

DE YOGAKRANT

yoga lifestyle * mindfulness * meditatie * gezondheid * bewustzijn * yogafood * ayurveda * simple life



ANOREXIA OVERWINNEN MET YOGA

Anorexia is verwoestend. Hoe wrang dat we voor alles een medicijn hebben, maar voor anorexia blijkt een oplossing zo lastig te vinden. Het wordt gezien als een ziekte, maar kan net zo goed een overtuiging zijn, of een hele sterke wil om te verdwijnen, op te lossen, daarom komt meer en meer het inzicht dat anorexia zo veel meer is dan alleen niet willen eten.



Het begon met het voelen van een knobbel in mijn borst. Beeld ik het me in? Er razen tientallen gedachten door me heen, sneller dan ooit. Een soort intern alarm gaat af en de gedachte die uiteindelijk blijft steken is: "wat als..." Lees het verhaal van Cathy Sammé Lottin op pag. 3.



IN DEZE KRANT:

• Borstkanker en voelen	3
• Intuïtief eten	3
• Anna heeft weer een lijf	4
• Gehechtheid aan het voelen	5
• Verdriet & angst	6
• Melk, de witte vertrager?	9
• Uit een achtbaan van angst	9
• Vo	9
• Met ayurveda de winter door	10
• Anorexia te lijf met yoga	11
• Ogen at	12
• Jezelf om	15
• Yo	15
• Agenda 'what's the buzz'?	19



INTUITIEF ETEN

Plak je labels aan bijvoorbeeld "emotie eten"? Vind je het stom of voel je je schuldig? Vraag jezelf of je jezelf wel echt geeft wat je nodig hebt? Iets wat wellicht helemaal niets met voeding of gewicht te maken heeft. Emotie-eten is niet erg. Het is geen kwaal of ziekte. Het is een signaal van je lichaam waar je iets mee kunt. Waar vraagt jou lijf nu echt om? Lees alles over intuïtief eten op pagina xx

Omdat we met en via de huid kunnen voelen, en de huid van de vijf zintuigen het meest 'globaal' en omvangrijk is, wordt het in yoga wel ingezet om het gevoel van 'uitdijen in alle richtingen' op te wekken. Omdat we met en via de huid kunnen voelen, en de huid van de vijf zintuigen het meest 'globaal' en omvangrijk is, wordt het in yoga wel ingezet om het gevoel van 'uitdijen in alle richtingen' op te wekken.

EEN ACHTBAAN VAN ANGST

Gabor Mate vertelt in zijn boek; When the body says NO, Exploring the stress-disease Connection: 'De stressrespons stelt ons in staat te overleven. Maar we zijn het contact met ons onderbuikgevoel verloren, terwijl dit ontworpen is als ons alarmsysteem. Ons lichaam geeft een stressreactie, maar ons brein is onbewust van deze bedreiging. We houden onszelf in psychologisch stressvolle situaties met een minimale of zelfs helemaal geen bewustzijn van onze nood of pijn. lees meer op pagina xx.



YOGA & VOELLEN

Tijd is abstract, een bedenkfel van de mens, tijd hoort in principe bij de natuur, het gegeven van groei en verval dat we willen benoemen en indelen. Daar waar processen zich in een constant ritme aflossen, zoals golven het strand op blijven rollen, geen enkele golf hetzelfde. Tijd is ongrijpbaar, is abstract, je kunt het niet zien, voelen, horen, proeven, laat staan dat je tijd zou kunnen hebben. Ron van der Post over onze gehechtheid aan voelen op pagina xx.



Mail & Win

- # ZWARTE ONYX ARMBAND #
- # INSPIREREND LEVEN BULLET JOURNAL #
- # DE WIJSHEID VAN HET NIET-WETEN #
- # NATRACARE PAKKET # FOCUSING YOGA #

Wil jij je verdiepen in yoga?

open dag
8 april
2018

opleiding | cursussen | workshops | bijscholing
www.yoga-saswitha.nl

DE YOGAKRANT

INTERVIEWS / COLUMNIS / YOGALIFE / AYURVEDA / MINDFULNESS / OEFENINGEN



4 keer per jaar inspiratie
voor een lichter, liever,
simpeler en flexibeler leven.

