



YFNB VZW.

# NIEUWSBRIEF NR 77

INHOUD.....	blz.
Voorwoord.....	1
In de marge .....	2
Congresdagen van de Federatie .....	3
Programma Vormingsschool Zolder.....	6
Agenda.....	8

# Voorwoord



Op 18 mei is K. Pattabhi Jois overleden, hij is in het Westen vooral bekend voor het onderwijzen van wat hij de “Ashtânga Vinyâsa Yoga” (verder afgekort als AVY) noemde. De oorsprong van de AVY ligt waarschijnlijk bij T. Krishnamâcârya (verder KMA) en dateert uit een vroege periode toen hij nog yoga onderwees in opdracht van de Mahârâja van Mysore (nu Karnâtaaka). Hij onderwees toen een atletische, expansieve oefenwijze (srishti krama) bestemd voor jongeren die zich op alle vlakken nog moeten ontplooien. Pattabhi Jois was trouwens maar 12 jaar toe hij KMA ontmoette en door hem onderricht werd gedurende twee jaar en een jaar later nog gedurende enige tijd. De oefenwijze van die tijd werd gekenmerkt door veeleisende houdingen die in de perfectie werden uitgevoerd, vaak gegroepeerd in langere reeksen van opeenvolgende houdingen waarin vaak van de ene houding in een andere wordt gesprongen. Pattabhi Jois bleef na zijn schoolse studies beëindigd te hebben, yoga onderwijzen in een college te Mysore, aanvankelijk met de steun van de Mahârâja, van 1937 tot 1973. Het is pas daarna dat hij in het Westen bekend geworden is, o.m. door zijn zoon Manju die in Pondicherry kennis gemaakt had met Amerikanen in de âshram van Swâmî Gîtânanda.

Het feit dat hij zijn yoga leerde als kind en zijn ganse actieve leven yoga ook aan kinderen onderwezen heeft zal wel niet vreemd zijn aan de yogastijl die via hem vanaf 1975 naar het Westen begon door te dringen als AVY. Het yogaonderwijs van zijn meester bleef echter niet beperkt tot deze oefenwijze maar ontplooiëde zich naarmate de inzichten in yoga zich verdiepten en in functie van de omstandigheden waarin die onderwezen werd.

In het leven van KMA kunnen we zes stadia onderscheiden die hijzelf als volgt heeft omschreven :

*Het diamanten lichaam (vajra kâya)* : Dit was de periode waarin Pattabhi Jois aanvankelijk door hem onderwezen werd, rond de jaren 1927 – 1930. Er werd gestreefd naar meesterschap over het lichaam, het werd gegeven aan grote groepen van jonge Indiërs en maakte vooral gebruik van eerder acrobatische houdingen :

*De mandala* : In deze oefenstijl werd er vooral gebruik gemaakt van lange sequenties van elkaar op een heel precieze wijze opvolgende yogahoudingen (vinyâsa’s). Het gaat over de periode van 1930 tot 1950, wanneer KMA Mysore verlaat voor Madras (nu Chennai). Tijdens deze periode (van 1934 tot 1936) onderwees hij zijn schoonbroer B.K.S. Iyengar (leeftijd 16 tot 18 jaar) en een groot aantal andere Indiërs ;

*Studie en kennis (shikshana krama)* : Vanaf dan werden de âsana’s meer op zichzelf onderwezen, met hun eigen specifieke manier om ze aan te nemen en weer te verlaten (vinyâsa krama), met een dynamische voorbereiding van de statische fase van de houding. Daarbij werden ook precieze ademritmes gebruikt, met een ademhaling in ujjâyî en een precieze coördinatie van de beweging met de adem. Hier wordt ook meer aandacht besteed aan het voorbereiden en het compenseren van de hoofdhoudingen. Deze periode loopt van 1950 tot 1970 en hierin ligt ook de basis van wat door zijn zoon Desikachar later aan het Westen zal doorgegeven worden als Viniyoga.

*In functie van de mogelijkheden van elkeen (yatha shakti)* : Van 1970 tot 1980 wordt het onderricht van KMA onder andere meer toegespitst op therapeutische toepassingen. Klassiek houdingen worden aangepast aan de mogelijkheden van de beoefenaar. Het is in deze periode dat hij veel belang gaat hechten aan het begrip Viniyoga, een juist toepassing van yoga, aangepast aan de beoefenaar. Hier begint hij ook regelmatig onderricht te geven aan Desikachar, die zelf meer en meer gecontacteerd wordt door Westerlingen.

*Vereenvoudiging (anga lâghava)* : Rond 1980 (hij is dan 92) ontwerpt hij, om tegemoet te komen aan een aantal leerlingen die weinig tijd hebben om te oefenen en toch een oprechte belangstelling hebben voor yoga, een oefenstijl waarin de verschillende houdingen op een vindingrijke en doeltreffende wijze met elkaar verbonden zijn door gebruik te maken van een zelfde uitgangspunt. Op die manier kunnen korte en toch efficiënte oefenschema’s gemaakt worden die beantwoorden aan de individuele behoeften van de mensen van onze maatschappij.

*Het innerlijk zoeken (svâdhyâya)* : Gedurende de vijf laatste jaren van zijn leven vernieuwt KMA nogmaals zijn benadering van âsana’s door daarin gebruik te maken van het reciteren van bepaalde teksten uit de Veda’s om de beoefening ervan nog verinnerlijkend te maken.

