

DE YOGAKRANT

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



MOEDIG STILZITTEN

Hoe behoud je je rust in de hectiek van de dag? Door stil te zitten. Stilzitten vraagt gebald, doorzettingsvermogen en moed. Bijg kijken naar lastige, spannende of pijnlijke dingen, net zo lang als nodig, en ze zullen hun grip op je verliezen. Door het afsluiten ontblijkt je vaakzaamheid en onderscheidingsvermogen. Lees meer op pagina 2.



DE STRUIKELBLOKKEN

Hoe komt het dat we zolang ergens mee doorgaan, terwijl we weten dat het niet goed voor ons is? Volgens de yogafilosofie heeft dat te maken met de vijf klesha's: je struikelblokken. De eerste, onwetendheid, verhindert je de dingen te zien zoals ze zijn. Je leest te veel met je eigen raam leeg om alles in een juist perspectief te zien. Lees meer op pagina 6.

Lente
editie



Madel: Susana Bock Fotografie - Hurof Pynke - Koning/Robert Barendse

IN DEZE KRANT:

- Balans door verbeelding 2
- Moedig stilzitten 3
- De boeien van de tijd 4
- Parinama: verandering 5
- India omhelsen 4
- De klesha's: je struikelblokken 4
- Meebewegen 7
- Universele genezing 9
- De tiny supermarkt 8
- Luisteren naar je lichaam 9
- Verandering & Ayurveda 10
- Transformatie 11
- De wijze raadgever spreekt 12
- Verander met yoga gewoontes 13
- Agenda 'what's the buzz?' 19

AGNI: VUUR – DE SPIL IN VERANDERING

Mensen zijn potentiële vuurmeesters en het element Vuur staat symbool voor de ultieme kracht van transformatie. Mensen kunnen de kracht van vuur gebruiken. Een manier daarvan is gewoon bij vuur in de buurt zijn. Lees meer op pagina 10.

LUISTER NAAR JE LICHAAM

Soms vraagt ons lichaam duidelijk om een aanpassing van ons levensritme, bijvoorbeeld bij ziekte, zwangerschap, vermoeidheid of ouderdom. Maar hoe luister je naar je lichaam? En waarom is het zo belangrijk? Elske Feitsma op pagina 9.

PARINAMA: VERANDERING

Als traditie een dogmatisch karakter krijgt, dan wordt het een verstikkende vorm waar mensen zich makkelijk in verliezen en vervolgens hun eigen manier van denken opzijzetten om wille van de groepsgedachte en -wens. Het cultuurkorsel werkt dan verstikkend. De kracht van elk individu zit niet in de



Balans door verbeelding

‘Wat kun jij later nu worden?’, verzuchtte een docent ooit op de middelbare school. Hij keek me aan met een kritische blik en gaf zelf antwoord: ‘Hooguit een bloemenmeisje.’ Toen ik later als actrice in een pretpark werkte, vroeg de regisseur ook wel eens bezorgd: ‘Ben jij er wel helemaal bij?’



Foto: Armin Peters

Dromerig en langzaam zijn, er lijkt geen plaats voor te zijn in deze snelle wereld. Wie traag door de stad fietst wordt al gauw gezien als een halve gans. Op een bankje doelloos voor je uit staren, is voor zwervers. De rest haast zich voort, met de

Focus op het niets en alles komt naar boven.

blik strak gefocust. We moeten accuraat, efficiënt, bijdehand en scherp zijn in onze westerse wereld. Maar we ontdekken meer en meer dat het ons welzijn en onze planeet niet ten goede komt. Geen wonder dat de honger naar oosterse wijsheid groot.

Verbeelding

Ik voelde me soms overweldigd door de snelheid van het leven. Ik had tijd nodig om te kunnen mijmeren en fantaseren. Ik dacht dat dat best raar was, tot mijn eerste yogales. Het leek wel of ik in een sprookje was beland, alsof ik mee op reis werd genomen. Mijn ademhaling als een oceaan zo uitgestrekt. Goud licht dat via mijn kruin door mijn voeten stroomde. In mijn verbeelding voor ik in bootjes over blauwe wateren, liep ik door open plekken in het bos, daalde ik af in tuinen vol

bloemen. Ik vond de mooiste antwoorden op de meest onverwachte plekken. Juist door visualisaties en door ruimte te geven aan mijn onbewuste, ben ik steviger op de aarde gaan staan.

Stilzitten

We focussen ons op anticiperen op, veranderen, aanpassen, leren en ontwikkelen. Maar we vergeten het doel van onszelf dat niet hoeft te veranderen, het onveranderlijke, het deel wat gewoon 'is'. Tijdens yoga hoeven we nergens aan te voldoen, geen doel te behalen, niet te vergelijken en niet te presteren. Als we dit gegeven ook in ons dagelijks bestaan aandacht geven, ontstaat er ruimte voor je onderliggende lagen en kun je het pad volgen dat niet wordt uitgestippeld door de buitenwereld of je ego. Focus op het niets en alles komt naar boven. Romane Noordgraaf vertelt op de pagina hiernaast: ‘Stilzitten vraagt geduld, doorzettingsvermogen en moed. Blijf kijken naar lastige, spannende of pijnlijke dingen, zo lang als nodig, en ze zullen hun grip verliezen.’

DEFENING

VERANDER JE BLIK IN DE KAARS / SARVANGASANA



Kom ontspannen om op je rug liggen en breng je benen naar je borst. Breng ze dan iets naar achteren en omhoog, terwijl je je handen zo hoog mogelijk tegen je rug plaatst.

Omgekeerde houdingen brengen extra bloed naar de hersenen en het gezicht. Het hart komt tot rust. Heeft een verjongend effect. Deze houding helpt om dingen eens vanuit een ander perspectief te zien: je zet jezelf, je leven letterlijk 'op zijn kop'. Versterkt de baarmoeder. Een goede houding tegen overgewicht. Omgekeerde houdingen zijn ook de Handstand en de Kopstand. Defen deze wel met een ervaren docent.

Doet deze houding niet bij een hoge bloeddruk of tijdens je menstruatie.