



YFNB VZW.

NIEUWSBRIEF NR 90

INHOUD	blz.
Woord Vooraf	1
Congresdagen van de Vormingsscholen	2
Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie	6
Meditatie met Swâmî Veda Bhârâtî	7
Agenda	8

Woord Vooraf

Waarde lotgenoten,

De herfst met zijn warme rode en bruine tinten en zijn diepe stilte is ingetreden. Het wordt kil en de eerste winterprik is al duidelijk te voelen. Binnen een maand gaan we al door de winterzonnwende, de langste nacht en eveneens het keerpunt van duisternis naar licht, zowel in de natuur en ik hoop eveneens in jullie hart. De natuur dwingt ons zachtjes tot inkeer, de ideale periode voor bezinning, maar de grote meerderheid zoekt een excuus om nog meer verstrooiing te zoeken. Men is gewoon bang van de confrontatie met zichzelf en wordt onrustig. Dat merk je in de drukke winkelstraten waar daar listig wordt op ingespeeld en de voortdurende muzak de geest afleidt om het koopjesgedrag nog wat aan te wakkeren.

Ik kon, wegens familiale omstandigheden niet aanwezig zijn op het herfstweekeinde, dat naar ik verneem goed verlopen is, om een ander belangrijk nieuws te melden voor de deelnemers aan het Internationaal Yogacongres van 2013 in Zinal. **In tegenstelling met wat was aangekondigd op de afscheidsavond van het afgelopen yogacongres, gaat in 2013 het congres wél door.**

Een grote meerderheid van de afgevaardigden hebben wel degelijk naar de alarmkretten van de deelnemers geluisterd en een herroeping van het aangekondigde uitstel gevraagd. Dit is tijdens een buitengewone algemene vergadering, die door uw dienaar op 09 november in Brussel werd samengeroepen, bekrachtigd. Een herziene Zinal 2013 ploeg werd aangesteld, die intussen, achter de coulissen, wel al volop bezig was met de organisatie van het volgende internationale treffen. De eerste reclame voor dit congres vind je trouwens al in het laatste nummer van het Tijdschrift voor Yoga. De webstek van de EYU is eveneens aangepast en er zijn zelfs al een aantal inschrijvingen binnen!

Dit is een schoolvoorbeeld van hoe een organisatie zijn eigenbelang voor dat van zijn echte leden, kon stellen. De echte leden zijn de yogabeoefenaars en voor het congres de deelnemers. Zonder de leden, hebben noch de leraren, noch de scholen, noch de federaties of de yoga unie een reden tot bestaan. Ik heb dit tijdens de buitengewone algemene vergadering dan opnieuw benadrukt.

Daar moet je geen filosoof voor zijn, het is gewoon een kwestie van gezond verstand. Zij vormen wat de vakbonden de 'de basis' noemen. In deze tijden van crisis en recessie mag dat nog eens duidelijk benadrukt worden. Deze financiële en economische crisis die velen aan den lijve ondervinden is het gevolg van een dieperliggende oorzaak. Een geestelijke of erger nog, een morele crisis met hebzucht als de basis. Een beperkte minderheid is nog steeds op een immorele manier bezig met zichzelf in stand te houden en zichzelf te bedienen ten koste van het volk, de "gebruiker", of hoe je dat ook noemen wilt. Dat gif lijkt eveneens in de Yoga Unie te zijn binnengedrongen. Ik werd daar als "secretaris generaal ad-interim" op een onaangename wijze mee geconfronteerd.

Mijn motto: "Yoga voor het Volk" moest op een snelle en ingrijpende manier in praktijk worden gebracht.

In onze federatie passen we dat ook toe, we houden bewust de lidgelden en de prijs van alles wat we organiseren zo laag mogelijk. Volgens onze basisfilosofie, moet yoga toegankelijk blijven voor iedereen die het wil beoefenen. Het mag zich niet beperken tot een elite die het zich financieel kan veroorloven. Dan worden we een exclusief clubje, wat tegen de geest van yoga ingaat, dat per definitie inclusief ("duur woord" voor inclusief, omarmend) is.

Mijn instelling was en is steeds geweest dat de rol, en het is niet meer dan dat, van een "voorzitter" of een "secretaris generaal" in de eerste plaats een van karma yoga, onbaatzuchtig dienstbetoon, aan de leden moet zijn. Het belang van de oprechte zoekers, de beoefenaars en de leden komt voor alles. Het is jullie uliem welzijn dat steeds onze eerste zorg moet zijn. Dit biedt ons de gelegenheid om de bron van alles wat bestaat, via al zijn uitingsvormen, onbaatzuchtig te kunnen dienen. Dit is bhakti in de ware betekenis van het woord, dat wat ons het inzicht, jñāna, geeft tot "juist" handelen, zoals in de Bhagavad Gîtâ wordt beschreven. Een van de aspecten van dienstbetoon die we bieden is het voor de zoeker vergemakkelijken om een yoga-leerkracht in zijn buurt te vinden via onze webstek. Voor de yogaleerkrachten komt er in de nabije toekomst een extra module waarin zij al hun gegevens zelf kunnen aanpassen. We voorzien eveneens voor de deelnemers aan het eerstvolgende lenteweekende van 2 en 3 maart, waar we jullie hartelijk welkom heten, de mogelijkheid om rechtstreeks via een webformulier in te schrijven.

