

NIEUWSBRIEF

N°127 | JAN • FEB • MRT | 2022

YFN



OVERGAVE



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

INHOUD

NUMMER 127 - 2022

OVERGAVE



INTERVIEW

- 4 Interview van Alberto Paganini

INZICHT

- 7 Yoga leven
[Manu Fernandez](#)
- 12 Hartcentrummeditatie: open je hart en straal licht en liefde uit
[Alberto Paganini](#)



INSPIRERENDE YOGALERAAR

- 8 Een van de beste beslissingen van mijn leven
[Kris Van den Broeck](#)

AGENDA

- 10 Workshops, vakanties, opleidingen yogales, mantra en vorming

COLUMN

- 14 Yoga met gesloten ogen
[Bea Boomgaert](#)



OM.

Nobele vrienden op het pad van Yoga,

In dit eerste nummer van 2022 bied ik jullie allemaal mijn beste wensen aan voor een gezond, gelukkig en voorspoedig nieuw jaar. Mogen jullie allemaal groeien in en vorderen op het pad van yoga, ongeacht de sociale en sanitaire situatie waarin we ons bevinden.

Het sociaal en economisch leven wordt nog altijd behoorlijk verstoord door de vier Russen waarvan er nu blijkbaar zelfs een yogische variant opgang maakt met name OM-ikron.

Ondertussen gaat het leven verder en is het best dat iedereen zich zo goed mogelijk aanpast aan de voortdurend veranderende omstandigheden, verankerd in het enige wat niet verandert, het Zelf, dat wat we in wezen zijn. Van daaruit kan men optimaal handelen zegt de Bhagavad Gītā (II.50) : 'Yogaḥ karmasu kauśalam', meestal vertaald als 'Yoga is bedrevenheid in handelen', maar die bedrevenheid komt voort uit het verbonden zijn met het Zelf. Uit die verbondenheid komt trouwens ook de gelijkmoedigheid voort die in dezelfde context eveneens als definitie van yoga gegeven wordt : 'Samatvaṃ yoga ucyate', 'Yoga is gelijkmoedigheid zegt men' (II.48).

Die verbondenheid met het Zelf wordt bekomen door de beoefening van het achtledige yogapad (YS II.28). Hoe we die beoefening kunnen bestendigen wordt ons gezegd in YS I.14 : gedurende lange tijd, zonder onderbreking, in een verheven gemoedsgesteldheid, ijverig, met strikte naleving van de onderrichtingen van de leraar.

De wisselende voorschriften die door de overheid worden uitgevaardigd voor het vrijwaren van de volksgezondheid en de operationaliteit van de ziekenhuizen zorgen vaak voor heel wat verwarring en onbegrip. Gelukkig konden we het weekend van de Vormingsscholen in Blankenberge laten doorgaan ondanks het wegvallen van enkele lesgevers en sommige ingeschreven deelnemers. Degenen die er waren, zowel lesgevers als leskrijgers, waren heel tevreden en blij dat het evenement was doorgegaan. Hartelijk dank aan allen die zich hiervoor hebben ingezet.

Het is van belang dat we allemaal doorgaan met het aanbieden van yoga onder de vorm van lessen en seminars aan iedereen die er voor open staat. Het draagt bij tot het ontdekken, het zich verbinden en het verbonden blijven met dat wat we in wezen zijn, met de voornoemde wenselijke kwaliteiten van gelijkmoedigheid en efficiëntie als gevolg. Daar hebben de mensen in deze bewogen tijden meer dan ooit nood aan.

Het bevorderen en het kenbaar maken van dergelijke activiteiten, voor zover ze authentiek zijn, is één van de taken die de Yoga Federatie in haar statuten heeft ingeschreven. Om dit waar te kunnen maken heeft ze de belangeloze inzet nodig van de door haar erkende Vormingsscholen, leraars en leden. Een dergelijk onzelfzuchtig dienen, seva, is trouwens het middel bij uitstek dat in de Bhagavad Gītā wordt aanbevolen om het rad van wedergeboorte tot stilstand te brengen, een andere manier om de finaliteit van yoga te omschrijven. Onzelfzuchtig handelen, niet gehecht aan het handelen noch aan de resultaten daarvan, wordt in dat werk gezien als de manier om te handelen zonder nieuw karma toe te voegen aan opslagplaats daarvan in de onderbewuste geest, de karmāśaya.