In oktober is er het yogaweekend waarin het programma verzorgd wordt door de verschillende door de Federatie erkende vormingsscholen. Het programma in deze Nieuwsbrief toegelicht voor zover de deelnemers zich de moeite getroost hebben om hun programma schriftelijk toe te lichten.

Ik wens alle lezers een goede start toe van het nieuwe schooljaar en veel voldoening bij het deelnemen aan het volgende yogaweekend.

OM TAT SAT !

Flor

Flor Stickens, Markgravenstraat 90A, 2200 Herentals

Tel. : 014 21 06 76 ; e-post : [flor.stickens@base.be](mailto:flor.stickens@base.be) ; <http://home.base.be/vt643220>

## IN DE MARGE

Waarde lezers,

Als jullie dit nummer van deze nieuwsbrief in de bus hebben gekregen, is het verlot voor de meesten achter de rug en hervalt iedereen in zijn dagelijkse routine.

Sommige toegewijde beoefenaars hebben van de verlotperiode gebruik gemaakt om zich wat langer en intensiever met de yogapraktijk bezig te houden en er zich verder in te verdiepen via stages of gewoon een relax 'yogaverlot' in binnen- of buitenland. Daarvoor moesten er natuurlijk onderrichters beschikbaar zijn die deze relax- of studiedagen of begeleiden. Het ene gaat niet zonder het andere. Hopelijk was het genoegenede wederzijds.

Dat brengt ons bij een jaarlijks terugkerende vorm van studiedagen of yogaverlot, waar eveneens de mogelijkheid bestaat tot verdere verdieping en die telkens tijdens de laatste week van augustus in Zinal georganiseerd wordt: het Internationaal Yoga Congres van de EYU. Ditmaal heb ik mij geëngageerd om dit congres mee te organiseren. Even de stand van zaken voor de geïnteresseerden: op 13 augustus waren er 266 deelnemers ingeschreven, afkomstig uit 15 landen. Daarvan zijn er 25 uit Vlaanderen en 49 uit Nederland wat een totaal van 74 of 25% van het deelnemeraantal uitmaakt. Zeker niet minnetjes als je het per inwoneraantal vergelijkt met andere veel grotere landen zoals Duitsland, Frankrijk of Engeland!

Dit leidt ons naar het thema van het volgende internationale yogacongres in 2010: 'Yoga, opvoeding en de maatschappij'. Als je er even over nadent, is dit een onderwerp dat een zeer breed gebied bestrijkt en dat een essentieel onderdeel van ons leven uitmaakt. We beseffen het misschien niet, maar de kwaliteit van of het gebrek aan opvoeding bepaalt in grote mate onze verdere levensloop. Het maakt mensen tot vrije, mondige, zelfstandig denkende individuen of kan ze evengoed monddood maken. Onderwijs en onderricht, die in het ideale geval een integraal onderdeel uitmaken van de opvoeding, hebben in grote mate bijgedragen tot de ontvoog-

ding van grote bevolkingsgroepen in onze maatschappij.

Dit alles roept meer vragen op dan we zo direct maar kunnen beantwoorden en geeft ons stof tot nadenken. Zeker in de huidige globale, multiculturele en maatschappelijke context.

Bijvoorbeeld, wat moeten we vanuit dit perspectief onder opvoeding verstaan? Wat is het belang en de zin ervan en wat is de bedoeling? Vanaf wanneer begint de opvoeding en tot hoe lang gaat ze door? Hoe staat yoga tegenover opvoeding, wat is de rol die yoga hierin kan spelen en omgekeerd welke rol speelt opvoeding in het yogaonderwijs? Zo zouden we nog een ganse tijd kunnen doorgaan. U ziet, het onderwerp blijkt onuitputtelijk en tegelijkertijd zeer boeiend te zijn.

Het verband met yoga onderricht of beter nog yoga opvoeding is dus gauw gelegd. Maar hier zit een addertje onder het gras. Het uiteindelijke doel van yoga, als weg, is ons te bevrijden van alle conditionering om tot yoga, als toestand, te komen. Een aanzienlijk deel van deze conditionering werd nu net door onze opvoeding en de maatschappij teweeggebracht en bepaalt in grote mate onze huidige opvattingen en overtuigingen. We zitten hier dus met een paradox en dat maakt het een interessante uitdaging om er dieper op in te gaan. Dit kan heel wat stof leveren voor verdere beschouwingen en zeker voor een boeiend yoga congres.

Voelt u zich aangesproken om hieraan een bijdrage te leveren en/of kent u iemand die iets waardevols hierover te vertellen of te onderrichten heeft? Kruip dan in uw pen of achter uw computer en laat het mij dan zo snel mogelijk weten. De inschrijvingen staan al open.

We kunnen hierover eventueel nog verder doorbomen op 17 en 18 oktober, tijdens de volgende ontmoetingsdagen van de vormingsscholen, die zich onder andere intensief met, ja..., yogaopvoeding bezig houden.

Jullie genegen,

Suman

De Bodhi-boom in Bodhgaya - India



## Congresdagen van de Yogafederatie

*Op 17 en 18 oktober zullen in Vaalbeek de Congresdagen van de Yogafederatie gehouden, met zoals gewoonlijk een programma dat door de verschillende door de Federatie erkende Vormingsscholen zal verzorgd worden.*

### **Ademhalingstechnieken (prânâyâma's) - met Râma Saenen**

De wetenschap van yoga verklaart al duizenden jaren dat denken en lichaam één zijn.