Jullie genegen

Suman

CONGRESDAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 6 en 7 oktober werden te Vaalbeek als naar gewoonte de jaarlijkse Congressdagen van de Yoga Federatie gehouden. Hieronder volgen enkele verslagen en indrukken van deelnemers aan enkele van de programma's.

Indrukken van het weekend

Sabine Reyntjens

Elk jaar kan ik het moeilijk nalaten om de studie- en ontmoetingsdagen van de YFN bij te wonen. Hoe komt dat? In eerste instantie kom ik gewoon graag, het geeft me telkens weer voldoening..

Het is verrijkend vanwege de diversiteit in keuzemogelijkheden die daardoor ook een meerwaarde aan toevoegt.

De kunde, motivatie en bekwaamheid van de lesgevers stel ik in het bijzonder op hoge prijs.

De thema-keuze wekt je gedrevenheid op om van je 'nood een deugd te maken'.

De opkomst is steeds groot, en het samen-zijn met gelijkgezinden doet ook altijd goed. De mogelijkheid is er om met iemand die een andere sessie volgde het een en ander uit te wisselen of te informeren, eventueel te vergelijken.

Persoonlijk heb ik volgende lessen bijgewoond :

Zaterdag voormiddag: 'dynamische oefeningen' door Dharma Muni en assistente. Mijn bevindingen daaromtrent leunden eerder aan bij gymnastische oefeningen. We kregen het oefenbundeltje mee op papier dat is een pluspunt.

Zaterdagnamiddag: 'de wet van karma' door Flor Stickens dit vond ik héél interessant en héél goed. We kregen ook enkele notities mee.

Zaterdagavond : 'rustgevende avondpraktijk' door Flor Stickens geef ik een hoge score.

Zaterdagavond : 'meditatie' door Dharma Muni, het overlopen van lichaamsdelen vond ik eentonig en duurde té lang.

Zondagochtend : 'meditatie' door Flor Stickens vond ik dan weer prima.

Zondagvoormiddag 'angst als bondgenoot' door Johan De Backer was uitstekend.

Zondagnamiddag: 'hoe het lichaam en de geest reageren op emoties' door Nârâyana : Het thema werd niet aangeraakt !

De organisatie liep wat mank om het middagmaal en de koffie te nuttigen door verwarring met een andere grote groep cursisten. Gevolg: we werden eens weggestuurd naar een ander lokaal wat een misverstand was, en het werd een heel lange wachtrij om aan te schuiven.

Maar alles bij alles: ik ben héél tevreden deze dagen bijgewoond te hebben en kom volgend jaar (bij leven en welzijn) alvast terug.

Nog indrukken

Anne Van Nerom

Nog dank aan de organisatoren van het "deugddoende" yogaweekend in Vaalbeek.

Het is fijn om af en toe stil te staan bij een aantal aspecten die je bezighouden op het yogapad en dit te delen met andere "zoekenden". Enkele indrukken:

De uiteenzetting over de wet van Karma was helder. Ik luisterde geboeid en ook de vragen van toehoorders brachten meer inzicht: iemand opperde dat we toch mensen zijn en mogen genieten van al wat het leven biedt. Inderdaad dat mag, maar wees je bewust dat je dan voort draait in wat de "vicieuze cirkel" wordt genoemd. Het nahollen van verlangens naar iets dat niet blijvend is, maakt dat je indrukken blijft vergaren en neigingen opbouwt die je verder binden. Dat zit inderdaad ingebakken vanwege de onwetendheid die maakt dat je je vereenzelvt met je beperkte vorm. Uiteindelijk worden deze verlangens nooit echt bevredigd, je wil meer, je wil dat het blijft duren. Het verlangen naar een toestand die blijvend is, zit even goed ingebakken. Eens dat besef er is, kan er een ommekeer komen naar de "gracieuze cirkel", een proces van terugkeren naar je essentie die onveranderlijk is.

Er was ook gelegenheid voor praktijk naar ieders temperament: pittig en dynamisch, rustig en eenvoudig... Ik koos voor de rustgevende avondpraktijk en de ochtendmeditatie voorafgegaan door een reeks eenvoudige losmaak oefeningen om het zitten in de meditatie voor te bereiden.

De lezing van Johan De Backer over Angst als Bondgenoot hield iedereen geboeid van begin tot einde, door de persoonlijke stijl en doorleefde inbreng, doorspekt met humor. Als een goede leraar zorgt hij dat de hele klas mee is. De 3 www's van de Yogi blijven je bij: de Yogi is "wild (in de zin van natuurlijk), warm en wakker"! Eenvoudige woorden met een lach onthaald, verwijzend hoe Yoga alle aspecten van je wezen beroerd, je kan er met andere woorden het samengaan van Karma, Bhakti en Jñâna in terugvinden.

