



YFNB VZW.

NIEUWSBRIEF NR 86

INHOUD	blz.
Woord Vooraf	1
Congresdagen van de Yogafederatie	2
Studie- en Ontmoetingsdagen.....	9
Zinal 2012	11
Agenda	12

Woord Vooraf

Het was mij een groot genoegen om tijdens het voorbije ontmoetingsweekeinde van de vormingsscholen een groot aantal van jullie te mogen ontmoeten en met een aantal Nederlandse deelnemers te mogen kennismaken. Aan het aantal deelnemers en de waardering te beoordelen was het een schot in de roos. Ik wil langs deze weg eerst en vooral mijn dank betuigen aan de medewerkers die achter de schermen dit alles steeds weer op zijn pootjes zetten, de lesgevers die de boeiende en waardevolle programma's gebracht hebben en niet in het minst al de deelnemers die voor de hartelijke sfeer gezorgd hebben.

Bij dit weekeinde hoort traditiegetrouw de uitreiking van de homologatiediploma's aan de afgestudeerden van een aantal van de zes bestaande vormingsscholen.

Helaas is de West-Vlaamse Vormingsschool, onder leiding van Marleen Vandezande wegens persoonlijke redenen vorig jaar gestopt. Maar niet versaagd, er zijn twee nieuwe vormingsscholen opgestart, een in West-Vlaanderen en een andere in het Brusselse, die indien alles normaal verloopt binnen drie jaar de eerste afgestudeerde leraren kunnen presenteren.

Tijdens het middagmaal had ik een interessant gesprek met René Tol, die als afgevaardigde van de Vereniging Yogaleerkrachten Nederland ons weekeinde bijwoonde. U kunt zijn verslag verder in deze nieuwsbrief lezen. Uit het gesprek bleek dat we er andere opvattingen aangaande vorming en bijscholing op nahouden. Louter logisch, functioneel en maatschappelijk gezien kan ik hun benadering begrijpen, maar ze is op een aantal punten fundamenteel verschillend is van de onze.

Ik heb dan even toegelicht wat wij, in tegenstelling met hun opvatting, onder "bijscholing" verstaan, waarom we wel op de noodzaak daarvan wijzen, maar dat niet willen verplichten en zeker geen controlemechanisme gaan implementeren. Onze invulling van het begrip leunt nauwer aan bij de Engelse omschrijving: "Continuous Education", voortdurende vorming. Het is een proces waarmee je tijdens de vorming begonnen bent en dat geen einde kent. Daarin speelt svādhyāya, "zelf-onderzoek" een belangrijke rol. Het is uzelf verstaan, de studie van je eigen innerlijke Schrift, dat de bron is van alle uiterlijke schriften. Dit leidt tot verdere verdieping, inzicht en zelfopvoeding. Al de rest volgt dan automatisch.

Indien men bijscholing, zoals onze Nederlandse collega's, terugbrengt tot een systeem van het opsparen van bijscholingspunten, zit men volgens mij op een zijspoor. Het is niet denkbeeldig dat dit tot een vorm van bezigheidstherapie kan ontaarden.

Het organiseren van bijscholing is, in navolging van andere beroepen, in Nederland verplicht om maatschappelijke erkenning voor het beroep van yogadocent te kunnen krijgen. En hier knelt volgens mij het schoentje. Dat is nu net wat tegen de duizenden jaar oude traditie en opvattingen van yoga indruist, die nooit maatschappelijk gebonden was, integendeel. Dit is een van de redenen waarom yoga het al die duizenden jaren heeft overleefd.

Wij hebben in het Westen de onhebbelijke neiging om ons op de technieken gericht te houden en we koesteren het idee dat als we een techniek kopiëren daarmee het probleem van yoga opgelost is. We geloven dat we ons kunnen baseren op de referenties en wat de anderen doen of wat de klassieke teksten zeggen. In het laatste geval voelen we ons dan veilig omdat het over een zogenaamde zekerheid gaat. Maar yoga is een weg die individueel verschillend is en die niet te standaardiseren valt onder de vorm van de een of andere serie cursussen, omdat we allen verschillend geboren zijn.

Het is hier geen kwestie van de ene of andere orthodoxe opvatting over yoga te verdedigen, yoga hoeft geen verdediging. De waarde van yoga voor het individu spreekt voor zichzelf, daar is geen autoriteit voor nodig. Er bestaat hierover een toepasselijk Engels spreekwoord: "The proof of the pudding is in the tasting" met andere woorden het is enkel door de beoefening en door de persoonlijke ervaring dat je er de waarde kunt van vatten.

Nu wat anders. We hopen u allen op de het eerstvolgende ontmoetingsweekeinde van 10-11 maart 2012 in Torhout weer talrijk te mogen verwelkomen op een interessant programma.

Jullie genegen

Suman

CONGRES DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 15 en 16 oktober werden te Vaalbeek als naar gewoonte de jaarlijkse Congresdagen van de Vormingsscholen gehouden. Hieronder volgen enkele indrukken van de deelnemers.

De genezende werking van ademhalingstechnieken, bandha's en mudrâ's, gebracht door Râma Saenen

tekst van Sally Verstraeten

Het is onmogelijk om de inhoud van wat Râma Saenen bracht in drie en een half uur, te brengen in enkele lijntjes. Ik zal mij dus beperken tot het trachten te verwoorden van wat mij opgevallen en bijgebleven is.

Onderwerp

Râma Saenen stond stil bij prânâyâma en bij bandha's en mudrâ's. Hij deed dit op een heldere, toegankelijke, logisch opgebouwde manier, met de nodige kwinkslag hier en daar.

Wat is wat

Prânâyâma wordt soms verkeerd vertaald door 'ademhalingstechnieken of controle over de ademhaling'.

Als we prânâyâma echter ontleden komen we tot 'prâna' en 'âyama'. Prâna betekent energie, levenskracht en âyama betekent o.a. uitbreiding, verruiming. Prânâyâma betekent letterlijk uitbreiding, verruiming van de levenskracht en komt dus neer op een bewustzijnsverruiming door het aanvoelen van meer en meer subtiele vormen van energie m.b.v. het vertragen van de ademhaling.

Mudrâ betekent o.a. 'zegel'. De mudrâ's willen de geest verzegelen op een bepaalde plaats, in een bepaalde bewustzijnstoestand of in Zelfbewustzijn. Er zijn verschillende soorten mudrâ's: hand- en oogmudrâ's en mentale en ganse lichaam-mudrâ's.

Kader

Prânâyâma en mudrâ's en bandha's kunnen niet op zichzelf gezien worden, maar zijn een onderdeel van een ruimer kader. Hierbij verwees Râma naar de yoga-sûtra's van Patañjali en ook naar twee belangrijke schriften van de hatha yoga, nl. de Hatha Yoga Pradîpikâ en de Gheranda Samhitâ. Hij benadrukte de uiteindelijke bedoeling van dit alles, nl. Bevrijding. Daarnaast gaf hij ook steeds het heilzame effect op onze gezondheid weer.

