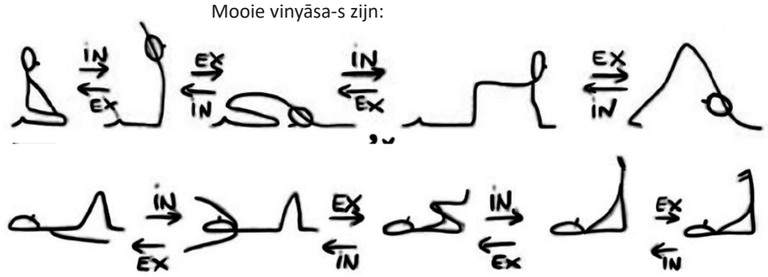
Sommige āsana-s zijn van nature statisch, namelijk rustposities, bepaalde torsies, omgekeerde en evenwichtshoudingen, waarvan de dynamische uitvoering weinig nut heeft.



3.10 Vinyāsa-s

Vinyāsa-s hebben ook een plaats, hetzij in de voorbereidende fase als opwarming, hetzij verspreid over de gehele praktijk als transitiehouding. Overdrijf echtere niet want overmatig uitvoeren van *vinyāsa-s* kan gezondheidsproblemen veroorzaken.

Mooie vinyāsa-s zijn:



3.11 De compenserende houdingen

Alvorens een houding te doen, vergewis je ervan dat je de compenserende houding kan uitvoeren. Doe een compenserende houding na elke belangrijke houding. De compenserende houding behoort tot dezelfde uitgangspositie als de te compenseren houding en is een zachte dynamische vooroverbuiging met een spontane ademhaling. Ze heeft tot doel het lichaam her uit te lijnen.

De compenserende houdingen en de overgangshoudingen spelen een belangrijke rol in de algemene actie en harmonie van de praktijk.



3.12 De transitiehoudingen

Men kan overschakelen van de ene naar de andere positie met transitiehoudingen. Ze kunnen ook dienst doen als compenserende houding. De meest gekende zijn de volgende:



3.13 De adem- en rustpauzes

Het is belangrijk te rusten telkens men er behoefte aan heeft. Als men zinnens is een houding uit te voeren met 12R STA en men voelt zich vermoeid bij 6R dan stopt men.

Rust is geen doel op zich. Het is een moment van observatie. Het kan dienen om zich mentaal voor te bereiden op de volgende āsana of als overgang naar de prāṇāyāma of als een kleine overgang naar een andere uitgangshouding. In elk geval duurt de rust niet langer dan nodig! De klassieke houding voor rust is śavāsana maar elke andere comfortabele houding mag daarvoor gebruikt worden: een ontspannen *samasthiti*, zittend op een stoel, in liggende positie op de rug of buik.

4 ENKELE ANDERE PRINCIPES

4.1 Beginnen/niet beginnen met en eindigen/niet eindigen met…

Begin met… enkele ademhalingen in *samasthiti* of in *vajrāsana* op de hielen en, als opwarming, met de meest gemakkelijke āsana-s: eenvoudige, zachte en aangepaste posities en dynamische bewegingen, zoals a- of symmetrisch de armen omhoogheffen, het lichaam voorwaarts bewegen, in de liggende houding één been omhoogheffen. Een lichte achteroverbuiging kan wel, zoals *tāḍāsana* of de beweging *vajrāsana-cakravākāsana* omdat die bewegingen niet veel eisen van het lichaam, omdat ze de bewuste ademhaling op gang brengen. Ook (de asymmetrisch) *pārśva uttānāsana* dynamisch kan omdat – zegt men - de positie van de benen tamelijk dicht bij de stapbeweging uit het dagelijkse leven staat. Begin niet met veeleisende, asymmetrisch of statische āsana-s, zoals stevige achterover buigingen die de rug zeer sterk aanspreken (*vīrabhadrāsana of bhujaṅgāsana*).

Eindig niet met… veeleisende, asymmetrische, achterover en statisch uitgevoerde āsana-s, *Januśīrṣāsana* is wel geschikt voor de *prāṇāyāma* omdat ze in zithouding het bekken opent. Ook een lichte *dvipādapīṭham* (extensie), gevolgd door *apānāsana*, een lichte *cakravākāsana* of een zeer lichte dynamische *vajrāsana* (op de hielen – oprichten – toegevouwen blad) is aangewezen.

Eindig met… lichte, zachte en gematigde symmetrische, voorwaartse āsana-s, dynamisch uitgevoerd, āsana-s die lijken op die van in het begin van de praktijk. Rust in *śavāsana* gaat de *prāṇāyāma* vooraf.

4.3 De eerste āsana van een groep dynamisch uitvoeren

Het is best om de eerste āsana in een nieuwe uitgangspositie eerst enkele keren dynamisch uit te voeren alvorens tot de statische houding over te gaan. Voor de *viparīta-s* is de regel omgekeerd. Ze worden eerst statisch uitgevoerd om er zeker van te zijn dat men stevig in de houding staat. Daarna kan men enkele dynamische bewegingen in de omgekeerde houding uitvoeren.

4.4 Het aantal āsana-s van dezelfde groep (uitgangspositie) beperken

Vermijd in de mate van het mogelijke om meer dan drie of vier āsana-s van dezelfde groep (uitgangspositie) na elkaar te plaatsen. Opeenvolgend zes of zeven staande āsana-s is te veeleisend. In voorkomend geval 'onderbreek' de serie door een overgangshouding op handen en knieën of door een zittende houding.

Een serie van vijf, zes of meer āsana-s in rugligging kan een gevoel van zwaarte of onbehagen geven. Een serie van dit type kan onderbroken worden door het inlassen van een lichte bhujaṅgāsana of een zittende houding.

4.5 Āsana-s die overal en meerdere keren kunnen voorkomen

Het zijn de houdingen die zeer geschikt zijn voor observatie of ontspanning, als compensatie en transitie. Het gaat om āsana-s zoals *vajrāsana* of een dynamische oefening *vajrāsana – cakravākāsana, apānāsana* en *sukhāsana*. Zie de tekeningen in 3.12. Dat geldt niet voor āsana-s zoals *januśīrṣāsana* en paścimatānāsana.

