



YFNB VZW.

NIEUWSBRIEF NR 78

INHOUD.....	blz.
Voorwoord.....	1
In de marge.....	2
Congresdagen van de Federatie.....	3
Studie- en Ontmoetingsdagen	11
Agenda	16

Voorwoord



't Is weer voorbij, die mooie zomer ... Voorbij vakantie, zomerstages, ... zalig nietsdoen. De warme zomerlucht heeft plaats gemaakt voor klamme herfstkilte (ondertussen al winterkou en sneeuw). Bladeren liggen onthecht in hoopjes aan de voeten van de bomen die zich tonen in hun schrille naaktheid, het jaar loopt op zijn eind. Helaas lijkt niet alleen het jaar dit trieste lot beschoren, maar ook het Nederlands, onze moedertaal ! Er was een tijd dat je geen diploma kon behalen zonder je eigen taal behoorlijk te beheersen, fouten werden niet geduld. Nu wordt in Vlaamse universiteiten

les gegeven in het Engels en er is geen haan die er over kraait, en ook geen leeuw die brult. Waar is de tijd dat Leuven werd opgebroken uit protest omdat er daar ook in het Frans werd onderwezen, onze tweede landstaal, en dan nog enkel aan Franstaligen ! Was dat om plaats te maken voor het Engels waarin nu aan Nederlandstaligen wordt onderwezen ? Erger nog is tegenwoordig het klakkeloos gebruik van Engelse woorden in Nederlandse teksten, of zelfs het geven van een Engelse titel aan een Nederlandstalig boek.

Wie les geeft neemt deel aan de opvoeding van het volk en draagt op dat vlak een verantwoordelijkheid. Het lijkt me dus aangewezen dat ook een yogaleraar zijn taal correct gebruikt in zijn mondelinge en schriftelijke communicatie met zijn leerlingen of lezers.

In oktober waren er de Congresdagen van de Vormingscholen waarover in deze Nieuwsbrief enkele indrukken worden weergegeven.

In maart 2010 zijn er weer de Studie- en Ontmoetingsdagen van de Federatie, waarover ook meer in deze Nieuwsbrief. Gert van Leeuwen brengt yoga voor het "kritische uitlijnen" van het lichaam. Uitlijnen betekent (van Daele) "in één lijn brengen", en de handelingen die dat doen beogen dus de uitlijning, van bijvoorbeeld gewrichten en lichaamssegmenten. Het Engelse woord daarvoor is "alignment", met precies dezelfde betekenis als het Nederlandse. Het Engelse woord "critical" betekent ook precies hetzelfde als het overeenstemmende Nederlandse woord "kritisch". Er is dus echt geen enkele reden om in een Nederlandse tekst te gaan spreken over "critical alignment".

Uitlijning is altijd al een aspect geweest van het doelgericht gebruiken van yoga. De yogi's hadden het dan wel over de uitlijning van de chakra's, maar dat komt in een paramedische omgeving niet erg geloofwaardig over. Dat het hierbij vooral over de wervelkolom gaat ligt voor de hand. Alle tradities die voortkomen van T. Krishnamâchârya zoals Viniyoga en de benadering van Iyengar bijvoorbeeld, hebben oog voor dit aspect van het beoefenen van âsana's. Ook het gebruik van hulpmiddelen zoals hoofstandbankjes, kussentjes, steunblokje en dergelijke, voor een efficiënter gebruik van âsana's voor wie niet de lenigheid en de geoefendheid heeft van een Indische yogi, is in voornoemde tradities welbekend.

De tweede spreker is Alberto Paganini, een Italiaan zoals de naam doet vermoeden, die al vele jaren in het Brugse bedrijvig is. Hij heeft zich bij het beoefenen van yoga laten inspireren door verschillende bestaande yogastijlen die hij heeft samengebracht tot een soort yogapizza (om in de Italiaanse sfeer te blijven). De ingrediënten die daarin verenigd zijn worden verder in deze Nieuwsbrief beschreven, voor wie dat nog niet zou gelezen hebben in het Tijdschrift voor Yoga nummer 3 van de jaargang 2008. Ook hij heeft er de voorkeur aan gegeven om die stijl met een Engelse term te omschrijven als "yoga prâna flow". De termen yoga en prâna zijn ons allen welbekend en het Engelse woord "flow" betekent gewoonweg "stroom" in het Nederlands. Wat stroomt vloeit, heeft een vloeïend karakter. Je kan dit in het Engels niet beter omschrijven en ik begrijp dus ook niet goed waarom je het niet "yoga prâna stroom" zou noemen als je je toch per se een manier van yoga beoefenen wilt toe-eigenen. De "Dottore" heeft op praktisch vlak vast wel meer te bieden dan de fantasieën over de kosha's die hij in het laatste nummer van het Tijdschrift voor Yoga liet verschijnen.

Op 5 december heeft Paramahansa (Swâmî) Satyânanda Sarasvatî zijn lichaam verlaten. Onder de agenda werden een korte levensloop en enkele foto's toegevoegd ter ere van deze grote Yogi die een belangrijke bijdrage geleverd heeft tot het verspreiden over de gehele wereld, van een praktische en voor iedereen toegankelijke vorm van Yoga. Met hem verdwijnt een van de laatste rechtstreekse discipelen van Swâmî Shivânanda Sarasvatî.

De redactie wenst alle lezers gelukkige en vreugdevolle dagen toe rond Kerstmis en Nieuwjaar en het allerbeste voor het nieuwe jaar.

OM TAT SAT !

Flor

Flor Stickens, Markgravenstraat 90A, 2200 Herentals

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

IN DE MARGE

De redactie rondt dit jaar af met deze laatste nieuwsbrief van 2009. Zelf hebben we een volle agenda achter de rug. Op 30 augustus hebben we een geslaagd internationaal yogacongres in Zinal afgesloten en twee weken geleden een succesvol ontmoetingsweekeinde van de yogascholen.

In Vaalbeek hadden we het genoeg om aan een rijke oogst aan yogaleraren de vrucht van hun jarenlange inzet en toewijding te mogen overhandigen. Er werd door hen een cyclus afgesloten om aan een nieuwe te beginnen. De fakkel werd doorgegeven en de ononderbroken lijn van de traditie zal zich via een aantal van deze afgestudeerden, die zich voortdurend verder verdiepen en van yoga hun levenswijze maken, voortzetten. Ik wens hen allen inspiratie, inzet, overgave, geduld en doorzettingsvermogen.

Wat we onder deze 'ononderbroken lijn van de traditie' moeten verstaan is tijdens de vele filosofische intermezzo's op de bestuursvergaderingen geleidelijk duidelijk geworden. We kwamen tot de slotsom dat het neerkomt op de directe doorgave, de transmissie, van de woordeloze essentie van yoga, via de leraar naar de leerling. Bij het afsluiten van de prijsuitdeling verwoordde ik het als: "een doorgave van hart tot hart".

Dit is dus wat anders dan yoga onderrichten of onderwijzen. Opvoeding of educatie is een betere omschrijving. Educatie is afgeleid van het Latijn 'educere' of bekendmaken. Jules Marc Baudel, die als jurist goed beslagen is in het Latijn, heeft mij een paar maand geleden in Zinal, misschien onbewust, duidelijk gemaakt wat aan wie wordt bekendgemaakt. Voor mij was het een oogopener, plots vielen een aantal losse gegevens op hun plaats. Educere is samengesteld uit: 'ex' en 'ducare'. 'Ex' betekent 'naar buiten', zoals in 'exterieur'. Ducare is leiden, voeren, sturen, zoals in con-ducteur, afgeleid van 'con-ducare'. 'Ex-ducare' zou je dus kunnen omschrijven als: naar buiten leiden, -brengen of -voeren.

Opvoeding is dus geen overdracht of opstapeling van 'weten' of 'kunnen'-wat het spijtig genoeg tegenwoordig wél betekent- maar de spirituele natuur die in een leerling aanwezig is uit zijn latente toestand wekken of zich laten manifesteren. Dat men deze realiteit al tientallen jaren vergeten is heeft werkelijk rampzalige gevolgen zowel voor het leven van het individu, als voor de maatschap-

pij. Het onvermogen om dergelijke fundamentele waarheden over de menselijke ontwikkeling in te zien, ondermijnt de ganse sociale structuur. De oudere generatie, die zoveel kan betekenen voor de kleine kinderen, wordt achteloos verbannen naar rusthuizen. De jonge generatie kan niets ontvangen en de middelste generatie leeft met schrik om oud te worden.

Echte opvoeding zou moeten bestaan uit het scheppen van gunstige omstandigheden die deze alomtegenwoordige, wonderbaarlijke, 'ware natuur' toelaten zich te manifesteren. Logisch gezien heeft een-der welke ex-pressie dus geen andere auteur dan de 'oorspronkelijke natuur'. Het is het mysterie dat zich, ondanks onszelf, 'uit-drukt'. Dit heeft als consequentie dat een patent nemen dus een verdoken vorm van diefstal is, want je inspiratie of ingeving is je eigendom niet. De persoon is enkel de acteur, niet de oorspronkelijke auteur.

Het proces van het begeleiden of 'ont-vormen' van yogaleraren zou er moeten op neerkomen dat we niet het verstand of intellect vullen met informatie, maar hinderpalen uit de weg ruimen die ons beletten om te komen tot zelfherkenning, zelfkennis, zelfbesef, of welke naam je het ook maar wilt geven.

Dit is wat meer uitgebreid, wat ik bedoelde met de 'transmissie van hart tot hart' en dit is wat de ononderbroken lijn van de yogatraditie of parampara inhoudt. Daar staat onze federatie voor, bij onze vormingsscholen zou het de bedoeling moeten zijn dit proces bij de aspirant leraren in gang te steken.