Men kan het gunstige effect van ongehecht en onzelfzuchtig handelen ook toeschrijven aan de zuiverende uitwerking daarvan op de geest, het meer en meer sāttvisch maken daarvan. Jullie zijn de Federatie : Vormingsscholen, leraars en leden. Het is aan jullie om dit ideaal van yoga uit te dragen en de taken die daaraan verbonden zijn op te nemen. Aarzel niet om je hiervoor aan te melden, er is nood aan verjonging om haar voortbestaan te waarborgen.

Hari OM Tat Sat
Flor



Interview Alberto Paganini

Schooldirecteur van de Soma Yogaleraren opleiding



Wat is uw vroegste herinnering aan Yoga?

Mijn moeder en mijn tante begonnen tijdens mijn tienerjaren in Italië yogalessen te volgen. Ze beschreven de rustgevendende werking, de mooie sfeer in de lessen en de verbondenheid. Ik dacht toen niet dat het iets voor mij zou zijn. Pas jaren later, 'zoekende' op mijn levenspad, ging ik met hun yogalerares spreken, het begin van een lange reis.

Hoe ben je tot yoga gekomen? Wie, wat is of was je voornaamste inspiratiebron? En wie is/was je leraar?

Ik antwoord deze drie vragen samen, aangezien ze deel van eenzelfde verhaal zijn. In de jaren zeventig, in Italië, veranderde het contact met yoga mijn leven voorgoed. Ik studeerde filosofie en was op zoek naar mezelf en mijn plaats in de wereld. De studentenbeweging, de ontevredenheid over de algemeen gangbare manier van leven, de drang om de samenleving te veranderen, de rebelse stormen van de jonge geest, maakten deel uit van mijn leven. In die chaotische zoektocht vond ik geen vrede.

Mijn eerste yogalerares was als een weldadige zonnestraal aan die bewolkte hemel. Anne Marie Schik straalde liefde, rust en kracht uit. Het intrigeerde me. Hoe is het mogelijk om, in deze chaotische wereld, rustig, soepel, blij, liefdevol, gezond en stralend te 'Zijn'? Dat geheim wilde ik zeker doorgronden en ik begon dagelijks yogalessen te volgen en thuis vlijtig te oefenen. Het resultaat was verbluffend: mijn geest en mijn leven kregen meer orde, zekerheid, rust, kracht en tevredenheid.

Anne Marie was de Duitse vrouw van een bekende arts in Bolzano (Italië) en was docente bij de toenmalige Italiaanse Yoga Federatie. Ze volgde les bij André van Lysebeth en in India bij T.K.V. Desikachar. Ze ontmoette ook zijn vader, de legendarische Tirumalai Krishnamacharya, de toenmalige leraar van onder andere B.K.S. Iyengar, Pattahbi Jois en Indra Devi. Krishnamacharya was toen meer dan honderd jaar oud en wordt nu de vader van de moderne yoga genoemd. Een leraar van Anne Marie, Gérard Blitz, de grondlegger van de Europese Yoga Unie, kwam ons ook lesgeven in Bolzano. Het was de tijd van de Viniyoga: van het langzame heen en weer vloeien tussen de āsana's, op het ritme van de ademhaling, aangepast aan de beperkingen van de sedentaire westerse beoefenaars. Het verbaasde me hoe de nauwkeurigheid van de bewegingen en het exact volgen van de precisie van de instructies een diepgaande harmoniserende uitwerking hadden op mijn lichaam en geest.

Ik begon jong met lesgeven, toen ik de weldadige invloed op mezelf en mijn leerlingen zag, kon ik het niet meer laten. Als 'dottore in filosofia' liet ik verder onderzoek 'all' università' los om het yogapad te volgen. Ik wilde verder helen, mijn lichaam en geest harmoniseren en anderen helpen om hetzelfde te doen. In de daaropvolgende jaren brachten de golven van het leven me in de VS, Duitsland en India. In het Śivānanda yogacentrum van München (D) leerde ik de eenheid appreciëren tussen āsana, prāṇāyāma, meditatie, mantra's zingen, verbondenheid en yogagemeenschap.