Opgelet!

Bij het toepassen van deze technieken moeten we steeds voor ogen houden dat we op een subtieler niveau inwerken dan op het louter fysieke, grofstoffelijke. Er wordt ingewerkt op het energielichaam, op de prânamayakosha. Het gevolg is dat het effect hiervan ook krachtiger is dan bij het uitvoeren van âsana's. Hier is de nodige omzichtigheid van groot belang: als deze technieken niet op de juiste manier uitgevoerd worden kunnen zij grotere schade aanrichten dan wanneer âsana's onjuist uitgevoerd worden. De begeleiding van een ervaren leraar en het behoedzaam observeren van je eigen gewaarwordingen zijn dus van essentieel belang!

Ademhaling, vanzelfsprekend of juist niet?

Wij ademen automatisch, meestal zonder dat we er bewust van zijn. De meeste mensen ademen veel te oppervlakkig en onregelmatig. Door de ademhaling kunnen wij energie opnemen in het lichaam, vandaar dat het o.a. van belang is om voldoende diep adem te halen.

Wat heb ik bijgeleerd?

Door het beoefenen van yoga waarbij ik mijn eigen ademhaling leerde observeren en soms sturen, leerde ik eerbied en ontzag hebben voor dit wonder.

De volledige yoga-ademhaling werd me vrij snel aangeleerd tijdens de yogalessen die ik volgde. Toch blijf ik vinden dat, hoewel iedereen het over eens is dat een correcte ademhaling essentieel is voor een goede yogapraktijk, hier eigenlijk veelal te snel overheen wordt gegaan. Heb ik het wel onder de knie hebt, vroeg ik me dikwijls af? Ik voelde me vaak een kneusje omdat ik zelden van iemand hoorde dat die met dezelfde vragen worstelde als ikzelf. Ondertussen ben ik over die schroom heen en durf ik gerust te stellen dat het trachten beoefenen van bepaalde ademhalingstechnieken me soms eerder zenuwachtig dan rustig maakte. Ik kreeg soms ook, naar mijn aanvoelen, tegenstrijdige of onvolledige informatie van verschillende yogaleraars. Vandaar dat ik blij was deze uiteenzetting te kunnen bijwonen. Het bracht toch enige klaarheid in de zaak.

Ik leerde van Râma dat je de buikademhaling op twee manieren kunt toepassen : enerzijds kun je de buikwand bij de inademing opblazen tot een ballon en anderzijds kun je de ingeademde lucht diep in de buik blazen waarbij het hele onderlichaam als het ware uitzet. Ik leerde echter dat de tweede manier van ademhalen de correcte manier is. Het voelt voor mij ook minder geforceerd aan.

De volledige ademhaling is mij niet altijd op dezelfde manier aangeleerd, meer concreet: de wijze van uitademen

verschilde soms. Râma legde uit dat er inderdaad twee manieren mogelijk zijn om de volledige ademhaling te doen waarbij de inademing steeds dezelfde is, maar de uitademing niet. De inademing begint steeds in de buik en gaat dan verder in de flanken en de borst tot aan de toppen van de longen. De uitademing kan beginnen met het laten leeg lopen van de buik of met het laten leeglopen van de toppen van de longen. Meestal wordt in de eerste plaats de uitademing aangeleerd waarbij de uitademing begint in de buik.

Hoewel me altijd op het hart gedrukt werd en wordt dat de nadruk op de uitademing moet liggen, merkte ik dat ik bij momenten sterk de neiging heb om juist de nadruk op de inademing te leggen. Nu begrijp ik waarom. Râma legde de link met de bloeddruk: mensen met een hoge bloeddruk willen langer inademen dan dat ze uitademen en mensen met een lage bloeddruk hebben moeite met inademen en leggen dus de nadruk op de uitademing. Mensen met een hoge bloeddruk hebben er baat bij om te oefenen op het langer maken van hun uitademing, in tegenstelling tot mensen met een lage bloeddruk die dus werk moeten maken van een langere inademing.

Eveneens onderstreepte Râma nog eens het belang van het in- en uitademen door de neus. Niet alleen omdat de neus de lucht filtert en verwarmt, maar ook omdat de neus niet één maar twee neusgaten heeft. Die twee neusgaten zijn niet altijd allebei evenveel geopend. Het openen van die neusgaten wordt door de zon en de maan geregeld, net zoals zij de getijden van de zee regelen. Hierdoor wordt de werking van onze hersenen en van onze persoonlijkheid beïnvloed.

Tot slot sluit ik graag af met een goede raad die Râma Saenen gaf: geloof niets, maar probeer het zelf uit en stel vast. Wees anderzijds wel voorzichtig: bepaalde regels die in de Schriften staan zijn er niet zomaar !

Âsana - stabiliteit - Praktijk, met Dharma Muni

tekst van Linda Van Bunder

Het onthaal was warm op het yoga weekeinde van de vormingsscholen, en na het naar boven brengen van de kleine koffer ging ik naar de thuis reeds gemaakte keuze “Praktijk met Dharma Muni.”

Toen ik in de zaal kwam was er nog weinig volk. Dharma Muni en Kathleen, zijn model, zaten vooraan. De ruimte was nog vrij leeg en toch gevuld met een aangename stilte en rust. Door de grote ramen scheen de najaarszon.

Stilaan druppelden de leerlingen binnen, de sereniteit bleef.

De les begon met Om, ik vind dit altijd indrukwekkend, de actieve stilte achter de klank, woorden kunnen het niet echt benoemen.

Volgens Dharma Muni, is yoga “Yoga”, toevoegde adjectieven brengen je weg van de essentie omdat je yoga vermengd met de toevoeging. De definitie van Yoga is “ één worden ” groeit naar “Één Zijn”. “Alles is Bewustzijn”

Nu we in de vorm leven, maken we onderscheid tussen lichaam en geest. Wat is geest ? een spook ? Iemand met een laken over zijn hoofd ?

Hoe integreren we in de praktijk van âsana deze twee, lichaam en wat we geest noemen ?

Dharma Muni geeft ons zijn getuigenis, waarom hij begonnen is met yoga âsana's. Bij het bouwen van zijn huis had hij ischias opgelopen. Hij raadpleegde dokters therapeuten en charlatans, maar niets hielp, de verschrikkelijke pijnen bleven. De praktijk van yoga âsana's heeft hem geholpen, niet in een twee drie, maar door een langzame opbouw en een jarenlange praktijk. Ervoer hij aan den lijve dat alles begint in de geest, *dit* gegeven heeft hij geïntegreerd in zijn yoga lessen.