4.6 De zittende houdingen

De zittende houdingen hebben eerder een plaats in het derde deel van de praktijk, behalve *vajrāsana* en *sukhāsana*, die overal in de praktijk kunnen voorkomen.

4.7 Āsana-s die de borstkas en het bekken openen

Wegens hun belang 'het lichaam openen' dient men minstens één achteroverbuiging in de praktijk op te nemen. In de andere āsana-s sluit het lichaam zich. De achteroverbuigingen tonifiëren en versterken, vooral de rug. Op psychisch vlak gaan ze het verouderingsproces en het inzakken van het lichaam tegen. Het gaat om āsana-s zoals *tāḍāsana, vīrabhadrāsana, vajrāsana op de knieën, dvipādapīṭham, bhujaṅgāsana of ardha śalabhāsana*. Bijvoorbeeld.



4.8 Geen twee asymmetrische houdingen na elkaar

Vīrabhadrāsana en *trikoṇāsana*, of *jāṭhara parivṛtti pārśva* (liggend) en *ardha śalabhāsana* zijn asymmetrische āsana-s. Vermijd om ze zonder overgang na elkaar uit te voeren. Het lichaam dient eerst opnieuw uitgelijnd te worden. Zo niet, kan men zwakheid van de rug creëren omdat die bewegingen zeer tegengesteld zijn.

5 YOGAPRAKTIJKEN VOLGENS EEN THEMA

De thema's zijn talloos. Hierbij enkele voorbeelden: het lichaam mobiliseren in alle richtingen, ontspanning, het geduld oefenen, stimuleren, de ademhaling verkennen, de borstkas, de keel, het hart, en de buik openen (YS.III.25, 29-31), enzovoort.
Uiteraard zijn religieuze feestdagen een geschikte gelegenheid voor spirituele praktijken.

CONCLUSIE

Tot slot: Het moge duidelijk zijn dat een yogapraktijk ontwerpen geen eenvoudige zaak is.
Het vergt kennis en studie. Yogapraktijken ontwerpen zijn een vakmanschap en kunst die nooit af is! ●

Paul Meirsman





Verslag kinderkamp Ukraine Alive 2022

Augustus 2026

Beste vrienden,

We willen jullie graag op de hoogte brengen van de laatste stand van zaken rond de voorbereidingen voor ons kinderkamp, dat mogelijk is gemaakt dankzij de steun van de leden van de Yoga Federatie, jullie partnerorganisaties en andere gulle donateurs.

Het kamp vindt plaats van 23 tot en met 29 augustus 2026 in ons geliefde Synyohora, omringd door de bossen en bergen van de Oekraïense Karpaten. We verwachten ongeveer 115–120 kinderen in de leeftijd van 8 tot 14 jaar te mogen verwelkomen.

Het selectieproces is momenteel in volle gang. Er wordt voorrang gegeven aan kinderen die als gevolg van de oorlog één of beide ouders hebben verloren, evenals aan kinderen die symptomen van posttraumatische stress vertonen.



Voor ons draait dit kamp niet alleen om recreatie en psychologische ondersteuning. Het heeft ook een belangrijke spirituele dimensie: door middel van zorg, menselijke verbondenheid, creativiteit en tijd in de natuur hopen we de kinderen te helpen hun innerlijke kracht te herontdekken, hun vertrouwen in de wereld te herstellen, weer hoop te krijgen en zich verbonden te voelen met anderen. Onze specialisten zullen gedurende het hele programma psychologische, creatieve, lichaamsgerichte, teambuilding- en ontwikkelingsactiviteiten aanbieden.

We hebben in totaal € 4.100 ontvangen van de Yoga Federatie en de donateurs die bij uw initiatief betrokken zijn. In totaal hebben we, met de steun van diverse donateurs en weldoeners, meer dan € 30.000 voor het kamp ingezameld.
De geschatte kosten per kind bedragen ongeveer € 265, waardoor het totale budget voor 120 kinderen uitkomt op ongeveer € 31.800.



Wij zijn u, de Yoga Federatie, Kurukshetra en iedereen die dit project heeft gesteund, oprecht dankbaar. Wij willen ook onze bijzondere dank betuigen aan Dimitrios Danilidis (nvdr. Voorzitter Europese Yoga Unie) voor zijn persoonlijke betrokkenheid en bijdrage aan de ontwikkeling van dit initiatief.



We houden u op de hoogte tijdens de voorbereiding en uitvoering van het kamp en zullen foto's en videomateriaal met u delen (nvdr. zie hier). Na afloop van het programma zullen we een gedetailleerd financieel verslag verstrekken, een overzicht van alle activiteiten die door onze specialisten zijn uitgevoerd, en een geanonimiseerd psychologisch rapport waarin de algehele toestand van de kinderen voor en na het kamp wordt beschreven.

Met oprechte dankbaarheid,

Boris Pakhol



Boris is een Oekraïense vrijwilliger, medeoprichter en directeur van de liefdadigheidsorganisatie Ukraine Alive 2022. Hij organiseert humanitaire hulp voor mensen die door de oorlog zijn getroffen, met name inwoners van gemeenschappen in het frontgebied en binnenlandse ontheemden. Hij coördineert de samenwerking met internationale partners en zorgt voor de inkoop en levering van voedsel, hygiëneproducten, medicijnen en apparatuur voor zorg- en onderwijsinstellingen. Een belangrijk onderdeel van zijn werk is het organiseren van kinderkampen en programma's voor psychologische ondersteuning voor kinderen die oorlog hebben meegemaakt en dierbaren hebben verloren. ●





Elk jaar in augustus wordt het kleine bergdorpje Zinal, in het Zwitserse Val d'Anniviers, de ontmoetingsplaats voor een van Europa's langstlopende yogadialogen. Het 53e congres van de European Union of Yoga, dat dit jaar van 16 tot 21 augustus plaatsvond, bracht 18 docenten uit verschillende landen samen rond een thema dat even intiem als ambitieus was: Bhāva en Rasa — Emoties in yoga.