Yoga maakt ook deel uit van de Âyurvedische geneeskunde, die ook psychosomatisch denkt. Vele mensen zijn van mening dat regelmatige lichaamsvoeding een zekerheid geeft voor gezondheid. Dit is een misvatting. Integendeel, de meeste ziekten vinden zelfs hun oorsprong in een verkeerde manier van denken.

Zelfs westers onderzoek heeft uitgewezen dat 90% van de ziekten van mentale oorsprong is. Reeds Plato onderwees de noodzaak van een gezonde geest in een gezond lichaam. De psycholoog Freud noemt die mens mentaal gezond, die vrij is van angst en wroeging.

Wij moeten leren mentaal rustig te blijven in alle omstandigheden van het leven door een juiste levensfilosofie, gebaseerd op Zelfkennis. Patañjali, de vader van de Râja Yoga, zegt dat de oorzaak van het menselijk lijden (klesha) gebrek aan Zelfkennis (avidyâ) is.

De mens moet leren innerlijk dezelfde te blijven in voor- en tegenspoed, in winst en verlies, in ziekte en gezondheid, bij leven en dood. De ups en downs van het leven moeten beleefd worden als een getuige, als een ziener. Het getuige blijven 24u op 24u is één van de grootste realisaties van yoga. Het wordt buddhi yoga genoemd.

De adem is de brug tussen lichaam en denken. Bvb. het ritme van de adem verklapt de toestand van onze psyche. Wij kunnen zowel lichaam als denken beïnvloeden langs de adem om.

De oude Chinese geneeskunde spreekt nog sterkere taal. Zij beweert dat de oorzaak van alle ziekten ligt in een tekort aan energie in de patiënt of in een niet evenwichtig verspreid zijn van energie. De patiënt lijdt dus aan een slechte ademhaling en kan zichzelf genezen door de juiste ademhalingstechnieken.

Vandaar dat in de wetenschap van yoga de Svava Yoga (de yoga van de adem) en de prânâyâma (ademhalingstechnieken) zulke voorname plaats innemen.

Het is mijn ervaring na meer dan 40 jaar dat zelfs vele yogaleraars maar een zeer beperkte kennis hebben van de ademhalingstechnieken. In hun onderwijs geven zij er niet de nodige en verdiende plaats aan. Zelfs van de basisademhalingen zoals de buik-, borst- en volledige ademhaling zijn ze niet 100% zeker.

De traditie zegt dat het moet geleerd worden van guru op leerling en niet uit boeken.

Onjuiste ademhaling is ook heel gevaarlijk. In vers 16 van het tweede hoofdstuk van de Hatha Yoga Pradîpikâ staat geschreven: "Door een juiste beoefening van prânâyâma wordt men vrij van alle ziekten. Door een verkeerde beoefening brengt de beoefenaar alle ziekten tot zich."

In het uiterste geval kan zelfs krankzinnigheid optreden.

In oktober aanstaande op de dag van de yogascholen zal ik u mijn kennis van de ademhalingstechnieken en van de bandha's en de mudrâ's, die ze ondersteunen, uiteenzetten, zoals ik ze geleerd heb aan de voeten van de Indiëse yogi's. Wij zullen ze ook samen beoefenen.

We zullen ook de nodige plaats geven aan de meditatieve kant van prânâyâma. U zult ook kennis maken met een juiste techniek van meditatie.

De les zal ik zo opluisteren dat we ons naar het einde toe in een meditatieve stemming zullen bevinden.

### **Yoga Nidrâ - Een benadering volgens de Traditie van de Himâlaya's - Met Flor Stickens**

In de Yoga Sûtra's van Patañjali vinden we de droomloze slaap (nidrâ) terug als één van de vijf klassen van activiteiten (vritti's) van de geest (citta), die tot rust moeten komen om de yogische geestestoestand van niruddha te bereiken. Sûtra I.10 zegt over de diepe slaap:

*I.10 Slaap is die (tâmasische) werkzaamheid van de geest, die gebaseerd is op de afwezigheid van pratyaya's.*

Het is volgens deze tekst dus tâmasische activiteit van de geest, waarin deze geen pratyaya's (beelden) vormt en er dus geen bewuste werkzaamheid is, een onbewuste toestand.

Yoga Nidrâ daarentegen is een "bewuste slaap", een toestand van diepe ontspanning waarin de geest helder bewust blijft.