Wanneer begint een Âsana (lichaamshouding) ? Volgens Dharma Muni wanneer men *denkt* aan de âsana die men gaat uitvoeren. Je begint eerst met een basishouding ter voorbereiding van de eigenlijk âsana. Bv. Sukhâsana (kleermakershouding) wordt voorbereid door dandâsana (de stafhouding) Heel belangrijk is het te zitten voor de zitbotjes. Âsana begint fysiek en gaat door wanneer men verder in de houding gaat zonder dat er *nog fysiek* wordt ingegrepen. We werken *met aandacht* en *adem*.

Yoga beoefen je door de hele dag opletend te blijven op o.a. een rechte rug. Wanneer je neiging hebt om een ronde rug te maken of moe wordt, ga dan door de vermoeidheid en blijf de rug lang maken. Uiteraard wordt deze attitude intenser beleefd tijdens de yoga âsana praktijk.

Na deze inleidende informatie volgde het begeleid uitvoeren van yoga mudrâ en jathara parivaratanâsana (krokodilhouding) met daarop twee varianten.

Voor mezelf stelde ik vast dat er nog werk aan de winkel is. Ik voelde spanning in de bekkenstreek.

Hierbij bedank ik Dharma Muni en Katleen voor de les. Speciale dank ook voor alle yogaleraars en medewerkers die al jaren de Yoga Weekends mogelijk maken.

Bovengenoemde is één van de voornaamste wetmatigheden, maar slecht begrepen, vnl. in het westen.

Een en ander heeft te maken met in 2000 jaar opgebouwde “schuld en boete”- frustraties, ons opgezaald door onze godsdienst. Voornamelijk het streven naar alléén het zgn. “goede” en al de rest te verwerpen als “**Zonde**”. We voelen ons schuldig en beschaamd omdat we ook minder goede kanten blijken te hebben: hebzucht, woede, jaloezie en andere negatieve emoties ... M.a.w. we hebben ook (allemaal) een schaduwkant of alter-ego (zoals C.G. Jung het noemt), maar die wordt niet aanvaard door de Kerk, noch door de moraalriders van de maatschappij.

Dus de mens wordt **niet** aanvaard in zijn totaliteit, en dat scheidt gespleten toestanden !

Het **Leven** zelf is inderdaad noch wit noch zwart, noch goed noch slecht, noch licht noch duisternis, maar beiden ! Het leven is paradoxaal, niet rechtlijnig of eenzijdig. Deze **dualiteit** is universeel.

Hieronder proberen we aan te tonen dat in alle culturen en beschavingen deze wetmatigheid al bestond en de mensen ervoor verwittigd werden en worden.

1. **Het begint al in de Bijbel**, in de “Genesis”, het scheppingsverhaal met de boom van de “kennis van goed en kwaad”. Of symbolisch: viel de mens **uit** het “Aards Paradijs” (de mystieke Eenheid) en **in** de **dualiteit van het ego**. Het vrouwelijke (Eva !) werd daarom ook eeuwenlang door de Kerk (als instituut) als “bron van het kwaad” veroordeeld en ook gestraft (zie de inquisitie).
2. In de oude **Griekse beschaving** was er klaarblijkelijk zeker één filosoof bewust van die dualiteit: nl. **Herakleitos** (Pantha Rei: alles verandert doorlopend want gebeurt op een **as** tussen 2 tegenpolen, het is een continuüm). Zijn wondermooie tekst “Verborgene Harmonie” bevat volgende voorbeelden:
 “God (= het leven) is dag **en** nacht, zomer **en** winter, oorlog **en** vrede, verzadiging **en** behoefte ...
 Dag en nacht zijn van nature één geheel !
 De weg naar boven of naar beneden is één en dezelfde.”
 Mensen begrijpen niet, dat alle tegendelen binnen zichzelf met elkaar overeenstemmen ... (en zich dus verenigen of : “les extrêmes se touchent”).
3. **In het Oosten** werd er duidelijk méér begrip getoond inzake de kosmische wetmatigheden en voor **Dualiteit** in het bijzonder. Dit mag blijken uit wat volgt.
 - In het **Taoïsme** (China) schrijft Lao-Tse in zijn fameus boekje, de **Tao teh king** : “Wie schoonheid vernoemt, verwijst meteen ook naar lelijkheid, lang en kort worden aan elkaar gemeten, daden van “deugd” maken ook “ondeugd” zichtbaar, en “zijn” tegenover “niet-zijn” komen voort uit dezelfde wortel.”
 - In de filosofie van de **Macrobiotiek** (Japan – Oshawa – Michio Kushi) kennen we de 7 wetmatigheden van de “Orde van het Universum, nl.
 - a. Alles is een differentiatie van één oneindigheid (bewustzijn) ;
 - b. Alles verandert doorlopend in een combinatie van yin en yang ;
 - c. Alle tegenstellingen vullen elkaar aan (complementair)
 - d. Niets blijft gelijk in de wereld van de vormen (foto !)
 - e. Alles wat een voorkant heeft, heeft ook een achterkant (medaille)
 - f. Hoe groter de voorkant, hoe groter de achterkant (piek/dal)
 - g. Wat een Begin heeft hier (vorm) heeft ook een Einde (of: vorm wordt leegte, leegte wordt vorm cf. Boeddhisme)
 - Onze eigen Bhagavad-Gîtâ (India)
 In **hfst. 7** vindt men het volgende over Dualiteit/Polariteit :
Vers 27 : “Begooheld door de waan van de **paren van tegenstelling**, ontstaan uit begeerte en afkeer, zijn alle wezens bij geboorte onderworpen aan misleiding en verwarring”... ;
Vers 28 : De wijze echter die boven deze paren van tegenstelling uitstijgt, omdat hij zich bevrijd heeft van begeerte en afkeer (alias genot versus pijn), komt standvastiger tot Mij (Bewustzijn, of Brahman). (Lees ook verzen 12 en 13 over de 3 “guna’s”).
NB: Deze verzen doen sterk denken aan een uitspraak in het Thomas-Evangelie, nl. “Als binnen buiten wordt en buiten wordt binnen, als hoog laag wordt en laag wordt hoog, als man vrouw wordt en vrouw wordt man, en als twee wordt tot één, **dan** gaan de poorten van het Koninkrijk der Hemelen voor u open ...”
 - Ook de oosterse elementenleer, vermeld in de âyurveda o.a. en die de basis vormt voor de dosha-typologie, wijst op polariteiten die elkaar aanvullen. (Ook de astrologie is hier grotendeels op gebaseerd). Hier moeten

we ook terug naar de geniale C.G. Jung in zijn 8-voudige typologie van hoe mensen het leven benaderen, nl. als volgt: of met de Rede versus Gevoel, of met Intuïtie versus zintuiglijke waarneming, alias Lucht versus Water, Vuur versus Aarde. Plaatsen we bij elke wijze van benaderen introvert of extravert, dan bekomen we 8 types, die in feite elkaar aanvullen. Ze zitten allemaal in ons zelf !