ZINAL 2026

Emoties in yoga

Een verslag van het 53e congres van de Europese Yoga-Unie in Zinal

Dimitrios Danilidis

Voor veel YFN-leden die Zinal al kennen, klinkt deze vraag wellicht bekend. Yoga wordt vaak gezien als een discipline van kalmte en innerlijke stilte, waarbij emotie wordt beschouwd als een verstoring die onderdrukt moet worden. Toch weet elke beoefenaar dat de beoefening al lang voordat een houding wordt aangenomen begint: we komen aan met enthousiasme, verdriet, angst, tederheid, woede en hoop, en deze gevoelens geven vorm aan onze relatie met het lichaam, de leraar en elkaar. Het congres van dit jaar opende een nieuwe dimensie in ons gezamenlijke gesprek — niet of emotie thuishoort in yoga, maar hoe yoga deze begrijpt, vormgeeft en transformeert.

Het Sanskriet zorgde voor de eerste verrassing: er bestaat geen enkel woord voor ‘emotie’. Klassieke bronnen spreken in plaats daarvan van citta, het veld van de geest; vṛttis, de schommelingen daarvan; kleśas, de patronen die het lijden in stand houden; en bhāva, een bredere term die ‘dispositie’ of ‘wijze van zijn’ betekent. Rasa verwijst naar de gedistilleerde essentie van ervaring – wat kan worden geproefd zodra het gevoel bevrijd is van persoonlijk bezit. Andrey Safronov volgde dit vocabulaire in vijf lezingen, van Patañjali’s psychologie van citta tot de esthetische theorie van de Nāṭyaśāstra, waar liefde, verdriet, moed, verwondering en zelfs walging universele rasa’s worden in plaats van persoonlijke gebeurtenissen.

Twee van de hoofdsprekers, R. Sriram en Angelika Anjali, brachten deze esthetische theorie tot leven. Hun jarenlange verdieping in Nāṭyayoga — het raakvlak tussen Indiase dans, drama en yogafilosofie — toonde aan hoe gebaar, ritme, verhaal, beeld en stem gedisciplineerde manieren worden om gevoel begrijpelijk te maken, zonder het te reduceren tot een bekentenis.

De workshops van Peter Marchand over Rasa Sādhana breidden dit uit naar de negen rasa’s als essenties die in lichaam en geest leven: emotionele vrijheid is noch toegeeflijkheid, noch beheersing, maar groeiende transparantie.

Flavio Barsacchi, Isabelle Croset en Joana Neves de Oliveira maakten het lichaam zelf tot de plek van transformatie; tijdens de Tummo-oefening in de vroege ochtend sloten de bergen zich direct aan bij de les, terwijl deelnemers kou, wind en ademhaling met bewustzijn in plaats van weerstand tegemoet traden.

Andere stemmen richtten het thema op ethiek en pedagogiek: of we slaven van onze emoties zijn geworden, en hoe yoga kinderen bij woede en impulsiviteit kan ondersteunen met vriendelijkheid in plaats van correctie. Kei Kvarnström en Yaira Yonne-Konishi verkenden bhāva via stem, mantra en toewijding — emotie niet als vlucht uit de wereld, maar als een manier om erbij te horen.

Het intellectuele hoogtepunt van de week bestond uit twee rondetafelgesprekken, in het Engels en het Frans, over het ascetische pad van Nirodha en het tantrische pad van Pūrṇatā: moeten gevoelens tot rust worden gebracht en overstegen, of juist worden erkend als de volheid van het bewustzijn? Er kwam geen eenduidige formule naar voren, en dat hoefde ook niet. De waarde lag in het weigeren van gemakkelijke verzoening – helderheid vereist onthechting, maar het bewustzijn hoeft de ervaring niet te ontvluchten om zichzelf te leren kennen.

Daarom blijft Zinal van belang. In een yogawereld van versnelde opleidingen en instantmeningen beschermt het congres iets langzamers: achttien verschillende stemmen en tradities, die elkaar ontmoeten in een sfeer van aanhoudende, wederzijdse aandacht. Voor een federatie als YFN is dit een herinnering dat lesgeven levend blijft door tegelijkertijd geworteld en nieuwsgierig te blijven.

Van 22 tot 27 augustus 2027 zal Zinal ons opnieuw verwelkomen om Veranderde bewustzijnstoestanden in yogatradities te verkennen. Ik nodig meer YFN-docenten van harte uit om zich bij ons aan te sluiten – niet alleen voor de lezingen en de prachtige Alpen, maar ook voor het zeldzame genoegen om deel te nemen aan Europa’s levendige dialoog over yoga.

Erelidmaatschap van de Europese Yoga Unie voor Herman Seymus - Suman

Op het Yoga congres in Zinal heeft Herman Seymus het Erelidmaatschap van de Europese Yoga Unie ontvangen. Hierbij een overzicht van zijn levensloop en verdiensten.



Al vanaf zijn vroege jeugd was Herman Seymus een zoeker en een vragensteller, die zelden genoegen nam met kant-en-klare antwoorden of overgenomen zekerheden. In plaats van de gebaande paden te volgen, bleef hij zijn hele leven lang zoeken naar een dieper begrip.

In 1973 gaf Mahārāj Jī (Swāmī Yogeśvarānanda) hem de naam Suman tijdens zijn Guru Dikṣā-inwijding. De naam Suman vindt zijn oorsprong in het Sanskriet en bestaat uit de delen su (goed) en manas (geest of gedachte). De naam heeft daarom de spirituele betekenis ‘goed van gedachte’ of ‘een mooie/zuivere geest’.

Deze naam zou de kwaliteiten gaan weerspiegelen die velen later met hem associeerden: helderheid van geest, zachtaardigheid van karakter en een levenslange toewijding aan het pad van de yoga.

Zijn toewijding aan de yogagemeenschap was enorm. Voor Suman was yoga geen kwestie van mooie teksten of abstracte theorieën; het was een manier van leven. Sterker nog, yoga was zijn leven. Hij zei vaak dat men zich gedurende het hele leven blijft ontwikkelen en leren, en dat men altijd een leerling blijft, nooit echt klaar is.



Suman reisde regelmatig terug naar India, naar de Yoga Niketan-ashram in Rishikesh aan de voet van de Himalaya, waar hij zich als jonge man voor het eerst in de yoga verdiepte.