Op het organisatorisch vlak hebben we evenmin stilgezeten en zijn we volop bezig met een monnikenwerk: het logisch herorganiseren van de gegevensbank van de yogaleraren met als uiteindelijke bedoeling op onze webstek een zoekfunctie naar yogaleraren in een bepaalde buurt voor de geïnteresseerden te installeren.

We zijn ook al volop bezig met het voorbereiden van het volgende ontmoetingsweekeinde van maart 2010 in Torhout waarvoor we twee sterk praktijkgerichte onderrichters gevonden hebben. Meer details hierover vinden jullie in deze nieuwsbrief.

Ik hoop het genoeg te hebben om jullie allen daar weer te kunnen ontmoeten.

Jullie genegen,

Suman

Congresdagen van de Yogafederatie

Op 17 en 18 oktober werden in Vaalbeek de Congresdagen van de Yogafederatie gehouden, met een programma dat door de verschillende door de Federatie erkende Vormingsscholen werd verzorgd. Hieronder volgen enkele getuigenissen van deelnemers

Een algemene indruk - Anne Van Nerom

Voor mij was het de eerste keer dat ik deelnam aan een weekend van de federatie en ik was wel wat verrast door het grote aantal aanwezigen, minder intiem dus dan het weekend van onze vereniging, maar toch viel het best mee.

Voor mij is het positief dat er keuze geboden werd uit verschillende programma's, al was het de eerste keer een gokje om in te schatten wat bij me past. De ervaringen waren dan ook wisselend. De sessies die ik in de kleinere zaal volgde, kwamen veel beter over dan die in de grote zaal. Dus zowel onderwerp als lesgever als omvang van de zaal spelen een rol.

Minder geslaagd voor mij was de sessie over torsies, moeilijk te volgen achteraan in de grote zaal zeker als je niet gevorderd bent, tenminste dat was mijn indruk.

De sessie over Yoga Nidrâ was zeer goed, zowel wat betreft de uitleg vooraf als de praktijk.

De meest inspirerende en boeiende sessie voor mij was die over de spirituele tuin van Johan De Backer. Die man staat daar uit één stuk, letterlijk. Je ziet, hoort en voelt dat. Hij heeft heel het publiek mee in zijn eigen sappige stijl, heel plezierig en toch gaat het diep. Ik heb me tranen gelachen. Maar lachen ontspant, en dan plots verandert het ritme, even bewegen, en dan stil, diepzinnig, een gedicht, mooi, sprankelend helder. Ineens kwamen mijn emoties naar boven, ik weet niet waar die nu nog vandaan komen. Ik dacht dat die wat meer tot rust waren gekomen. Ze waren er gewoon, ik stelde vast: ze zijn er nog. Als een fontein kwamen ze naar boven, een fontein in de tuin. Thuis gekomen zit ik met mijn vragen over mijn tuin: ik krijg geen schop in de grond, de wortels van bomen en struiken hebben er hun web gevormd, het was hier oorspronkelijk bos. Ik heb enorm respect voor de grote eiken, maar wat zegt dat over mij: ik kan niet graven, niet spitten? Wie ben ik? De analoge processen tussen de tuin en de mens. Genoeg stof voor een volgende sessie! Nog heel erg bedankt.

Tot zover de indrukken van dit weekend.

Nog een algemene indruk - Rani Heps

Met het vooruitzicht van twee dagen vol met yoga door te brengen en dit samen met mijn zusje gaf me zaterdagmorgen een warm en gelukkig gevoel. Dank zij ons gps-je en mijn zus haar prima autorijden was het geen probleem om op tijd in La Foresta te arriveren.

Bij een lekkere tas thee deed het ons deugd om onze leraars en verschillende mensen van onze yoga groep van Mechelen te begroeten.

Het moeilijkste van zo'n yoga weekeinde is het kiezen tussen de verschillende lezingen en praktijken.

Het liefst van al zou ik alles willen volgen....maar ja dat is nogal moeilijk he !

Ik koos voor het ochtendprogramma van Râma Saenen "het leren en beoefenen van ademhalingstechnieken"

Een interessante lezing met praktijk en mooie muziek.

Na het middagmaal (alle maaltijden waren bijzonder lekker en verliepen ondanks het grote aantal deelnemers heel vlotjes)even naar buiten om van de frisse lucht en de prachtige kleuren van de herfst te genieten.

Daarna terug naar Râma "het leren en beoefenen van mudra's"vooral Shâmbhavî mudrâ.

De meditatie op het einde mocht voor mij wat langer duren alhoewel Râma "uitgelopen" was.

Om 16.00 uur kozen we voor onze Âtma Muni : meditatieve ervaringen"over wat je allemaal kan ervaren wanneer je mediteert.

Na het avondmaal en toffe gesprekken met onze tafelgenoten volgde om 20.00 uur een Pûjâ die we dank zij de inleiding van John Van Vreckem goed konden volgen.

Nog een drankje en daarna naar ons bed.

Van het zondagprogramma is mij vooral het programma van Johan De Backer bijgebleven "Het verzorgen van onze innerlijke spirituele tuin.

Op zijn eigen lieve en grappige manier maakte Johan de verbinding tussen je tuin, jezelf en je innerlijke.

Na de mooie lezing door Nârâyana was het tijd om terug naar huis te gaan, wat gaat zo'n weekeinde toch vlug voorbij. Wij danken de yoga leraars voor het mooie en interessante programma en de mensen van de YFN voor de organisatie.

Workshop rond torsies met Hade Denève - Door Nadine Van Treeck

Hade gaf ons gedurende 2 uur een inspirerende praktijk rond torsies. Torsies versterken de wervelkolom en versoepelen de rug. Kriyâ's en âsana's werden gekozen in functie van de torsies.

Zuchtademhaling : onze gaap- en zucht reflexen komen los , ontspanning en tegelijkertijd groei in de ruggengraat. Kriyâ's kaken : hier bevinden zich heel wat spanningen die losgemaakt werden, merkwaardig je hoort je kaak echt kraken, het was dus nodig.

Kriyâ's nek : een energie die vrijkomt in de nek en de nekspieren door simpele beweging en aandacht in de nek.

Kriyâ's zijwaartse buiging : scharnierbeweging gebeurt hier vanuit de 5^e lendenwervel.

Kriyâ's voor de bekkengordel : we openen de bekkengordel in een roeibeweging en versterken de onderrug.

Kriyâ's met torsiebeweging : met een schroefbeweging over de hele lengte van de ruggengraat versoepelen we de wervels, met een tweede torsie roloefening versterken we de spieren van de romp en draaispieren rondom de wervels.

Kriyâ's met zijwaartse torsiebeweging : Staande zijwaartse torsie van de romp, de 24 wervels draaien.

Kriyâ's ter versoepeling van romp en benen : versoepeling van de wervelkolom over de gehele lengte, torsie versoepelt de onderste ledematen en de borst.

Na een meditatieve ontspanning gaan we over tot een volledige yoga ademhaling.

Dan volgen de âsana's waarin de torsie reeds aanwezig is : Tâdâsana, Parivritti Trikonâsana, Pârshva Halâsana (een wonderbaarlijk voorbeeld door Hade dat weinigen van ons kunnen nadoen, nog veel oefenen dus), Parivritti Jânushîrshâsana en de Marîcyâsana.

De torsies waren een heerlijke ervaringen, je voelt je herboren, ze gaven het gevoel van gegroeid te zijn een gevoel van vrijheid in de wervelkolom en meer bewegingsvrijheid in het hele lichaam. Alvast een aanrader voor ieder van ons, een gelukkig gevoel na de sessie. Toffe was dat we een syllabus meekregen om er thuis mee aan de slag te gaan. Wie deze sessie niet volgde had ongelijk!

Lesgeefster : bij de pinken, alert en duidelijk, ze weet waarover ze spreekt ook met of zonder microfoon.

Verslag Lezing Âtma Muni - Ghislaine Nuytten

De lezing vindt plaats in zaal 3, de kleinste maar zonnigste van de verschillende ruimtes die in het klooster voorzien zijn voor de deelnemers aan het weekend van de Yoga Federatie.

Blijkbaar kijken nogal wat mensen uit naar deze uiteenzetting van Âtma Muni. Overal in de zaal liggen matjes, kussens, dekens. Netjes naast elkaar. Geen halve meter blijft onbenut. Even later schuifelen de geïnteresseerden druppelsgewijs binnen. Zo loopt de ruimte snel lekker vol. Maar ze kan nog voller want zelfs als Âtma Muni al flink op dreef is, blijven mensen binnenlopen. Ze gaan in stilte zitten. Of leggen een hoogtechnologische dictafoon op de tafel van de spreker. Om daarna snel een andere cursus te gaan volgen. Âtma Muni vindt het allemaal best. Sterker nog: hij glundert en geniet van de grote belangstelling.

Meditatie is het onderwerp waarmee hij ons vanaf de eerste zin weet te boeien. Klinkt het oneerbiedig als ik het een van zijn stokpaardjes noem ? Twee jaar eerder vertelde hij over zin en onzin van meditatie. De vele literatuur die de jongste jaren over dit onderwerp verschijnt, hoort meestal bij de laatste categorie, zo leren we. Die van de onzin dus. Bovendien is meditatie een ruim begrip. De dikke Van Dale omschrijft meditatie als een overpeinzing, bespiegeling, contemplatie.

Vanuit yoga-standpunt is dit pure nonsens, weet Âtma Muni fijntjes te vertellen. Contemplatie lijkt het woord dat het dichtst aansluit bij wat yoga onder meditatie verstaat.