4. Uit de **Noord-Amerikaanse Indianencultuur** kennen wij de volgende overgeleverde wijsheid, en meer specifiek bij de Cherokee-stam, leert de Sjamaan aan de jonge krijgers: "... In mijn borst wonen 2 wolven: een witte en een Zwarte. De witte wolf is royaal en loyaal naar de groep toe, hij is meestal sociaal en vriendelijk, positief denkend en optimistisch ... De zwarte wolf echter is méér op zichzelf gericht, egoïstisch en soms zelfs kwaadaardig, hebzuchtig en nijdig, maar wel assertief en beschikkend over de instinctieve kracht van overleving ..." "En welke wolf gaat er winnen?" vraagt een leerling. "Beiden..." En na een lange stilte : "de zwarte verdient evenveel aandacht als de witte wolf, beiden zijn nodig voor mezelf en de groep. Bij volledig begrip ervan vormen zij een eenheid, die sterker is dan elk van hen apart ..."

NB : Dit verhaal komt uit het boek van Debbie Ford: "Waarom goede mensen ook verkeerde dingen doen", met als ondertitel "leven met uw schaduwkant", een aanrader.

5. Tenslotte in ons **eigen lichaam** hebben we volgende polariteiten :
- de Linker Hersenhelft versus Rechter Hersenhelft,
 - de mineralen Natrium versus Kalium,
 - de Zuren versus Basen
 - en tenslotte de ultieme dualiteit: Geboorte versus Sterven ...

CONCLUSIES:

- Een goed begrip van de Polariteiten in onze geest (en lichaam) kan ons helpen om dingen te veranderen, en – indien nog nodig – **in evenwicht te brengen**.
Immers: als de polariteiten bewegen op een AS (een continuüm), is er alléén een **verschil in gradatie**, en is verschuiving mogelijk !
Zo bestaat er bv. een Rasa-Sâdhana (Peter Marchand) die toelaat de positieve pool te benadrukken, en die zo véél aandacht en energie te geven, dat de negatieve pool verzwakt en eventueel verdwijnt. Zo kan woede, mededogen worden, haat wordt liefde, angst wordt vertrouwen enz.
- NB**: Zie ook het boek "Het licht zal je bevrijden" van de 2 vrouwen Norma Milanovich en Shirley Mc Cune, over 12 kosmische wetmatigheden, (nog een aanrader).
- Als de **geest het grote obstakel** is tussen ons en Bewustzijn, is het aan te raden zoveel mogelijk over ons **ego** te weten, dit is nl. het product van één facet van onze geest (Ahamkâra, de ik-maker).
Het is de vereenzelviging met de inhoud van deze "mand", die ons het gevoel van afgescheidenheid geeft, afgescheiden van de ander, én van het geheel, én van gespletenheid in onszelf.
- Inzicht, inzicht, géén uitzicht zonder inzicht ! M.a.w. alles wat ons bewustzijn "verruimt" of ons ego "verkleint", is waardevol.

Nâda Yoga

tekst van Âtma Muni

In goeie Yogalessen openen we met AUM en eindigen we ermee. Waarom ? Waar komt het vandaan ?

AUM is niet zomaar een woord of een klank die wij prononceren, maar het is een **realiteit** die wij kunnen leren kennen door ze te horen ! AUM of *pranava* staat voor de vâcaka of aanduider van Îshvara of het Absolute Bewustzijn. Het is het begin van de schepping (zie Yoga Sûtra, hoofdstuk één, vers 27). Als zodanig is het een universeel begrip dat voorkwam in alle culturen van de oudheid en zelfs van Midden-Amerika.

Nâda Yoga is een wetenschappelijk en metafysisch meditatie proces dat in India als zéér heilig beschouwd werd en als dusdanig met eerbied benaderd werd en beschermd door het te koesteren als een geheim systeem.

De meditatietechniek voert, zoals alle échte yogaprocessen, tot realistische en mathematische ervaringen. En niet tot de zweverige verbeeldingen die de ronde doen in new age toestanden. We leren met verbazing de mythische verhalen begrijpen over hemelen, sferen, enz. We leren stap voor stap gaan doorheen de 'muziek der sferen' tot we de echte AUM horen, waarvan onze geprononceerde verklanking slechts een schamele nabootsing is...

Modern Wetenschappelijk onderzoek naar de oorsprong van ons heelal heeft aangetoond dat er grote overeenstemming is met deze oude kennis en dat het geluid van de eerste energie ontplooiing na de Big Bang klinkt zoals de innerlijk hoorbare AUM ..

Big Bang klonk als diep gezoem. Woensdag 26 november 2003

De Big Bang, de oerknal die zorgde voor het ontstaan van het heelal, was qua geluid geen knaller van formaat. Het klonk eerder als een diep gezoem, bleek uit nieuw onderzoek van de straling die overgebleven is na de knal. Fysicus John Cramer van de Universiteit van Washington in Seattle, heeft zelfs AUMdio bestanden gemaakt die het geluid imiteren. Deze AUMdio bestanden kan je afspelen op je pc. Het geluid doet denken aan een straaljager die midden in de nacht zowat 200 meter boven de grond vliegt, 'aldus de onderzoeker. Hij stelde het geluid samen op basis van metingen van temperatuurverschillen tussen verschillende delen in de ruimte. Op basis van deze variaties, berekende hij de frequenties van de geluidsgolven die zich voortplanten gedurende de eerste 760.000 jaren door het heelal. In die periode hadden ze een te laag frequentieniveau om luid te klinken. Het lijkt meer op een basinstrument, 'besluit Cramer. (Bron : New Scientist)

Sukha en Duhkha, omgaan met genieten en lijden door Johan De Backer - tekst van Ilse Broeckaert

Prâna

Eerst moeten de ramen wagen wijd open (prâna binnenlaten) en met eenvoudige grepen 'ellebogen boven het hoofd vasthouden' wordt de borstkas gerekt. De lachspieren worden ook aangesproken : ego's – klein en groot - vallen weg met Johan's grapjes en als vanzelf ontstaat er een blijvend glimlachje op vele gezichten. *Hoe onthoudt je "sukha"? Denk aan suiker! En "duhkha"? Denk aan doemdenken, duisternis, doe-doe-doe...*