In India verbleef ik geregeld in ashrams en spirituele centra, met de Himālaya en de Babaji Ashrams als favoriete plek. Karma en mantra-yoga waren de voornaamste activiteiten. Onzelfzuchtig werken voor het welzijn van het AI en het gezamenlijke zingen van mantra's hielpen me mijn hart te openen en te vertrouwen in de diepste kern, aanwezig in elke mens.

Terwijl de onwetenden handelen op basis van hun gehechtheid, O Arjuna, handelen de wijzen zonder enige gehechtheid voor het welzijn van de wereld (Bhagavad Gītā 3,26). De ontmoeting en het nauwe contact met enkele goeroes en 'heiligen' openbaarden nieuwe perspectieven. Het contact met de rustige en krachtige uitstraling van wezens met een open hart en een verlichte geest bewerkstelligde diepe veranderingen. Als ik me hiervoor openstelde, voelde ik hoe helend licht en warme energie vanuit hogere dimensies vrij konden stromen in mijn lichaam, in mijn denken en mijn voelen. Het verschil met de kille en zakelijke omgangsvormen in het dagelijkse westerse leven was enorm. Dat werd mijn uitdaging: te midden van de hectische samenleving ruimte en tijd scheppen voor menselijkheid, hartelijkheid en de essentie.

Na een periode van reizen en zoeken werd het tijd om me te vestigen en iets op te bouwen. De liefde bracht me in 1993 naar België, het begin van een nieuwe fase. Een jaar later werd onze zoon geboren en stichtte ik Soma vzw, een vereniging met als doel het beoefenen, onderzoeken en verspreiden van methoden voor persoonlijke groei en natuurlijke gezondheid, met nadruk op yoga. Weer rolde ik dagelijks mijn yogamat uit. Om zelf te oefenen en om regelmatig yogales te geven. Het zit niet in mijn natuur om mechanisch en uit gewoonte oefeningen en lessen te herhalen. Ik houd van levendigheid, alertheid, bewustzijn, verrassende elementen, een wakker, vitaal lichaam, een open hart, een heldere geest en van de mogelijkheid om vastgeroeste gewoontes, die blokkades onderdrukken, te bevrijden, ook tijdens mijn yogabeoefening. De methode van B.K.S. Iyengar (ook leerling van Krishnamacharya) boeit me vooral door de intensiteit en de precisie van het alignement. De ontmoeting met Iyengar zelf overtuigde me van de indrukwekkend helende uitwerking van zijn methode, zowel op fysiek, energetisch als mentaal vlak.





Dru yoga, en ook het werken met energie-ademen, āyurvedische en ritmische massage tonen me de centrale plaats van de hartchakra. Ze ontwikkelen kwaliteiten van liefde, mededogen, openheid, zachtheid en geduld. Dit door liefdevol en aandachtig grenzen te verleggen, met respect blokkades op te heffen, in de bewegingen spiraal- en lemniscaatvormen toe te passen om de stromingen te bevrijden en de ademhaling te verruimen. David Svenson en Manju Jois kwamen dikwijls bij ons om Aṣṭāṅga yoga te onderwijzen. De reeksen zijn intens, dynamisch, uitdagend en precies, een uitermate efficiënte manier om de ademhaling en de levenskrachtstroom te ontwikkelen. Ashtanga yoga zou gebaseerd zijn op de Yoga Korunta, een 5000 jaar oud yogageschrift, door Krishnamacharya zelf teruggevonden en bestudeerd. Deze schriftelijke neerslag van yogareeksen is zeldzaam, want meestal werden oefeningen mondeling van leraar tot leerling doorgegeven. Oh Yogi! Beoefen geen āsana zonder vinyāsa zou een van de basisregels zijn. Pattabhi Jois, leerling van Krishnamacharya in Mysore, bracht deze vorm in de jaren zeventig voor het eerst naar het Westen.

"We zijn veel meer dan onze persoonlijkheid, gedachten, emoties, lichamen en maatschappelijke rol. We zijn wonderbaarlijke spirituele wezens, onbegrensd in liefde, licht, wijsheid en vrede."

De workshops en leraren opleidingen met Shiva Rea (Prāṇa Vinyāsa Yoga) hebben me ook sterk geïnspireerd. O.a. de variatie in het creëren van de āsana reeksen volgens de elementen (aarde, water, vuur, lucht en ether) en de rasa's (stemming, gevoelsmatige kwaliteit) leidt tot vernieuwende en helende yogaervaringen.