Swâmî Râma van de Himâlaya's zegt hieromtrent in zijn werk "Yoga, the Sacred Science" :

*Alhoewel de slaap normaal niet onder je controle is, bestaat er een wilsmatige manier van slapen, waarin je om het even waar kan slapen en wanneer je maar wilt. Dat is de vierde soort slaap (de drie overige werden al besproken), yoga nidrâ of bewuste, gecontroleerde slaap. Wanneer je ontwaakt uit een gewone slaap, dan zeg je dat je goed geslapen hebt omdat je niet gestoord geworden bent. In yoga nidrâ kan je echter slapen en bewust van je slaap genieten.*

*De bewuste of yogische slaap is de fijnste manier van slapen. Ik benijdde vaak sommige van mijn leraars die slecht één of twee uur sliepen, ook al werkten ze erg hard. Het is mogelijk om deze methode te leren om bewust te slapen, maar de kern daarvan is niet de onbewuste geest. Wanneer je het juist begrijpt dan kan je in een bewuste slaaptoestand gaan en bewust je geest laten rusten. Deze praktijk neemt niet veel tijd in beslag. Het is geen heel gevorderde techniek waarvoor je een swâmî moet worden om het te kunnen leren, of waarvoor je je gezin moet verlaten (of een opleiding van vier jaar moet volgen in het Frans). In yoga nidrâ zal je de meest volkomen rust vinden die de slaap je kan geven, en het blijft onder je controle. Wanneer je wenst te slapen dan kan je dat en wanneer je niet wenst te slapen dan kan je dat eveneens. De tijd dat je gewoonlijk gaat slapen is echter niet de geschikte tijd om yoga nidrâ te beoefenen. Je bent gewoon om op een bepaald uur te gaan slapen, dat tijdstip gebruik je best niet om yoga nidrâ te beoefenen. Beoefen het afzonderlijk, op een ander tijdstip. Je zal in staat zijn om het op een maand tijd te leren en het dan aan te leren aan anderen.*

*Toen ik jong was zei ik : "Laat me die techniek onderzoeken om na te gaan of deze geschriften juist zijn. en indien het niet zo is zal ik hen zeggen dat het tot niets dient om ons deze dingen te vertellen en voor ons problemen te creëren." Ik begon dan de techniek te leren om bewust te slapen. Wanneer ik nu vast slaap en wanneer de mensen om mij heen praten, zelfs indien iemand Hebreeuws praat en ik helemaal niet versta wat ze zeggen, dan kan ik het me achteraf herinneren. Gedurende een half uur, wat je ook zegt terwijl ik bewuste slaap ben, ik kan het herhalen, precies op dezelfde manier waarop je het gezegd hebt. Ik kan me dingen uit de bewuste slaap beter herinneren dan uit mijn waaktoestand. Ik oefende mezelf en dan liet ik het bevestigen door wetenschapslui (zie bijlage in het boek). De geest heeft onmetelijke mogelijkheden.*

*Yogi's beoefenen deze techniek, ze gaan in een toestand van meditatie en controleren bewust de toestand van de bewuste geest, en dan rusten ze volledig uit. Tijdens deze rust blijven ze volledig bewust van alles wat er rondom hen gebeurt. Zulke mensen kunnen het bewustzijn bewaren op een onbewust niveau wanneer de bewuste geest het laat afweten terwijl men het lichaam verlaat. Ze beoefenen yoga nidrâ terwijl ze hun lichaam verlaten, zodat ze daarbij bewust blijven. Tijdens het sterven functioneert de bewuste geest niet en wordt de onbewuste geest het voertuig voor de ziel om zich naar subtielere gebieden te verplaatsen. Ik heb yogi's hun lichaam zien verlaten bij volledig bewustzijn. Dat wat ze bij het sterven beleven, datzelfde beleven ze dagelijks. Door controle te hebben over en kennis van de bewuste slaap, kunnen ze zelfs dat controleren wat we dood noemen. (Lees voor een getuigenis daarvan het boek).*

Om tot die toestand van bewust slapen te komen dient men het lichaam eerst grondig te ontspannen. Dat wat men yoga nidrâ noemt als techniek betreft meestal slechts een techniek om het lichaam te ontspannen en de aandacht naar binnen te richten. De toestand van bewuste slaap kan inderdaad slechts bereikt worden in iemand die diep ontspannen is, en dat is niet zo vanzelfsprekend. Het kan heel wat tijd in beslag nemen (op lange termijn zelfs) om de diep verankerde spanningen die men gedurende zijn gehele leven dag in dag uit heeft opgebouwd weer los te laten. Daarbij helpen uiteraard alle middelen die de yoga ons te bieden heeft, ook de yama's en de niyama's, want het is precies door het niet naleven daarvan dat voornoemde spanningen voor het merendeel werden opgebouwd. Wanneer we ons verplaatst hadden naar India of Amerika om een seminarie bij te wonen liet Swâmî Veda ons soms drie dagen rusten en slapen alvorens met deze benadering van yoga nidrâ te beginnen. Hijzelf ging van nature in die toestand en kwam er slechts later achter dat dit yoga nidrâ genoemd werd.

Wat we tijdens deze werksessie gaan doen is eerst en vooral het lichaam wat voorbereiden op het liggen door enkele eenvoudige oefeningen en dan beginnen met een grondige relaxatie van het gehele lichaam. Vervolgens overlopen we met de aandacht 61 welbepaalde punten in het lichaam in een welbepaalde volgorde. Dan volgt de techniek van Shitilî Karana, de actie van het losmaken, met behulp van een subtiële prânâyâma en daarna wordt je via enkele tussenstadia via het waakcentrum en het droomcentrum naar het centrum van de diepe slaap gebracht, om daar in stilte te verblijven. Het is daar dat in die diep ontspannen toestand doch met een heldere geest, de toestand van yoga nidrâ kan optreden. Het is weinig waarschijnlijk dat dit in een eerste benadering zal gebeuren, maar je leert alleszins de manier om die toestand te benaderen zodat je er zelf mee verder kunt en het kan eveneens voor de meesten een diepgaande en aangrijpende ervaring zijn.