Geef je nu op: www.yogakrant.nl/abbonement

NEEM NU
EEN JAARABONNEMENT
4 NUMMERS
NU SLECHTS
€ 14,-

Het gevoel als de poort naar verbinding

Hebben we nog wel tijd en gelegenheid om te voelen? Want er moet zoveel. 'Nog even DOOR', houden we onszelf voor. 'Straks is het pauze', 'al bijna weekend', of 'nog even en de vakantie begint'. Intussen breekt het moment waarop we bewust bezig zijn met voelen maar niet aan. Terwijl een moment voor onszelf en ervaren wat er écht speelt, zo nodig is.

De lat om te presteren ligt hoog en dat begint al op jonge leeftijd. Mijn zoontje zei onlangs: 'Wat heb ik als kind eigenlijk veel stress!' Ik kan hem geen ongelijk geven. Hij wordt verwacht op de driewekelijkse hockey-training. Op school wordt het leertempo opgevoerd, en zelfs een kinderfeest blijkt gepaard te gaan met eisen en druk. De leerkracht wil van de leerlingen dat ze hun uiterste best doen op hun surprise, een 'eenvoudige grabbelton' is uit den boze. Hoe pijnlijk het ook is, ik vind het een goed teken dat mijn zoontje merkt dat hij stress heeft. Want dat betekent dat hij voelt dat het niet altijd wenselijk is.



Model: Saskia Onck Fotografie: Harold Pereira
Kleding: Urban Goddess

Omdat ik vrij perfectionistisch ben lukt het me niet altijd om de dingen zonder enige paniek te volbrengen. Vooral als single moeder ervaar ik de druk om te laten zien dat ik het heus allemaal net zo goed doe als die andere moeder met partner, en alles hartstikke onder controle heb. Echter, stressen en haasten maakt mij geen leuker mens, ik sta voor weinig meer open, zo weet ik inmiddels maar al te goed. Daarom houd ik steeds maar weer mijn mantra's voor ogen: loslaten, relativeren en balans

vinden. Dus sta ik af en toe op mijn hoofd in een woonkamer vol speel- en wasgoed en stapels notities, zet ik het in de auto op een uitbundig zingen, zorg ik voor voldoende nachtrust en volg ik als het maar even kan een yogales.

Vooral tijdens yoga merk ik goed wat er speelt in mijn lijf en leden. Ik krijg mijn ademhaling op niveau, ik ervaar hoe aangenaam de sensatie is als ik mijn lichaam strek. En ik verwerk mijn dagelijkse activiteiten, wat helderheid geeft. Vaak maak ik mee dat er zich spontaan oplossingen aandienen voor grote en kleine kwesties in mijn leven, en dat ik 'het licht' zie tijdens het beoefenen van yoga. Wat bewijst dat tijd nemen om te voelen stress tegen gaat. Dat het effect van rust en ruimte door yoga ontbeerlijk is.

Ook Lianne en Cathy weten wat yoga kan doen. Lianne, die met een eetstoornis kampte, voelt tijdens een vooroverbuiging in de yogales voor het eerst haar lichaam weer en constateert: 'Ik wil weer eten'. Cathy, gediagnosticeerd met borstkanker, krijgt tijdens een yin yogales een belangrijk inzicht. Ze voelt haar innerlijke kracht en weet ineens precies welke weg naar herstel zij wil bewandelen. Haar verhaal lees je hiernaast.

De spirituele leider Osho geloofde dat iedereen tijdens het beoefenen van yoga in staat is om de kern van het bestaan 'aan te raken' en je te laten tintelen van leven.