De vele cursussen met Robert Boustany (Pralaya yoga) die ik gevolgd heb en hier in Brugge georganiseerd heb, hebben ook in positieve zin mijn stijl beïnvloed. Zijn grote ervaring met verschillende yogavormen, zijn achtergrond als fysicus, wetenschapper, zijn spirituele ervaringen en de confrontatie met eigen en andermans kwetsuren zetten hem ertoe aan om een doeltreffende, intense, veilige en helende yogastijl te ontwikkelen. Zijn invloed is vooral merkbaar in de intense bewegingen die heupen en schouders bevrijden en in oefeningen die de rompspieren versterken. Dit maakt het mogelijk om op een

veilige manier verschillende klassieke (ook gevorderde), āsana's te beoefenen en geeft zeer goede resultaten bij klachten, o.a. in de lage rug, nek, schouders en knieën.

In Yin-yoga blijf je enkele minuten in eenzelfde houding. Dankzij Sarah Powers heb ik deze methode leren appreciëren. Hier gaat het vooral om luisteren, voelen, toelaten, ontvangen, ontspannen en wachten. Lichaamsdelen houden verband met patronen, emoties en gedachten. In Yin-yoga heb je tijd om diep los te laten in lichaamsdelen die spanning vasthouden. Het is een ideale aanvulling op de dynamische beoefening.

Ik werd me ervan bewust dat mensen al naar gelang hun type, leeftijd en levensfase baat hebben bij andere yogavormen. Liever dan in termen van concurrentie te denken, wil ik nagaan welke methode welke mogelijkheden biedt. Ook in mijn opleidingen geef ik een gevarieerd aanbod van yogamethodes door en bied ik oefenmogelijkheden aan op verschillende niveaus. Yoga citta vritti nirodhah, yoga is het proces van het kalmeren van de onrust in de geest (Patanjali Yoga Sūtra I.2) is en blijft, in welke vorm dan ook, een basisdefinitie voor yoga.

belangrijke steunpilaren in mijn zoektocht. In verschillende fases van mijn leven krijgt het ene of het andere aspect meer ruimte.

Wat was de meest intense beleving in je leven tot hertoe?

Het is moeilijk om te kiezen: de onverwachte intense innerlijke stilte, volmaakte vreugde en vrede tijdens een bezoek aan een afgelegen magische kleine Śiva tempel in Rajasthan. De verschillende ontmoetingen met Śāstriji, een wonderbaarlijk oude wijze leraar, ziener, astroloog en āyurvedische arts in Indië. De Navaratri feesten in de Himālaya, met telkens 10 dagen met duizenden zingende en mediterende yogi's van overal ter wereld. De ontmoetingen met mijn vrouw, de thuisgeboorten van onze twee kinderen, de intieme en magische kerstfeesten bij ons thuis, de vele wonderen van verbondenheid en openhartigheid tijdens onze yogaweken en retraites,...

Wat is de belangrijkste les die yoga u heeft geleerd?

We zijn veel meer dan onze persoonlijkheid, gedachten, emoties, lichamen en maatschappelijke rol. We zijn wonderbaarlijke spirituele wezens,

Ben je eerder een Bhakti of jñāna type?

Ik tracht Karma, Bhakti en Jñāna yoga harmonisch te combineren in mijn leven, beoefening en lesgeven. Handelen voor het goede van de wereld (mijzelf inbegrepen), overgave aan een hogere kracht en inzicht in de zin en het doel van het leven zijn allemaal

onbegrensd in liefde, licht, wijsheid en vrede. Yoga helpt ons de verborgen schatten te openbaren en ons vrij te maken van misvattingen en beperkingen. Door yoga realiseren we ons dat we in wezen heel en verbonden zijn, deel van een harmonisch goddelijk spel.



Welk is het grootste misverstand over Yoga dat je uit de wereld zou willen helpen als je kon?

Beperkende definities en interpretaties van wat yoga is. Yoga is een universeel menselijk pad: een weg naar de ontdekking van wie we werkelijk zijn.

Wat zou je vandaag iedereen wensen?

Inzicht te verkrijgen in de achterliggende krachten van de huidige wereldcrisis en de capaciteit om in de wereld te Zijn zonder zich daarin te verliezen. Wees je-Zelf in je prachtige uniciteit en handel volgens je levensdoel.

Noem één ding dat jouw leven als yogi nog kan verbeteren?