Yoga gaat over groeien, ervaren en ont-wikkelen: de verschillende lagen van de ui afleggen, zoals in de twee pilaren "abhyâsa" en "vairâgya". Voor Johan is vairâgya (meestal vertaald als niet-gehechtheid), ook toelaten, durven beleven (cf. vîrya, moed!), niet negatief zijn over je lichaam. Onder een schil (van pijn) bijvoorbeeld zit ânanda (*Is niet hetzelfde als Bewustzijn of Zelf-Realisatie he!*). Je moet niet weglopen van die pijn, of zomaar "loslaten", nee je moet er eerst helemaal ingaan, hem helemaal doorleven. Zo verwondert hij zich over mensen op een begrafenis, waarvan de helft pillen heeft moeten slikken om er te kunnen "zijn". Om het proces echt te doorlopen, moet je de pijn voelen. Johan speelt met woorden: onder vyâdhi (ziekte) - een van de obstakels op het yogapad - zit misschien samâdhi: "vi" versus "sam". Vitale energie en bewustzijn ontmoeten elkaar in de (spontane) ademhaling. *Bewust-zijn is vriendelijk! Mensen, lacht eens! "Maitrî", begin eens met vriendelijk te zijn voor jezelf!*

Veerkracht

Voor Johan is upeksha (dikwijls vertaald als "gelijkmoedigheid" met de associatie "gelatenheid") eigenlijk **veerkracht** : niet toelaten dat je aangetast wordt. En wie berokkent die meeste schade ? Doe je dat niet zelf met je gedachten? Vandaar dat "ahimsâ" in de eerste plaats betekent: jezelf onschadelijk maken! Maar het is ook aanvaarden dat de wereld is, wat ze is. Het gaat over santosha beleven in deze wereld, daarin je vrijheid vinden, juist omdat je dwarsligt op de maatschappij. *En stop met het nastreven van perfectionisme!* Als je met 20% van mijn inspanning 80% van het resultaat bereikt, wees daar dan tevreden mee.

We zijn ook geen monniken ("vluchtelingen uit de wereld"), voor wie brahmacarya, misschien wel kuisheid en versterving inhoudt, maar wel mensen/yogi's, toegewijd aan de creativiteit (Brahma!).

Het is moeilijk iets los te laten dat je niet echt doorleefd hebt. Gemis is vasthouden aan wat je ooit gehad hebt, niet durven loslaten, angst voor het onbekende. Een (negatieve) gedachte waar je aan verslaafd bent geraakt.

Wakker worden

Wakker worden gebeurt door pijnlijke en plezierige ervaringen. Je hebt drie ingrediënten: inzicht + methode + training. Welk inzicht? Dat je veerkracht nodig hebt. Methode? Door de ademhaling.

Abhinivesha, de drang om te leven, die je erg verbindt met je prakriti kant, heeft niets te maken met angst om te sterven (*Daar zijn we al door gegaan, ja?*). Soms zegt iemand "Ik voel mij dood vanbinnen" of "ik voel mij verdoofd". Dan antwoordt Johan: "O.K. ga daar nu eens écht voelen"... *Blijkt dat ze toch niet echt dood zijn...* Hilari-teit in de zaal!

Het was 2500 jaar geleden misschien allemaal wat makkelijker (moeder-kind verhouding was zoveel natuurlijker, minder cynisme...). Johan vergelijkt onze opvoeding met de training van pups. Zijn we niet bijna allemaal als pup getraumatiseerd geweest? Later in de wandelgangen, kom ik nog te weten van Johan dat hij inderdaad overtuigd is dat je niet de ervaring (van een trauma) "weg" kan halen, maar dat je er wel de "lading" van kan opheffen.

Sukha en duhkha

Johan sluit de sessie met twee muziekstukjes. Een eerste stukje duduk-muziek van de Armeniër Djivan Gasparion introduceert hij met een korte verwijzing naar de genocide en een gelijkenis met Hitler's ideeëngoed. De muziek ademt immense smart, we worden uitgenodigd om naar een pijnlijke schil te gaan, en er dan met de adem "door te zakken", te ontdekken wat er achter ligt.... Eerst heel pijnlijk voor velen! En boeiend! *"Heb je ook de vogeltjes gehoord?" vraag ik aan mijn buurvrouw. "Buiten of binnen?" orakelt haar antwoord.* Een tweede stukje is van Bach, uit de Brandenburg concertos. Opnieuw een schil om in te verblijven en om "doorheen" te gaan... tot daar waar ik het vonkje voel en ontzag ervaar voor de oceaan van stilte.

Dat was dus in een notendop "omgaan met sukha en duhkha": **er in en er door** ! Fantastisch!

Vlaamse Yoga, “Wars van alle modetrends en commerciële oogmerken”

Impressie van de studie en ontmoetingsdagen 15 en 16 oktober 2011 in Vaalbeek, België - Door René Tol

Vlaamse frites is anders dan Nederlandse patat. Belgisch trappistenbier is iets anders dan een blikje Hollands Heineken. En samen delen we de weerzin tegen wat McDonalds van de frites bakt. Zo ongeveer zit het ook met de verschillen in opvattingen over yoga.

“René, dit lijkt me echt iets voor jou” hoorde ik in mijn eerste vergadering als kersvers aspirant lid van het bestuur van de VYN. Jij mag ons vertegenwoordigen op het congres van onze Belgische collega’s. En zo ging ik afgelopen vrijdagmiddag met NS Highspeed naar Leuven (gemiddelde snelheid 60 km per uur) en door met de bus naar Vaalbeek. Dit weekend waren de Studie- en Ontmoetingsdagen van de “Yoga federatie van de Nederlandstaligen in België”. Het weekend werd verzorgd door de erkende vormingsscholen van de Yoga federatie.

Laat me voorop stellen dat ik dit weekend bijzonder heb genoten. Ik heb zeer bekwame inleiders ontmoet en geleerd van hun diepe kennis en inzichten. Ik heb geprobeerd om vertegenwoordigers van alle 7 aangesloten scholen te horen en ze waren allen goed tot zeer goed. Daarbij heb ik me bijzonder vermaakt met de verschillen tussen onze Nederlandse aanpak en die van onze Belgische vrienden.

Voordat ik vertrok had ik natuurlijk even op de website van de www.yogafederatie.be gekeken. Daar vond ik de volgende doelstellingen:

1. Het onderwijs, het aanleren en het beoefenen van yoga bevorderen ;
2. Hierbij waken over de zuiverheid van de traditie zoals zij ons door de grote meesters van India is onderwezen, wars van alle modetrends en commerciële oogmerken ;
3. De algemene doelstelling van yoga in ere houden, in het bijzonder het nastreven van de volledige ontplooiing en beheersing van lichaam en geest om uiteindelijk tot zelfrealisatie te komen ;
4. Een ontmoetingsplaats zijn voor iedereen die belangstelling heeft voor yoga ;

Ik was verrast door de formulering en toen ik mijn verbazing deelde met mijn echtgenote Marja grapte zij: “Aha, je gaat op bezoek bij de katholieken, veel plezier”. En zo was het.