Angst als bondgenoot

verhaal van Liesbeth Schoukens

's Morgens na een lekker ontbijt in La Foresta, wandelen we nieuwsgierig naar het lokaal waar Johan al druk in de weer is, samen met zijn vrouw Isabelle. Ze hebben ook hun zoontje, Miel meegebracht. Op deze zondagochtend zijn we benieuwd om te horen wat de lezing 'angst als bondgenoot', ons te bieden heeft. Rond het klooster 'La Foresta' hangt een zachte mist. Het zonnetje belooft dat het een mooie dag zal worden. In het lokaal heeft Johan alvast wat salie aangestoken om de geur van aftershave en deodoranten te verdrijven. De ramen worden opengezet, de geur die in de ruimte hangt, wordt gemengd met frisse zuivere boslucht.

Ik lees de titel van de lezing nog eens en vraag me af of ik wel angst heb. Is er iets dat mij bang maakt? Ik denk het niet. Op voorhand heb ik mijn kussentje ergens in de zaal gelegd. Maar Johan blijkt gevoel voor initiatief te hebben, want de plaats vooraan in de zaal, waar hij zou gaan spreken, kon hem niet bekoren en zodoende is hij in het midden van de zaal gaan zitten. Mijn kussen ligt van het ene moment op het andere, aan zijn voeten en het angstzweet breekt al uit: 'Toch niet op de eerste rij!'

De zaal zit propvol, iedereen heeft zijn matje wat opgerold om extra plaats te maken, maar gelukkig vind ik nog een plekje achteraan. Wat een geruststelling. Dan wordt er gevraagd wie het verslag wil maken. Ineens doe ik iets impulsief en steek mijn hand op.

Johan begint met te zeggen dat hij graag alle ogen ziet. In de ogen blijft er altijd een glans zichtbaar. Ogen zijn de spiegels van de ziel. Hij wil echt contact. In zijn visie moet yoga 'Wild, Wakker & Warm' zijn (de www van het yoga-internet). Dus als je een yogaleraar ontmoet, vraag jezelf dan af: 'Is hij levendig, is hij alert en warmhartig? Heeft hij gevoel voor humor?'" Johan beoefent yoga liefst buiten, in het gras, onder de bomen. Zelfs koude en duisternis houden hem niet tegen.

"Yoga is een manier van leven. Je moet vooral ondervinden wat je met yoga kan doen, er niet alleen over lezen en vertellen. Yoga moet een manier zijn om tot bloei te komen. En zeker niet om dingen te verdringen. Of om ergens boven te staan. Maak het heel concreet, het gaat erom om de kennis toe te passen zodat je er veel mee kan gaan doen. Het leven met volle intensiteit leven, dat is kwaliteit. Angst is de voornaamste hinderpaal die in de weg staat om kwalitatief voluit te leven."

Goed, we gaan enkele oefeningen doen. We wiebelen op ons matje of kussen, alsof we weer kind zijn en paardje aan het rijden zijn. Dat is wel leuk. Gelach overal om me heen. We maken het weer stil en met onze middenvinger raken we het kruin op ons hoofd aan. Als je de vinger daarna weghaalt, kriebelt het op je hoofd. 'Het gevoel van tussen aarde en hemel te zijn, zoals de bomen.' Maar we krijgen nog meer bruikbare raad van Johan: 'Glimlach naar jezelf, dan is er tenminste altijd iemand vriendelijk tegen jou. En weet: al wat we zelf doen, doen we beter.'

We worden aangespoord om gewoon spontaan te ademen, niets te forceren en bewust contact te maken met onze adem. We sluiten onze ogen en de galm van de klankschaal helpt ons tot rust te komen. Johan vraagt ons om terug te gaan naar een angstig moment. Hij vertelt erbij dat de mens het meest angstige wezen op aarde is. Als yogi zijn we in de eerste plaats mens en hoeven we niet boven wat menselijk is, proberen te staan. We mogen angstig zijn, we mogen ziek worden of verdrietig zijn. Aanvaard dat al die gevoelens er nog allemaal zijn. Yoga is een middel om niet onder het leven "gebukt" te gaan, maar "gejukt". De stam van het woord yoga is dezelfde als voor het woord juk! Denk aan de Nederlandse boerinnen: het juk verdeelt de lasten, en ze rechtop in evenwicht te dragen, zonder eronder gebukt te gaan.

Het wordt stil, ik probeer in deze kalme ruimte, angst op te roepen en herinner me een zwaar auto-ongeval.