Het leven gaat snel en we worden aan blootgesteld aan zaken waar we niet altijd bewust voor kiezen, bomvolle emailboxen, dagelijkse spam, continue meldingen. Commerciële waar miljoenen aan is

uitgegeven om ons gevoel te misleiden en te verleiden. Een voortdurende stroom van alarmerende nieuwsberichten op l-pads en smartphones. Het wordt ons lastig gemaakt om niet te vergeten wie we zijn en wat we echt willen. Niet voor niets zijn er tegenwoordig wachtlijsten voor yin yogalessen, waarin diepe ontspanning centraal staat.

Hoe verborgen ook, door gedachten en situaties, je gevoel is er. Volgens Eckhart Tolle doorsta je moeilijke momenten door je alleen op de fysieke gevoelens in je lichaam te richten. Door te stoppen met denken, en alleen maar te voelen. Door te blijven ademen, voelen, ervaren, leren. Om te weten dat in feite alles te verdragen is. Denk aan ziekte, een relatiebreuk, of eenzaamheidsgevoelens.

Erken je gevoel

Alleen al door je bewust te zijn van je gevoelens sta je anders in het leven. Door je gevoelens onder woorden te brengen, krijgen ze vorm en mogen ze er zijn. Het eenvoudig benoemen van je gevoelens kan opluchten. Het schijnt dat zelfs baby's taal op een bepaalde manier al kunnen begrijpen. Baby's waartegen wordt gepraat, die uitleg krijgen over wat er aan de hand is, zouden hierdoor rustiger worden. Erken je gevoelens, zonder schaamte of schuldgevoel, zonder oordeel. Laat ze er maar zijn!

Voelen maakt gelukkig

De sensaties van wind in je haren, zwemmen door zout water, van een massage met warme olie of de zon op je huid, blote voeten op het zand, dansen, knuffelen, voluit ademen. We kunnen zoveel moois voelen en daardoor zoveel intens beleven. Dus geef die knuffel, dans op het strand en geniet van de wind en regen op je wangen en kijk goed naar je kind, partner, vriend(in) of ander medemens. **Saskia Onck**

elen;
lens
ieke

s
n

g.

HELEN DOOR VOELEN

Foto: Harold Pereira

'Voelen' tijdens de yogales: waarom is het zo belangrijk?

Tijdens yoga kunnen we verzachten, en versmelten met overgave. We doen yoga om naar binnen te keren. Om te voelen wat er zich daar afspeelt. Tijdens elke beweging, elke houding, maken we ergens ruimte, of sluiten we af. Door je op de tastzin te richten komt je energielichaam, net buiten de grenzen van je fysieke lichaam, tot leven. Je energielichaam bestaat uit levensenergie. Ongemakken in je fysieke lichaam ontstaan in je energielichaam: het gebied van het voelen en ervaren. Ervaar je onrust of benauwdheid bij bijvoorbeeld je borstgebied, dan is de energie in dit gebied geblokkeerd. Verbind je je met je energielichaam, je ware zelf, dan stroomt het weer. Je lichaam kan zichzelf helen! Je kunt op ieder moment contact maken met je energielichaam door contact te maken met je tastzin en lichaamsbewustzijn.

In kashmir yoga wordt gewerkt met de tastzin om diepere lagen van gevoel te wekken. Dan worden lichaam en geest vrij en wordt men "open voor de openheid".

www.houseofawareness.com / www.kashmiryoga.nl

TIPS MEER VOELEN IN DE YOGALES

- Ervaar de kleding op je huid. Waar knelt het?
- Volg je ademhaling. Waar zet je lichaam uit bij de inademing? En waar zakt het in?
- Voer je bewegingen uit 'als door water'.
- Observeer de huid, voel je tintelingen of ervaringen van koud, warm of wind op de huid?
- Stuur je adem naar de gebieden waar spanning zit: 'beadem' die plaatsen.