Alle directeurs van de 7 aangesloten scholen (op de website staan er nog 6) zitten in het bestuur van de yogafederatie. Een aantal directeurs zijn erudiete oude heren die nog opgeleid zijn door de grote meesters uit India. Zij waken er voor dat de rechte leer niet wordt bezoedeld. Dit was voor mij als atheïstische Hollander even wennen. Vooral omdat de verschillende scholen soms inspiratiebronnen vinden in verschillende Indiase Meesters. Of soms baseren ze zich op dezelfde meester maar zijn ze door onderlinge interpretatieverschillen uit elkaar gegaan. Ik vond leerlingen van Shivânanda, Satyânanda, Vishnudevânanda, Yogeshwarânanda, Krishnamâchârya, en Patabhi Jois. Een aantal van de directeurs dragen daarbij hun door de Guru gegeven naam. Ik moest daarbij terugdenken aan mijn bezoek aan congressen eind 70’er jaren met Râma Polderman, Saswitha en andere lang vergeten collega’s. Naast de scholen die bij de federatie zijn aangesloten zijn er ook nog vertegenwoordigers van andere tradities die wij kennen door bijdragen van Alberto Paganini en Peter Marchand aan ons congres. Peter was leerling bij Harish Johari. Kortom, Vlaanderen biedt een enorme rijkdom aan directe lijnen met de diverse oude yoga tradities.

Onze VYN heeft een bestuur dat bestaat uit vertegenwoordigers van docenten. Er zit geen directielid van een erkende opleiding in het bestuur. Ons yogacongres wordt georganiseerd door een commissie die elk jaar weer een overzicht presenteert van de grote diversiteit van yogarichtingen en inzichten. De yogafederatie in België organiseert twee congressen. Het congres in oktober wordt inhoudelijk verzorgd door de scholen en het congres in het voorjaar lijkt volgens de mensen die ik sprak meer op onze aanpak. Ik was hier dus op de bijeenkomst met sprekers van alle scholen.

Op vrijdagavond maakte ik kennis met Âtma Muni Mertens van “Shri Yogeshwarânanda Yoga Mahâvidyalaya”. In dit gesprek werd mij direct duidelijk waar de straffe formulering van de boven geciteerde doelstellingen vandaan kwam. Het werd een interessante avond. Vooral zijn duidelijke mening over de onzin van formele bijscholing, het niet commerciële van de yoga les (veel docenten in België geven principieel gratis les) en de noodzakelijke diepgang van de persoonlijke sâdhana gaven me een goed voorschot op het programma.

Het programma bestond uit parallelle stromen zonder plenair welkom zoals wij dat gewend zijn. Ik koos voor Râma Saenen van de “Antwerpse Vormingsschool voor Yogaleraars”. Een statige grijsaard met zijn karakteristieke aanwijsstok. Een deelnemer vertelde me dat hij die stok is gaan gebruiken bij de les na klachten van een studente over directe aanraking. De les ging over zijn benadering van Prânâyâma. Het was een mooie les.

La Foresta is een prachtig, zeer goed onderhouden klooster. We werden er uitstekend verzorgd en de kamers met wc en douche op de gang waren weliswaar Spartaans, maar toch zeer gastvrij. Het eten was Belgisch vegetarisch. Dat wil zeggen Frites, groente en geen vlees.

Na de lunch ging ik naar Flor Stickens van “Vormingsschool Viniyoga”. Hij behandelde “Enkele basisbegrippen uit Sânkhya van belang voor het begrijpen van de yoga sūtra’s”. Flor toont, vergeleken met de andere heren, nog een jeugdige vitaliteit en was zelfs na de lunch van frites in staat om ons allemaal met deze gortdroge stof wakker te houden. Het tweede deel van de middag ging ik naar Hade de Nève van het “Vormingsinstituut voor Yogacenten Zolder”. Hade was de dame in het gezelschap van aanwezige directeuren en zij gaf een aangename les rustig en aandachtig uitgevoerde oefeningen. Na een vegetarische broodmaaltijd (brood met kaas) gingen we naar de Kîrtana met Bhîma Prahbû, een relatief jonge man die ons voorging in gezang.

Zondagochtend waren er twee sessies. Dharma Muni van de school van Âtma Muni gaf mantra meditatie en Flor Stickens gaf een “verfrissende ochtendpraktijk”. Ik koos voor Flor. Hij legde allereerst het hele oefenschema uit en begeleidde ons toen door de oefeningen. Een prima les van toegankelijke oefeningen met een goede opbouw.

De yogafederatie heeft ruim 500 leden (de VYN nu bijna duizend). Zaterdag waren er 150 deelnemers. Dat is veel vergeleken met ons congres. Laatste keer waren er bij ons voor het eerst 100 mensen. Inschrijving voor deze Vlaamse vormingsdagen staat open voor iedereen. Er waren dan ook mensen die geen yoga docent zijn en ook enkele Nederlanders. Ik sprak zelfs een Nederlandse die afgestudeerd is aan een niet bij ons aangesloten opleiding. Van de 150 deelnemers op zaterdag waren er een kleine honderd over op zondag.

Na het ontbijt ging ik naar Johan de Backer van het “Instituut voor Patañjala Yoga”. Johan oogt als een Tibetaanse yogi met een wilde baard en een knot haar boven op het hoofd. Hij hield een werkelijk schitterend verhaal over Sukha en Duhkha, omgaan met genieten en lijden. Johan ging met z’n hele persoon op in het verhaal en werd daarbij op de achtergrond bijgestaan door zijn zoon van 2 jaar en 4 maanden die hij een van zijn grootste leermeesters noemde. Hij eindigde z’n verhaal met een meditatie op muziek waarbij het duidelijk hoorbare verdriet van enkele deelnemers mij ook niet onberoerd liet.

De laatste inhoudelijke bijdrage was een plenaire voordracht van Nârâyana (Jozef Kiekens) van de “Yoga Academie Aalst Vormingsschool voor Yogaleraren”. Nârâyana sprak over zichzelf als “pillenvrije 76 jarige”. Hij sprak met humor en met evident grote kennis van de geschriften.

Alle deelnemers die ik sprak waren unaniem lovend over de inhoudelijke bijdragen. Sommigen waren zelf ook op gevorderde leeftijd en vertelde dat ze elk jaar naar deze bijeenkomst komen.

De middag werd afgesloten met de uitreiking van de “Homologatiediploma’s”. Ik heb moeten navragen wat dat was. Dit zijn diploma’s die elke bij een erkende school afgestudeerde docent krijgt van de federatie. Een erkenning die ook blijft gelden als de opleiding mogelijk niet meer bestaat. Er waren 31 afgestudeerden die het diploma door de voorzitter Suman (Herman Seymus) kregen uitgereikt.