'Wat voor soort angsten heb je?' Uit allerlei hoeken, komen er antwoorden op deze vraag: 'Zorgen op het werk, van alles kwijt geraken, bang om oud te worden, alleen komen te staan, eenzaamheid...' Er volgt een kleine toelichting bij deze angsten: "Alles wat je hebt, kan je kwijt geraken zoals je gezin, je kinderen, je huis. Je kan je eenzaam voelen of je kan alleen zijn. En beseffen: *Ik ben AL EEN!*"

"Een aantal angsten, waar niemand het over gehad heeft, zoals angst voor het oordeel van anderen. Bijvoorbeeld zo wou ik het tijdens een voordracht te goed willen doen", geeft Johan eerlijk toe "en had ik het allemaal te ingewikkeld gemaakt. Angst dat je man of vrouw je zal verlaten..." Nu kijkt Johan de zaal met een vragend gezicht rond: 'Nee, niemand? Ik zit hier voor een groep gevorderden denk ik'. Er wordt mee gelachen.

"Of herkennen jullie dit?" vraagt Johan zich luidop af: 'Angst om je vermogens te verliezen?' 'Hebben jullie dat niet?'" Durf je eigen angsten onder ogen zien. Je moet toch weten waarover de mensen het hebben als ze je over zulke zaken vertellen. Hij somt een aantal situaties op: "Je geeft les en plots kan je niet meer op dat Sanskriet woord komen. Je geheugen laat je in de steek. Of andere onderdelen van je lijf die het laten afweten: je gezicht, je gehoor, je rug, je benen... Er zijn nog andere onderdelen, die met het ouder worden minder wild zijn, maar gelukkig kan je dat compenseren met je ervaring." De één kan er al wat harder om lachen, dan de ander.

"Panikerende, paranoia... Hypochondrisch zijn: onverklaarbare pijn aan mijn arm... zie je wel, ik heb kanker! Controle verliezen over je situatie, zoals bij een echtscheiding is zeer angstaanjagend. Angst om er niet bij te horen,

om afgewezen te worden, om te falen. Angst kan als een donkere wolk boven het leven hangen, een wolk die het zonlicht wegneemt. Maar angst kan ons leven ook intenser maken, een kick geven. Denk aan griezelverhalen en pretparken voor kinderen, en extreme sporten voor volwassenen. Of gevaarlijke passionele relaties. Soms zoeken we het gevaar op omdat we anders het gevoel hebben niet echt geleefd hebben.”

We moeten ons realiseren dat wij mensen angstige wezens zijn, angstiger dan dieren. Ons Bewustzijn versterkt de angst, omdat we ons meer realiseren, bijvoorbeeld dat we sterfelijk zijn. Het denken speelt een rol om angsten aan te wakkeren, we houden angst vast, maken ons zorgen. Als aap zijn we ooit uit de bomen gekomen om in het hoge gras van de steppe recht te gaan staan zodat we boven het gras konden kijken om te zien of er nergens gevaar was (bv een leeuw). Als een hond angst heeft, zie dat je aan zijn staart: hij trekt zijn staart tussen zijn poten. Een mens is zo bang dat zijn staart helemaal naar binnen gegroeid is!”

“Wat voel je bij angst?” Een aantal reacties uit de zaal: “Heet, zweet, buikpijn, hartkloppingen, keel knijpt dicht”. Johan gaat dieper in op deze fysische reacties: “De poorten gaan dicht, de energie stroomt onevenwichtig door de chakra’s. Eigenlijk is de angst, té hevig voor het beestje, ons lichaam. Je hebt adem te kort of te veel (hyperventilatie). Je denkt: Wat is dat hier? O nee, het begint weer! We proberen het onder controle te krijgen met ons denken. Maar het lukt niet om tegen jezelf te zeggen dat je niet bang moet zijn. Als er iemand tegen je zegt ‘Ontspan’, ben je dan onmiddellijk ontspannen? Meestal heeft dit het tegenovergestelde effect. De instinctieve reactie van het beestje, hoort bij je natuur. Je moet je lichaam bereiken, er contact mee maken en veiligheid bieden.”

Johan stelt ons vervolgens deze vraag: “Hoe bezweren we angsten?” Gelukkig weten we daar iets van af en kunnen we antwoord geven: “We zoeken afleiding zoals boeken lezen, TV kijken. Proberen het te vergeten door eten, drinken, roken. Verdoven met bv medicatie. Verdringen het met er niet aan te denken. Rustig ademen. Sommigen gebruiken godsdienst om er veiligheid te vinden (vergeef me, laat me niet in de steek, help me...). Rituelen uitvoeren.” Johan bevestigt dat we, als mens, goed zijn in onze angsten te bezweren.