Je brengt best iets zachts mee om onder je hoofd te leggen want het liggen duurt lang. Het kan ook nuttig zijn om je ogen te bedekken met een doek of een oogmasker, zodanig dat je in het donker ligt.

## Nâda Yoga - met Jan De Smedt

Geluid is de trilling van luchtmoleculen, die we meten in trillingen per seconde of *hertz*. Deze trillingen van moleculen creëren vastheid, kleur, licht en eigenlijk alles wat leeft: alles trilt op een bepaalde *frequentie*. De materie – ons lichaam dus ook – trilt op een veel lagere frequentie dan bv. licht.

Heden bestaat er een wetenschap die *cymatica* noemt: de studie van het geluid dat geometrische patronen en vormen schept (cf. o.a. het boek “Alchemie der 9 dimensies” van Barbara Hand Clow).

Getuige daarvan het gekende experiment van de Japanse wetenschapper Masaru Emoto, die met harmonische klanken (muziek bv.) de meest volmaakte water- en ijskristallen kon scheppen. Werd de muziek chaotisch, dan werden de kristallen dat eveneens.

Tot daar een min of meer “verstandelijke” uitleg om aan te tonen dat de menselijke geest – en uiteraard ook het lichaam, dat voor ± 70% uit vloeistof bestaat – sterk resoneert op geluid en klank.

In het oosten wist men dat natuurlijk al zéér lang: getuige daarvan het zingen van *mantra*’s, met de primaire OM-klank als zaadmantra. Elke yogi kent dit fenomeen ...

In de Tibetaanse lamakloosters ging men nog één stapje verder: ze vervaardigden klankschalen, met de hand uiteraard en bestaande uit een legering van 7 metalen (nl. goud, zilver, kwikzilver, koper, tin, nikkel en ijzer). Deze metalen bevinden zich ook *in* ons lichaam, één van de redenen waarom we er optimaal mee resoneren. De klanken verbinden zich met onze individuele *grondtoon* waarmee wij op Aarde zijn gekomen.

Bovendien produceert zo’n schaal *meerdere klankregisters* met onder- en boventonen, die we niet kunnen thuisbrengen in de ons bekende toonladders. Op een eerder geheimzinnige, unieke manier kunnen ze onze diepere emoties raken ! In zoverre dat ze – als men weet hoe er mee om te gaan uiteraard – ook een *therapeutische* werking krijgen.

Zo ver hoeft men niet te gaan natuurlijk, maar wat wel altijd mogelijk is – ook volgens Klaas-Jan Van Velzen (WE Torhout maart 2009) – dat luisteren naar zo’n klank een eenvoudige ingang voor meditatie kan zijn !

Luister hoe de klank stilaan uitdeint, hoe hij langzaam, langzaam wegsterft, en dan: *STILTE* ...

Stilte is de taal van God, van ons Hogere Zelf ...

Stilte en Ruimte hebben hetzelfde effect: beiden brengen ons terug naar het *VORMLOZE*, naar dat wat boven het *EGO* uitstijgt.

En dát is de beste therapie, uiteraard ...

## Het belang van torsies - met Hade Denève

De torsies werken in op de ruggengraat over haar gehele lengte : spieren, wervels, tussenwervelschijven, merg, zenuwen en beïnvloeden ook nog schouder- en bekkengordel. De torsies versterken de wervelkolom en versoepelen de rug.

Vaak klagen mensen van een gevoel dat de rug vast zit als een blok. Deze toestand veroorzaakt constante samen-trekkingen van de spieren rondom de wervelkolom en de rug en gaat maken dat de aanblik van dit soort personen er vaak één is van iemand die zich stijf en houderig beweegt.

Torsies doe je van zelfsprekend nooit alleen maar in opvolging van andere *âsana*’s die op de wervelkolom en ledematen inwerken. Aangezien we deze familie onder onze aandacht willen brengen, zullen we in onze 2 uur durende sessie *kriyâ*’s en *âsana*’s kiezen waarin de torsie reeds aanwezig is en eindigen met enkele torsies.

Torsie bewegingen maken je open en lang en dit geeft een intens gevoel van blijheid. Ook zal je voelen dat je tred gezwinder en vlotter is na dit soort oefeningen.

Meebrengen : 2 grote kussens en 1 klein kussen.

## Praktijk *âsana* - *prânâyâma* - *dhyâna* - Enkele aspecten met betrekking tot de dynamische en de statische houding - met Marleen Vandezande

Zondagvoormiddag van 10.00u tot 12.00u wordt een yogapraktijk voorgesteld waarbij een korte toelichting wordt gegeven over enkele belangrijke aspecten met betrekking tot het gebruik en het nut van de dynamische en de statische houdingen in de praktijk van *âsana*.

Wat roepen de termen dynamisch en statisch op in een yogapraktijk?

Hoe gaan wij deze elkaar aanvullende elementen gebruiken in de praktijk? Wat zijn de voordelen van het dyna-

misch werk?

Wat zijn de voordelen van de statische houdingen?