Vandaag is meditatie een breed en vervuild begrip. Eentje dat beladen wordt met te veel betekenissen. Iedereen mediteert tegenwoordig. Het is zowaar een hippe bezigheid. Alleen: mediteren is helemaal geen doe-woord. Je 'gaat' niet mediteren. Je kunt je hoogstens voorbereiden op de toestand van meditatie, een bewustzijnstoestand die zich alleen manifesteert wanneer de voorwaarde vervuld is.

Wat die voorwaarde precies is, lijkt ons nog niet helemaal duidelijk.

Âtma Muni legt eerst de nadruk op de voorbereiding: hoe minder, hoe beter! Je moet aan die voorbereiding wer-

ken door zo weinig mogelijk te werken. We moeten opnieuw leren de dingen te laten gebeuren. Laat dat nu juist aartsmoeilijk zijn als je een controlefreak bent!

De praktijk van meditatie blijkt ook niet zonder gevaar. Voor je eraan begint moet je Yama en Niyama toepassen. Dus werken aan zuivering. In het andere geval leidt meditatie alleen maar tot het opblazen van je ego. Meditatie vraagt om een innerlijke zuivering. Die purificatie is een essentieel onderdeel van de Sâdhana. Zuiveren is je ontdoen van alle ballast, je essentieel richten op één Waarheid. Alleen zo vorm je langzaam de basis die je toelaat veilig te mediteren.

Wie Âtma Muni kent, weet dat hij een begenadigde verteller is die zijn lezingen kleurt met grappige en sappige verhalen. Iedereen luistert aandachtig en geamuseerd.

‘Werk dus aan Yama en Niyama!’, legt hij uit. ‘Dat zijn inzichten die groeien, bewuste elementen in je leven. Niemand kan ze tot in de perfectie beheersen, maar het is belangrijk er continu aan te werken.’ Het is fijn om te horen dat de instelling, de intentie, de continuïteit belangrijker is dan de perfectie. Oef! ik weet zeker dat de meeste toehoorders opgelucht ademhalen.

Even later horen we dat de website: www.stamcel.org zowat het meest volledige antwoord geeft op de vraag: *Wat is mediteren?* Ik noteer dat het een techniek is om je bewustzijn om te schakelen: het wordt verbreed, verdiept, verhoogd. Je komt dus in een ruimere bewustzijnstoestand. Meditatie is een proces dat je naar een ruimer bewustzijn voert.

Als je meditatie wil ervaren, moet je haar beoefenen, verduidelijkt Âtma Muni. Volgens hem zijn meditatiecursussen volstrekt nutteloos. Iemand die de ervaring kent, kan je wel op weg helpen en je geestelijke gids zijn die je bijstuurt. Maar uiteindelijk moet je het zelf doen. Je vindt alle antwoorden in je binnenste. Al moet je daar ook uitkijken want je innerlijke wereld blijkt groot. Net zo groot en gelaagd als de uiterlijke wereld. Dan toch maar liefst mét geestelijke gids?

De meditatieve ervaring is veel waardevoller dan alle kennis die je met het verstand opdoet. Dat klinkt voor ons westerlingen nogal moeilijk want wij geloven in de suprematie van het rationele denken. Volgens de anatomische yogapsychologie zijn er twee manieren om kennis op te doen. Ik spits mijn oren: anatomische yogapsychologie? Ja, zo horen we, alle gebieden in ons innerlijk zijn een uiting van energie, en hebben een vorm, een lichtvorm. Ik ben weer mee en kan me 100 % richten op de verschillende wijzen om kennis te verwerven. De eerste manier omvat ons zintuiglijk denkvermogen of Manas, wat we voortdurend gebruiken. De tweede is Buddhi, intelligentie, intuïtie of het hogere denkvermogen. Buddhi weerspiegelt Âtman. Hoe meer verfijning in Yoga Sâdhana, hoe meer je Buddhi ontwikkelt. Manas is indirecte kennis die we opdoen via de zintuigen; bij Buddhi gaat het om indirecte kennis die we niet via de zintuigen opdoen. Ik probeer me Buddhi even voor te stellen en dwaal hopeloos af. Zo mis ik een stukje van de uitleg over indirecte kennis.

Ik pik weer in wanneer Âtma Muni het over onze drie lichamen heeft: het grofstoffelijke of Sthûla Sharîra, het fijnstoffelijke of Sûkshma Sharîra en het causale, oorzakelijke lichaam of Karana Sharîra. Het fijnstoffelijke lichaam kennen we uit onze dromen en eventuele bijzondere ervaringen. In dat fijnstoffelijke lichaam hebben we fijnstoffelijke zintuigen; tegenhangers van onze grofstoffelijke zintuigen, zeg maar. Je kunt op een fijnstoffelijke manier zien, horen, ruiken, smaken en voelen. Dat doen we als we mediteren.

Er wordt ook duidelijk uitgelegd wat te doen bij vreemde ervaringen. De oplossing lijkt heel simpel: open meteen je ogen. Blijf altijd nuchter en helder van geest. Vergeet niet dat alle ervaringen door een van de drie guna's – Tamâs, Rajas en Sattva- worden gedomineerd. Belangrijk is nooit uit het oog te verliezen dat onze aard sâttvisch moet worden. Zolang we die toestand niet hebben bereikt, kan het moeilijk zijn om bepaalde ervaringen te plaatsen. Zoals het ervaren van de chakra's tijdens meditatie. Er is geen gevaar als je die tâmasisch of sâttvisch ervaart. Als dat râjasisch gebeurt, is er een probleem. Dat haalt je compleet ondersteboven.

Âtma Muni blijft met passie en gedrevenheid vertellen. Wij hangen figuurlijk aan zijn lippen. Plots beseft hij dat de spreektijd bijna om is. Om de lezing te besluiten, geeft hij ons volgende gouden raad mee:

‘De weg van meditatie is zeer eenvoudig: ga zitten, sluit je ogen, ga naar binnen. Maak je geest rustig. Breng alle energie in je lichaam tot rust. Vertraag je ademhaling tot spontaan niet-ademen. De ademloze toestand is een voorwaarde om tot meditatie te komen.’ Zou dat de voorwaarde zijn die aan het begin van de uiteenzetting werd aangehaald? Dat moet ik bij een volgende gelegenheid zeker vragen.

Âtma Muni gaat onverstoord verder: ‘Zoek alles in jezelf. Meditatie moet leiden naar de Zijns-ervaring, naar kennis van het Zelf.’ En nog: ‘Meditatie is stil worden, verinnerlijken, waarnemer worden, tot ontzettend diepe rust komen, tot stilte.’

Bedankt Âtma Muni, u gaf ons weer een stevige portie stof tot nadenken. Maar misschien is de praktijk in deze veel belangrijker ?

De Innerlijke Tuin van Johan De Backer - *Rita Van der Auwera*

Johan kwam binnen en hij was een beetje aangedaan: iemand had het venster toe gedaan. Klaarblijkelijk heeft hij vanbinnen een stevig vuurtje branden. Dat is niet iedereen gegeven. Er kwam een compromis: het venster op een spleetje. Toen kon er eindelijk een goedendag en een lachje af. Toch nog even streng: zijn leerlingen die les geven met een gesloten raam: gebuisd. En nog: ze moeten verplicht een tuin aanleggen.

Na deze strengheid hebben we gelachen, veel gelachen. Met zijn sappige verhalen en uitdrukkingen.

Bij het starten van een tuin is het belangrijk om enkele vragen te stellen. Welk is het karma van je tuin ? Hoe is het met de grond gesteld ? Wat groeit er van nature ? Spiritualiteit kan je helpen om te doen wat je wil doen.

Wat met de mensen die geen grond hebben ? Al van ‘guerrilla gardening’ gehoord ?

Dat woord kende ik niet. Het gaat over het opkweken van groenten in perken en plantsoenen in de stad. Dat dat gebeurt, weet ik wel. Mensen willen op die manier de aandacht vestigen op de komende transitie. Transitie betekent de overgang van het tijdperk van de goedkope olie –waarvan ze voorspellen dat dit weldra voorbij zal zijn– naar een tijd dat men terug genoodzaakt zal zijn om meer in de eigen behoefte te voorzien, meer plaatselijke economie. Die olie zorgt immers niet alleen voor brandstof. Vele andere producten die we in het dagelijks leven gebruiken, worden ervan gemaakt. Zelfs kunstmeststoffen en bestrijdingsmiddelen uit de landbouw. Vandaar dat iedereen er belang aan heeft om terug zelf een moestuintje aan te leggen en fruitbomen te planten. De transitiebeweging heeft het vaak over permacultuur. Een woordje dat Johan ook eventjes liet vallen. Permacultuur ligt op dezelfde lijn als de yama’s en niyama’s. Het is een manier van leven en tuinieren met respect voor, in samenwerking met, naar het voorbeeld van ...de natuur.

Johan is duidelijk die weg opgegaan. Zoals in het bos is de grond tussen de groenten in zijn tuin steeds bedekt (door een dun laagje gazonmaaisel). En wie is de echte tuinkabouter ? De echte helper ? Die met zijn rood mutsje ? De regenworm natuurlijk. De gangetjes die hij maakt zorgen ervoor dat de bodem luchtig blijft. Hij eet rotzooi, afval, verteert dit en maakt zo humus. Dit is onontbeerlijk voor een gezonde tuin, voor gezonde groenten. Wat betekent het Latijnse humilitas ? Nederigheid wat niet hetzelfde is als kruiperigheid. Het gaat over een mens met levenservaring. Die daardoor mild geworden is. Een spiritueel mens is dikwijls een beproefd mens, iemand die veel meegemaakt heeft.