Suman gaf ook vele jaren les bij de Niketan-yogadocentenopleiding in Mechelen.

Van 2005 tot 2020 was hij voorzitter van de Yoga Federatie van Nederlandstaligen in België. Nadat hij aantrad, steeg het aantal deelnemers aan weekendevenementen spectaculair, en uiteindelijk verdrievoudigde het aantal. Hij zag ook toe op een reorganisatie in gespecialiseerde groepen, elk met specifieke taken en verantwoordelijkheden. Vijftien jaar lang leidde hij de federatie met standvastigheid en zorg.

Als voorzitter van de YFN vertegenwoordigde hij de federatie binnen de EYU. Zijn kwaliteiten werden al snel erkend en hij werd gevraagd om verschillende extra verantwoordelijkheden op zich te nemen. Hij was lid van de kwalificatiecommissie en was van 2013 tot 2020 voorzitter van de Onderwijscommissie. Samen met Gert-Jan Overdijkink organiseerde hij verschillende conferenties in Zinal.

Van 2013 tot 2015 was Suman interim-voorzitter van de European Yoga Union. Hij nam deze rol op zich in een tijd waarin de EYU een moeilijke periode doormaakte. Ondanks hevige interne meningsverschillen slaagde Suman erin de harmonie binnen de EYU te herstellen.

Suman Jī was een introverte man: zachtaardig, gevoelig, wijs en van nature geweldloos. Hij handelde vanuit innerlijke goedheid. Zijn bescheidenheid en gelijkmoedigheid waren opvallend; hij voelde geen behoefte om zichzelf in de schijnwerpers te plaatsen, zelfs niet toen hij voorzitter was.

Hij ondertekende documenten steevast als ‘Uw dienaar, Suman’ (of Herman).

Hij belichaamde śānti, de vrede zoals beschreven in de Bhagavad Gītā II.71: vrij van verlangen, vrij van het gevoel dat iets ‘van mij’ is, en vrij van egoïsme.

Suman is op 9 juni 2021 overleden

Yoga congres



Zinal is een klein dorpje met één hoofdstraat die eindigt in de bergen



R. Sriram *eregastspreker en* **Isabelle DAULTE** *de tolk*



Voorstelling leraren - van links naar rechts.
Onderste rij: **Andrey SAFRANOV, Yaira YONNE-KONISHI, Isabelle CROSET, Anne LAURENCON, Joana OLIVEIRA**
Middelste rij: **Peter MARCHAND, Kei KVARNSTROM, André RIEHL, Sylvie SCHMITT, Elisabeth STAUDT-SCHMÖLZER, R. SRIRAM and Anjali**
Achterste rij: **Flavio BARSACCHI, Driss BENZOUINE, Krishna Peter van Lierde, Ron van der POST, Sylviu VLADISLAV**



Joanna OLIVEIRA: *Portugese lerares die les gaf in de chalet de NAVIZENCE*



Peter MARCHAND
Belgische eregast spreker



Ron van der POST: *een leraar van Nederland die les gaf in het FORUM in Zinal*



Flavio BARSACCHI: *Spaanse leraar die les gaf in de LOTUS zaal met uitzicht op een bergflank van Zinal*



Voor onze federatie gaf **Krishna Peter Van Lierde** *les*



Met de kabelbaan naar boven naar de SOREBOIS Daar gaven verschillende leraren les



Tummo Yoga = Yoga van de koude die buiten gegeven wordt: Les bovenop de berg SOREBOIS bij zonsopgang

ZINAL



De president **Dimitrios DANILIDIS** *en de Zinal coördinator* **Dan SION**



De NAVIZENCE, de bergrivier die het bergdorp Zinal doorkruist



Tentoonstelling „Identity of Yoga in Europe": een gezamenlijk visueel verhaal, gecreëerd door kunstenaars van federaties uit heel Europa
Voor onze federatie hebben **Lotte SPITAELS** *en* **Barbara VAN LOOK** *werken ingestuurd*

De "Meet and Greet" ontmoetingsavond: hier stellen de verschillende federaties zich voor en bieden ze een drankje en wat versnaperingen aan. Een moment om collega's te ontmoeten, ervaringen uit te wisselen



Joske *en* **Luc** *van onze federatie*



Zaal FORUM waar de Meet and Greet doorgaat



Ronde tafelgesprekken Van gedachten wisselen rond het thema van het congress



Overleg achter de schermen met de Zinal werkgroep. Van onze federatie neemt **Fabienne** *deel als penningmeester*



Igor Von MOOS *(rechts in beeld): de ontwerper van het logo van Zinal 2026*





Lumos: *De Muzikanten: die hebben op woensdagavond een concert gegeven met onder andere het zingen van mantra's; de aanwezigen deden mee*





Elk jaar biedt het toerismebureau ons een receptie aan

Het lied van het universum
Het oorspronkelijke lied



Udgītā betekent letterlijk: het oorspronkelijke lied. In de belangrijkste en oudste Upanishads, de Brihadāranyaka en Chāndogya, is de udgītā verweven met het ontstaan van alles. In de huidige wetenschap is het begrip van het oorspronkelijke lied te vergelijken met de trilling die de beweging in de schepping, in alle atomen, veroorzaakt. Dat wat materie tot leven brengt. In de filosofie van de Veda's wordt dat vertaald als de trilling die de verzen, de hymnen, van de oudste geschriften laat weerklinken en zo hun intrinsieke kracht bevrijdt. Dat wat ons in dit leven laat dansen op het ritme van de sterren.

De udgītā

Uit de Chāndogya Upanishad, deel van de Sāma Veda

Krishna – Peter Van Lierde

Het lied van het universum,
de golven die de verhalen brengen van ongekende oorden,
de wilde kusten van liefde *
de wind, een stem, een rinkeling in de woestijn **
de ademhaling van de buffel op een koude winterochtend ***

"In het begin was er niets, niets bewoog.
Er was alleen 'zijn' (sat).
Eén zonder tweede.
Sommigen zeggen dat in het begin er alleen 'niet-zijn' (asat) was.
Uit dit 'niet-zijn' ontstond alle 'zijn'."