Wat ik met jullie zou willen delen doorheen deze praktijk, met zijn dynamische en statische aspecten, is een duidelijker, scherpere klaarheid proberen te ontwikkelen van sommige bevestigingen die in de *Yoga-Sûtra* worden gegeven. Het meest waardevolle kenmerk van deze meesterlijke verhandeling van *Shri Patañjali* is dat hij ons aanduidt in welke richting wij kunnen oefenen om *yoga* te ervaren, en hij geeft ons ook de sleutel om er binnen te gaan. Zij die zich verdiept hebben in de *Yoga-Sûtra* weten dat deze tekst ons kostbare elementen geeft, waarover wij in aanvang met ons mentaal proberen te redeneren, wat vanzelfsprekend is. Echter, naarmate wij door de ervaring van *âsana* gaan geven wij ons rekenschap van het feit dat de redenering, onder andere vanwege haar interpreterende eigenschap, niet altijd een adequaat instrument is om de diepste betekenis van de *Yoga-Sûtra* te doordringen en in haar zuiverste hoedanigheid te begrijpen.

Zo zal bijvoorbeeld aforisme 1.2 "*yoga-citta-vritti-nirodhah*" "die het belang om de krachtige activiteit van het mentaal te kalmeren aanmoedigt" een subtiele betekenis krijgen doorheen "de beleving" van *âsana*. Een goed geconstrueerde praktijk van *âsana*, die rekening houdt met de toestand van de persoon, die geoefend en absoluut "beleefd wordt" leert ons dat er zich een zekere stilte, een zekere kalmte installeert, niet als "verbeelding", niet doorheen "een mentaal begrijpen" maar werkelijk door de ervaring. Het moment waarop men deze bevestiging (1.2) als een evidente ervaring laat voelen, dan gebeurt er iets omdat er signalen zijn die ons concreet zeggen dat er stilte is. Pas wanneer men de aard van deze stilte op een voelbare manier begint te begrijpen moeten wij niet meer twijfelen aan het. feit dat *âsana* méér is dan een fysieke houding.

## **De gelaagdheid van de persoonlijkheid** - met *Nârâyana Kiekens*

De moderne wetenschap beweert dat de ziel een misverstand is en dat er als we sterven niets van ons overblijft. Ze ontkennen op die manier hun eigen bestaan en leggen daardoor de fundering voor de talloze kwalen van de Zelfvervreemding of van het weten wie men in wezen is.

Ontdekken wie men is wezen is wordt door de wijzen verlichting genoemd. De grote hinderpaal op het pad naar de verlichting is de geest (*citta*, de denkstof). Patañjali definieert Yoga dan ook als het beheersen (*nirodha*) van de golven (*vritti's*) in de geest. Het woord beheersing betekent niet dat Yoga een staat van onderdrukking is. Hij gebruikte het wellicht omdat de vrucht van Yoga het resultaat is van veel oefening. Wat hij bedoelt is dat de geest verdwijnt of wordt overstegen.

De wetenschap gelooft ook dat de geest alleen werkt in het brein. Dit is een groot misverstand. De geest is gelaagd en die verscheidene lagen werken in het lichaam en als het lichaam op verschillende plaatsen.

Het evenwicht tussen deze verscheidene lagen zijn in de moderne mens door tal van oude en moderne factoren volledig uit balans geraakt, met vele kwalijke gevolgen van dien.

Dit is de theorie, die ik niet alleen duidelijk zal uitleggen, maar ik zal ook aangeven op welke manier het probleem kan worden aangepakt op een symptomatische wijze en hoe het kan worden opgelost door het ten gronde aan te pakken.

Yoga is geen behandeling. Het is een beoefening. Het vraagt dan ook inzet en oefening, want alles kost zijn prijs. Slechts de kaas in de muizenval is gratis, maar de muis kan het niet navertellen.

### **Vormingsinstituut voor Yogadocenten O.l.v. Paula De Nève-Bout**

#### **LESPROGRAMMA SCHOOLJAAR 2009– 2010**

Dit jaar verleggen we ons interessegebied naar een heel andere visie en beschaving : de **Vedische beschaving** die zich al gedurende vele eeuwen vanuit haar eigen aanleg ontwikkeld had en een nieuwe, grote cultuur heeft voortgebracht. Deze nieuwe cultuur heeft dus een patriarchaal ingestelde mentaliteit en een enorm erfgoed dat in de **Veda**, de Heilige Kennis, werd neergelegd. Van de Veda, zegt men, "heilige en eeuwige woorden of klanken zoals zij voor eeuwig en altijd gehoord worden door de **Rishi's of de Grote Wijzen**. Deze manier van doorgeven vanuit de Transcendentie noemt men **Shruti**, dat wat gehoord is geworden, en daarna door de Brahmanen van geslacht op geslacht mondeling is doorgegeven. Dat doorgeven noemt men de **Smriti** of de Traditie "dat wat herinnerd wordt".

Want in de Vedische periode bestond er nog geen schrift, wel een volkstaal, het Vedisch. Toen het Vedisch al lang niet meer de volkstaal was, werd door een opeenvolgende reeks grote grammatici met enorme bequaamheden voor alles wat taal en inhoud betreft, voor het Vedisch een kunstmatig gevormd geschrift, taal en grammatica ge-

creëerd vanuit de toenmalige volkstaal, het Pali, en vanuit de vroegere Vedische mondelinge Overlevering. Hieruit ontstond het Sanskriet waarop we later in dit jaar nog zullen terug komen.