Hoe omgaan met emoties als agressie, verdriet ?

Een spiritueel mens wordt in de loop van zijn leven zuiverder. Hij kan elke toestand zien als een kans om dingen te transformeren. Tot meer energie, levenswijsheid, meer helderheid. Het leven is ongenadig en het heeft altijd gelijk. Zelfmedelijden/ verwachtingen zijn van de giftigste dingen die er bestaan. In het leven mogen we niet blijven hangen. Wat je allemaal aangedaan is, opnemen en verteren. In goede compost moet dikke shit in.

De werkelijkheid onder ogen durven zien en bovenal mild blijven voor jezelf. In de tuin is het belangrijk om veel te observeren. Waar-nemen of de werkelijkheid-nemen of nemen zoals het komt. Geheugen is niet vergeten plezier te beleven, te vloeken.....

Net als “onkruid” heeft ieder van ons zijn onhebbelijkheden die hij niet weg krijgt. Daarom manieren zoeken om die te benutten. Kunnen we lief zijn voor iets dat zeer doet ?

Terug keren naar het primitieve. Telkens weer de grond voeden, compost maken, oude rotzooi verteren zodat er voedsel is voor nieuwe creativiteit. Ruimte geven.

Als we tot diepe rust kunnen komen dan wil dit zeggen dat we goede humus gemaakt hebben. Dit wil niet zeggen dat we beter zijn als een ander, wel dat we de dingen beter verteerd hebben. Dit geeft ons een grotere vrijheid. Is bijvoorbeeld onze partner geblokkeerd dan hoeven we ons niet in een stroom van emoties te laten meeslepen.

De tuin communiceert met heel de natuur en ons lijf vibreert mee met de omgeving. Het gaat dus ook over relaties. In de tuin moeten we elk jaar opnieuw beginnen. Ook als spiritueel mens kan je opnieuw beginnen. Relaties zijn nooit gemakkelijk. Blind vertrouwd is hetzelfde als niet graag gezien. Willen mensen graag bedrogen worden ? Kunnen we proberen echt contact te maken, de fijnere lagen aanvoelen ? Dat is de rol van de tuinier. Een plant straalt niet meer ? Knaagt er iets aan de worteltjes ? Een tuin is eerlijk.

Niet sproeien. Dit is hetzelfde als een verslaving. Vrede sluiten met de insecten. Geduld hebben. Insecten toelaten. Als er geen bladluizen zijn dan kunnen er ook geen lieveheersbeestjes zijn. Ook onder de planten zijn bodhisattva’s. Planten die zich opofferen voor anderen. Een verhaal uit de praktijk: één enkele rode kool belaagd door rupsen, één enkele witte kool vol bladluizen. De andere planten worden gevrijwaard. De belaagde planten offeren zich op. Uiteindelijk komen ze hun plaag te boven. Wat rest is een klein kooltje. Dit wordt niet weggegooid maar met veel respect opgegeten.

De rol van de tuinier is te laten groeien. Moeder Natuur zoveel mogelijk het werk zelf laten doen. Maar toch ook

niet willoos aan zijn lot overlaten, helpen wanneer het nodig is. Er is een cocreativiteit: de eigen inbreng en de natuur die zijn werk doet. Eigenlijk is er niet zoiets als mijne hof maar onze hof. We kunnen kweken om te delen. Heb je 50 preiplanten nodig? Plant er dan 150. Vijftig voor de insecten en 50 om weg te geven. Alleen weggeven wat je te veel hebt.

Om prânisch, âyurvedisch te kunnen koken is een eigen moestuin onontbeerlijk. De groenten komen recht van de tuin op het bord.

De tuin is een spiegel. We kunnen ons eigen lijf waarnemen en we kunnen in de tuin de energie leren zien. Er is een uitwisseling van energie. Ruimte laten voor wat vanzelf wil ontkiemen. Kruiden, bloemen de kans geven in de groentetuin. Alles heeft zijn moment. Als ge zegt: "Het past me niet" als er iets bovenkomt dan ben je verkeerd bezig. Regelmatig de tijd nemen om door de tuin te lopen, er in te zitten, te kijken. In de tuin een plaatse voorzien. Het is een prachtig gegeven om u op te concentreren, te mediteren.

Als ge het lastig hebt is uw tuin uw asiel. Soms zijt ge een vluchteling van uw eigen leven. De tuin kan uw darshana zijn. In uw tuin komen of bij uzelf komen. De tuin doet iets met u, verandert u, herinnert u. ...Als ik dit allemaal nog eens na lees, wat klinkt dit allemaal ernstig! En toch hebben we gelachen, de hele tijd gelachen. Johan wil ons niet laten vertrekken met ons stijve botten, stijf van het lange zitten. Hij laat ons nog enkele oefeningen doen: stretchen en een hurkzit (die we gebruiken bij het wieden) en zo springen.

Dan een meditatiehouding, een moment van stilte. En de stilte was diep.

Nog een blik op de Innerlijke Tuin van Johan - *Walter Davidson*

De bedoeling van mens-zijn is de verbinding tussen Purusha en Prakriti te ervaren, dus het evenwicht tussen kosmos en natuur (Prakriti) te koppelen aan de bron van uw bewustzijn (Purusha), verbinding te maken. Om dichter bij die bron te komen moet je 'geïnspireerd' worden. De natuur, uw tuin is een instrument voor inspiratie.

Als je op zoek bent naar een leraar, creëer dan een tuin, die als spiegel van uw innerlijke tuin u de ogen kan openen (Johan zegt: "Toon uw tuin en ik zal zeggen wie je bent."). Het is de bedoeling co-creatief te worden. Mee deel te nemen aan het herscheppen van de natuur. Als je toegewijd bent aan uw scheppingskracht, leef je vanuit uw eigen energie, uw eigen identiteit en verdwijnt afgeslotenheid. Daardoor kan je enorm spiritueel ontwikkelen.

Je moet uw plaats innemen in deze wereld uw eigen plaats creëren. Uw tuinruimte kan je vergelijken met uw ademruimte. Hoeveel levensruimte geef je uzelf, hoeveel creatieve ruimte, hoeveel vrije ruimte? Hoe vrijer des te minder verslaafde mentaliteit. Vraag je af wat yoga jou brengt. Wie ben je werkelijk? Bezig zijn met spiritualiteit houdt een gevaar in u terug te trekken in uw eigen wereldje. Handel uit verbondenheid. Ook een tuin communiceert met zijn omgeving.

Uw tuin is een heel eerlijke spiegel, toont u wat er werkelijk aan de hand is.

Een tuin is nooit af. Je moet steeds opnieuw beginnen met een beginners-mentaliteit. Elk moment opnieuw beginnen is spiritueel bezig zijn. Het spirituele ontwikkelen is terug keren naar het primitieve. Dan blijft het authentieke over, het kunstmatige verdwijnt. Het is een voorwaarde om uzelf tegen te komen. Begin eerst met het ontginnen van uw tuin. Leer de grond kennen door hem te ruiken. Leer hem te voeden. Arme grond is daarom geen slechte grond. Je moet humus in de grond brengen, ouwe rotzooi tot voedsel verteren (zoals de regenworm). Ook dat heeft te maken met creatief beleven. Verbondenheid met de grond (humus) houdt nederigheid (humilitas) in, zoals een mens die door levenservaring mild geworden is.

Je slaagt erin uzelf te zuiveren door "echt", ten volle te leven (beleven). Elke pijn is een kans om wakker te worden en zo het probleem te "laten" (zonder wil) transformeren. Als het werkelijk tot humus verteerd is, ontvang je helderheid, energie en wijsheid.

Het leven is immers ongenadig en heeft altijd gelijk. Zelfmedelijden is het meest giftige voor uw spirituele proces. Maak uw tuin in orde!

Leer uw tuin op een beschrijvende, niet beoordelende manier kennen. Observeren is waar-nemen, de werkelijkheid nemen zoals die komt. Dan krijg je een vitaal geheugen dat u onbewust beïnvloed. Dan krijg je groene vingers.

Sproeien en kunstmest gebruiken kan je vergelijken met het streven naar instant genot en geluk. Ook spirituele serreplanten missen diepgang. Zoek uit wat je wil beschermen, een beetje, niet te veel. Je moet wel blijven spelen in het besef dat iets nooit helemaal in orde is. Je bent ook nooit definitief verlicht. Als je goed getraind bent kan je goed spelen. Het komt erop aan wakkerheid aan te kweken. Als je alles goed in de gaten houdt heb je almaar minder werk. Laat uw tuin voor zichzelf werken. Je moet bereid zijn om vrij te laten gebeuren wat aanwezig is, laat uw controle eens los. Laat bijvoorbeeld eens een deel groenten in bloei komen, zodat uw tuin opbrengt zonder uw

tussenkomst (zelf zaad voortbrengen). Probeer niet te vechten tegen uitwassen, tegen onkruid, tegen uw onhebbelijkheden. Zoek eerder een manier om ze te benutten (bijvoorbeeld: onkruid lekker bereiden). Gebruik uw gezond verstand om ook onkruid zijn plaats te geven. Leer van uw onhebbelijkheden te houden. Het probleem is dat mensen blijven hangen. Als alles goed verteerd is ervaar je vrijheid.

Leer ook de blokkades van anderen te begrijpen. Gun anderen dat ze u iets aan kunnen doen. Laat u niet vernederen...