Chāndogya Upanishad

In de Veda's en de Upanishads neemt kosmologie - de éénheid en oorsprong van alle 'zijn', van alle leven - een prominente plaats in. Vaak worden de eerste verzen van een Upanishad hieraan gewijd.
Ook de Rig Veda heeft een prachtig vers, de nāsadīya sūkta (10.129), over het onkenbare voorbij alles wat kan gekend worden. Zelfs de goden hebben geen benul van wat er gaande is.
Dit 'onkenbare' is in het Vedische denken de onontbeerlijke filosofische basis voor het onderzoek naar, en de analyse van, alle fenomenen en vormen die voortkomen in de schepping. Er is geen universum zonder zwarte gat. We kunnen het 'zijn' niet ervaren of vatten zonder een notie of begrip te hebben van het 'niet-zijn'. Tijd en ruimte krijgen pas betekenis bij het concept van 'voorbij tijd-ruimte'.
Hier raakt filosofie aan wetenschap, wetenschap aan poëzie, en beiden aan spiritualiteit.

Onze huidige wetenschap en de Veda's hebben dan ook duidelijke raakvlakken over het ontstaan van 'zijn', van het universum; de genesis van alle leven en dus ook van ons leven.
Stephen Hawking spreekt over het ontstaan van rimpelingen in het tijd-ruimte continuüm na de big-bang. Alles wat daaruit voortvloeit, heeft bijgevolg een golvende natuur. Brian Cox spreekt over zwaartekrachtgolven en de vibratie van tijd-ruimte. Dezelfde Brian Cox stelt trouwens dat "elk atoom in ons lichaam werd gesmeed in het hart van een ster". Het universum, alle mogelijke bestaan waarin ook ons leven verweven is, wordt gezien als trilling, als beweging, als een golf tussen zijn en niet-zijn.

In de Brihadāranyaka Upanishad is het het absolute, brahman, dat ademt. Uit deze adem (vāc) ontstaat het woord en het is de trilling van het woord dat alles voortbrengt. Het is het gesproken woord dat de schepping creëert, het woord dat zich weerspiegelt in de hymnen van de Rig Veda en de gezangen van de Sāma Veda.
Net zoals in de Chāndogya Upanishad wordt dit in de daaropvolgende verzen van de Brihadāranyaka Upanishad de udgītā genoemd. Het is 'het oorspronkelijke lied', het lied van het universum, het allesomvattende lied, het alles drijvende lied en tevens het lied der stilte. The sound of silence. Want er is geen lied zonder de onderliggende stilte

Maar hoe ziet het Vedische gedachtengoed, het Vedische blikveld, de relatie tussen 'zijn' en 'niet-zijn', tussen stilte en de udgītā? Zowel de stilte als het lied zijn allesomvattend. Stilte en lied bestaan gelijktijdig. Je kan geen lied horen zonder bewust te zijn van de onderliggende stilte. En het is de stilte die het lied schenkt. Het lied is het offer van de stilte. En in het lied weerklinkt de oorsprong van alles. Het lied is het weerklinkende verzoek van het universum. Het verzoek tot harmonie en vreugde. Een uitnodiging voor de eeuwige samendans. Sanātana dharma.

Het niet-zijn offerde zichzelf als zijn.
Het zwarte gat offerde zichzelf als het universum.
Het universum offerde zichzelf in alle bestaan, in alle vormen.
Het zong het universele lied als een trilling, als alle leven.

Wat betekent dit voor ons persoonlijk?
We zijn ons best bewust dat de filosofie en praktijk van de Veda's - en van de Upanishads in het bijzonder - nooit vanuit een individueel gegeven vertrekken. De benadering van 'ik' die de wereld gaat verkennen en trachten te begrijpen, ontbreekt grotendeels. Het is een alles omvattende benadering waarin alles en iedereen vervat zit in een universeel gegeven met universele wetmatigheden. Het is aan ons om te luisteren naar de sterren, naar de golven van de oceaan, naar de wind. Het is aan ons om te bewegen op de onderliggende trillingen. Over wat die universele golven zijn, daar geven de geschriften wel duidelijke antwoorden op.

In de Chāndogya Upanishad wordt het oorspronkelijke lied nadrukkelijk beschreven en geanalyseerd (de Indische geschriften zijn bezeten door analyses, zelfs het 'niet-zijn' wordt geanalyseerd in soorten 'niet-zijn'). Wat is de kracht van udgītā - sterker dan eender welke demon. Waar weerklinkt het - in het hart. Hoe wordt het lied gezongen - door de vayus in het hart. Wat zijn de uitwerkingen ervan - gans de leefwereld begint te dansen. En wat is er de eerste basisklank van - aum.

"Aum, mediteer op aum, de udgītā, het oorspronkelijke lied."
"Mediteer op aum, de udgītā, als de levenskracht (prāna), als de spraak, als het oog, als het oor, als de geest (manas)."
"Dan verdwijnt alle angst en duisternis." "Wie dit zingt, wordt onsterfelijk…" uit de Chāndogya Upanishad.

Vele verzen van deze Upanishad gaan hier uitgebreid op in. Alle delen van ons lichaam en geest worden gezien als verbonden met alle krachten van de aarde en de hemellichamen. Een boeiende maar moeilijke studie van wederkerige krachten en invloeden (het weerklinken van het lied en de echo). De relatie van het oorspronkelijke lied met de ruimte, met de zintuigen, de natuur, de natuurelementen en dus ook met de verschillende soorten offers van de goden die onlosmakelijk met de natuur verbonden zijn. Verzen die, in hun uitgebreide en diepgaande universele benadering, moeilijker toegankelijk zijn voor wie de angstvallig bewaakte persoonlijke grenzen eerder als bescherming ziet en niet als beperking.
Wat wel voor ieder van ons toegankelijk is, wat wel de deur openzet naar de transformerende wereld, wat wel alles op elkaar afstemt en ons laat dwalen op de eeuwenoude paden, wat de onschatbare kracht is van deze geschriften, is de aangereikte eenvoud om de eerste stap te zetten tot nieuw fonkelend leven.

Het is eenvoudige meditatie op de udgītā. Het laten weerklinken uit ons diepste zelf van de klank 'aum'.