“Angst kan gaan woekeren zoals onkruid. Het is van natuurlijke aard, je moet het zo zien, met kenmerken van de natuur. Pijn is een verklikkerlicht, ik ben voor pijn, niet voor lijden. Pijn is een schreeuw van het lichaam naar aandacht. Zo is het is beter om met pijn als bondgenoot om te gaan dan het te onderdrukken. Stel dat pijn leuk zou zijn... ik heb zo’n leuk gevoel in mijn gekwetste knie, in mijn hart... joepie, ik ben mijn lief kwijt. We verliezen altijd, ook als we denken te winnen. Er is altijd een rouwproces. We moeten leren omgaan met pijn i.p.v. pijn te bestrijden. Maak contact met de pijn, geef echte gemeente, geduldige aandacht. Pijn verandert in hitte, er ontstaat een energetische stroom. Mijn taak is het om mensen te leren om zich niet tegen hun genezing te verzetten.” Het klinkt wat vreemd om dit te horen, je zou toch denken dat mensen willen genezen? Ook al weten we, dat we pijn onderdrukken met bijvoorbeeld medicatie. Johan heeft praktijkervaring en hij is recht door zee. Hij spoort ons verder aan: “Medicatie is gewoon een time-out. Durf je angst voelen en leer met het mechanisme omgaan. Stel je open. Durf angst te doorleven. Dit vraagt een stuk inzicht, hoe iets in elkaar zit, onderscheid kunnen maken.”

“Een ander voorbeeld. Koorts is de voorhoede van onze immuniteit. Door hem te onderdrukken of te veel af te koelen, leg je de eerste verdedigingslinie lam. Er ontstaat penetratie, de ziekte komt binnen en je moet wild in het rond gaan schieten met medicijnen. Koorts is eigenlijk wreed ok. Nog een ander voorbeeld: Angst is zo natuurlijk als brandnetels, waardevol, maar weinigen willen netels gebruiken... omdat ze prikken.

Waar dient angst dan voor? Om ‘wakker’ te zijn. Adrenaline stijgt. Instinctief is dat slim, vernuftig. De haas gebruikt het explosieve om te lopen zonder dat het voorspelbaar is. Een beetje verder, zit de haas op zijn gemak. Angst mag er zijn, je mag er niet mee vechten. Angst op angst en daar angst van krijgen, is angst in de derde graad. In plaats van ‘O nee’ of ‘ja maar’ te zeggen, zeg liever ‘O ja’ ! Moed en slimheid worden geactiveerd, je wordt leep en sluw, creatief.

We moeten met de werkelijkheid leren omgaan. Ideeën zoals ‘alles wat leuk is, is juist’ loslaten. En ‘alles wat niet leuk is, is niet juist’, deze redenering is fout. Omgaan met angst is dat leuk? Nee! Muzikanten gaan niet altijd juist om met angst vóór ze optreden. Creatief omgaan met angst, zal de levenskwaliteit verbeteren. Ik wil mij goed houden, doe dat idee weg. Wie als kind het niet heeft meegekregen om veilig contact te maken met ouders, voelt zich sneller onveilig. Het wordt moeilijker om de juiste dingen te doen.”

En dan staat er plots iemand recht: “En ik heb angst om in mijn broek te plassen.” Johan biedt zijn klankschaal aan maar de man slaat het aanbod vriendelijk af, en vertrekt naar het toilet. Ondertussen ben ik ook de controle kwijt, mijn balpen is plots leeg. Gelukkig heeft er nog iemand een reserve pen op zak. En iets later zijn we allemaal weer vertrokken. De één met een lege blaas, de ander met een gevulde pen.

“We krijgen door meditatie door dat we Bewustzijn zijn en dat we te gast zijn in een lichaam. Het lichaam is een speciale constructie. De mens is verwant aan rozen. Op de wilde onderstam (natuurlijke, animale laag) van de rozelaar wordt een bijzondere roos geënt (culturele laag). Cultuur is geselecteerde natuur. De kern van cultuur is het creatief vermogen. Het uiteindelijke doel van natuur en leven is Zelfbewustzijn. Door vanuit onze culturele laag (ons denken) te reageren op angst, blokkeren we onze mogelijkheden.

“Bewustzijn, aandacht geven, daar komt het op aan. Het komt door de primitieve laag dat we ons onveilig voelen. Angst uit onze kindertijd achtervolgt ons en kan heel het leven verder woekeren. Angst maakt dat je contact met inspiratie verliest. Dit gebeurt onder invloed van het denken. “Voelen en kunnen voelen! Angst niet controleren. Veel mensen reageren op hun innerlijk kind en zeggen tegen zichzelf: Je mag niet bang zijn. En zijn kwaad op zichzelf als ze bang zijn. Angst kan je terug kinderlijk en kinderachtig doen voelen. ’t Is in feite een manier om je jong te voelen,” zegt hij lachend.

“Oude draken verhalen. De draak is een symbool van angstaanjagende kracht. In het moment dat je je omdraait en in de ogen van de draak kijkt, vlucht hij zijn hol in. Yoga is een methode om tot bloei te komen. Je hebt een aantal proeven af te leggen. Leren omgaan met angst en pijn als bondgenoot. Als je ooit bewust wenst te sterven, zal je tijdens je leven moeten oefenen en leren omgaan met pijn, ongemak en angst. Anders zullen ze je op het ultieme moment overvallen.