Wees lief voor iets of iemand die u pijn doet. Laat de problemen opnemen in uw adem. Laat ze geleidelijk aan verteren. Wijsheid is een manier vinden om iets te transformeren. Probeer niet te wijzen op iemands fouten. Waar het op aan komt is: hoe ga je ermee om? Een tuin is niet voor watjes, net zo min als spiritualiteit. Ons overgeven is lastig. Bij overgave moet je een relatie aangaan en erin meegaan.

Ook een tuin functioneert via fijnere lagen van intuïtie. Sommige planten offeren zich bijvoorbeeld op voor andere.

Training in het fijn aanvoelen van mensen is belangrijk. Aan een plant kan je ook altijd op voorhand merken als er een probleem op komst is. Voorwaarde is dat je echt contact probeert te maken met je vitale energie. Je kan maar zover geloven tot je het beleeft.

Je moet niets zomaar geloven van mensen. Blind vertrouwen heeft niets met liefde te maken. Belangrijk is de ogen open te houden. Uw rol als tuinier heeft de functie van bijsturen, je laat groeien, je helpt ze groeien. Je laat de natuur zijn werk doen zonder u ertegen te verzetten (het is niet mijn tuin, maar van het universum). Belangrijk is energieën te zien door regelmatige observatie en concentratie en de energie te laten stromen. Zo ontstaat er een uitwisseling. Er kan maar stroming zijn als je transparant wordt, u niet afsluit met uw ego. Uw ego heeft graag alles onder controle. Vanuit uw eigen creatieve natuur heb je een inbreng in de natuur (co-creatief) en dieper contact met jezelf. Dan geniet de tuin ook van u. Een tuin is er niet alleen om in te werken. Als je het lastig hebt is uw tuin de ideale plek waar je asiel in kunt vinden. Wees geen vluchteling in uw eigen leven. Dan pas kan je afdalen naar uw innerlijke spirituele tuin. Om vruchten te kunnen plukken moet je je volledig in uw tuin inleven, er mee leven via uw zintuiglijkheid. Oogst de vruchten met respect dan zal je ook met een andere energie koken. Een tuin verandert u, omdat hij u herinnert aan uw innerlijke tuin. Een tuin brengt u altijd opnieuw bij u-Zelf door u te verbinden in een groter geheel.

Via uitwisseling met de natuur kom je in contact met de Grote Stroom.

Wees een dankbaar, bewust kind van de natuur...

Onze spirituele tuin - *Monique De Geyndt*

“Nu heb je een tuin, zet hem maar vol met bloemen” zei mijn man, toen we 9 jaar geleden een eigen huisje met tuin aankochten. Zelf gruwelt hij van grasmaaien.

Ik bekeek ons zielig stukje eigendom, dat vol lag met dikke kasseistenen en smerig bouwafval.

Met een modeltuin in het achterhoofd, liet ik de harde aangestampte grond frezen, liet kalk en mest strooien en sprak een leerling tuinbouwarchitecte aan om mijn dromen op schaal uit te tekenen. Haar papieren grondplan was meer dan geslaagd : verschillende paadjes kronkelden door de tuin, en liepen, met het nodige respect om de twee oude perelaars heen, terug samen in een prachtige symbolische cirkelvorm. Het fundament zat goed en kreeg in klinkertjes zijn vaste vorm. De voorziene beplanting kwam er echter nooit. Het tuinbouwcentrum in de buurt beschikte niet over de opgesomde soorten en ik trok huiswaarts met armen vol planten die ik simpelweg mooi vond. Het planten werd een hard labeur : plantgaten schoppen in een harde grond met tere bureauhandjes, uit elk putje een grote kasseisteen opdelen en na afloop vaststellen dat de tuin er nog altijd even kaal bij lag. Heel veel wind, regen en kou wolkten voorbij. Zeker de helft van het groen overleefde die eerste winter niet. Zelfs de klimop aan de afsluiting wou niet hogerop klimmen. Ik zag hoe de grond nat en zwaar bleef, ondoordringbaar voor jonge worteltjes. Drainagewerken leken me te laat en te duur. Ik begreep vlug dat ik de grond moest verbeteren met compost. De vrachtwagenvolle berg verdween snel in de grond, als was het een schamel speelgoedemmertje.

De grondverbetering werd -gelukkig - snel zichtbaar. De verse klimopplantjes, nu meegebracht uit het bos, groeiden snel uit tot een ondoordringbare groene muur. Aanvankelijk zat er structuur in de beplanting : kleur bij kleur, maar de bloemen zaaiden zichzelf uit en zorgden voor een wekelijks wisselende collage. De Oosterse papaver pronkte als een uitzonderlijk kunstwerk en de kamperfoelie en de seringgen geurden bedwelmend. Een verdwaald helleboruszaadje kwam terecht tussen de klinkers en had aan die kleine ruimte genoeg om te groeien..

Ik kneep venijnig emmers ongewenst onkruid uit tussen de vingers, bewonderde de schoonheid van de bolderik, ook een onkruid, dat zomaar was overgewaaid.

De lente werd elke jaar een zalig moment van genieten : de groeikracht van het jonge groen, de prachtige structuur van de bladeren, de van leven barstende knopjes. En boven dit alles torenden de oude perelaars als nestors en ondanks hun hoge ouderdom kwamen ook zij jaarlijks in bloei.

De zomers waren grillig en wisselvallig: soms te nat, soms te droog, nooit volmaakt goed. Bladeren verdorden, kregen meeldauw of roest. De wind knakte te hoge stengels. De peren vielen rot naar beneden nog voor ze geplukt konden worden.

Mijn emoties deinden mee op het ritme van mijn tuin : verwondering - puur genieten - vloeken - zuchten- jammeren.

De herfst gaf telkens een nieuwe boost : een kleurenpalet als van een dronken schilder.

Dan kwam de kale winter, de naaktheid rond een iel skelet. Ik kwam weinig naar buiten. Of toch wel : die ene dag en stelde verwonderd vast dat er zo vroeg op het jaar al jonge knopjes schuchter verdoken stonden.

In het donkerste van de nacht wordt het licht geboren !

Voor het eerst in mijn leven ontdekte ik deze wijsheid.

Het volgende seizoen moest er al duchtig gesnoeid worden. Aanvankelijk heel onzeker, maar al vlug werd dit een heerlijk ontspannend werkje; bezigheidstherapie en ontstresser bij uitstek.

In mijn wilde tuin mag alles zich vrij uitzaaien maar wat het harmonisch geheel verstoord of teveel wordt, moet genadeloos plaats ruimen.

Dit jaar zit ik in mijn compostjaar. De bak was vlug gemaakt en nog vlugger gevuld. Ik wil dat alles vruchtbaarder wordt, dat ziekten minder vat krijgen, dat de grond lossier wordt en de bloemen langer bloeien. Maar ik draag nog te weinig eigen afval naar achter, en er zou gras moeten tussenkomen; het is nog zoeken naar het juiste evenwicht.

Ik wil humus, verteerd voedsel maar moet nog 'humilitas', nederigheid door vertering, leren.

Mijn tuin werd ook mijn gespreksonderwerp bij uitstek, het is mijn brug naar mensen toe.

Zondag 18 oktober 2009 in Vaalbeek vertelde Johan De Backer, een man die straalt als een warme herfstzon, over onze spirituele tuin.

Exact mijn verhaal, exact jouw verhaal, exact ons verhaal.

Geluk,

*niet waar je je hand op legt
niet wat je onbewogen in bezit neemt.*

*maar wat alle grijpen
en alle begrip te boven gaat.*

*wat aanwaait,
zomaar wortel schiet*

*en de tuin van je ziel
in bloei zet.*

Het is een tekst die in kalligrafie aan mijn tuinmuur hangt en waarvan de betekenis elke dag meer aan zeggingskracht wint.

Mijn tuin is mijn goeroe geworden.

Dynamische en statische houdingen met Marleen Vandezande - Dirk Demeyere

Wat Marleen in haar voorstelling heeft proberen over te brengen is dat wij in de praktijk van yoga alle middelen moeten gebruiken die nuttig kunnen zijn om naar een toestand van yoga te komen, om het mentale te stabiliseren en te integreren.

Het uiteindelijke doel van yoga is meditatie. Daarom zegt Patañjali reeds vanaf het begin in zijn verhandeling: "maak het stil van binnen". Daarom stelt Patañjali een omkering voor van onze mentale houding. Hij stelt ons voor om van richting te veranderen.

Dat begint al in onze praktijk van âsana. In de praktijk van yoga zullen wij trachten alle middelen te gebruiken die de verstrooidheid tegengaan om naar het centrum van onszelf te komen.

In de praktijk van âsana kunnen wij de spierbewegingen en de ademhaling, gebruiken als object van meditatie.

En aldus is de meditatie al van bij het begin aanwezig in de praktijk van yoga. We bezitten al alle mogelijkheden in onszelf om tot yoga te komen, zoals de krachten van evenwicht tussen het antagonisme van de spierkettingen, de fysieke kracht, de harmonie die op elk ogenblik in elke cel van ons lichaam aan het werk is enz. Al deze vitale krachten samen vormen onze diepe Intelligentie.

Doch deze Intelligentie wordt gewoonlijk niet gevoeld omdat alleen het mentale alle aandacht krijgt, en in dat geval wordt alleen de 'uiterlijke vorm' van de houding belangrijk. En de signalen die ons door de Intelligentie van het lichaam in alle stilte gegeven worden, worden niet ontvangen of gevoeld. Nochtans lijkt zij ons altijd van dienst te zijn. Daarom moeten wij leren het innerlijk gewaarzijn ontwikkelen.