De Nederlandse collega Hans Stoop was zo vriendelijk mij een lift aan te bieden naar het NS station in Delft. En toen de NS aankondigde dat er geen treinen reden maar bussen kon zelfs dat het prachtige weekend niet meer verstoren.

Met dank aan de Belgische collega’s voor het gastvrije onthaal.



STUDIE- EN ONTMOETINGS-DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 10 en 11 maart 2012 zullen te Torhout de Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie gehouden. Het programma zal verzorgd worden door twee Nederlanders : Koos Zondervan en Ron van der Post. .

INSCHRIJVEN op het weekend van 10 en 11 maart 2012

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.

Koos Zondervan en **Ron van der Post** zullen hun programma van zaterdag herhalen op zondag.

Er kunnen 140 deelnemers inschrijven op het weekend.

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 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. Alle leden (zij die een lidkaart hebben van de Yoga Federatie) zijn hierbij uitgenodigd om deel te nemen.

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

Kasjmir Yoga of de Yoga benadering van Jean Klein - Programma met Koos Zondervan

Koos Zondervan

Koos Zondervan (1947) ontmoette zijn leraar Jean Klein in de jaren zeventig en besloot in 1978 voltijds yogaleraar te worden.

Hij beschreef de yogabenadering van Jean Klein, die geworteld is in de spirituele traditie van Kasjmir, in "Yoga volgens de Kasjmir-methode"(1996). In 2012 is dit boek in Frankrijk verschenen met als titel "Le Yoga Tantrique". Samen met zijn vrouw vertaalde hij enkele boeken van Jean Klein in het Nederlands.

Sinds de oprichting van de Yoga Academie Nederland in 1998 is hij als docent aan deze instelling verbonden.

Kasjmiryoga

Volgens de spirituele traditie van Kasjmir is Zelf-herkenning, "pratyabhijña", de bestemming van de mens. Dit is wat in Advaita Vedânta wel wordt aangeduid als "aparokshânubhûti", directe ervaring van het Zelf.

De Vijñâna Bhairava Tantra (verhandelingen over zelfrealisatie) geeft belangrijke aanwijzingen over de wegen die tot Zelf-herkenning, Zelf-realiseren kunnen leiden: "Zoals we door het licht van een lamp of zonnestralen de wereld zien, zo kunnen we door Shakti kennis nemen van Shiva, o dierbare." (vers 20). De betekenis van dit vers is dat we door onze eigen "(levens-)energie" tot Zelf-herkenning kunnen komen.

De levensenergie in een mens manifesteert zich in het energielichaam (prânamayakosha). Het energielichaam schenkt leven aan zowel het fysieke, alsook aan het astrale en causale lichaam. Ook de interactie tussen het fysieke, het astrale lichaam en het causale is afhankelijk van het energielichaam.

Het energielichaam kan, als het sterk genoeg is geworden, ons bevrijden van verschillende vormen van conditionering. Ook kan het onze spirituele groei in een stroomversnelling brengen.



Activering van het energielichaam wordt bereikt door tijdens yogabeoefening

1. Te werken vanuit een open, accepterende, observerende houding. Jean Klein noemde dit wel een “onpersoonlijke” houding, omdat je hierbij geen zelfbeelden oproept, niet streeft, niet ploetert en niet oordeelt. De onpersoonlijke houding zorgt ervoor dat de neuromusculaire spanningen afnemen. Dit is de belangrijkste voorwaarde waaraan moet worden voldaan om het mogelijk te maken dat het energielichaam zich kan ontplooiën.
2. Tijdens yogabeoefening gericht te zijn op de tastzin en te werken met tastsuggesties. Gericht zijn op de tastzin activeert het energielichaam. Werken met tastsuggesties is een manier om tijdens yogabeoefening het energielichaam actief in te schakelen.
3. Te werken met klassieke âsana’s (met inachtneming van 1 en 2).
4. Beoefening van kapâlabhâti, bhastrikâ en prânâyâma.

Hiermee zullen we tijdens de workshop aan het werk gaan.

De Karmische filosofie en Gezondheid - Programma met Ron van der Post

Ron van der Post is redactielid van het Tijdschrift voor Yoga en leidt de naar hem vernoemde yogaschool in Nijmegen, die gelieerd is aan het “Brahmrishi Yoga training college in Chandigarh”, India.

De onderwerpen tijdens de workshops zullen gaan over het wereldse en alledaagse leven van een yogi in het Westen.

De workshops zullen interactief, levendig, confronterend en leerzaam zijn. U wordt uitgenodigd om actief na te denken en mee te praten over uw eigen Sâdhana en waar uw grenzen liggen. Leeft u uw filosofie of is het een inspirerende hobby? Beide zijn goed maar waar zit u? Yoga is altijd inpasbaar in het alledaagse leven. De onderwerpen nodigen uit om diep op de eigen beoefening te reflecteren, zonder te oordelen.

Het tijdstip van aanvang op zaterdag geeft aan dat u uw âsana’s thuis al heeft gedaan. Echter op de zondag nodigt het tijdstip uit om dynamische âsana’s te doen waarbij de grenzen van uw lichaam worden opgezocht, maar wel met respect voor de grenzen.

Karma en gezondheid gaat over de logica van de drie oorzakelijkheden van (wereldse of spirituele) disbalans en de verleidingen van de natuur. Wat hebben we zelf in de hand en wat overkomt ons; ofwel: kan ik het karmische proces sturen of beïnvloeden? Is mijn gezondheid het effect van mijn eigen karma? Wat zijn de oorzakelijkheden van het lijden? In hoeverre ben ik verantwoordelijk voor mijn eigen gezondheid (fysiek, emotioneel, mentaal, intellectueel en spiritueel)?

Kriyâ yoga volgens Patañjali, is direct, praktisch en de beste vorm om het spirituele pad te bewandelen. *Tapah, svâdhyâya, Îsvara pranidhâna*. Hoe ziet dat er uit in het dagelijkse leven? Wat heeft dit te maken met Karma, Jñâna en Bhakti, of Hoofd, Hart en Handelen of soberheid, nadenkendheid en liefdevolle overgave?

Sâdhana en verstilling is het thema dat gaat over de effecten van Sâdhana en verstilling op alle lagen van de 5 instrumenten (lichaam, zintuigen, geest/manas, ego, intellect). Hoe sterk is mijn behoefte, vastberadenheid, toewijding om boven de klesha’s uit te stijgen middels Sâdhana?

Vyasa Ameeuw bracht 2 jaar door in de ashram van zijn goeroe Yoga Hari en gaf les in verschillende Yoga opleidingen. Momenteel leeft en werkt hij in Brugge en Brussel als Yogaleraar, shiatsu behandelaar en ingenieur.