We zijn onderontwikkeld in onze buik en overontwikkeld in ons hoofd. Buikpijn? Maak contact met je buik en ’t is weg. Darmen zijn gevoelsinstrumenten. Samenkomen van buikgevoel met het hoofd, daartussen zit het hart. Intuïtie en Bewustzijn leven in het hart.

Het ademt, Bewust of niet bewust. Naar het gevoelsleven toe, is het belangrijk om Bewust te zijn van ‘het ademt’. Niets spectaculairs. Gewoon ‘het ademt, ik merk het’. Essentie van mens zijn. Angst kun je zien als een Energie, een bol van Energie. Door verbeelding kan het woekeren. Angst is een natuurlijk gegeven. Je hebt de juiste verbeelding nodig om goed met angst om te gaan.”

We worden niet zomaar naar huis gestuurd en krijgen ter afsluiting nog een oefening waar gelukkig niet veel plaats voor nodig is. Je kan het dus ook achter je computer doen. We houden onze armen boven het hoofd en grijpen de ellebogen. Armen iets hoger, verder van het hoofd weg. Dit is goed voor de tussenrib spieren en opent de rug. We mogen nog wat zijwaarts rekken maar de armen moeten boven het hoofd blijven. De oefening wordt vrij zwaar en de meeste mensen, geven op. Johan blijft ons aanmoedigen om niet op te geven. We herpakken ons en dan plots mogen we onze armen laten zakken als een regenboog. En dat is gewoonweg zalig! De ontlading na de inspanning. Onmiddellijk na dit moment, is er plots veel jolijt. Iemand heeft het blijkbaar zo warm gekregen dat hij zijn T-shirt moest uittrekken.

We worden weer rustig en nemen een goede zithouding aan. “Onze zitbotjes moeten goed geworteld zijn in de aarde, ons kruin verbonden met de sterren”, zo legt Johan het ons uit. “Onze achterkant moet stevig zijn. Onze voorkant moet zacht zijn, met een glimlach, glanzende ogen, vriendelijk zijn.” Ik voel me licht worden. “Dit is de houding om naar angst toe te gaan. Op een veilige manier, niet in reactie benaderen maar in contact komen. Adem tussen hemel en aarde. Als hemel en aarde verbonden zijn, is er zuivere Energie. Inademen is toelaten, uitademen is loslaten. De buik benaderen we met zachte Energie.” Dus dit is de houding om naar angst toe te gaan, zo open en zacht. Goed, zo wil ik met angst kunnen omgaan. Als met een bondgenoot.

Bedankt Johan voor je lezing!



Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie

Op 2 en 3 maart 2013 worden in de Duitse Polders (Blankenberge) de Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie gehouden. Om het programma te verzorgen werden Günter Niessen en Paul Mussche uitgenodigd.

Hieronder volgt een korte voorstelling van de lesgevers en hun programma.

Dr. Günter Niessen

Dr. Günter Niessen is een specialist in orthopedie en trauma heelkunde met een praktijk van Yoga en orthopedie in Berlijn. Hij heeft een uitgebreide kennis en ervaring in verband met het omgaan met structurele en functionele aandoeningen. Zijn vorige opleiding omvat fysiotherapie, chiropraxie, sportgeneeskunde, manuele geneeskunde, neuraaltherapie en acupunctuur. Hij beoefent al meer dan tien jaar Yoga en is een yogadocent erkend door de BDY/EYU. De laatste 20 jaar heeft hij met duizenden patiënten gewerkt die leden aan spier/skelet aandoeningen, waarbij hij hun problemen benadert vanuit een holistisch standpunt en gebruik maakt van een multidisciplinaire aanpak om oplossingen te vinden.



Dr. Niessen is een directe leerling van Dr. A.G. Mohan die een leerling was van Shri T. Krishnamacharya.

Bevrijdt je wervelkolom

In deze workshop zullen we onze wervelkolom in theorie en praktijk ervaren en nieuwe zienswijzen i.v.m. de wervelzuil ontwikkelen. Aan welke eisen wordt ze in het dagelijkse leven blootgesteld? Welke concepten zijn er voor de Yogapraktijk vanuit therapeutisch oogpunt aangewezen en wat kunnen we over boord gooien om ongunstige “bewegings-samskâras” zinvol te veranderen? Wat betekent een “neutrale wervelkolom” of wanneer ben ik werkelijk opgericht? De functionele anatomie biedt antwoorden en toont ons wegen naar de bevrijding van onze wervelkolom.