Bodyscan

Hoe dieper de ontspanning, hoe beter het lichaam kan helen. Maak een bodyscan in gedachten en het ontspant je hele systeem. Na elke les volgt de savasana, waarin opgebouwde spanningen het lichaam verlaten. Begin met je linkervoet. Voel je tenen afzonderlijk, je wreef, je hak, achilles, enkel, de ruimte tussen alle botjes in je enkel, de hele voet, je scheenbeen, je kuit, de knieholte, de knieschijf, de ruimte tussen alle botjes in de knie, ga beide benen helemaal af. Beide benen liggen zwaar op de grond. Ga dan je hele lichaam op deze manier af. Geef je over aan de zwaartekracht. Zo oefen je je opmerkzaamheid en word je je bewust van alle spanningen in je lijf.

VLIEGEN MET AERIAL YOGA VLINDER

Maddy Landi (30) & Car...
wereld rondvlogen, om...
aerial yoga instructeur



Maddy, geboren in de l...
op hoog niveau, tot hij...
en hij niet meer kon lo...
duigen. Het revalidere

Anger management

Maddy: 'Als jonge man...
ik vaak gepest. Om me...
ontwikkelde ik een de...
Om me beter te leren...
cursus woedebeheers...
om yoga te gaan doen...
kracht terug, voor zijn

Dans en yoga

Carolina Dorell werd...
In Spanje volgde ze d...
als specialisatie dan...
als kind totaal niet s...
nodig wat me naar...
deed stoppen. Yoga...
Als danseres kan i...
helemaal uiten. O...
zich vast in je lich...
bewegingen. Doe...
blokkades.'

Self Love

Maddy eindigt e...
'omhels jezelf, o...
mezelf'. Maddy: ...
houden. blijven...
zoeken in de an...
goed genoeg zij...
echt. Er was ier...
burn-out die di...
zelf kon zegger...
onderzoeken o...
dat het waar is...
dag aandacht...
plantje. Ik kon...
vertellen hoe

LOSLATEN GEEFT RUIMTE

De vallende bladeren in de herfst maakten me vaak melancholisch. Dat de warme zomer met lange, lichte dagen voorbij was en de overgang naar de koude, donkere winter.



De laatste jaren ben ik de herfst en de winter steeds meer gaan waarderen. De herfst is zo mooi met zijn warme en vlamme kleuren. Ik zie het vallen van de bladeren niet meer als triest, het toont hoe de natuur loslaat en ruimte geeft. Er ontstaat een voedingsbodem voor nieuwe zaadjes.

Ik heb dit najaar een belangrijk onderdeel van mijn leven losgelaten, mijn winkel INFNTI op de Haarlemmerdijk. Ik heb de hele zomer keihard gewerkt om mijn winkel in het najaar te sluiten. Ruimte te maken voor nieuwe dingen, dit vooruitzicht voelde heerlijk. Maar de eerste dag dat ik weer "vrij" was sloeg de paniek al toe. Wat ga ik doen? Als mensen daar naar vroegen raakte ik nog meer in paniek. Had ik dan spijt? Gelukkig niet. Waarom voelde de ruimte, die ik zelf had gecreëerd, niet als bevrijdend maar beklemmend? De natuur heeft toch ook het vertrouwen dat het in het voorjaar weer tot bloei komt en frisse, groene blaadjes aan de bomen groeien. Waarom voelde ik dit niet?

Toen herinnerde ik wat een boeddhistische monnik had gezegd tijdens een stilte-meditatie retraite in Ladakh. Hij vertelde ons dat Ladakh in de winter een aantal maanden per jaar is afgesloten van de buitenwereld vanwege extreme kou en sneeuw. Dat klonk verschrikkelijk! Maar hij vertelde dat het juist een mooie tijd is met ruimte om letterlijk en figuurlijk naar binnen te gaan. Het terugtrekken van de zintuigen. Ik voel dat het daar tijd voor is nu de dagen donkerder worden en het uiterlijk licht afneemt, om verbinding te maken met mijn innerlijk licht wat altijd brandt.