Zingen van mantras

Gemakkelijk, krachtig en geest verrijkend! Chanten is het repetitief zingen van mantra’s, die trillingsvormen zijn van goddelijke aspecten. Het is een erg effectieve methode voor het verhogen van de concentratie en het zuiveren van het hart. (Begeleiding met harmonium door Vyasa.)



Internationaal Yoga Congres in Zinal Zwitserland 2012

Suman

Yoga & Âyurveda - Thema van het volgende yogacongres in Zinal.

Âyurveda - de Wetenschap van het Leven - heeft een aanzienlijk aandeel van de "alternatieve therapieën" veroverd en lijkt zich, zoals Yoga - de kunst om in Eenheid te leven - zich definitief in Europa gevestigd te hebben.

In India hebben zowel Yoga als Âyurveda zich tijdens hetzelfde tijdperk en op dezelfde gemeenschappelijke basis van de Sâmkhya filosofie ontwikkeld. Ze werden, sinds dat tijdperk, nooit gescheiden en een groot aantal van hun technieken worden afwisselend door de een of andere van beide praktijken opgeëist.

De basisteksten van Âyurveda, in het bijzonder de Caraka Samhitâ, vermelden regelmatig Yoga. Ze spreken uitgebreid over meditatie (dhyâna) als een therapeutische methode, en maken eveneens gebruik van de zuiveringen (kriyâ's) en prânâyâma's (ademhalingsoefeningen). De dieetleer is een essentieel onderdeel van de Âyurvedische therapie, hoewel ze enigszins verschilt van de zogenaamde 'yogische' voeding blijft het belang van een aangepaste voeding toch een van hun gemeenschappelijke punten.

Yoga en Âyurveda bieden samen een holistische benadering zowel voor het behoud van een evenwichtige gezondheid en welzijn, als voor de eliminatie van ziekten. Op basis van deze complementaire benadering, kunnen zes essentiële factoren: voeding, milieu, levensstijl, mobiliteit (âsana), ademhaling- en energetische technieken (prânâyâma) en het richten van de geest (dhâranâ en dhyâna) - gebruikt of aangepast worden om het evenwicht tussen lichaam en geest te herstellen. De sprekers op dit congres zullen ons tonen hoe we met behulp van verschillende middelen, de harmonie tussen- en in de verschillende dimensies van ons wezen, kunnen hervinden om tot besef van de eenheid van alle leven te komen

De sprekers zullen ook proberen om de spirituele en filosofische dimensie van Âyurveda weer zijn plaats te geven, die men in ons tijdperk liever tot zijn therapeutische werking zou willen beperken, terwijl we de waarde van de curatieve en preventieve beoefening van yoga moeten blijven benadrukken, waarvan vaak enkel het spirituele aspect wordt benadrukt.

Tegenwoordig kent het publiek Âyurveda enkel als een soort van oliemassage of een heerlijk gekruide Indische keuken. Dat zijn enkel geïsoleerde aspecten van een, in het Westen nog onbekend, omvangrijk therapeutisch geheel. De traditionele Indiase geneeskunde bevat evenveel gebieden en disciplines als de Westerse conventionele geneeskunde.

De sprekers van het UHEY 2012 Congres zullen ons verschillende aspecten van de Yoga en Âyurveda laten ontdekken:

De vaidya artsen, en de âyurvedische therapeuten uit India en Europa zullen hun wetenschap in de workshops, voordrachten en tijdens de individuele raadplegingen, met ons delen;

De yoga praktijken, die rond het evenwicht tussen de drie dosha's (kwaliteiten) met betrekking tot ons lichaam, en de drie guna's (kwaliteiten) met betrekking tot onze geest, zijn opgebouwd zullen illustreren hoe deze praktijk aan een individuele constitutie kan aangepast worden

De âyurvedische kooklessen zullen ons laten ontdekken hoe we het dieet aan onze constitutie kunnen aanpassen.

Eenvoudige âyurvedische massages kunnen, volgens het aantal beschikbare plaatsen, gekregen worden.

Om van het congres een volledig succes te maken, zullen andere, meer traditionele yogapraktijken, evenals muzikale en artistieke avonden, aangeboden worden.

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

Een zaterdagmiddag (14.00 t/m 17.00) te Herentals met Flor Stickens, gevormd door Simone Moors in de traditie van Vedavahni in Chennai (Desikachar - Krishnamâchârya). Meer info op www.sevayoga.be, onder Vormings-school Viniyoga, of per e-bericht naar flor.stickens@wanadoo.fr.

YOGA VOOR KINDEREN

vzw **Kreakatau** organiseert in haar centrum in Korbeek-Dijle (Bertem) allerhande activiteiten.

Voor meer info zie www.kreakatau.be of contacteer leen@kreakatau.be of bel 0485 02 05 20.

STUDIE- EN ONTMOETINGSDAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 10 en 11 maart 2012. Meer daarover in deze Nieuwsbrief.

YOGA RETRAITE IN DRONGEN met Yoga Vedânta Aalst

Van vrijdag (20u) 16 tot zondag 18 maart 2012 (16u)

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

SPECIALISATIE ZWANGERSCHAPSYOGA VOOR BEGELEIDERS - jaartraject vanaf 29 april 2012

Zwangerschapsyoga voor tijdens zwangerschap en een degelijke voorbereiding op het gebruik van yoga en meditatie tijdens de bevalling. Begeleiding door een professioneel team, met jarenlange ervaring en samenwerking. Lut Van Melle, yogadocente, specialisatie zwangerschapsyoga.

Véronique Laureys, vroedvrouw, docente vroedkunde Artevelde Hogeschool, oprichtster t' Geboortehuis.

Evelyne Vandercasseyen, vroedvrouw, Haptonomie therapeute.

Info : lut.van.melle@telenet.be en www.zijnsdans-danszijn.be

EEN WEEK STILTE EN MEDITATIE IN DE TRADITIE VAN DE HIMÂLAYA'S

Van 4 t/m 8 augustus 2012 organiseert Flor Stickens een week stilte en meditatie in Râdhâdesh (Durbuy).

Âsana's volgens de traditie van Viniyoga, stilte en meditatie volgens de traditie van de Himâlaya's.

Het aantal plaatsen is beperkt.

Voor meer informatie : www.sevayoga.be (agenda) of flor.stickens@orange.fr of 014 21 06 76

200 UREN BIJSCHOLING IN DE YOGATECHNIEKEN VAN TKV DESIKACHAR

Voorbehouden aan yogaleerkrachten met een door de yogafederaties in Nederland en België erkend getuigschrift.

Lesgever: Paul Meirsman, "yoga teacher trainer" erkend door TKV Desikachar

Aanvang voorzien in september 2012

info: paul.yogasya@skynet.be en www.yogagent.be

CONGRES-DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 6 en 7 oktober 2012 te Vaalbeek. Meer details later.