Paul Mussche

Paul is licentiaat Lichamelijke Opvoeding. Hij studeerde Steinerpedagogie in Duitsland en was 23 jaar leraar op de Steinerschool in Gent. Hij beoefende ook yoga met de jongeren. In 1995 startte het Dru yoga avontuur. Hij startte met de Dru Yoga opleiding in Wales, verdiepte zich via seminars en retraites in Nederland, Wales en India. Naast eigen yogaklassen verdiepte hij zich vervolgens in de Dru Meditatie opleiding. Hij is sinds enkele jaren “senior teacher trainer” aan de internationale Dru yoga lerarenopleiding in Nederland. Jarenlang waren jeugdprogramma’s met “Dru yoga, outdoor adventure, vision quest, smart heart” opleiding zijn specialiteit. Sinds enkele jaren is daar de zwangerschapsyoga bijgekomen. Het ervaren van de stilte in de beweging en dit met anderen delen vormt de rode draad. Als parel biedt hij graag aan: de volheid van de stilte beleven via Dru meditatie.



Dru Yoga

Dru Yoga komt uit een oude traditie en heeft zich ontwikkeld tot een reeks praktisch toepasbare technieken. Deze vorm van yoga stelt iedereen in staat om lichaam hart en geest met elkaar in evenwicht te brengen en daarmee te ervaren wat het betekent om echt gezond te zijn.

Deze tak van yoga is in het westen geïntroduceerd door de ouders van Mansukh Patel, die zelf ingewijd werden door een van de stille meesters uit de Dru traditie. Zijn ouders hebben hem onderwezen vanuit de overtuiging dat vreugde en enthousiasme onmisbare elementen zijn om verandering in jezelf te realiseren. Die positieve houding is een van de kenmerken van Dru Yoga. Een belangrijk principe ervan is dat lichaam, emoties en gedachten onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Vanuit dit principe ontstonden de “Energy Block Release (EBR)” sequenties: reeksen van zachte lichaamsbewegingen die helpen om energetische en lichamelijke blokkades op te lossen. Hierdoor kunnen de emoties of negatieve gedachten die door deze blokkade veroorzaakt zijn, worden losgelaten.

Dru Yoga wordt ook wel de yoga van het hart genoemd, omdat veel oefeningen de hartkracht stimuleren. Het hart kan beschouwd worden als een centrum van transformatie. Door ons te richten op ons hart, de hartkracht of de kwaliteiten van het hart hebben we meer begrip voor onszelf, de ander en de situatie waar we ons in bevinden.

Om de levensenergie goed te laten stromen wordt in Dru Yoga veel aandacht besteed aan sequenties (oefenreeksen waar verschillende houdingen vloeiend in elkaar overgaan). Ook bij het uitvoeren van een âsana gebruiken we een vloeiende opbouw. Dit proces kan ondersteund en versterkt worden met affirmatie of visualisatie. Op deze manier zorgen we voor een beter lichaamsbewustzijn en concentratievermogen. We maken gebruik van alle kosha’s om de ervaringen onder de aandacht te brengen.

Door regelmatige beoefening ga je door de lagen van je bewustzijn om tot je kern te komen. Dru Yoga leert je steeds meer vanuit je hart te leven en daardoor het hoogste in jezelf te vinden en aan te spreken.

Degene die ademt observeert de adem - Meditatie met Swâmî Veda Bhârafî (gegeven op 2/2/2010)

Bevrijdt je geest. Bevrijdt je geest van alle parigraha's, al die dingen waarnaar de geest gegrepen heeft. Houdt niets bij. Laat je geest tot rust komen. Kom terug thuis in de tempel van God die je lichaam is, die je wezen is, die je prâna is, die je geest is, die je Zelf is. Jij het Âtman.

*Wees bewust van je Zelf. Geen namen, geen voorwaarden, geen beperkingen, niets waarmee de geest zich vereenzelvigd heeft. Wees je eigen zuivere stille Zelf.
Wees enkel bewust van je zijn (je wezen).*

Geen rimpel in je wezen, alleen het stille Zelf. Ken jezelf als zijnde vrij van elk worden, vrij van alle motivaties, alle vritti's, alle activiteiten van de geest. Verblijf alleen in Âtma Tattva Avalokanam, bewustzijn van Âtman, het Zelf.

Als de geest afdwaalt, kom terug naar je zuivere stille wezen, waar je het ook in jezelf ervaart.

Behoud dit zuivere zijn en weet dat dit wezen de genade ontvangt van Goddelijkheid, Shakti energie, die gaande doorheen vele subtiele inwendige lagen, zichzelf komt openbaren onder de vorm van je adem.

Observeer het Wezen, Degene die ademt, observeer hoe Degene die ademt ademt.

Observeer het willen, de wil die ademt.

Zolang als je Degene die ademt zult observeren, het zuivere Wezen dat ademt, zolang zal je adem zachtjes vloeien, licht, zonder schokken, zonder onderbreking tussen opeenvolgende ademhalingen. Observeer hoe Degene die ademt en de wil van Degene die ademt ademen.

Terwijl je deze vloeiende observatie aanhoudt, observeer de onderhouder die de mantra aanhoudt, beide, de onderhouder en degene die ademt, zijn één, terwijl ze de mantra ademen in elke uitademing en inademing.

Wie ademt ? Wie houdt in stand ? Verblijf in diegene.