Een rustig en mooi yogacentrum in de natuur waar alle natuurelementen en krachten aanwezig zijn. Minder tijd besteden aan organisatie en administratie.

Hoe kijk je naar de dood?

De dood is een overgang, een passage, een deel van de reis. Ik vind het inspirerend hoe Śāstriji, mijn Indische leraar en vriend zich daarop bewust voorbereidde door een dagelijks liefdevol contact met de 'goddelijke moeder'.

Heeft yoga de wijze waarop je omgaat met je relaties beïnvloed? Zo ja, op welk vlak?

Het heeft me meer leren focussen op de essentie van de ander, dus op wat goed, blijvend en liefdevol is. Namasté. Relaties geven ons kansen tot groeiprocessen, inzicht in karmische patronen en onvoorwaardelijk liefhebben.

Op welk vlak heeft yoga je leven beïnvloed-veranderd?

Yoga heeft zin en richting aan mijn

handelen, voelen en denken gegeven. Leven werd zo een zoektocht naar bevrijding, naar de essentie en naar een handelen volgens mijn dharma.

Heb je een favoriete yogastijl?

Ik tracht de yogastijlen toe te passen die op dat moment het best werken om me tot me-Zelf en mijn innerlijke evenwicht te brengen. Het varieert tussen (combinaties van) Prāṇa Yoga Flow, Hart-, Soma-, Yin-, Dru- Śivānanda-, Iyengar- Ashtanga-, Nidra, Pralaya Yoga, meditatie, mantra zingen,...

Hoe kom je het best tot rust?

Door yoga te beoefenen (āsana's, prāṇāyama, meditatie, ontspanning), in de natuur te vertoeven, in de tuin te werken, muziek te beluisteren, mantra's, OM en/of boventonen te zingen, klankschalen te spelen, in diepgaande gesprekken, door stilte en vertraging, genieten in mijn gezin, koken,...

Wat is je meest inspirerende boek?

Hier is het ook moeilijk om te kiezen: de Bhagavad Gītā, de meesters van het verre Oosten, het Aquarium evangelie, de boeken over de parabellen van Marcel Messing en over het esoterisch Christendom van Hans Stolp, de Hatha Yoga Pradīpikā en de Yoga Sūtra's van Patañjali.

Hoe groeide de vormingsschool voor yogaleraars?

Ze groeide op een organische en natuurlijke manier in de loop van de jaren. Er ontstond in mezelf en tussen mijn leerlingen interesse voor meer uitleg en theoretische filosofische vakken. Tevens intensere en langdurigere beoefening en persoonlijke begeleiding. Zo werd rond het jaar 1997 de Soma yoga-academie

geboren, met maandelijkse yogadagen, yogaweken, jaarcursussen en in 2000 ook een drieweken lange reis naar Indië. Dan groeide de wens bij leerlingen om te leren lesgeven en ontstonden zo lerarenopleidingen in vier niveaus, waarin de kunst van het lesgeven en lessen creëren onderricht en beoefend wordt. Het boek 'Prāṇa Yoga Flow' (Ankh-Hermes, 2010) begon te ontstaan en werd een basistekst voor de opleiding. Andere boekjes en cursusmateriaal werden geschreven. Er kwamen ook anatomie, holistische gezondheid en āyurveda met andere leraars bij. Later werd de opleiding volledig aangepast aan de normen van de EYU en de YFN en erkend als 4-jarige opleiding van 500u.

Hoe integreer je yoga in je dagelijks leven?

Ik beoefen dagelijks yoga in de ene of de andere vorm en tracht mijn dagelijks leven volgens de yogaprincipes vorm te geven, met ahimsā (geweldloosheid) als basis. Zo werken we ook in ons gezin aan harmonische relaties, zinvolle activiteiten, eten we bio en vegetarisch en trachten we in al onze keuzes een wereld te steunen en te creëren die naar harmonie en bewustzijn groeit.

Welke boodschap zou je iemand willen geven die nu als yogaleraar begint?

Verzorg je eigen beoefening, wees open en creatief, open je hart naar de noden en aspiraties van je leerlingen. Ontwikkel een gezonde attitude van aandacht voor de essentiële aspecten van yoga en van het leven.

Tegen wie zou je nu het liefst dank u willen zeggen? En waarom?