Nu zullen we de Veda's bestuderen, de 4 verzamelingen of Samhitâ's zo bv. de Rigveda met haar talloze hymnen meest gewijd aan Indra, de oorlogsgod, maar ook nog aan talloze andere goden tezamen genoemd de Vedische Goden. Daardoor krijgen wij een inzicht in het reilen en zeilen van een nog redelijk jong volk, de manier waarop ze leefden en de goden aan wie zij offerden. Hun offers werden door de priesterkaste uitgevoerd en via Agni, de god van het vuur naar de goden gebracht. We zien ook nog enkele Brâhmana's en Âranyaka's, een inzicht in de **wetten van Manu** die aan de verschillende geledingen van de maatschappij de voorschriften dicteerden. Van daaruit trachten we een inzicht te verwerven in de typisch **Indische maatschappijstructuur** zoals ze ons uit deze bronnen tegemoet komt en doorheen de eeuwen heen praktisch onveranderd is gebleven.

Vervolgens zullen we ons wijden aan de situering en de studie van enkele grote **Upanishaden**. Deze hadden een brede invloed op de cultuur en op verschillende culturen, zelfs tot in onze moderne tijden toe. Al wat we tot op heden besproken hebben behoort tot de Veda in bredere zin en daarmee ook tot de Shruti, wat door de grote Rishi's en de Wijzen in de oudste tijden en tot nu toe, veel ouder dan onze Westerse geleerden dit dateerden, gehoord is geworden en wordt dit beschouwd als komende rechtstreeks vanuit de Transcendentie.

Nu gaan we het hebben over **chakra's**. Deze behoren tot het Boeddhistisch, Hindoeïstisch en Tantrisch erfgoed en vorig jaar hebben we dikwijls beklemdoond dat deze drie tradities zich vaak zeer vijandig t.o.v. elkaar hebben opgesteld en waarin de Himâlaya Traditie ons een goed huidig inzicht aanreikte : oorspronkelijke vijandigheden veranderden in meer welwillendheid dan ooit tevoren geweest was.

Chakra's zijn centra van fijnstoffelijke energie die ons grofstoffelijk lichaam doordringen. De chakra's verdelen en transformeren de energie van Shakti Kundalinî. Zij zijn ook de energetische wervelcentra, gelegen daar waar het psychische en het fysieke lichaam samenkomen, en zich in elkaar doordringen. Vandaar het grote therapeutische belang van het werken met chakra's in de hatha yogapraktijk en verschillende vormen van meditatie. Wij zullen trachten inzicht te krijgen in deze wondere energiecentra.

Volgens de Vedânta-filosofie is het Zelf (Âtman) omgeven door **3 lichamen of sharîra's**. De 3 lichamen gaan van grofstoffelijk naar meer en meer fijnstoffelijk en tenslotte het meest fijnstoffelijke of oorzakelijk lichaam, met in het centrum Âtmabodha.

De **5 omhullingen of kosha's** gaan van een volledig stoffelijke omhulling naar een energetische omhulling, een denkomhulling, naar een omhulling die ons het besef van ons begrip van bewustzijn in deze wereld van verschijnselen doet begrijpen (awareness), tot tenslotte de omhulling van gelukzaligheid. De sâdhaka, diegene die al op "de weg" is, dus niet de gewone mens, kan deze lichamen en omhullingen ervaren tijdens diepe slaap of Sushupta of wanneer hij helemaal doordrongen is in diepe meditatie.

In al de hoger besproken onderwerpen zijn we telkens in aanraking gekomen met het **Sanskriet**. Het Sanskriet is zoals voor ons het Latijn. Tot op heden wordt het Sanskriet in India gebruikt als cultuurtaal, door de Brahmanen, de Pândits en sommige Geleerden aan de universiteit. Doch het Sanskriet is niet "zomaar" een taal, het is niet alleen de moeder van al onze Indo-Europese talen maar ook een speciale taal, het Devanâgarî (afkomstig van de goden), waarin alles zonder enige twijfel kan uitgedrukt worden en waarvan de "wortels" telkens men die natrekt iets meer onthullen. Wij zouden jullie daarvan iets willen doorgeven. Daarom zullen we trachten een nuttig inzicht te geven in deze taal : we leren het correct uitspreken van alle klanken in het alfabet, de beïnvloedingen van de ene lettergreepklank op de andere, de klemtoon, het scanderen.

Het volgende deel zal ons invoeren in een gans andere materie : onze westerse **fysiologie**. Dit jaar zal de fysiologie van de **ademhaling** onderricht worden. Enkele respiratoire aandoeningen die mede een inzicht geven in de mechanismen van de ademhaling. In het deel praktijk zullen we door middel van geschikte prânâyâma's en kriyâ's trachten de lijdende mens een beetje verzachting te brengen. Prânâyâma is een yogisch begrip en is in dit geval méér dan ademhaling. Het is bewust ingrijpen in de mechanismen van de ademhaling met het oog op verbetering van de gezondheid, en daardoor meer héél zijn.

**Yoga en zwangerschap** : Een kind ter wereld brengen is één van de grootste uitdagingen in het leven van een vrouw. Zij ondergaat heel wat veranderingen in deze periode, zowel op fysiek als psychisch vlak. Er komen vreemde sensaties zoals het gevoel haar eigen lichaam niet meer te herkennen zodat dit haar als vreemd en vijandig kan overkomen. Tijdens de zwangerschap kan de toekomstige moeder al beginnen te dromen van haar kind. Deze nieuwe staat van verandering kan heel wat emoties teweeg brengen gaande van vreugde tot onzekerheid, twijfel en andere niet noodzakelijke positieve emoties. Op het vlak van yoga kunnen we hieraan verhelpen door te werken met éénvoudige kriyâ's, met eenvoudige ademhalingen, met âsana's op het niveau van de zwangere, met speciale klanken, met kleine meditatieve oefeningen die de moeder tot rust brengen en heilzaam inwerken op



moeder en kind.