Laat er geen andere rimpel komen in deze observatie van degene die ademt, van degene die de mantra aanhoudt.

Voor een ogenblik, geen bewustzijn van, voor een ogenblik zelfs geen bewustzijn van de adem en de mantra, enkel van de Ene, jij het Zelf in stilte van hart en geest.

Vanuit deze stilte gaat de geringste stroom van bewustzijn in het ademen en de mantra.

Verblijf in dat gewaarzijn van zuiver zijn. Terwijl je in de stroom blijft van de adem en de mantra open je zachtjes de ogen, maar zonder verandering in je bewustzijn. Verblijf zelfs met je ogen open in dezelfde Âtma Tattva Avalokanam.

Moge Gurudeva ons allen zegenen. Moge alle wijzen uit de Traditie ons zegenen met hun aanwezigheid en hun begeleiding. Moge ze onze manier van bewegen inspireren, onze manier van spreken, onze manier van handelen, hoe we eten en hoe we slapen.

Stel al je handelingen met je geest, je spraakorgaan en je lichaam vanuit dit gewaarzijn van zuiver zijn, Âtma Tattva Avalokanam, terwijl je de inwendige deuren open houdt om inspiratie te ontvangen.

Spreek niet vanuit je denken, spreek vanuit de inspiratie die je ontvangt van het Âtman, van het Goddelijke Zelf, van de goeroe.

Hari Om Tat Sat

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

Één zaterdagnamiddag per maand (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 Vormingsschool Viniyoga, of per e-bericht naar flor.stickens@wanadoo.fr of tel. 014 21 06 76.

BIJSCHOLING

Op zaterdag **12 januari 2013** start een bijscholing over de yogamethode van TKV Desikachar te Antwerpen in het Well2Day-centrum op de Amerikalei als er voldoende belangstelling is.

Info op de website www.yogagent.be en bij paul.yogasya@skynet.be ;

STUDIE- EN ONTMOETINGSDAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 2 en 3 maart 2013 in de Duinse Polders (Blankenberge). Meer details in deze Nieuwsbrief.

OMGEKEERDE HOUDINGEN

Op zaterdag **9 maart 2013** geeft Frans Moors, leerling van TKV Desikachar uit Chennai (India), les over de omgekeerde yogahoudingen (viparîtakaranî) te Brussel, vormingscentrum Maison ND Chant d'Oiseau.

Info op de website www.yogagent.be en bij paul.yogasya@skynet.be ;

YOGA RETRAITE IN DE ABDIJ VAN DRONGEN met Yoga Vedânta Aalst

Van vrijdagavond 22 maart tot zondag 24 maart(16u). Deelnemers moeten lid zijn van Yoga Vedânta Aalst of geabonneerd zijn op het maandblad. Alvorens in te schrijven eerst aanmelden: jozef.kiekens@telenet.be of 053-777490

SPECIALISATIE ZWANGERSCHAPSYOGA

In **Mei 2013** start een cursus in "Zwangerschapsyoga" gegeven door Lut Van Melle die naast haar opleiding als yogadocente ook diverse cursussen gevolgd heeft in dit specialisatiedomein. Meer details daarover en over de gastdocenten kan je krijgen bij : lut.van.melle@telenet.be of op www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be .

MEDITATIEVE YOGARETRAITE TE LESBOS VAN 22 TOT 29 JULI 2013

Meer info bij : lut.van.melle@telenet.be en www.zijnsdans-danszijn.be .

STAGE PRÂNÂYÂMA

De stage Prânâyâma in de opleiding van Paul Meirsman gaat door te Brussel **van 27 tot en met 31 juli 2013**. Iedereen welkom. Info op de website www.yogagent.be en bij paul.yogasya@skynet.be

EEN WEEK STILTE EN MEDITATIE IN DE OUDE ABDIJ VAN KORTENBERG

Van woensdag 31 juli tot en met zondag 4 augustus wordt er voor de belangstellenden een week Stilte en Meditatie georganiseerd door de Vormingsschool Viniyoga in de Oude Abdij te Kortenberg.

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

Het aantal plaatsen is beperkt. Een idee van het programma kan je via de agenda op de webstek bekomen.

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

IN OKTOBER 2013 START ER EEN NIEUW OPLEIDING IN DE VORMINGSSCHOOL VINIYOGA

Op 5 oktober 2013 begint er een nieuwe opleiding in de Oude Abdij te Kortenberg, tussen Brussel en Leuven.

De opleiding loopt over vijf jaar en onderwijst het beste uit twee grote tradities in Yoga : de technische vorming volgens de traditie van Viniyoga (Krishnamâcârya, Desikachar, Claude Maréchal), aangevuld en verrijkt met een filosofische en meditatieve vorming volgens de traditie van de Himâlaya's (Swâmî Veda Bhârâtî).

Meer info : www.sevayoga.be, flor.stickens@wanadoo.fr of 014 21 06 76.