Concreet, om de stilte van het mentale te ontwikkelen doen wij beroep op twee types van houdingen die hoewel zij tegengesteld lijken elkaar aanvullen: de dynamische en de statische houdingen. Er is natuurlijk niet alleen dat. Deze twee typen van houdingen worden in een weloverwogen structuur geplaatst en ondersteunt door een zeker aantal zeer belangrijke principes en nog een hele reeks vuistregels die worden aanbevolen altijd met het doel: het ontwikkelen van het bewustzijn van het lichaam. Onder deze belangrijke principes vinden wij het respect voor de zwaartekracht, het zwaartepunt, de relatie ademhaling - beweging, aandacht voor de rustfasen, de compensaties en de progressiviteit.

Rekening houdend met deze belangrijke principes wordt het dus mogelijk om door de praktijk van âsana progressief de bewegingen van het mentale tot rust te brengen door de aandacht te richten. Ook daarom komt het dynamische werk voor het statische om het lichaam progressief voor te bereiden op de onbeweeglijkheid.

In aanvang zijn de bewegingen ruim en daarna geleidelijk aan kleiner en dichter bij de wervelkolom. Daarom zijn de statische houdingen niet altijd vanzelfsprekend. Soms is er meer behoefte aan dynamische bewegingen, soms kunnen dynamische en statische houdingen in elkaar vervloeien al naar het moment van de behoeften.

Dynamische houdingen bevorderen onder andere de circulatie van de energie (prâna) en daarom zijn ze noodzakelijk. Vooral het bevorderen van de voornaamste energie, de energie van de ademhaling. Ze ontwikkelen de ademhalingsfunctie op een natuurlijke manier. De statische houding is een natuurlijk gevolg van de dynamische houding. We moeten er klaar voor zijn op alle niveaus, en er innerlijk naar verlangen om stil te zijn.

De stilte die we in en na de praktijk hebben ervaren. ...

INSCHRIJVEN op het weekend van 5 en 6 maart 2010

Zoals je kan lezen op de folder van het voorjaarsweekend is de inschrijvingsformule gewijzigd om de organisatie optimaal te laten verlopen.

Er wordt gevraagd om vooraf een keuze te maken bij welke leraar en op welke dag je het programma van de **volledige** dag wenst te volgen.

Alberto Paganini en Gert van Leeuwen zullen hun programma van zaterdag herhalen op zondag.

Er kunnen 140 deelnemers inschrijven op het weekend, 70 deelnemers per leraar.

Je keuze wordt telefonisch of per mail bevestigd. Vul daarom het inschrijvingsformulier volledig in.

De deelnamekosten kan je na de bevestiging overschrijven.

Omwille van de verblijfsmogelijkheden in Groenhove zijn er geen eenpersoonskamers beschikbaar.

Andere overnachtingsmogelijkheden in Torhout vind je op www.toerismetorhout.be

Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie

Op 6 en 7 maart 2010 zullen te Torhout de Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie gehouden worden. Daarvoor werden twee gastsprekers uitgenodigd, een Nederlander, Gert van Leeuwen, en een in België wonende Italiaan, Alberto Paganini. Zoals je ziet, een programma waar muziek inzit.

Gert van Leeuwen (1954) geeft al meer dan 30 jaar yogales.

Hij is de oprichter/directeur van de school “**Critical Alignment**” (Kritische Uitlijning) **Yoga & therapie** gevestigd in Amsterdam.

Daar wordt naast de reguliere yoga lessen ook therapeutische yoga gegeven. Er is een 3 1/2 –jarige lerarenopleiding en van Leeuwen wordt regelmatig gevraagd om (internationale) workshops gegeven.

Hij is de schrijver van een aantal boeken, waaronder **Yoga in Beweging** (1999), **Stop RSI** (2000) en het dit jaar verschenen vuistdikke standaardwerk **YOGA “Critical Alignment”** (Kritische Uitlijning in het Nederlands) (Altemira-Becht, 2009).



Door Yoga bewerkstellig je mentale veranderingen via het lichaam. (Interview met Diep Magazine)

Je hebt een eigen yogastijl. Wat onderscheidt jouw methode van andere vormen van yoga?

Ruwweg bestaan er twee vormen van yoga. Enerzijds zijn er de stijlen die zich richten op de oefeningen. Hatha yoga is het meest bekende voorbeeld. Maar er zijn ook andere stromingen, zoals power yoga. Anderzijds zijn er een yogavormen die zich richten op meditatie. In mijn eigen stijl – Kritische Uitlijning – verbind ik deze twee elementen. Dat betekent dat je de oefeningen doet en daar op een meditatieve manier mee omgaat. Mijn nieuwe boek schrijft dit proces tot in detail.

Waarom speelt weerstand een grote rol binnen de yogaoefeningen van Kritische Uitlijning?

Yoga gaat bij mij over ontspanning leren vinden in een dynamisch proces, dat zijn de oefeningen. Als je oefent, zoek je pijnpunten op. Waar zit de spanning? Denk aan stijve spieren en dergelijke. In de confrontatie met deze weerstand probeer je een antwoord te vinden dat gebaseerd is op ontspanning. Dat houdt bijvoorbeeld in dat je je ademhaling zo gebruikt dat je rustig wordt. Veel mensen gaan op in de onrust als ze pijn hebben. Ik leer mijn leerlingen echter om afstand te nemen van de pijn en er een ander gevoel tegenover te plaatsen. Als je deze techniek toepast, kunnen er twee dingen gebeuren: ofwel de pijn wordt minder, ofwel je vindt de pijn minder erg.

Wat is de relatie met stress (overspanning)?

In het dagelijkse leven stuit je ook op weerstand. Dat noemen we stress, één van de hardnekkigste kwalen van deze tijd. Met Kritische Uitlijning leer je een methode die je in staat stelt om via je eigen lichaam ontspanning te brengen in je handelen. Dat is waardevol als je onder druk komt te staan. Bijvoorbeeld op je werk. Allerlei factoren bepalen daar de omstandigheden: werkdruk, collega's, een baas die over je rug meekijkt. Hier heb je geen invloed op. Net zoals je onder die omstandigheden onbewust spieren gaat aanspannen en slecht gaat ademen. Toch kun je leren de positiviteit in je eigen lichaam zelfs onder die omstandigheden op te zoeken. Dan zul je merken dat stress geen vat meer op je krijgt. En dat is voor mij het grootste belang van yoga van vandaag de dag in deze samenleving, meer dan de oude traditionele gedachtegang van verlicht raken.

Welk leerproces komt er op gang via Kritische Uitlijning?

Tijdens de oefeningen kom je keer op keer je beperkingen tegen. Maar je weet dat het feitelijk een geënceneerde situatie is: je roept het bewust op. Ik vergelijk het beoefenen van yoga daarom graag met een laboratorium waarin je experimenteert. Onder dezelfde omstandigheden zoek je, tijdens het oefenen, steeds de confrontatie met jezelf. Zo leer je om je gedrag te observeren. Dat is leerzaam. Want je weet: dit gedrag vertoont ik ook buiten de yogales als ik met stress in aanraking kom. Vlucht je, vecht je, of bevries je? Wat is jouw instinctieve patroon? Door de yoga maak je dit onbewuste proces bewust. Zodat je je gedrag kunt veranderen als je dat wilt.

Wat zijn de overige effecten van de oefeningen?

Als je stijf wordt, je rug krom gaat staan, en je ademhaling niet langer vrij is, dan is dat oncomfortabel. Dankzij de oefeningen schep je weer ruimte in je lichaam. Daardoor raak je meer op je gemak in je lijf. Dat heeft ook een psychologische kant, zo weet ik uit jarenlange ervaring. Ik heb zoveel mensen zien veranderen dankzij de yoga. Je gebruikt als het ware je lichaam als ingang om de conditie van je geest te verbeteren. Is iemand somber? Dan heeft dat ook een fysieke kant, die ik terug kan vinden in het lichaam. Als bijvoorbeeld de bovenrug krom en stijf

is, en de borst daardoor inzakt. Dan raak je letterlijk beklemd. Het is lastig om dan openheid toe te laten. Als de bovenrug weer rechter wordt en beweeglijker, dan zie je dat de karakterstructuur van de persoon verandert. Iemand wordt blijer, opener en positiever.

Naast je yogalessen geef je yogatherapie. Wat kunnen we ons daarbij voorstellen?

Mijn praktijk is ontstaan vanuit de ontwikkeling van mijn yogastijl. Het is de therapeutische toepassing van Kritische Uitlijning. Het is een extract van de gewone oefeningen. Speciaal bedoeld voor wervelkolomgerelateerde klachten, zoals RSI ("Repetitive Strain Injury" : Kwetsuur door Herhaald Overspannen), maar ook bekkenklachten, lage rugpijn, hernia, ischias et cetera. Ook werk ik met stressgerelateerde klachten, zoals oververmoeidheid, "burn-out" (uitputting), en hyperventilatie. In de therapeutische groepen richten de oefeningen zich op de wervelkolom. Na de intake (opname) en de diagnose stel ik een behandelplan op. Dan is het hard werken: het oplossen van de klacht is teamwork (samenwerking). Niet alleen de therapeut doet iets, maar van de mensen zelf wordt verwacht dat zij met de oefeningen aan de slag gaan.

Waar komt je interesse in yoga vandaan?

In mijn jonge jaren woonde ik in Zuid-Frankrijk bij toeval een demonstratie in yoga bij. Vanaf dat moment was ik gefascineerd. Ik verslond yogaboeken en begon te oefenen. In de jaren '80 had ik het geluk twee uitstekende yogaleraars te treffen. Zij zorgden ervoor dat ik op een dieper niveau kon gaan werken. Ik gaf toen al les en de opgedane kennis deelde ik met mijn leerlingen. Zo kon ik in de loop der jaren Kritische Uitlijning ontwikkelen.