Uit de onpeilbare stilte rijst deze klank. Uit aum rijzen alle andere klanken, alle ritmes, alle woorden en hymnen. Het zijn de hymnen van de Rig Veda die tot leven komen door recitaties, door de kracht van aum en de ritmes van de Sāma Veda. In de Chāndogya Upanishad wordt dan ook de onlosmakelijke verbondenheid tussen Rig en Sāma Veda beschreven. Samengevoegd overschrijden ze alle grenzen. Het lied van het universum hoeft niet enkel gelezen of gehoord te worden, het dient gereciteerd te worden Zelf geleefd te worden. Het echte trillende leven in overeenstemming met de trilling van het universum.
Het leven dat het universum ons geschonken heeft, dient op zijn beurt geleefd te worden als offer aan het universum. Het oorspronkelijke lied is niet alleen onze diepste essentie en inspiratie, maar ook onze onuitputtelijke kracht. Het lied dat bevrijdt.
In het Vedische perspectief weerspiegelt zich dat in het individuele en universele leven in elke intentie, elke gedachte, elk ogenblik, elke daad. ●

Lezing tijdens het herfstweekend
over 'het lied van het universum'
theorie: *verzen uit de Chāndogya Upanishad*
praktijk: *recitaties, o.a.*

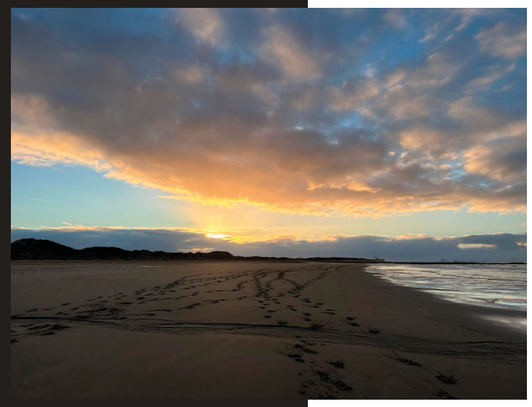
omkāram bindu samyuktam
nityam dhyāyanti yoginah
kāmadam mokshadam chaiva
omkārāya namo namaḥ

het hoogste woord, gekroond met het mystieke punt
eeuwig, waarover de yogis mediteren
dat alle verlangens vervult en verlossing schenkt
dit "om" verheerlijken we steeds weer

om sahanāvavatu
sahanaubhunaktu
sahavīryam karavāvahai
tejasvi nāvadhītamastu
mā vidviśāvahai
om śānti śānti śāntiḥ

Moge hij ons beiden (leraar en leerling) beschermen,
moge hij ons de zaligheid van mukti (verlichting) laten genieten,
moge wij beiden leven om de ware betekenis
van de schriften te achterhalen,
mogen onze studies vruchten dragen,
mogen wij elkaar nooit haten,
Om vrede vrede vrede

Referenties
** 'The Wilder shores of love' van Leslie Blanche*
*** 'The Kasidah of Haji Abdul El-Ynezdi' van Richard Burton*
**** uitspraak van de Lakota Indianen*



YOGA

groei en levenskwaliteit

Maria Clicteur

Yoga-gezond fysiek en mentaal
En het ene beïnvloedt het andere, dat zeggen ook de teksten.

Alweer anderhalf jaar geleden was ik met mijn kleindochter in Nepal. Men dacht meestal dat ik de moeder was, niet de oma. Hoe komt dat???
Ik vermoed door yoga.
Het beïnvloedt een mens, verandert kijken, denken doen en dit alles bepaalt je verschijningsvorm.

MAAR het is geen tovermiddel. Yoga is allesomvattend, dient een levenswijze te zijn. Het is niet s' morgens een praktijk doen en klaar. Het begint dan nog maar: de inzichten toepassen in je dagelijkse leven: tapas (discipline, oefenen) en alert zijn.

Yoga doen om er jong uit te zien is ook niet de juiste instelling. Dit is ego. Het hoofddoel van yoga (bevrijding, Zelf-ontmoeting) is totaal iets anders en het is een gevolg van beoefening, een resultaat en niet een doel. Doel is willen, strijd. Er is overgave (Īśvara praṇidhāna) en vertrouwen (Śraddhā) nodig om van yogabeoefening te kunnen spreken.

Verder is het belangrijk aanwezig te zijn in het hier en nu van je leven en je sva dharma te doen: dat wat jij te doen hebt in het leven. Coherent handelen in overeenstemming met wat je leert in yoga. Wanneer je zweeft, wegvlucht voor de dagelijkse verantwoordelijkheden, dan kan je niet spreken over yogabeoefening. De eerste treden van de aṣṭaṅga-yoga zijn de yama (relaties met de medemens en de buitenwereld) en de niyama: relatie met jezelf. Pas dan komt āsana. Praktijk op de mat. We dienen dus in de eerste plaats als Mens in het leven te staan. Ons best te doen en God doet de rest. Maar eerst DOEN. Verworven inzichten toepassen en dan krijg je hulp van het universum want: we zijn ook nog altijd mens. Ik merk het zelf maar al te dikwijls: ik weet heel veel, ik weet hoe het moet maar ben niet altijd consequent: vb in mijn voeding.

Waarvan takelen we af, worden we ziek?

Men antwoordt daar steevast op: je genen, oud worden. Zo simpel is het niet. Waarom worden sommige uitzonderingen fit en gezond 100 jaar of meer?

Er is een model in de Taittirīya Upaniṣad dat heel veel verklaart.

Wanneer ons Lichtwezen (Puruṣa) incarneert, bekleedt Het zich met 5 maya-kosha van subtiel naar grof: ānandamaya (lichaam van bliss), vijñānamaya (intelligentie-lichaam), mano maya (lager denken, automatische denken, psyché), prāṇa maya (lichaam van energie, bevat chakra's en ademhaling), annamaya (grofstoffelijk lichaam, lichaam gemaakt van voedsel). Ze worden voorgesteld als vogels met kop, vleugels, romp en staart.

Die lichamen beïnvloeden wederzijds elkaar. Ze doordringen ook elkaar. Het zijn geen gesloten omhulsels. Vb. je bent bang en als gevolg je adem stokt. Je bent woedend en als gevolg je aderen zwellen op en je hoofd loopt rood aan. Dit zijn maar een paar voorbeelden.