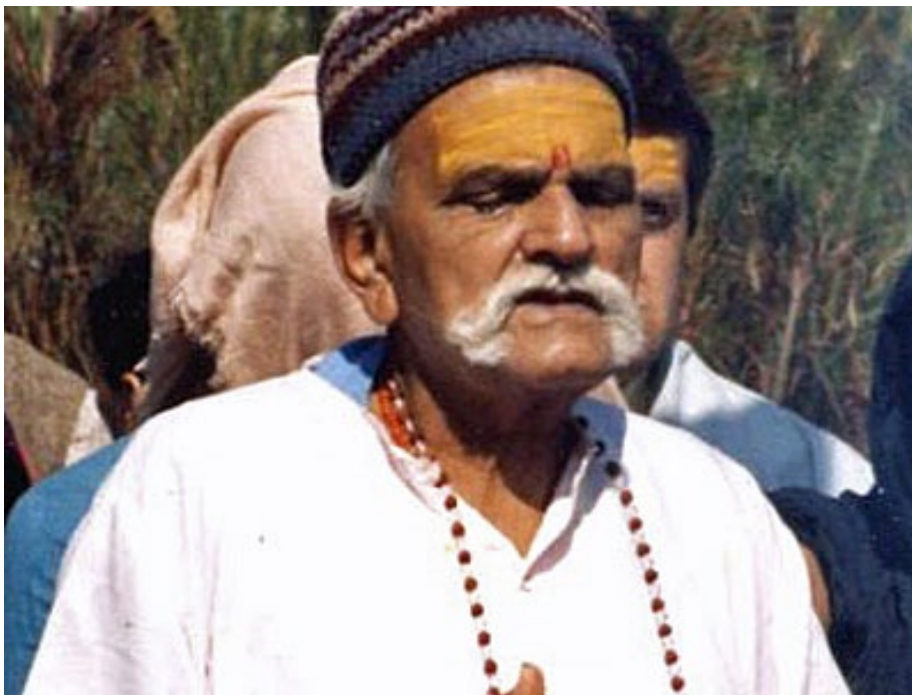
Tegen mijn lieve vrouw, Els: voor haar vertrouwen, geduld, liefdevolle steun, warmte en wijsheid. Ook tegen mijn leraars om bij te dragen aan mijn ontwikkeling, verrijking en verruiming van bewustzijn. Tegen mijn leerlingen voor hun openheid en tegen onze kinderen voor hun voortdurende inspiratie en trouw aan zichzelf.

Is er iemand waartegen je nu het liefst sorry zou willen zeggen? Waarom?

Tegen mijn ouders: ik wens dat ik meer dankbaarheid had kunnen uiten voor de steun en de kansen die ze me gegeven hebben.

Hoe zou je herinnerd willen worden?

Als een liefdevolle, meevoelende, hartelijke, vriendelijke, intense, creatieve en zachte mens. Een leraar met humor, inzichten en goede raad. Als iemand die naar de essentie kan kijken en waardevolle hulp kan bieden. ■



Vishnu Datt Mishra Shastriji

Yoga leven

Door Manu Fernandez

Ik deed reeds vele jaren Yoga en ik volgde verscheidene opleidingen en bijscholingen (onder meer de vierjarige opleiding in Aalst) toen ik met Alberto in contact kwam. Omdat Hasselt-Brugge een tweetal uur rijden is, volgde ik eerst privéles bij Alberto thuis en aansluitend nog één of twee uur groepsles van Alberto waarna ik weer terugkeerde naar Limburg.

Voor mij is Yoga iets wat veel verder gaat dan alleen maar de āsana's op de mat. Vanuit de Satyānanda traditie kende ik het begrip 'Yogic lifestyle': Yoga is niet alleen maar op de mat te beoefenen, maar ook in het dagdagelijkse leven, we leven en handelen vanuit de Yama's en Niyama's, door bv. te kiezen voor gezonde voeding, zelfliefde en liefde voor je medemens, liefde voor onze natuur, de dieren en heel de planeet. Voor mij is het vanzelfsprekend om elke dag te mediteren, elke dag Yoga te beoefenen, gezonde bio voeding te eten, je ecologische voetafdruk zo klein mogelijk te houden, devotie voor het hogere,... Doorheen mijn 30-jarige spirituele zoektocht ontdekte ik dat het voor velen niet zo vanzelfsprekend is om hier ook echt naar te leven. Ik heb talloze zoekers ontmoet die het allemaal wel wisten, theorie was er genoeg, maar praktijk was soms andere koek... En ik wil hier niemand veroordelen, integendeel het vraagt heel veel discipline en