Wij trachten in deze studie zicht te krijgen op wat die veranderingen zijn en wat ze teweeg brengen, vanuit Âyur-veda, de yogatherapie, de ontwikkeling gedurende de hele zwangerschap, vanuit psychologisch vlak en sommige wetenschappelijke benaderingen.

In het gedeelte praktijk en didactiek bestuderen we de zonnegroet en de torsies.

De zonnegroet is een opeenvolging van bewegingen, die in cyclusvorm verschillende malen herhaald worden links en rechts. De zonnegroet is bij uitstek een energetische oefening en brengt het hele spierstelsel op gang met daardoor uitwerking op het gehele lichaam. Met voorbereidende kriyâ's en âsana's bereiden we de moeilijkere passages in de zonnegroet voor.

De torsies werken in op de ruggengraat over haar gehele lengte : spieren, wervels, tussenwervelschijven, merg, zenuwen en beïnvloeden ook nog schouder-en bekkengordel. De torsies versterken de wervelkolom en versoepen de rug. Torsie bewegingen maken je open en lang en dit geeft een intens gevoel van welzijn.

De leerlingen uit de 2 laatste jaren zullen ook weer proeflessen geven voor hun medestudenten en krijgen op deze manier ervaring en voeling met het **“les geven in een gestructureerd en vormend kader**.

Paula De Nève-Bout

De oud-leerlingen, yogadocenten of elke persoon die zich aangesproken voelt kan bepaalde delen van ons programma volgen. Informatie :

tel 011/53.73.47 – fax 011/53.69.93 -e-mail : [paula.deneve@scarlet.be](mailto:paula.deneve@scarlet.be) – [www.paula.deneve.be](http://www.paula.deneve.be)

## AGENDA

---

### **HUISKAMER MANTRAGROEP :**

**Eerste vrijdag van de maand** bij Roeland. Iedereen is welkom. Info : 09 281 04 01 of [roelfauc@versateladsl.be](mailto:roelfauc@versateladsl.be)

### **NIEUWE CURSUS YOGA ACADEMIE VAN YOGA VEDÂNTA AALST IN SEPTEMBER 2009**

Vrijblijvende oriëntatie in de Swâmî Shivânanda Yoga Âshram, Volksverheffingstraat 95 te **Aalst** op zaterdag **19 september** van 15u30 tot 17u15. Meer info op de website <http://users.telenet.be/yoga.vedanta.aalst>.

### **YOGA VOOR KLEUTERS EN OUDERS**

Op **27 september** start een nieuwe cyclus (meer info bij kreakatauhieronder).

### **OPLEIDING TOT YOGALERAAR / -LERARES IN DE TRADITIE VAN VINIYOGA**

Op **26 en 27 september 09** start er een nieuwe opleiding aan de **Vormingsschool Viniyoga**.

Voor inschrijving of meer info : contacteer Flor (zie onderaan blz. 1 voor tel. e-mail of website).

### **NIEUW: KINDER-CREA-YOGA-DANS !**

Woensdagen vanaf woensdag **30 september 2009** wekelijks van 16u-17u: 5/6 tot 8 jaar en van 17u-18u: 9 tot 12/13 jaar (meer info bij kreakatauhieronder).

### **VERDIEPINGSCURSUS YOGASUTRA HOOFDSTUK III**

Vanaf **oktober 2009** start in Brugge een verdiepingscursus rond hoofdstuk III van de yogasutra. De lessen gaan door op zaterdagvoormiddag, één keer in de maand.

**Info:** Info: Maria Clicteur 050381441 of [maria.clicteur@skynet.be](mailto:maria.clicteur@skynet.be)

### **INDIAREIS IN DE KERSTVAKANTIE NAAR RISHIKESH, MET VERBLIJF IN SIVANANDA ASHRAM.**

Deelname aan de 7-daagse kerstretraite, uitstappen naar heilige plaatsen aan de Ganges en 3-daags verblijf in Uttarkashi, in de Himâlâya's. Periode: de laatste 2 weken 2009 en de eerste week van 2010.

**Reservatie voor 1 maart 2009** info: H  l  ne Rondou, 02 465 82 49, [h.rondou@belgacom.net](mailto:h.rondou@belgacom.net)

### **SCHOLING IN KINDERYOGA**

Data: 10 zaterdagen (10u-17u), vanaf **14 november 2009**

Voor meer info omtrent al deze activiteiten: Tel. 016 47 06 49 of [leen@kreakatau.be](mailto:leen@kreakatau.be) of [www.kreakatau.be](http://www.kreakatau.be) .

### **YOGA RETRAITE IN DRONGEN met Yoga Vedânta Aalst**

**Van vrijdag (20u) 09 tot zondag 11 april 2010 (16u)**

contacteer Yoga vzw, Bredestraat204, 9300 Aalst, tel.: 053-777490; e-mail: [jozef.kiekens@telenet.be](mailto:jozef.kiekens@telenet.be)