Jolanda Doolaard / yogadocent
www.infnti-lifestyle.com

Aan woede vasthouden is net zoiets als een hete kool pakken en die naar iemand toegooien. Je bent zelf degene

YOGA MET STO

Paula Jap Tjong
WWW.STOELYOGA

Het NU, de re geest

Herken je dit? naar her, heb om te beantv moet nakom Over alles m dat denken kosten. Hoe stroom van Deze oefen tegen een d pauzeknop, geest tot ru doen, achte wachten, op slapen.

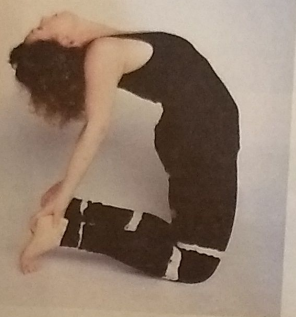


Oefening: 5

De meest e leeg te mak te doen. Wa stop waar j aandacht r in het hier lichaam v ermee n paar de d jezelf, han alleen de g drie minute met volle a naar rechts richting je s beweging tv zul je ontd

LOSLATEN GEEFT RUIMTE

De vallende bladeren in de herfst maakten me vaak melancholisch. Dat de warme zomer met lange, lichte dagen voorbij was en de overgang naar de koude, donkere winter.



De laatste jaren ben ik de herfst en de winter steeds meer gaan waarderen. De herfst is zo mooi met zijn warme en vlammende kleuren. Ik zie het vallen van de bladeren niet meer als triest, het toont hoe de natuur loslaat en ruimte geeft. Er ontstaat een voedingsbodem voor nieuwe zaadjes.

Ik heb dit najaar een belangrijk onderdeel van mijn leven losgelaten, mijn winkel INFNTI op de Haarlemmerdijk. Ik heb de hele zomer keihard gewerkt om mijn winkel in het najaar te sluiten, dit vooruitzicht voelde heerlijk. Maar de eerste dag dat ik weer "vrij" was sloeg de paniek al toe. Wat ga ik doen? Als mensen daar naar voren raakte ik nog meer in paniek. Had ik dan spijt? Gelukkig niet. Waarom voelde de ruimte, die ik zelf had gecreëerd, niet als bevrijdend maar beklemmend? De natuur heeft toch ook het vertrouwen dat het in het voorjaar weer tot bloei komt en frisse, groene blaadjes aan de bomen groeien. Waarom voelde ik dit niet?

Toen herinnerde ik wat een boeddhistische monnik had gezegd tijdens een stilte-meditatie retraite in Ladakh. Hij vertelde ons dat Ladakh in de winter een aantal maanden per jaar is afgesloten van de buitenwereld vanwege extreme kou en sneeuw. Dat klonk verschrikkelijk! Maar hij vertelde dat het juist een mooie tijd is met ruimte om letterlijk en figuurlijk naar binnen te gaan. Het terugtrekken van de zintuigen. Ik voel dat het daar tijd voor is nu de dagen donkerder worden en het uiterlijk licht afneemt, om verbinding te maken met mijn innerlijk licht wat altijd brandt.

Jolanda Doolaard • yogadocent
www.infnti-lifestyle.com

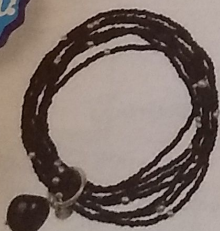
*Aan woede vasthouden is
net zoiets als een hete kool
pakken en die naar iemand
toegooien. Je bent zelf degene
die zich brandt.*