doelgerichtheid om Yoga hier in het westen in het dagelijks leven te leven. Er is heel wat verleiding rond ons, afleidingen die je gemakkelijk van het pad af doen dwalen. Ik heb respect voor ieders stapjes op het pad :-). Maar voor mezelf ben ik streng, hard als staal geweest, en ik weet uit eigen ervaring dat het daarom is dat ik sta waar ik vandaag sta. En daarom ben ik ook streng in het accepteren van een leraar die voor mij dat alles belichaamt. Ook daarmee had ik wel wat ontvullende ervaringen.

Wat me al snel opviel was Alberto's manier van 'Yoga leven', doordat ik soms mee at en zijn gezin leerde kennen, leerde ik hem ook kennen naast de mat, in zijn gewone dagdagelijkse leven en dat was voor mij meteen thuiskomen. Hij deelde niet alleen zijn passie voor Yoga, maar leefde er ook naar! Hij kiest samen met zijn gezin voor gezonde voeding, ecowoning, zoveel mogelijk met de fiets, dagelijks eigen praktijk (en niet alleen āsana's maar ook mantra's, Pūjā,...).

Alberto is een zeer inspirerende leraar en een warm mens. Het was zo'n positieve ervaring dat ik meer wou en dus volgde ik de Yogadagen en later ook de Opleidingen voor Leraars. We werden goed bevriend doordat we veel tijd samen doorbrachten en dezelfde passie deelden, het pad van Yoga. Later vroeg Alberto me les te geven tijdens de Yogaweek in Frandoux. Ik

voelde me vereerd en besepte niet dat dit een eerste stap was naar een jarenlange samenwerking. Ondertussen geef ik bij Yoga Soma al meerdere jaren les en organiseer ik de opleiding in Limburg. Hierdoor leerde ik Alberto steeds beter kennen en werden we goede vrienden.

Alberto heeft een zeer grote kennis over het pad van Yoga. Zijn vele reizen in India met zijn leraars en daardoor rechtstreeks onderricht van Goeroe op leerling hebben hem gevormd tot voor mij één van de meest inspirerende leraars die ik ontmoet heb. Hij heeft veel kennis over de meest uiteenlopende vormen van het pad van Yoga, of dit nu het juist uitvoeren van āsana's is, of de meer filosofische onderwerpen over de Gītā of Sūtra's.

Ik heb vele malen gezien hoe hij het pad van Yoga leeft niet enkel op de mat als leraar maar ook gewoon als mens thuis, onderweg,... "Leef Yoga vanuit je hart" is voor mij dan ook een slogan die het meest belichaamt wie Alberto is. Ik heb meermaals kunnen observeren hoe hij soms ook met tegenslagen of kritiek te maken kreeg, en hoe hij hierop steeds reageerde als een ware Yogi, glimlachend deed hij zijn ding verder.

Ik was soms verrast van zijn manier van hier mee om te gaan, het was Vairāgya in actie. Doordat ik hem vele jaren mocht helpen en ondersteunen en nu ook samen met hem opleidingen organiseer, zie en ervaar ik de kracht van zijn opleiding.

Alberto brengt de moeilijkere Yoga thema's op een filosofische maar ook zeer toepasselijke manier, gelinkt aan ons dagelijkse bestaan van vandaag de dag. Humor en flexibiliteit zijn ook twee zeer waardevolle ingrediënten in de Yoga Soma opleiding. Er wordt veel gelachen en tegelijkertijd is er ook zeer veel diepgang waarbij het pad van Yoga aangeboden wordt op ieders niveau. De leerling vandaag de dag hier in onze westerse samenleving, is vaak ook moeder



of vader, echtgenote of echtgenoot, zakenvrouw of zakenman,... en wat ik een grote meerwaarde vind, is de openheid en de flexibiliteit zodat ieder op zijn tempo kan en mag meedoen. Moeilijkere thema's zoals de Sutra's of Gītā worden op een zeer toepasselijke manier gebracht, soms zelfs via het zelf acteren van de personages, opdat men zelf nog beter ervaart wat bedoeld wordt. