



YFN VZW.

NIEUWSBRIEF NR 82

INHOUD	blz.
Woord Vooraf	1
Congresdagen van de Yogafederatie	2
Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie	9
Agenda	12

Woord Vooraf

Waarde lezer,

Tijdens het herfstweekeinde was moeder natuur ons gunstig gezind. Het was aangenaam, droog en meestal zonnig. We mochten een groot aantal deelnemers verwelkomen en ik kon met meerderen onder u kennis maken. Dit is het weekeinde waarop de vormingsscholen de gelegenheid krijgen hun ervaring en inzichten met u te delen. Dat is trouwens de algemene taak van de vormingsscholen. Hier geven ze deelnemers een voorproefje van wat ze te bieden hebben. Zoals je hebt kunnen merken zijn de afgevaardigden van de scholen van een diverse pluimage en weten ze telkens wat nieuws te brengen vanuit hun specifieke invalshoek.

De kerst op de taart van het weekeinde is voor mij steeds de diploma-uitreiking aan de afgestudeerden, die na veel inspanningen en de nodige offers, de vruchten van hun vier tot vijf jaar toewijding mogen plukken. Ze werden daarbij terecht, letterlijk en figuurlijk, even in de bloemetjes gezet met daarna taart en koffie. Een welgemeende proficiat, maar nu begint het pas!

De verslagen van een aantal deelnemers, die de daad bij het woord hebben gevoegd, geven de leden die niet in de gelegenheid waren er bij te zijn zo toch een idee. Het was ditmaal weer de moeite waard om deel te nemen.

Identiteit.

Dit brengt mij automatisch op een ander actueel onderwerp, dat al geruime tijd de media en de politieke fora haalt: identiteit. Meestal in de enge zin van het woord. Men spreekt van identiteit als mensen zich gaan zich identificeren met bepaalde kenmerken, niet alleen door dingen te benoemen die bij hen 'horen', maar ook door dingen te benoemen die typisch bij anderen horen. Bepaalde mensen horen erbij, en anderen niet. Identiteit gaat primair om in- en uitsluiting. Sociale insluiting betekent dat bepaalde mensen samen een groep vormen, waarmee zij zich identificeren. Sociale uitsluiting betekent dat bepaalde mensen geen lid kunnen worden van deze gemeenschap.

Het is de oorzaak van veel onenigheid en conflicten doorheen de ganse geschiedenis van de mensheid. De geschiedenisboeken staan er vol van. Het Oude Testament is een goede illustratie van wat het allemaal teweeg kan brengen. Vele passages uit dit boek zijn trouwens niet zo goed voor je nachtrust, je bent dus gewaarschuwd.

Typische symptomen van identiteit zijn: ideologieën, dogma's, clanvorming, nationalisme, chauvinisme, racisme, fascisme, en zo, met alle kwalijke gevolgen op zowel persoonlijk, sociaal, maatschappelijk als religieus vlak. Het resultaat is dat men zich krampachtig vastklampt aan een aantal pseudo-zekerheden (asmitâ). Als deze in vraag gesteld worden voelt men zich onzeker en roept dat, vanwege de angst die dat teweegbrengt (abhinivesha?), dikwijls gewelddadige reacties op tegen hen die men als de anderen beschouwt.

Het staat diametraal tegenover yoga, in de ruime zin van het woord, omdat de nadruk wordt gelegd op de verschillen met de anderen. Deze identiteit waarover men het heeft, is in feite het gevolg van een valse identificatie met wat men denkt te hebben of zijn: mijn partner, mijn kinderen, mijn dorp, mijn land, ras, nationaliteit, enz. In werkelijkheid zijn we geen eigenaar van eender wat of wie ook. Noch je lichaam, noch je gedachten, noch je gevoelens, noch je persoonlijkheid en gaat u zo maar verder. We hebben dit alles hoogstens even in bruikleen. De ware eigenaar van dit alles is de bron van al wat bestaat. Dat wat er was/is voor de oerknal. We zijn allen ontstaan uit en vormen een integraal onderdeel van en zijn onafscheidelijk verbonden met die oerbron. Vanuit dit perspectief zijn we niets minder of meer dan kosmopolieten, burgers van het universum.

Onze ware identiteit is van een universele, onbeperkte orde. Daarom getuigt het van meer realiteitszin (satya) als we de aandacht te richten op wat we gemeenschappelijk hebben. Dat is oneindig veel meer dan het beperkte aantal details waarin we lijken te verschillen.

Eenheid in diversiteit is een gezonde benadering van onze situatie.

De wereld hoort iedereen en gelijktijdig niemand toe. Dit is de realiteit en al de rest berust in feite op een "leugen".

Gemeenschapszin en samenwerking zijn manieren om deze onderliggende waarheid tot uiting te brengen. Concurrentie of competitie zijn in dit opzicht neurotische verschijnselen, want iedereen is de beste en de eerste, iedereen is even uniek als al de anderen. Zoiets als "gezonde"wedijver is een contradictie, zoiets als gezonde ziekte bestaat niet. Beiden zijn afwijkingen van onze wezenlijke natuur (vyâdhi).

Er valt uiteindelijk niets te bereiken of te winnen maar alles te verliezen, zo niet zullen we nooit gelukkig zijn. We zijn allen zonder uitzondering volmaakt, helaas zijn we ons niet bewust van dit feit (avidyâ). Dat is ons enige en echte probleem dat ieder voor zich, vroeg of laat, zal moeten oplossen.

Dit zou ons moeten toelaten de stamentwisten en de egotripperij die zich op grote schaal in het politieke wereld-

je afspelen in hun juiste perspectief te plaatsen.

Eenheid in diversiteit.

Zo is het ook met de yogaweg en yoga. Het is een weg van ogenschijnlijke diversiteit naar eenheid, gemeenschap, verenigd zijn met de oorsprong.

Verantwoord yoga onderricht is gebaseerd op de vaststelling dat yoga er is voor de mensen en niet omgekeerd. Zonder mensen is er geen yoga. Dit houdt in dat we moeten vermijden eender wie een systeem of ideologie op te dringen of in een systeem te willen doen passen. Dit is een vorm van dwang, geweld.

Yoga als methode is er om wat in ons al aanwezig is de gelegenheid te geven zich te manifesteren. De guru is daarbij de begeleider en speelt de rol van spirituele vroedvrouw. Yoga is steeds grensverleggend en uiteindelijk grensverwijderend. In tegenstelling tot wat er soms over wordt geschreven is het geen leer of filosofie. Het is een wetenschap gebaseerd op inzicht, verworven door middel van praktische ervaring.

Ik sta huiverig tegenover het promoten van yoga. Ik heb nog nooit iemand de beoefening van yoga aangeraden. Ik heb geen probleem met het bekend maken van het feit dat er zoiets als yoga is, wat dit inhoudt en de mensen dan de vrije keuze te laten. Als de vrucht rijp is valt ze onvermijdelijk van de boom zonder dat we deze moeten schudden. Bega met andere woorden nooit de stomiteit de natuur te willen verbeteren of bij te sturen, de gevolgen daarvan kennen we zo stilaan wel.....

“De oude wijsheid van yoga leert dat het leven u al is gegeven, u bent volledig geliefd, u bent hier en nu. Het leert dat we niet afgescheiden zijn, niet kunnen gescheiden worden van de natuur die ons ondersteunt, vanwege onze alomvattende onderlinge afhankelijkheid van alles. Het universum is perfect, en ontzagwekkend in zijn alomvattendheid en oneindig bestaan. Deze eenheid is onze natuurlijke staat, deze vereniging is Yoga.

Wanneer u deze verbinding ervaart met de volheid van de schepping, met de voedingsbron, dan doet u uw Yoga. Yoga is uw directe deelname aan dit voedingsproces.” (Mark Whitwell)

Jullie genegen

Suman

CONGRES-DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 16 en 17 oktober werden te Vaalbeek de Congresdagen van de Yogafederatie gehouden. Hieronder volgen enkele indrukken van deelnemers

Seksualiteit en Yoga. - *Indrukken van Rita Van der Auwera.*

Over de wijsheid en de waanzin.

Het is ongeveer 10 jaar geleden dat ik kwam binnenvallen op een volgepropt zolderkamertje waar toen de yoga-academie doorging. Klaarblijkelijk had ik aan de telefoon de juiste dingen gezegd en ik mocht meteen afkomen alhoewel de lessen al enkele weken bezig waren. Die eerste dag hoorde ik over “de vijf elementen” en de volgende les over “Yoga is het stopzetten van het wervelen van het denken.” Mijn eerste reactie: “Waaw! Super!” Ik wist totaal niet waaraan ik begonnen was. Ik had wel enkele jaren yogales gevolgd maar de filosofie die daarmee verwant was, was me vreemd. Zo, thuisgekomen begon ik hongerig in de Yoga-Sûtra’s van Patañjali (met commentaar van Tāimni) te dwalen. Klaarblijkelijk was DAT zeer dichtbij. En er is een pad met 8 treden. Het prille begin daarvan zijn de yama’s, dat zijn er vijf: geweldloosheid, waarheidsliefde, niet stelen, en het vierde brahmacharya dat onder andere vertaald werd als seksuele onthouding. Toen heb ik wel eens vijf keer moeten slikken: “Waar ben ik nu aanbeland?” We zijn immers een volk dat zich zopas van het juk van de Kerk losgetrokken heeft en nu probeert met zijn seksualiteit in het reine te komen. Ik ben toen op onderzoek uit getrokken, heb wat literatuur geraadpleegd, gesnuisterd in andere (ook niet Indische, filosofische stelsels), een poging om te begrijpen. Mijn bevindingen kwamen zowat overeen met wat Râma ons op het yogaweekend vertelde: de seksuele energie is nodig voor de spirituele groei.

Waar eindigt de wijsheid en begint de waanzin? Die grens is dikwijls flinterdun. Dat beseffen we thans ten volle nu er ons zovele berichten bereiken van ontucht van priesters en zelfs een bisschop die zich vergrijpt aan kinderen. Laat ons GBV (gezond boerenverstand) spreken: begrijp waar ge mee bezig bent. Râma stelde duidelijk: de wijze is niet tegen seksualiteit. (Op een keer kwam ik bij Âtma Muni thuis, lag daar de Seksbijbel van mijn nicht Goedele Liekens op zijn salontafel. Zijn commentaar: “In de hotels zouden ze de Bijbel moeten wegnemen en deze Seksbijbel in de plaats leggen!”)

Waarom dan die seksuele onthouding? Zo heb ik het begrepen tijdens mijn zoektocht destijds. Laat ons een tantrisch scheppingsmodel gebruiken. Het begin van de schepping. Het Ene wordt Shiva (man, Bewustzijn) en Shakti (vrouw, Oerenergie). Schepping in zeven stappen, in het lichaam zeven chakra’s: Zij neemt Hem mee naar be-

neden van de kruin van het hoofd naar het kruis, op zeven plaatsen laat ze een Bewustzijn achter, hoe lager hoe meer dit versluierd wordt. Dan rust ze onderaan in het lichaam als de kundalinî die wacht om gewekt te worden en zo de verschillende bewustzijnsniveaus weer laat ontwaken. De drie onderste chakra's, bewustzijnsniveaus, ontwaken gewoonlijk vanzelf in een mensenleven. Voor het opstijgen naar de hogere chakra's heeft **de kundalinî de seksuele energie nodig**.

Door de schijnbare scheiding tussen Shiva en Shakti heeft een mens het gevoel niet volledig te zijn. Hij is steeds op zoek om deze leemte in te vullen. Dat kan een reden zijn om een partner te zoeken. Man en vrouw kunnen zich op drie manieren verenigen: volgens de bewustzijnsniveaus van het tweede, vierde en zevende chakra.

Het tweede chakra heeft te maken met voortplanting en seksualiteit. Is het bewustzijn hier dominant actief, dan uit zich dat in het verlangen naar een lichamelijke seksuele relatie tussen man en vrouw. Heel natuurlijke dingen. In dit chakra is de basisvorm een gedeeltelijk verduisterde maan en is het element water actief. Deze twee samen zorgen voor turbulentie, emoties die soms heftig kunnen oplaaien. Er is een soort onvermogen om met elkaar in communicatie te treden. Het grote aantal echtscheidingen bewijst hoe moeilijk die relatie tussen man en vrouw is. Zeer dikwijls komen mensen daarna, met een volgende partner, in het zelfde schuitje terecht.

Dan kan het besef komen dat de partner van binnen gezocht moet worden: de innerlijke man bij de vrouw; en de innerlijke vrouw bij de man. Door Râma, in navolging van de Jungiaanse filosofie, de anima en de animus genoemd. (En ik vind dat tof dat hij naast dat Indische aandacht heeft voor de filosofen ontsproten aan onze eigen cultuur. Ikzelf ben ook fan van het Jungiaanse.) Hier gebruik ik graag de basisvorm van het hartchakra: de zes-hoek gevormd door twee gelijkbenige driehoeken. De driehoek met de punt naar boven staat voor het mannelijke: de opgerichte penis. De driehoek met de punt naar beneden staat voor het vrouwelijke: haar baarmoeder. Staat het vrouwelijke voor ontvankelijkheid (van innerlijke wijsheid, het introverte) dan staat het mannelijke voor actie in de buitenwereld (het extraverte). (Râma had het over vrouwelijke zachtheid en mannelijke agressie. De mannen die zachter, intuïtiever worden en vrouwen die carrière maken.) Ieder heeft beiden in zich. In het hartchakra zijn de innerlijke man en vrouw harmonisch verenigd. En nu komen we tot de ware betekenis van brahmacharya: Brahma betekent Schepper; charya betekent gevestigd zijn in. Brahmacharya betekent dan schepper worden samen met de Schepper. Gevoelig worden voor intuïtie en innerlijke pulsen en die omzetten in daadkracht. "Door daden wordt kennis wijsheid." Brahmacharya wordt in de Yoga-Sûtra's onder andere vertaald als "zich onthouden van onkuisheid". Voor mij is dit een kuise relatie tussen de innerlijke man en vrouw. Dit is een groeiproces. Als het mannelijke en vrouwelijke in een mens meer tot evenwicht komt, dan kan de drang tot, het hunkeren naar, lichamelijke seksualiteit afnemen. Men kan het dan al(l)één doen. Maar ook: partners kunnen nu ware partners worden en elkaar ondersteunen in hun dharma, hun levenstaak.

Het hartchakra is niet het einde van de reis. De derde manier waarop man en vrouw zich kunnen verenigen gebeurt in de kruin van het hoofd: het verenigen van Shiva en Shakti. Het ultieme dharma. De twee driehoeken van het hartchakra kan men ook zo bekijken: staat het mannelijke voor Bewustzijn, dan staat het vrouwelijke voor Energie. De driehoek met punt naar boven, is het verlangen om opwaarts te stijgen, de driehoek met punt naar beneden symboliseert het verlangen om te dalen. Bij seksuele onthouding van viriele mensen heet het dat er een enorme energie vrijkomt. Deze mag vooral niet onderdrukt worden. Het zijn oerkrachten die, bij onderdrukking, mensen tot erge dingen kunnen drijven. Ze moeten getransformeerd worden tot hogere krachten, met het doel de hogere Werkelijkheid te bereiken, Het Ene, De Bron waaruit alles voortgekomen is en waarnaar alles weerkeert om er terug in op te lossen. Râma noemt Haar Moeder. Hij noemt Haar Naam met veel devotie. En ik vind dat mooi. Doel is samâdhi te bereiken zonder zaad: zonder zaad opdat de onderbewuste krachten, de patronen die een mens opgebouwd heeft en die hem telkens in de miserie drijven, niet meer zouden ontkiemen.

En hiervoor heeft men dus die seksuele energie nodig. Râma wist te vertellen dat hetgeen tegen gegaan moet worden eigenlijk de verspilling van het zaad is, de ejaculatie. De vorming van het zaad vraagt heel wat voedingsstoffen en energie. Het probleem van de seksualiteit blijkt een probleem van de man. Immers de vrouw schijnt er extra energie van te krijgen. Ik vraag me dan ook af of het vrouwonvriendelijke karakter van de meeste religies en alle miserie die daarbij gepaard ging zoals het levend verbranden van vrouwen, daarmee te maken heeft? Een ingeboren angst bij de man om door een vrouw verleid te worden, zijn energie aan haar te verliezen en ondertussen de hare zien toenemen?

Volgens Râma heeft men bij tantra veel respect voor de vrouw. Men is van mening dat de man via haar het Hogere kan bereiken. Hoewel er al dikwijls gewaarschuwd is dat men voorzichtig moet zijn met de tantra van de linkerhand. Die kan ronduit gevaarlijk zijn.

Râma zegt dat het bij de vrouw de maandstonden zijn die haar energie wegnemen. Dat kan best zijn. Maar in sommige oude culturen werd de menstruatietijd gezien als een periode van zuivering, lichamenlijk en geestelijk. Het is een tijd dat vrouwen zich uit het dagelijks leven terug trekken, tot rust komen, meer tot zichzelf kunnen komen. Daarna breekt haar vruchtbare periode aan. Energiek komt ze weer te voorschijn.

Râma vertelt dat natuurvolkeren, omdat zij al jong seksueel actief zijn, geen grote geleerden voortgebracht hebben. Toch vind ik dat zij intelligenter waren dan wij. Zij leefden in harmonie met de natuur. Zij wisten hoe ver ze konden gaan om die te gebruiken voor hun overleven, zonder die te schaden. Zij hadden natuurlijke voorbehoedsmiddelen, zoals kruiden, om te vermijden dat ze zwanger werden. Ze wisten hoe groot de draagkracht van de aarde was, zij hadden geen overbevolking. Ons intellect heeft ons tot de rand van de afgrond gebracht. Thans lijkt het dat het Westerse systeem op allerlei gebieden gefaald heeft: het kapitalisme (de banken zijn verleden jaar gecrasht), onze godsdienst, onze democratie (we slagen er niet een nieuwe regering te vormen). Toch wordt er ook met veel goede wil aan oplossingen gewerkt: materieel komen we niets te kort, onze mensen krijgen kansen tot persoonlijke ontwikkeling. Velen doen hun best om de natuur minder te schaden, ecologisch en diervriendelijker te leven. Er is de bereidheid om mensen, landen die het moeilijk hebben te steunen. Misschien betekent dit falen dat er een nieuwe ommekeer op komst is. December 2012?

Râma leerde ons dat zuiverheid, de eerste niyama, vooral betekent: “het verbreken van de valse identificatie”. Hij weet dat we drie IKKEN hebben. De eerste IK is een valse identificatie met lichaam en geest. Het lichaam dat aftakeling kent en de geest die dikwijls verward is, snel gekwetst is. Als vrouw kunnen we ten volle beseffen dat ons lichaam ook een sacraal karakter heeft. Via onze maan(d)stonden en het feit dat wij leven kunnen baren, kunnen wij dicht bij de natuur staan. Voeling hebben met de eeuwige kringloop van geboren worden, groei en bloei, vergaan, uiteen vallen, grondstof zijn voor nieuwe dingen. Geen valse identificatie dus, wat niet wegneemt dat we met respect en verwondering het scheppingsproces mogen gadeslaan.

De tweede IK is de toeschouwer, de getuige. Het is de rots die onberoerd blijft, de toeschouwer van alle ups en downs. De manier om meer evenwicht tussen deze twee te vinden.

Het derde IK is Zuiver Bewustzijn. Hierover kunnen we met woorden niet meer spreken. Râma deed in de Satsanga een poging om ons DAT te laten ervaren. In een tantrisch scheppingsmodel kan DAT voorgesteld worden door een Punt. Wij visualiseerden dit Punt. Dan het commando: “Zij gooit zich open.” Zoals een big bang, het starten van de schepping. Doel: het ervaren van een oneindige ruimte, leegte. Op de website van Âtma Muni kan je een interview lezen over zijn Zelfervaring. Volgens hem was Het onbeschrijfbaar, iets in de trant van: “Oneindigheid in een Punt.” Wat blijft is Zaligheid. Hetgeen boven plezier en vreugde staat.

Een troost. De Moeder is alleen maar niet eenzaam.

Shiva betekent de gelukkige. Râma beweert dat als men na het sterven aan de hemelpoort komt, men daar niet naar uw goede en slechte daden zal vragen. De vraag zal zijn: “Ben je tijdens je leven gelukkig geweest?”

Râma liet ons kennis maken met verschillende filosofische stelsels, zienswijzen uit India. (Een boek waar ikzelf veel aan gehad heb is “Spiritualiteit en erotiek” van Georg Feuerstein.) Râma’s uiteenzetting was boeiend en ging weer gepaard met zijn gebruikelijke enthousiasme en humor. Ik geloof hem als hij zegt uit ervaring te spreken. Hij liet ons Westerse en Indische muziek horen. In beiden hoorde je de devotie en het verlangen naar..... En dan samen kîrtana zingen.

Râma haalde op het einde nog een vers uit de Vedânta aan: De leraar leert de leerling: “U bent Dat.” Later komt de leerling terug bij de leraar en hij beaamt: “Ja, ik ben Dat.”

En Râma hoopt bij een volgende ontmoeting dat ook wij dit gezegde zullen kunnen beamen.

Âyurveda in een notendop. - *Indrukken van Greta Gordts.*

Jan verwelkomt ons in zijn les met een vrolijke noot, nl. met het nemen van een noot. Dit heeft een dubbele betekenis:

- een noot moet je kraken, zo ook het ego. Een noot kun je vergelijken met het ego;
- de les gaat over *Âyurveda in een “notendop”*.

In het oosten doen âyurvedische dokters er jaren over om de kennis ervan te beheersen, in een cursus bij ons slechts enkele uren. Vandaar in deze les de voornaamste kenmerken van âyurveda.

Het is een holistische geneeswijze, de mens wordt beschouwd als één geheel.

In het westen is dit niet zo, kijk maar naar dokters die gespecialiseerd zijn in bv. neus-keel-oren, hartspecialist, ...

In het oude China worden dokters betaald volgens het aantal *gezonde* mensen in hun dorp.

Voor âyurveda licht Jan ook even de sâmkhya-filosofie toe. Het heeft de betekenis van een diep levensinzicht. Er zijn 2 strekkingen, nl. *Purusha*, de energie, dat wat onveranderlijk aanwezig is, het bewustzijn. Uit purusha komt de *Prakriti*, de vorm. We kennen de 3 guna’s hierin aanwezig: tamas, sattva, rajas.

De bedoeling is om van het kleine zelf naar het grote Zelf te gaan, naar een hoger bewustzijn dus.

In âyurveda kennen we de Dosha’s Vâta, Pitta en Kapha die overeenstemmen met de elementen ether, lucht, vuur, water en aarde.

In elke cultuur, filosofie of begrip is er overeenstemming met de elementen.

In de macrobiotiek kennen we Yin & Yang ☯.

In het westen is dit terug te vinden bij C.G. Jung (in het Collectieve Onbewuste).

De tijd heeft 2 betekenissen: kwantiteit en kwaliteit, ofwel **Kronos** en **Kairos**. Dit brengt ons naar de horoscoop, naar astrologie: kijken in het uur (Skopein en Hora).

Astrologie is eveneens gebaseerd op de elementenleer, zodat ook de Dosha's erin vervat zitten.

M.a.w. onze Prakriti (basisconstitutie) zit vervat in onze geboortehoroscoop en kan op volledig objectieve wijze bepaald worden (zonder vragenlijsten).

Nu is Prakriti wel de basis waarop âyurveda een diagnose stelt, samen met de Vikriti (huidige constitutie) natuurlijk.

Ter verduidelijking: hieronder de Dosha's en de elementen waaruit ze bestaan.

1. **VÂTA:** Ether + Lucht, en staat voor alle vormen van **beweeglijkheid** (symbolisch = wind, vâyu)
2. **PITTA:** Vuur (+ Water in mindere mate) en staat voor alles wat **transformatie** is (bv. van voeding naar energie) (symbool: de Zon)
3. **KAPHA:** Water + Aarde, en staat voor de samenhang en aantrekking van alles en nog wat plus de materiële structuur (symbool: de maan)

Iedereen heeft dus deze **3 DOSHA'S** in zich, maar allemaal in een verschillende combinatie. Zo stelt men 7 verschillende types samen.

Wat zijn de verdere kenmerken vnl. van âyurveda:

1. **Medicatie:** natuurlijk en goedkoop
2. **Preventie** krijgt nadruk
3. **Diagnose** is eenvoudig, zonder toestellen (géén scanners bv.)
4. **Âyurveda** staat dicht bij de natuur (biotoop, seizoenen, uur van de dag)
5. Is tolerant en vrij t.o.v. andere geneeswijzen
6. Uitgangspunten: Prakriti en Vikriti

De voedingsleer (in 't kort)

Âyurveda werkt met smaken, die ook weer zijn samengesteld uit de elementen, nl. als volgt:

- Water + Aarde = Zoet
- Water + Vuur = Zuur
- Aarde + Vuur = Zout
- Lucht + Ruimte = Bitter
- Lucht + Vuur = Scherp
- Lucht + Aarde = Wrang

wat volgend schema geeft om onze Dosha's te stimuleren of af te remmen, dus om in evenwicht te blijven:

Smaken + elementen	VÂTA	PITTA	KAPHA
- ZOET (aarde + water)	-	-	++
- ZOUT (aarde + vuur)	-	+	+
- ZUUR (water + vuur)	-	++	+
- SCHERP (vuur + lucht)	+	++	-
- BITTER (lucht + ruimte)	++	-	-
- WRANG (aarde + lucht)	+	-	+

Conclusie:

Wie de elementenleer begrijpt is flink op weg om ook âyurveda te begrijpen.

Vredig sterven. Het stervensproces als ultieme kans tot spirituele ontwikkeling.

Indrukken van Petra Engelen

Ter inleiding “Ik werd zo geraakt door Johan zijn verwoordingen dat ik na 20 min naar hem te luisteren besliste nota te nemen en een verslag te schrijven...dus vergeef me voor het ontbrekende gedeelte. Het neerschrijven van zijn vertelkunsten is waarschijnlijk toch onmogelijk, zijn aanwezigheid in persoon is een must om te begrijpen wat er verteld wordt... Ik heb sympathie voor deze man, omdat hij op een natuurlijke spontane wijze enorm leerrijke momenten kan neerzetten op een humoristische en tevens zeer rakende manier. Zijn uitstraling als levensgrote vrolijke tuinkabouter maakt het compleet. Hij is een man met inhoud en daadkracht, hij doorleeft en deelt intense levenservaringen die leerrijke levenslessen kunnen zijn.”

Johan nodigt ons uit om met hem te mediteren:

...je zithouding is ook je levenshouding, rechte rug en toch ontspannen....

Oogjes toe, doe uw rolluikjes maar naar beneden en wordt je bewust van het feit dat je hier zit, het voelen van de aarde onder je, beeld je in dat je die aardbol en voelt, de aarde-energie...kijk naar binnen zoals een kind daar naar kijkt, met verwondering. Dan ga je met je middelvinger heel zachtjes je kruin aanraken, en houdt je aandacht dan bij het voelen van de subtiele tintelingen op je kruin...Hemelenergie die heel fijntjes is, de aarde-energie steviger en vaster. Observeer je ademhaling en probeer zeker niet uw best te doen, een ademhaling zonder moeite...

Ik ben zo vrij geweest om de kern van de lezing even beknopt samen te vatten en aan het begin te plaatsen, zodat je meteen bij de kern bent van het moment...Hopelijk kan de lezer zo door de tekst heen zijn boodschap bevatten...veel leesplezier

Gelovig zijn is :

Religie heeft zijn oorsprong in het Latijnse woord **ligare** wat betekend **verbinden**.

- de werkelijkheid ervaren ;
- in alles staan als een leerling ;
- alchemist zijn ;

contact blijven houden.

Je bent een sterveling niet kwijt, er is een mogelijkheid om een beeld op te roepen vanuit je hart en zo weer even contact te voelen. Belangrijk is dat we open blijven. En te weten en aanvaarden dat een kind een volwaardige ziel is en hetzelfde geldt voor iemand die aan het dementeren is, accepteer hen ook als een volwaardige ziel. Een mens sterft niet, uw lichaam sterft.

Hij (JDB) deelt met ons dat van het moment je een spiritueel leven gaat “lijden” je van alles **ont-wikkelt**, terwijl dat de hedendaagse maatschappij het leven maar steeds **ingewikkelder** maakt.

De valavond is eigenlijk het begin van een dag...het is dan rustig, tijd voor meditatie, energie opdoen, slapen en dan klaar voor de ochtend ; je bent dan voor bereid op wat komen gaat.

Het huidige onderwijs maakt van kinderen halffabricaten die in de arbeidsmarkt hun weg moeten vinden. Alles wordt bepaald en er is te weinig ruimte voor zelf-ontwikkeling. Kinderen zouden juist met hun vragen naar de school moeten gaan; om hun aangeboren leergierigheid de mogelijkheid tot vrije ontplooiing te geven.

Johan is blij dat we aanwezig zijn en de ambitie hebben van het pad van de yogi, volgens hem zijn die nodig nu. Vertel wat je doorleefd hebt! En zet ook mensen aan om dingen te beleven...je hele leven is **santosa** (tevredenheid, concentratie). Aangezien inzicht in het leven en de mogelijkheid om te verbinden met de omgeving levensnoodzakelijk zijn. Het feit dat we in een menselijk lichaam zitten is het bewijs dat we wijsheid bezitten, als mens heb je allerlei evoluties doormaakt en incarneer je om hier het aardse leven te ervaren. Momenteel is er een hoge nood aan spirituele begeleiding in onze hedendaagse cultuur. Aangezien het hoogste streven de materiele zekerheid, geen zekerheid biedt...kijk maar naar het nieuws en je vriendenkring...

Het is hopeloos maar niet erg!.....de situatie momenteel...politiek, maatschappelijk,....

“Dat is een goede mantra voor nu : Het is hopeloos maar niet erg !”

Mensen krijgen steeds meer behoefte ook aan innerlijke begeleiding. Het leven schenkt je de mogelijkheid om te leren, zeker in een relatie zul je zien dat tegengestelden elkaar aantrekken, zo leer je van elkaar. Vandaar dat het ook belangrijk is om tijd alléén te hebben waar je een innerlijke opruiming kunt houden. Voordat je aan een relatie begint kun je maar beter opgeruimd zijn van binnen.

Het is een feit dat we allemaal ooit zullen sterven...dit is onze levensopdracht, een opdracht tussen Purusha, je ziel en Prakriti, de natuur. Je zult sterven zoals je geleefd hebt, dus leef goed.

Je hebt een levenstijd gekregen, maak hem vol. Je kunt deze tijd niet verlengen, wel verkorten.

“Wel ik ben geen voorstander van goed gevoel...Meditatief levend neem je de realiteit, moeilijke momenten zijn

leerrijke momenten.”

JDB deelt dat twee van zijn kinderen zijn gestorven en dat deze ervaring hem veel leerde. (ik en waarschijnlijk het hele publiek voelt dat hij niet zomaar komt zeveren en grappen, het doorleven van zulke situaties, het sterven van je eigen kinderen is **intens** contact met het leven)

Hij geeft aan dat het een kunst is om er middenin te gaan staan, in een orkaan moet je het centrum zoeken. Dit vraagt om een sterke wil om grenzen te verleggen. Je kan ook zien als mensen erge dingen hebben meegemaakt en toch nog zin hebben in het leven ze een bepaalde rijpheid, volwassenheid uitstralen. Yogi zijn is handiger worden en handigheid delen! **Verbinden is belangrijk!**

Je innerlijke ruimte betreden, je innerlijke atelier.....ja, we hebben dat allemaal ,zelfs drie verdiepingen....je zolder ,je huis en je kelder.”*En het is belangrijk die Zolder niet vol met rommel te stoppen of uw kelder te laten beschimmelen.*”

Bij een sterfgeval is het zo dat de omstanders, familie, vrienden hulp nodig hebben in het afscheidproces. Als yogi kun je dan als spirituele hulpverlener, de mensen op het pad bijstaan...Je weet zelf niet hoe of wat of wanneer je sterft en toch weten we allemaal dat het gaat gebeuren... *JDB verspreid met humor: "eigenlijk is dat best spannend...als je zo rondkijkt en je weet dat iedereen gaat sterven...."* En zie het al een meditatieve oefening om in ieder die je ontmoet ook het stervende te begroeten, in alle mildheid. Als yogi zoek je je weg niet om te overleven, wel om ten volle te leven! De beste voorbereiding om te sterven is te leven met vuur, leven om goed te sterven. En als je de kans krijgt om in iemand zijn stervensproces aanwezig te zijn, ontwijk dat dan niet. Ga maar eens voelen aan een lijk, dat voelt koud en het is alsof het de energie uit je arm wegtrekt, confronteer je daarmee om te weten wat het is, sterven ...

“Gelijktijdig met de zwangerschap van mijn vrouw kreeg ik contact met mijn vriend Pol die ik al kende van mijn 12 jaar. Hij zag er slecht uit en Pol bevestigde dat het slecht met hem ging.... Pancreaskanker....Pol was doods-bang voor de pijn en bang om te sterven en vroeg JDB om hulp.”

Het proces dat hij samen met zijn gezin beleefde; de geboorte van Miel en het in huis nemen van zijn vriend Pol. En zoeken naar de antwoorden : - Hoe ga je met pijn om?

- Meditatie?

- Wat doe ik? Hoe help ik in deze situatie?

Openheid,realistisch zijn en zelf zoeken naar methodes, niet onder een stolp leven. Voelen van zeer en onrust, maakt niet uit van wie, een ander of jezelf. Het is het mijne composteer het....

Composteren :

Je laat het binnen,je geeft het aandacht,het moet niet weg ,het moet niet minder. Dit oefen je eerst met jezelf, composteren van je innerlijke. Zodat je later ook anderen kunt leren composteren...Het is een soort van wakker worden, het voelen van de doodse leegte en weer verwarmen....

“Als yogi vertellende deze ervaring aan jullie...ik ben vrij ontspannen bezig...dat is geestig hé! Ik voel de warmte...we zijn bezig!!!! Specialist palliatieve ben ik niet ... wel specialist grappenmaker...en dat is ook wat ik met Pol deed af en toe nog eens lachen, echte gesprekken...in die laatste maanden heb ik hem beter leren kennen dan ik hem mijn hele leven gekend heb....”

Pol's afscheidproces.....hem leren mediteren was *erg moeilijk....op een keer had ie het te pakken....wel hij had ook tijd genoeg om te oefenen.....*Pol benoemde:”De slaperige momenten , lijkt het of ik ook wakker ben. Moeiteloos, zonder inspanning.

Het verschil tussen leven en dood is enorm ! Hoeveel schoonheid we missen door zulke dingen uit de weg te gaan. Het wegnemen van de bedrukte sfeer.

JDB:Het was geen pijnlijk afscheid,we waren er klaar voor, ik had gedaan wat ik kon doen. Het voelde goed ,zo afscheid nemen.....

Humor is belangrijk, het leven vanuit een andere hoek bekijken. Een yogi leeft goed en grappig.

“Inbrekers doen eigenlijk spiritueel werk.... zonder dat ze het zelf weten....”Ze helpen mensen onthechten jah, jah.....Ik zeg niet dat ik dat plezant vindt hé, dat die dieven aparigrahâ toepassen. Maar ge kunt gewoon dat spel meespelen, een huis vol duwen met mooi gerief.....en laat ze maar komen...

Nog een anekdote van JDB:Eén van zijn leerlingen deelt met hem in een gesprek dat het niet zo goed gaat met de relatie met zijn partner ... “Wel verliefdheid heeft niks met liefde te maken...eigenlijk is het kinderachtig gedrag...je hoopt dat je iets krijgt wat je nodig hebt.....pfff dan kunde beter yogales gaan volgen !”

Het leren omgaan met de pijnlijke kanten van het leven, das ook essentieel. Een yogi is geen soort van strijkijzer , een alchemist :met het vermogen om gif te transformeren in schoonheid ! Iedereen die je ontmoet is je leraar/lerares....Verbondenheid is nodig om levensinzicht te verwezenlijken.

Boodschap aan het einde van JDB: "Niet teveel onthouden ... De dingen aangaan in het leven...."

Voor de lesopbouw nooit eindigen in shavâsana... eindig in puur bewustzijn... en start met een praatje.

Meditatie is je beschikbaar stellen...

We gaan in meditatie:

"Rechte rug en doe je rolluikjes maar toe.... alsof je gaat sterven, glimlach... en nieuwsgierig blijven *Een ademhaling zonder moeite....* **bewustzijn heeft geen energie nodig !** Echte yoga is subtieler dan het energetisch niveau...

Vredig Sterven - Indrukken van Linda (Lakshmi) over dezelfde lezing

De aankomst op zaterdagmorgen op het Yoga WE deed mij denken aan de vroegere kermessen. Het terugzien van yoga leraren, vrienden en oude bekenden. Een lieve vriendin verwelkomt me, jaren geleden deelden we als onbekenden de kamer. Nu een fijn weerzien.

Het is ook een uitwisselen van ervaringen of voorvallen uit het dagelijkse leven. Tijdens het napraten van de eerste dag vertelde Jos mij over zijn kleinzoon van vijf. Hij kent in tegenstelling tot zijn zus geen privé bezit, voor hem is alles van de gemeenschap, zijn speelgoed is ook dat van haar,....

Het is samenzijn, me verbonden voelen, en toch gaat elk zonder dwang zijn eigen weg, tijdens en na het W.E.

Over het onderwerp 'Vredig Sterven' uiteengezet door Johan De Backer wil ik proberen enkele indrukken te verwoorden, mij terdege bewust dat dit verre van volledig is.

Na mijn ochtendwandeling, bij het binnen komen zit de zaal al behoorlijk vol. Johan begint met onze aandacht te richten op het lichaam, gewaarzijn van het zitvlak, verbondenheid met de aarde hoofd in verlengde van de rechte rug. De juiste lichaamshouding, zorgt voor de juiste levenshouding. Wanneer je op die manier in het leven staat, hebben de paren van tegenstelling, minder impact op je leven.

Met gevoel voor humor weet hij de deur, het raam open te krijgen en te laten. Met het zaaltje overvol mensen, is dit een noodzaak . We hebben allemaal nood aan frisse lucht en prâna .

De bardo van het leven

Leven is leren. Om te leren is het belangrijk leerling te worden van het leven "de ervaringen" te nemen voor wat ze zijn.

Aangename ervaringen nastreven is niet altijd juist. Johan is geen voorstander van goed gevoel.

Onaangename ervaringen onder ogen te zien. Openstaan zonder vooroordelen.

Dit brengt ons bij de dood, nieuw leven begint bij de dood. Johan relativeert, de dood, lachend met de volgende woorden.

"De toestand is hopeloos maar niet ernstig".

De maximum lengte van het leven is vooraf bepaald. Je kunt door ongezonde neigingen je leven wel verkorten. Yoga heeft de bedoeling van het leven vol te maken, het zo volledig en intens mogelijk te benutten, om op een goede manier te streven, en zo de kans te gebruiken die het sterven biedt.

Door ervaringen met zieken en stervenden en of stervensbegeleiding stelt hij vast dat je sterft zoals je geleefd hebt. Begeleiding van mensen in dit stadium is een voorbereiding op vredig sterven. In de opvoeding , een kind , nabestaande, een vriend, het lijk laten ervaren, is niets vreemd of iets raars. Dit voelen en kijken naar het stoffelijke overschot , zelfs als het toegetakeld is , helpt bij de verwerking van het verlies. Het aanvaarden van het onvermijdelijke voor elk van ons " de dood"

De gevoelens van pijn leren toelaten, met tevredenheid. Santosha.

Johan geeft getuigenissen uit zijn eigen leven : een baby, zijn dochter en een vriend die overleden is. De dood kan ons elk moment overkomen, en vroeg of laat komen we allemaal aan de beurt.

Het fysieke lichaam houdt zich met alle mogelijke middelen zolang mogelijk in stand. Als het lichaam zich volledig heeft uitgeput, en Purusha, de ziel het lichaam verlaat sterft de persoon en blijft het lijk over.

In de Yoga Sûtra vinden we dit verlangen ,de levensdrift, bij de klesha Abhinivesha .

Een Yogi is iemand die meester is om de werkelijkheid onder ogen, te zien, ook het eigen sterven en dood.

Studie- en ontmoetingsdagen van de Yogafederatie

Op 6 en 7 maart 2011 zullen te Torhout de Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie doorgaan met een gastspreker uit Bratislava in Slowakije en twee leden van de Federatie met elk een eigen programma. De drie programma's verlopen in parallel op zaterdag en twee ervan worden herhaald op zondag.

INSCHRIJVEN op het weekend van 5 en 6 maart 2010

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

Juraj Gajdos en **Hugo Boon** zullen hun programma van zaterdag herhalen op zondag.

Leen De Meulenaere geeft enkel op zaterdag les.

Juraj Gajdos geeft les in het Engels, hij spreekt een eenvoudige en duidelijke taal, bovendien geeft hij veel praktijkoefeningen die hij altijd voordoet. Vertaling is mogelijk, indien nodig.

Zo kan je op zaterdag kiezen uit 3 leraars waarbij je inschrijft voor de ganse dag,

op zondag kan je kiezen uit 2 leraars

Er kunnen 140 deelnemers inschrijven op het weekend.

Je keuze wordt telefonisch of per mail bevestigd. Vul daarom het inschrijvingsformulier volledig in. De deelnemerkosten kan je na de bevestiging overschrijven.

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

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

De Algemene Ledenvergadering hebben we dit jaar op zondagvoormiddag geprogrammeerd. Het is immers de belangrijkste vergadering van de

Yoga Federatie voor Nederlandstaligen in België vzw.

De Algemene Vergadering is samengesteld uit alle effectieve leden. (Zij die een lidkaart hebben van de Yoga Federatie)

De Algemene Vergadering is o.a. bevoegd voor het wijzigen van de statuten, het benoemen, herbenoemen en ontslaan van de bestuursleden, het goedkeuren van de rekeningen en de begroting en de kwijting aan de bestuurders.

Heel wat dus! En bovendien horen we graag jullie suggesties en verwachtingen.

Wij kijken ernaar uit om je daar te ontmoeten.

Hélène Rondou, secretaris YFN

Juraj Gajdos

is leraar verbonden aan verbonden aan de "Slovak Yoga Association," sinds 1995. Hij volgde opleidingen in India en werkt mee aan de opleiding van yogaleraars in Duitsland. Hij studeerde af aan de faculteit Physical Education and Sport in Bratislava. Hij onderwees yoga aan de faculteiten van Pedagogie, Sport, Geneeskunde en de Universiteit voor Derde Leeftijd van de "Comenius University Bratislava".

Op dit ogenblik geeft Juraj yoga les voor zwangeren, aan ouderen en aan mensen met rugproblemen.

Hij is als yogaleraar verbonden aan het Âyurvedisch centrum – Ayur Ganesh Bratislava.



Yoga voor mensen met kleine en grote handicap

Yoga heeft een driedelige benadering: de spieren ontspannen, de ademhaling vertragen en de geest tot rust brengen. Dit herstelt innerlijke rust en vormt een tegengewicht voor veelvoorkomende ziekten. Door de praktijk van yoga kan je het inzicht verkrijgen om je fysieke en psychische gezondheid beetje bij beetje op een natuurlijke wijze te herstellen.

We zullen dit weekend een yogastijl beoefenen die met succes beoefend kan worden in onze stressvolle maatschappij. De aandacht wordt gevestigd op het samenspel tussen adem en trage bewegingen, waardoor de mentale activiteit naar de achtergrond gaat en de drukke, gespannen geest tot rust komt.

1. Yoga les voor beginners en mensen die bedlegerig zijn.

Deze les is geschikt voor mensen die nooit eerder yoga beoefenden, senioren, zwakke en zieke mensen, rolstoelgebruikers. De oefeningen bevorderen fysieke gezondheid en het gevoel van welzijn.

Ze kunnen door iedereen beoefend worden en omvatten eenvoudige ademhalings oefeningen en yogaoefeningen in lighouding, visualisaties en affirmaties.

2. Yoga les voor beginners en zieken die mobiel zijn.

Deze les is geschikt voor mensen die vertrouwd zijn met yoga maar niet regelmatig oefenen, voor senioren en zieken die moeilijke âsana's niet kunnen beoefenen, ook voor rolstoelgebruikers. Het zijn eenvoudige bewegingen die men in korte tijdspannen verdeeld over de dag kan beoefenen om spanning en verstijving, veroorzaakt door het zittende leven, te verlichten.

De meeste van deze oefeningen zijn eenvoudig, veilig en leuk om doen, zij kunnen zittend uitgevoerd worden. Ze verhelpen en voorkomen hoofdpijn, nek- en rugpijn en verbeteren het zicht.

Ze omvatten strek- en ademhalingsoefeningen die fysieke en mentale conditie wonderlijk verbeteren en eenvoudige dynamische yogaoefeningen in zithouding, visualisaties en positieve affirmaties.

3. Yoga les voor beginners en mensen met kleine gezondheidsproblemen.

Deze les is geschikt voor mensen yoga zonder ongemak of inspanning kunnen beoefenen, deze praktijk vereist een hogere graad van coördinatie tussen ademhaling, vastheid en concentratie. Ze bestaat uit ademhalingsoefeningen, eenvoudige dynamische yogaoefeningen in ruglig en zithouding, en het dynamisch overgaan van de ene naar de andere âsana.

Ze komen de verlichten ongemakken van spieren en gewrichten, hart- en bloedsomloop spijsvertering, enz. ;

4. Yoga voor gevorderden

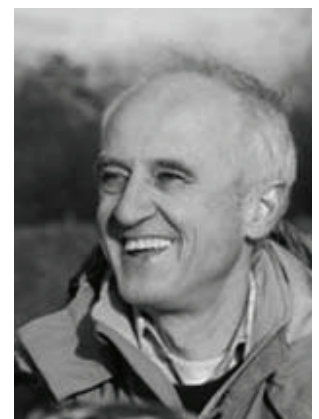
Deze les is geschikt voor hen die de beginnerslessen volgden, geregeld yoga beoefenen en wensen door te gaan met gevorderde âsana's. Ze omvat de zonnegroet en andere dynamische yogaoefeningen en elementaire technieken om lichaam en geest voor te bereiden op de voornaamste âsana's en voor meditatie.

Hugo Boon

Hugo Boon is gevormd aan de Yoga-academie Yoga Vedânta Aalst, afdeling van de "Divine Life Society". Hij volgde stage in de Shivânanda Âshram in Rishikesh. Hij heeft meer dan 30 jaar ervaring met meerdaagse yogaseminaries voor groepen en be-

GÎTÂ DHYÂNA

Een bad in de Bhagavad Gita, lezen en luisteren, soms even kijken in de grote commentaren erop, reciteren in het Sanskriet, oefensessies in de geest van de Gîtâ.



Leen Demeulenaere

Leen Demeulenaere is orthopedagoge en kunstenares.

Ze heeft opleidingen voor yoga, kinderyoga en chakra-yogapsychologie gevolgd aan het Saswitha Instituut in Nederland.

Daarnaast volgde ze ook bijscholingen kunsttherapie in Brussel en RYE-technieken (Research on Yoga in Education) en volgde ze Vipassana en andere cursussen en workshops bij wijlen Andre van Lysebeth, Yves Melon, Christine Michon, Jean-Luc Vidua, Narayan, Linda Robben en Rob Engels,...

Ze beschikt over 30 jaar ervaring als yogadocente in scholen en daarbuiten. Ze begeleidt leerkrachten om met hatha yoga te werken aan welbevinden op school (WOS).



Yoga op maat voor kinderen, kleuters en jongeren.

Het beeld dat de meeste mensen van yoga hebben, is dat van een yogales voor volwassenen. Dat is echter nauwelijks te vergelijken met kinderyoga. Bij volwassenen zijn een zekere mate van rust en stilte vanaf de aanvang verzekerd, terwijl bij kinderen het komen tot rust en aandacht vaak de eerste opdracht is. Bij kinderyoga is ook veel meer mogelijk – en nodig – dan alleen de houdingen, zonder dat je daarbij het doel van yoga uit het oog hoeft te verliezen. Spelenderwijs passeren de stappen van het achtvoudige pad van Patañjali de revue en worden de traditionele yogahoudingen gecombineerd met massage, spelletjes...

De kinderen zijn op een plezierige manier met hun lichaam en geest bezig, zonder enige competitiedrang. Het wegvallen van de prestatiedruk ervaren veel kinderen als een opluchting. Iedereen doet wat hij kan. “Niets moet, alles mag”, maar steeds met respect voor de ander. Zo is yoga geschikt voor alle kinderen.

Op zaterdag 5 maart beleven we **in de voormiddag (10 - 11)** samen een kinderyoga les (6-12-jarigen). Uitgaande van deze praktijkervaring houden we (van 11 - 12) een nabespreking zodat de deelnemers inzicht krijgen in de opbouw van zo'n kinderyoga les op basis van het 8-voudige pad van Patañjali en het energiesysteem van de chakra leer.

In de namiddag, van 15 tot 16 uur, brengt Leen een actieve workshop voor ouders **SAMEN** met hun kind. Aan de hand van verschillende oefeningen, gebaseerd op de bewegingspedagogie van de yoga en Veronica Sherborne, willen we ouders en kinderen dichter bij elkaar brengen. Dit heeft een positieve invloed op de psychomotorische ontwikkeling van het kind maar ook op de relatie tussen ouder en kind. Samen spelen, lachen, liggen, kruipen, rollen... ontspanning voor ieder op zijn of haar niveau.

Van 16.30u –18u is er een lezing geïllustreerd met speelse yogaoefeningen, foto's en filmmateriaal over Yoga en crea vakantiestages in het natuurgebied Korbeek-Dijle voor kinderen en kleuters met “bijzondere noden”, gegeven door Leen Demeulenaere.

Het is de bedoeling van degelijke stages om via yoga en creativiteit de kinderen te ondersteunen, hun gevoel van eigenwaarde verhogen... Curatief en preventief werken rond een gezonde individuele persoonsontwikkeling die op een indirecte manier ook de thuissituatie kan verlichten.

Wij brengen de kinderen van bijzondere jeugdzorg in contact met leeftijdsgenoten van buiten hun voorziening en in het kader van een positieve invulling van hun vrije tijd.

Tijdens de sessies krijgen de kinderen - in een competitie-loze omgeving - respect voor anderen en voor zichzelf. Ze krijgen in een positief leerproces de kans om tot rust te komen en op een gezonde manier contact te krijgen met hun lichaam.



AGENDA

HUISKAMER MANTRAGROEP :

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

VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Vanaf 25 september te Herentals met Flor Stickens, gevormd door Simone Moors in de traditie van Vedavahni in Chennai (Desikachar - Krishnamâcârya). Meer info op www.sevayoga.be, onder Vormingsschool Viniyoga, of per e-bericht naar flor.stickens@wanadoo.fr.

ACTIVITEITEN VAN KREAKATAU

Wekelijkse yogalessen voor volwassenen (hatha en chakra yoga) en kinderen (kleuter-ouder en kinderyoga).

Meerdaagse activiteiten voor kinderen : Crea-yoga stages voor kinderen vanaf 6 jaar in de herfst-, krokus-, paas- en zomervakantie. Crea-yoga stage in de zomer voor kleuters vanaf 4 jaar.

Meerdaagse vormingen : Les geven aan kinderen, start 26 november 2010

Voor meer informatie : surf naar www.kreakatau.be of bel Leen Demeulenaere (zie vorige blz.) op 016 47 06 49

STUDIE- EN ONTMOETINGSDAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 6 en 7 maart 2011 te Torhout. Meer details in deze Nieuwsbrief.

YOGA RETRAITE IN DRONGEN met Yoga Vedânta Aalst

Van vrijdag (20u) 08 tot zondag 10 april 2011 (16u)

contacteer Yoga vzw, Volksverheffingsstraat, 95, 9300 Aalst, tel.: 053-777490; e-mail: jozef.kiekens@telenet.be

WEEKEND NIDRÂ YOGA MET ANDRÉ RIEHL (voertaal Engels)

Op 18 en 19 juni 2011 in Schoorl (Nederland)

Voor meer info : 0031 0229 279 379 of louise.molenkamp@quicknet.nl

ADVERTEREN IN HET TIJDSCHRIFT VOOR YOGA

Men kan adverteren in de Postkamer voor Euro 29,50 incl. BTW en een advertentie in Tijdschrift voor Yoga al mogelijk is vanaf Euro 60,00 excl. BTW.