Nu is het zo dat we hier niet onbevlekt aankomen bij geboorte. We brengen een erfenis, een rugzak mee. Die rugzak is onze innerlijke bibliotheek, die we opgebouwd hebben in vorige levens. Al onze neigingen, ervaringen, saṃskāra (gewoontes), kleśa (negatieve gemoedstoestanden) karma, dharma en nog veel meer zitten daarin. Het behoort tot Mahat de staart van Vijñānamaya.

Denk maar even na: je ziet al de verschillen in de psyché bij kleine kinderen, het ene is goedlachs, het andere koleriek of bang… Vanwaar komen die neigingen en verschillen? Van de genen zegt de wetenschap en dat is deels waar, maar het is de vertaling naar het grofstoffelijke aspect, van dat wat je meebrengt in je rugzak die door zijn vibratie bij je incarnatie een land, ouders en voorouders aantrekt en dat alles bepaalt.

Dit weten dat de verschillende lichamen interageren en elkaar beïnvloeden is cruciaal om te begrijpen dat je veel zelf in handen hebt, dat je niet zomaar ziek wordt, dat je het verouderingsproces kan vertragen door: yoga, voeding, levenswijze en vooral je manier van denken, kijken en in het leven staan.

Je denken creëert je toekomst

Wat je denkt word je

Master your mind

Patañjali start er zijn Yogasūtra mee:
I.2 Yogaḥ citta vṛtti nirodhaḥ.

Zoals de Taittirīya Upaniṣad uiteenzet: alle lichamen zijn verbonden en interageren. Hoe je denkt bepaalt je emoties, heeft impact op je gelaat. De TCM doet gelaatsdiagnose en weet bepaalde lijnen en groeven zijn verbonden met organen en emoties. Vb. een wrokkig persoon heeft neerhangende mondhoeken.

Ons lichaam toont hoe het gesteld is met onze innerlijke balans.

Het zit ook in de taal: goed in je vel zitten, ik heb iets op mijn lever, er ligt iets op mijn maag, ik ben pisnijdig, ik kan iets niet verteren… Yoga-āsana rekken je meridianen en werken in op je organen en met terugwerkende kracht op je psyché. Gedachten genereren emoties, deze zetten zich vast in je lichaam (vb. op het middenrif of een orgaan…) en dit is wat je ziek maakt en zorgt voor snelle veroudering.

Ook omgekeerd: als je bewust in het leven staat en jezelf bezig ziet, dus je onbewuste patronen eerst ziet en opmerkt (alertheid is nodig), kan er iets veranderen. Je hebt dan een keuze: zet ik deze (nefaste) gewoontes verder of niet? Dit vraagt dan tapas (discipline). Maar het effect is lonend. Je reageert niet meer onbewust, je kan je gedachten en patronen ompolen, je kijkt anders naar jezelf, personen en situaties en daardoor denk je anders en ben je meer in balans. Dit zal zich afspiegelen in jouw uiterlijke levensomstandigheden, je ademhaling en de gezondheid van je lichaam. Je adem zal niet meer snel en hoog zijn wat ziekmakend is. Een gezonde geest in een gezond lichaam zegt men toch. Wanneer je heup pijn doet zegt dit iets over jouw totaliteit en is het nog te bezien als het links of rechts is. Niets is toeval. Het lichaam is onze leraar.



Daarom is het zo belangrijk dat je ernaartoe luistert. Vraag je telkens weer af: Hoeveel keer doe ik yoga op automatische piloot, prestatiegericht en negeer ik eigenlijk mijn lichaam?

Het beoefenen van āsana (lichaam, anna maya) is de derde trede van de Raja yoga van Patañjali. Daarna komt de ademhaling (prāṇāyāma) in prānamaya en dan pas ben je klaar voor inkeer en meditatie. Je kan geen stappen overslaan. Als je lichaam pijn doet of je ademhaling niet goed zit kom je niet tot meditatie, die volledige concentratie vereist op een gekozen object. Het is in elk geval heel erg bemoeilijkt.

Wat ik leerde door yoga

Yoga heeft me geleerd mijn praktijk voelend te doen. In mijn voeten te zijn dus geaard en in het NU.

Alle treden zijn even belangrijk. Het is zoals met de maya in de Taittirīya Upaniṣad. Het ene bedruipt het andere.

Ook de yogasūtra kennen en toepassen is absoluut noodzakelijk. Doordat ik weet heb van begrippen als karma, dharma kon ik beter omgaan met het hebben van een gehandicapte broer, het verliezen van een baby, verhuizen, het overgaan van mijn man…Er is meer Īśvara praṇidhāna en Śraddhā in mijn leven. Ik weet: niets is toeval en wat op je pad komt incluis duḥkha (lijden) heb je nodig voor je groei. Dus acceptatie van wat NU IS is héél belangrijk. Als je contesteert of in de slachtofferrol kruipt leer je niets en word je telkens weer dezelfde lessen voorgeschoteld.

Ik leerde dat niet de situatie bepalend is voor je geluk of ongeluk maar hoe je erover denkt en ermee omgaat.

Yoga bracht mij meer rust en geduld, een andere leefwijze en vooral ook bewust omgaan met voeding.

Belangrijk is het inzicht: doe wat jij te doen hebt met vreugde en passie (sva-dharma). Daarvoor kwam je naar de planeet. Om de wereld een beetje mooier te maken en mooier achter te laten.

Ik leerde LOSLATEN. Gehechtheid aan mijn kinderen en overleden partner zijn nog altijd heel sterk aanwezig maar ik zie minder af omdat ik telkens bewust probeer te zien wanneer het weer speelt.

Zegt Kalil Gibran niet: je kinderen zijn je kinderen niet…Wanneer we sterven laten we ALLES achter. We nemen enkel onze innerlijke bibliotheek met inzichten, karma en ervaringen mee.

Dit alles draagt bij aan mijn mentale gezondheid. Ik sta nu anders in en kijk anders naar het leven dan toen ik jonger was. Dit heeft bijgedragen aan een ander uiterlijk: ouder, maar mooier.