Programma met Gert van Leeuwen, 6 en 7 maart 2010

Het programma bestaat uit drie onderdelen.

Hierin zullen een aantal onderdelen behandeld worden die kenmerkend zijn voor Yoga van Kritische Uitlijning en waarin deze yoga vorm zich onderscheidt van andere stijlen.

Ik geef de voorkeur aan een interactieve lessituatie waarin de deelnemers de mogelijkheid hebben om vragen te stellen en / of opmerkingen te maken.

In grote lijnen komt het programma neer op de volgende onderdelen:

Zaterdag

Deel 1 van 10.00 – 12.00 uur

Bestaat uit een algemene introductie van Kritische Uitlijning met aansluitend een korte les waarin ingegaan wordt op het gebruik van hulpmiddelen die kenmerkend zijn voor de methode.

Deel 2 van 14.30 – 16.00 uur

Bestaat uit een uiteenzetting van het fenomeen *verbindingen* en de toepassing ervan in verschillende groepen *âsana's*. De 11 verbindingen zorgen ervoor dat *âsana's* op een logische en goed onderbouwde manier kunnen worden uitgevoerd.

Er zullen een aantal verbindingen besproken worden en er zal gekeken worden hoe ze in verschillende oefeningen kunnen worden toegepast.

Het gaat hier om de praktische toepassingen, dus er zal ook zeker geoefend worden.

Deel 3 van 16.30 – 18.00 uur

Bestaat over een bespreking van het *totaalbewustzijn*, de functie ervan tijdens het beoefenen van *âsana's* en meditatie, en hoe de opbouw gerealiseerd kan worden.

In dit programma onderdeel zal ook het didactisch model besproken worden in relatie tot het doorbreken van twee vormen van negativiteit: die van het lichaam en die van het denken.

Ook hier zal het programmaonderdeel een mix zijn van een lezing, vragen stellen en oefenen.

Zondag

Deel 1 van 7.00 – 8.15 uur

Deel 2 van 10.00 – 12.00 uur

Deel 3 van 14.00 – 15.00 uur

Het programma op zondag heeft dezelfde programmaonderdelen, alleen deel 3 en deel 1 zullen worden omgewisseld, met als afwijking dat het ochtendprogramma een sterker leskarakter zal hebben.

Alberto PAGANINI (Bolzano – Italië 1957) is al van in zijn jeugd gefascineerd door filosofie en yoga. Al vroeg stelde hij zich vragen over hoe en waarom, over vrede, harmonie, geluk, gezondheid, of het ontbreken ervan. Na zijn studies filosofie en letterkunde aan de universiteit van Siena borg hij zijn diploma van ‘dottore’ op, en koos hij het yogapad als levensweg. Hij trok de wereld in, op zoek. Van zelfontwikkelingmethodes, leraars, meesters, wijzen en eenvoudige mensen kreeg hij puzzelstukjes als antwoorden op zijn vragen.

Wat hij tevergeefs op de universiteit zocht, vond hij in yoga: een praktijkgerichte discipline gebaseerd op een oeroude en tegelijk actuele filosofie met als doel ‘harmonie en welzijn’ creëren in alle aspecten van het bestaan.

In 1993 vestigde hij zich in Vlaanderen, waar hij nu met zijn gezin woont. Hij richtte Soma vzw op, een vereniging met als doel het beoefenen, onderzoeken en verspreiden van verschillende methoden voor persoonlijke groei en natuurlijke gezondheid, met nadruk op yoga. Sedertdien onderwijst hij yoga en volgt en organiseert hij zelf regelmatig seminaries bij gerenommeerde leraars. Hij geeft les op verschillende niveaus, schrijft artikels in yogatijdschriften en organiseert een vierjarige yoga-academie met bijbehorende opleiding waarin hij samen met zijn studenten op zoek gaat naar een zinvolle yogabeleving aangepast aan onze moderne, westerse samenleving. In dertig jaar ontwikkelde Alberto een unieke stijl, gebaseerd op zijn eigen ervaringen, de interacties met zijn studenten en de vele verschillende visies van zijn talrijke leraars. “Prâna Yoga Flow” (Prâna Yoga Stroom in het Nederlands) opleidingen en workshops zijn o.a. middelen om deze ervaringen te delen.



Prâna Yoga “Flow” met Alberto Paganini - Activeer je levenskracht, open je hart en leef vrij

Yoga voor de mens van deze tijd

We leven in een bijzondere tijd. Nog nooit was de mens, in zo’n korte tijd, aan zoveel veranderingen, op alle vlakken, blootgesteld. Crisis en transformaties op individueel, relationeel, sociaal, cultureel, politiek, economisch en milieuvlak volgen elkaar in sneltempo en stellen alles en iedereen voorturend op de proef.

Uitdagingen doen groeien. We zijn gedwongen het beste uit onszelf te halen en kunnen middelen die ons versterken best gebruiken. Het contact herstellen met ons eigen hart en ons eigen centrum is het beste medicijn.

In de huidige tijd verliezen vaste traditionele waarden en oude structuren hun greep. Het geloof en het vertrouwen in kant en klare oplossingen, door autoriteiten van bovenaf aangeboden, vermindert. De moderne bewuste mens streeft naar individualisering, hij ziet zichzelf niet meer, zoals vroeger, als deel van een groep (familie, geloofstelsel, ras of land) maar zoekt meer en meer zichzelf als uniek wezen, met eigen gaven, talenten, doelen en taken. Hij zoekt nieuwe manieren om problemen op te lossen en wegen om tot zichzelf te komen. Hij zoekt verbondenheid met de medemensen en de natuur van binnenuit, vanuit zijn hart. Hij zoekt bevrijding van misbruik, macht en onderdrukking, zinloze stress en verlies van identiteit.

Daartegenover stellen we ook een nooit eerder gekende wereldwijde tendens naar globalisering vast. Manipulatieve en op macht beluste krachten streven naar een totale controle over alle aspecten van het leven van iedereen.

Yoga kan een waardevolle hulp betekenen. Het is één van de oudste systemen voor zelfontwikkeling en bewijst zijn waarde ook in deze hectische en bijzondere tijd.

De doelstelling van yoga en meditatie is ‘stop’ zeggen tegen de onrust: bewust worden, wakker worden, regenereren in rust en beweging, je Zelf worden, stil worden, de innerlijke stem beluisteren. Tijd en ruimte scheppen om in contact te komen met de immense kracht en rust verborgen in onszelf. De innerlijke kern, in het hart van iedereen, laat zich niet domineren of manipuleren. Vriendelijk straalt hij de ontembare drang naar vrede, geluk en harmonie uit. Yoga is een weg van bevrijding van alle belemmeringen en lijden. Aangepast aan de noden en de eigenheid van de moderne mens kan hij ons waarlijk helpen.

Een stijl geboren uit mijn dertigjarige reis in de yogawereld, langsheen methoden en vormen, leraren, meesters, zelfstudie en zelfontwikkeling.

Yoga werd in India gedurende duizenden jaren ontwikkeld en doorgegeven van leraar tot leerling. Het oorspronkelijke doel was de ‘wereld’ achter zich laten om ‘bevrijding’ zoeken door de vereniging met het ware Zelf.

Yoga wordt nu voor nieuwe uitdagingen gesteld. **De moderne westerse mens heeft niet alleen een ander lichaam dan de Himalaya yogi’s, maar ook andere noden. Hij zoekt de bevrijding en de verbinding met het ware Zelf nu ‘in’ de wereld in plaats van weg ervan.** Het is noodzakelijk dat de eeuwenoude yogatraditie gebracht wordt op een aangepaste manier, toegankelijk voor de mens van deze tijd.

Het is echter belangrijk om de oorspronkelijke doelen en de intense transformerende kracht van yoga te bewaren.

Tussen deze beide polen kent yoga een enorme ontwikkeling, die soms moeilijk te volgen is.

Na vele ervaringen met verschillende leraars en methodes werd yoga voor mij een ontwikkelingsweg op alle vlakken.

Ik merkte dat mijn stijl zich op een unieke manier ontwikkelde. Er was nood aan een naam en een concept dat die ervaring kon vatten. Langzamerhand werd "Prâna Yoga Flow" geboren, met een eigen theoretische en praktische achtergrond, aangepast aan deze tijd en aan de ontwikkeling van de moderne westerse mens.

Men kan nieuwe gegevens niet met de oude methodes en instrumenten beheersen. Op dezelfde manier is het niet de bedoeling om klakkeloos yogatechnieken uit het verleden bij ons in deze tijd te importeren. Net zoals ook niet wenselijk is om de Oudindische relatiestructuur leraar (guru) - leerling te imiteren. Aanpassingen in het systeem zijn dus op hun plaats, zonder de onschatbare waarde en de diepte van yoga uit het oog te verliezen.

In de dertig jaar waarin ik yoga beoefende en bestudeerde werd me duidelijk dat elke yogavorm een specifieke meerwaarde kan bieden. Door deze te bundelen in "Prâna Yoga Flow" wil ik een verrijkende bijdrage leveren aan de uitermate snelle evolutie die yoga de laatste tijd kent.