Boeddha



A BEAUTIFUL STORY

DE NIRMALA ZWARTE ONYX ARMBAND



A Beautiful Story brengt je handgemaakte fairtrade sieraden uit Nepal met een bijzondere betekenis. Edelstenen en symbolen die jou inspireren of kracht geven om je pad te volgen. De Nirmala Zwarte Onyx armband heeft zeven strengen kralen, verbonden met een Zwarte Onyx edelsteen. Deze steen symboliseert focus, aarding en zelfverzekerdheid. Verkrijgbaar via * bol.com
* www.abeautifulstory.nl

De YOGAKRANT geeft 3x De Nirmala Zwarte Onyx armband weg! Mail* je adres naar mailenwin@yogakrant.nl

*voor 27 februari 2018

BIO&SOFT YOGALEGGING



De Yoga Legging Bhaktified is een fijne yogabroek met een zachte en brede elastische band met een leuke leopard print. De legging is gemaakt van prachtig gebrusht biologisch katoen. Bhaktified Volcanic Glass
* www.urban-goddess.com

YOGA: OVERAL EN ALTIJD MET STOELYOGA

Paula Jap Jong
YOGA STOELYOGA - NEDERLAND NL

Het NU, de remedie tegen een drukke geest

Herken je dit? Je hebt dagelijks van hot naar her, hebt eindeloos veel berichten om te beantwoorden, afspraken die je moet nakomen en deadlines om te halen. Over alles moet je nadenken en laat dat denken aan, om nu zoveel energie kosten. Hoe worden we die eindeloze stroom van gedachten de baas? Deze oefening is een geweldige remedie tegen een drukke geest. Het is jouw pauzeknop, waarmee je jouw drukke geest tot rust brengt. Je kunt hem overal doen, achter je bureau, als je moet wachten, op de wc zit of als je niet kunt slapen.



Oefening: 5 minuten

De meest effectieve manier om je geest leeg te maken is een vorm van meditatie te doen. Waar je ook bent, pauzeer even, stop waar je mee bezig bent en breng je aandacht naar je lichaam, je bent direct in het hier en nu. Welke delen van je lichaam vragen je aandacht? Wat gebeurt er met de verloop van tijd? De oefening is puur de dingen die je waarneemt, zeg in jezelf, hand, adem, voeten, tintelingen, alleen de gewaarwordingen zelf. Na drie minuten beweeg je langzaam en met volle aandacht je hoofd van links naar rechts, door je oren om beurten richting je schouder te brengen. Doe deze beweging twee minuten. Door oefening zul je ontdekken dat je steeds vaker in het nu kunt blijven.

USTRASANA

Ustrasana (de I) vastberaden je er ook op je pa houding om m te doen voor

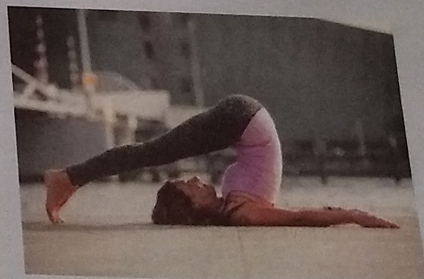
Uitvoering:

Kom aan de Pak met je zitting vast je stoel zo raken en de vloer, elkaar to voren. L bovenl uit tot in de Doe a niets

Effect:

- verb
- ver
- ver
- ma
- str
- je

VRIJ VAN SCHULD IN DE PLOEG / HA



Kom ontspannen op je rug liggen. Breng dan je benen omhoog, en je handen hoog tegen je rug, strek je benen uit naar het plafond. Adem rustig door. Vanuit deze schouderstand / kaarshouding (Sarvangasana) breng je rustig je benen over het hoofd. Doe het heel beheers met behulp van de buikspieren. Laat je benen in de lucht hangen of plaats ze indien mogelijk op de grond. Forceer jezelf vooral niet en blijf zach voor jezelf. Ontspan het gezicht en de nek. Beweeg je hoofd niet. Respecteer grenzen en blijf diep door ademen. op je keelgebied. Blijf zolang prettig