De mentale balans beïnvloedt de fysiek.

Relaties veranderen, je kan meer luisterend aanwezig zijn vanuit rust, de omgang met de mensen, jezelf, je lichaam verandert.

Nog enkele praktische tips

Svādhyāya: s' morgens voor opstaan en s' avonds voor inslapen

Svādhyāya is sowieso een belangrijke attitude ook in je dag. Neem regelmatig me-time.

'S avonds:

Vraag: hoe was mijn dag, wat kan anders, zonder oordeel of schuldgevoel. Om ervan te leren. Alice Nahon schreef er een heel mooi gedicht over:

't is goed in 't eigen hart te kijken nog even voor het slapengaan of men van dageraad tot avond geen enkel hert heeft pijn gedaan…

EN cultiveer ***DANKBAARHEID*** voor wat de voorbije dag bracht. Dit is een zeer hoge vibratie.

Je gaat rustig naar de slaap en dit is helend.

'S morgens bij het wakker worden (dit is een heilig moment), vooraleer het denken actief is:

- Zet een positieve intentie voor je dag
- Zegen je geliefden
- Draag je dag op aan het Hogere (īśvara)
- Vraag hulp aan de engelen voor wat je niet kan
- Doe dan je yogapraktijk en zie hoe je dag verloopt.

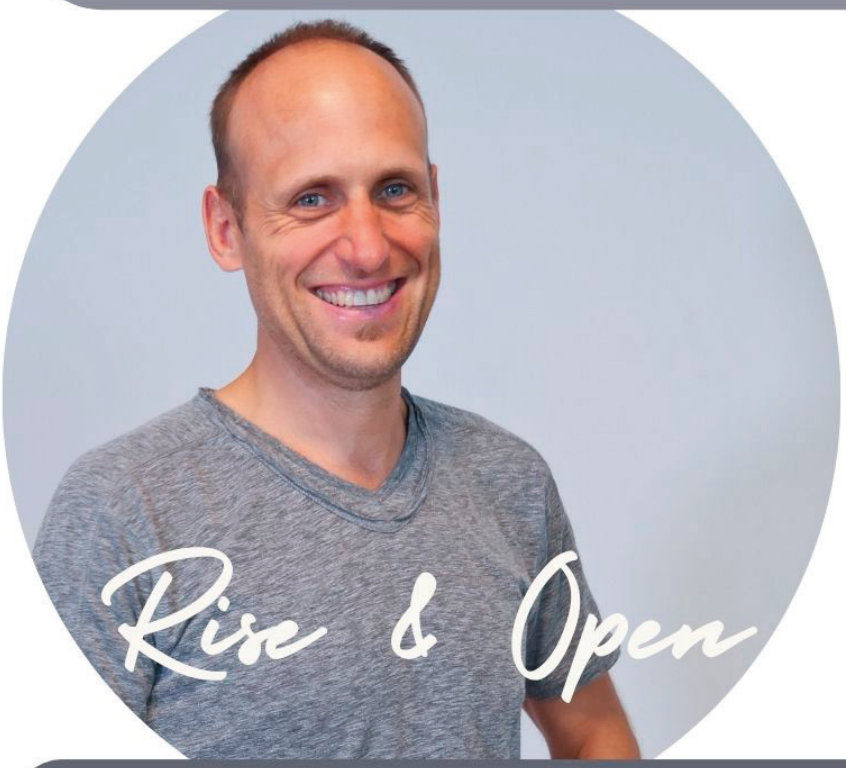
DOEN is belangrijk: Niet in je hoofd zijn maar in je voeten, in het NU. Spanningen verdwijnen, je ademhaling verdiept en dit alles komt je lichaam en mentale rust ten goede. Het verbetert je gezondheid en vertraagt het verouderingsproces.

Ga verder met oefenen! ●

YOGAFEDERATIE

van de Nederlandstaligen in België vzw

Themadag



Jochen Snick

29 november 2026

van 10:00 tot 16:30
welkom vanaf 9:30

De Kluizerij
Aalstersedreef 1
1790 Affligem

kostprijs:
leden YFN €80 - niet leden €95
incl. vegetarische maaltijd
over te schrijven voor 19/11/'26
reknr. YFN BE25 3900 6740 8082

Prāṇāyāma, uḍḍīyāna bandha & Hartopeners

Tijdens deze verdiepende dag nemen we je stap voor stap mee in de kracht van adem, energie en hartopeners.

We combineren heldere theoretische inzichten met een sterke focus op praktijk, voelen en oefenen. Op een zachte en toegankelijke manier verkennen we de basis van prāṇāyāma: van waaruit je ademt en hoe je je adem bewust kan sturen. Je krijgt inzicht in het gebruik van bandha's, wanneer je ze activeert, wanneer je ze net loslaat, en hoe ze de stroom van je energie beïnvloeden. Ook uḍḍīyāna bandha krijgt een centrale plaats. Laat de beoefening van uḍḍīyāna bandha je verrijken om een dieper niveau te ervaren en deze te integreren in je dagelijkse beoefening.

Van daaruit verdiepen we in de uitlijning van achterwaartse buigingen, hartopeners en de bijhorende āsana's, waarbij we onderzoeken hoe adem en uḍḍīyāna bandha je kunnen ondersteunen. Door te voelen, te verfijnen en te herhalen, ontwikkel je meer vertrouwen, stabiliteit en ruimte – zowel fysiek als energetisch.

Deze workshop is een uitnodiging om van binnenuit te groeien en te openen met zachtheid en kracht.

Inschrijving:
gelieve je aan te melden
per e-mail
activiteiten@yogafederatie.be

meebrengen :
matje, zitkussen
minstens 2 blokjes
1 yogariem
deken voor ontspanning
dingetjes om te noteren

⚠ geen volle maag in de voormiddag
minstens 2u voordien gegeten zodat we optimaal pranayama kunnen doen

YFN Adres Maatsch. Zetel: Kattestraat 120 – 9400 Ninove
info@yogafederatie.be - www.yogafederatie.be

Ond. Nr: 421 245 957 RPR Dendermonde
V.U. Peter Leysen Gitschotellei 309 – 2140 Antwerpen