Het systeem in een notendop

"Prâna Yoga Flow" is een yogastijl die de voordelen uit verschillende yogavormen combineert :

- **de dynamiek en kracht van Ashtânga yoga**, verkregen door de ujjâyî ademhaling en bandha's, de drishti's, de hitte veroorzaakt door de voortdurende bewegingsstroom tussen de âsana's, de alerte meditatieve stroom van bewustzijn in de concentratie van de geest.
- de bewuste aandacht voor de **uitlijning in de âsana's van de Iyengar yoga**.
- **de creativiteit in de "flow" (het vloeien) van Vinyâsa Yoga**, met aandacht voor mini vinyâsa's, pulsaties, verandering van ritme, element en rasa (stemming).
- **de precisie en intensiteit van de deblokkerende oefeningen van "Pralaya en Forrest yoga"** om gewrichten en spieren harmonisch te versterken en zo blessures te voorkomen en te helen: intense en vernieuwende houdingen voor het openen van bekken en heupen, schouders en hartstreek, de versterking van de core met de helende effecten voor o.a. onderrug, knieën, nek en schouders.
- **de warmte en openheid in het hart van Dru yoga en Anusara yoga, euritmie en de esoterische christelijke traditie**, om de schatten van het menselijke hart te waarderen: liefde, mededogen, moed, levensvreugde en geluk, in alle relaties (op en naast de yogamat).
- de aandacht voor het naar binnen gericht zijn en voor **het aanpassen en voorbereiden van de oefeningen aan de mogelijkheden van de beoefenaars, van Viniyoga**.
- **het langer in een houding blijven, het binnenin luisteren, het diep aanvoelen en loslaten van Yin yoga** rond de sessie af in diepe rust, innerlijkheid en ontspanning.
- **het licht in het denken door de studie van spirituele teksten**: het cultiveren van een helder en zuiver denken en ingesteldheid om helende impulsen naar de verschillende lichamen van de mens te brengen. Door de aandacht voor de ontwikkeling van zielskwaliteiten wordt yoga een groeiproces en een spirituele ontwikkelingsweg.

In "Prâna Yoga Flow" gaan sterke ledematen en een goede stofwisseling samen met een open hart en een helder hoofd. Zo leer je je ware Zelf aanschouwen: bewust, vitaal, gezond en vol liefde voor al wat leeft.

Waarvoor staat de naam "Prâna Yoga Flow" ?

Prâna staat voor levenskracht.

Het is de intense, dynamische, helende energie die door de energiekanaal (nâdî's, meridianen) van ons subtiele lichaam stroomt. Deze weldoende doorstroming wordt versterkt door de specifieke manier van ademen, de wijze waarop we de bandha's aanhouden, door de intensiteit van de reeksen, het ritme, de Vinyâsa's en de âsana's zelf. Prâna is de helende levenskracht die we met alle elementen van de "Prâna Yoga Flows" trachten te bevrijden, te ontdekken, waar te nemen, te versterken, te bewegen en te activeren.

Yoga staat voor verbinden, evenwicht, harmonie, eenheid, Zelfbewustzijn.

De verschillende delen van onszelf worden op elkaar afgestemd en verbonden met het Zelf, het centrum waar harmonie en eenheid heersen. Hart, ademhaling en bewustzijn spelen hier een cruciale rol: opening van de borst en hartstreek, intensieve ritmische ujjâyî ademhaling en de alerte concentratie zijn onmisbare elementen.

"Flow" (vloeien, stromen) staat voor een vloeiende en vitale doorstroming van :

- de levensenergie en de levenssappen in jezelf,

- de ademhaling als verbindingselement met alles in en rondom jezelf,
- de bewegingen en de houdingen ten opzichte van elkaar,
- de ononderbroken aandacht en het bewustzijn,
- de helende krachten in de vijf lichamen en lagen van elke mens.

Ook de stroming van energie tussen de deelnemers van een “Prâna Yoga Flow” sessie en de verbindende ‘flow’ (doorstroming) met het ‘AL’ beschouwen wij als deel van dit concept. Hier spelen o.a. creativiteit, dansen- de elementen, toelaten en loslaten een grote rol.

Een “Prâna Yoga Flow” les duurt 60 à 90 minuten en vormt een harmonisch geheel waarin volgende onderdelen aan bod komen:

- zonnegroeten en staande houdingen (activerend, versterkend),
- voorwaartse buigingen (kalmerend, zuiverend)
- achterwaartse buigingen (opendend, expanderend),
- evenwicht op de armen (evenwicht, focus, kracht voor armen en verteringsorganen)
- draaibewegingen (ontspannend voor wervelkolom, zenuwstelsel en darmen)
- de eindhoudingen (terug naar rust en diepte)
- de prânâyâma en meditatie (concentratie op het subtiele, stilte)
- shavâsana, de volledige ontspanning (bewust loslaten, rust).

Verandering van ritme, rasa (stemming) en element, creativiteit in de vinyâsa’s en de zonnegroeten en de verschillende opties bij de âsana’s brengen alertheid, bewustzijn en levensstroom in de “flows” (vloeiende bewegingen).

‘Prâna Yoga Flow’ lessen zijn bedoeld voor wie intens, dynamisch en tegelijkertijd precies en veilig wil oefenen. Elke les is een ontdekkingsreis, een zuivering van het fysieke, energetische, emotionele en mentale lichaam, zodat we ons uiteindelijk met ons ware Zelf bewust kunnen verbinden.

‘Dus als je weet dat je ware aard boven de materiële wereld, de geest en de zinnen staat, moet je deze bestendigen door middel van de juiste oefeningen.’ (Bhagavad Gîtâ 3,43)

Programma van Alberto Paganini

Zaterdag

deel 1, van 10 tot 12u

“Prâna Yoga Flow”. Activeer je levenskracht, open je hart en leef vrij.

Âsana reeks afgerond door prânâyâma en meditatie.

Deel 2, van 14.30 tot 16u

Vrijheid en harmonie in de vijf lichamen van de mens.

De kracht van het hart: een boeiend experiment.

Deel 3, van 16.30 tot 18u

Zonnegroeten varianten met doelgerichte oefeningen om de energiestroom in bekken, heupen, onderrug, schouders en nek te bevrijden.

Zondag

van 7u tot 8u15

Ontwaken met “Prâna Yoga Flow”.

Zonnegroeten varianten, prânâyâma en meditatie.

deel 2 van 10u tot 12u

“Prana Yoga Flow”. Activeer je levenskracht, open je hart en leef vrij.

Âsana reeks afgerond door prânâyâma en meditatie.

deel 3 van 14u tot 15u

De kracht van het hart: een boeiend experiment.

Mooie en degelijke halvemaanvormige yogakussentjes voor meditatie en andere leuke dingen.

Te bestellen bij Joske Leemans : Kattestraat 120, 9400 Okegem 2, Tel. :054/336031 ; GSM 048507810 ,
e-post : joske.leemans@gmail.com . Prijs : 30 euro per stuk en vanaf 10 stuks 28 euro per kussen.

AGENDA

HUISKAMER MANTRAGROEP :

Eerste vrijdag van de maand bij Roeland. Iedereen is welkom. Info : 09 281 04 01 of roelfauc@versateladsl.be

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 of www.kreakatau.be .

ZWANGERSCHAPSYOGA (GENT)

Door Lut van Melle gespecialiseerd in zwangerschapsyoga,tijdens de zwangerschap en een degelijke voorbereiding op een natuurlijke bevalling. Voor info www.zijnsdans-danszijn.be of lut.van.melle@telenet.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

VORMINGEN DOOR NIET ERKENDE SCHOLEN

4 JARIGE OPLEIDING TOT YOGADOCENT

De Yogaschool Brugge start in September 2010 een vier jarige nederlandstalige opleiding tot yogadocent conform aan het programma van het KHYF.(Krishnamâchârya healing and yogafoundation, Chennai) opgericht door T.K.V. Desikachar (zoon van T. Krishnamâchârya) en Kausthub Desikachar (kleinzoon van T. Krishnamâchârya)

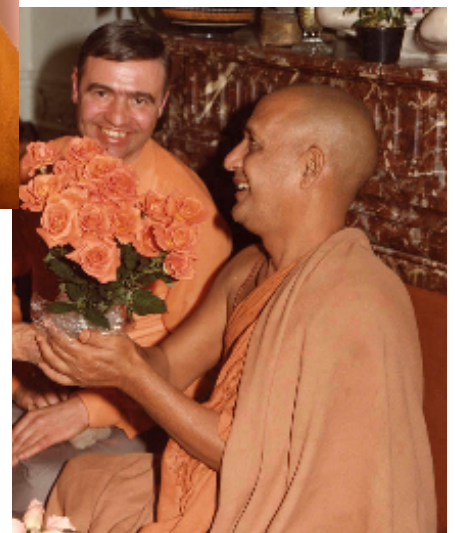
De opleiding kan door iedereen gevolgd worden die zich verder wil verdiepen in yoga en / of lesgeven.

Info en contact: Maria Clicteur, TEL : 003250381441 of Maria.clicteur@skynet.be

TER NAGEDACHTENIS AAN EEN GROOT YOGI

Op 5 december jongstleden heeft Paramahansa Satyânanda Sarasvatî in Rikhia (Jharkand, India) zijn lichaam verlaten na een rijk en goedgevoeld leven van dienen in Yoga. Hij werd geboren in 1923 in Almora U.P. India. Hij ontmoette zijn guru Swâmî Shivânanda te Rishikesh in 1943 en voltooide zijn Sannyâsa opleiding in 1956. In 1964 richtte hij de Bihar School of Yoga op te Munger in de staat Bihar. Hij stichtte yogascholen in zowat heel de wereld en gaf in 1994 zijn functies over aan Swâmî Niranjanânanda Sarasvatî om zich terug te trekken te Rikhia.

Een recente foto.



L en R : Swâmî Satyânanda in het Yoga-centrum van Râma Saenen in mei 1980.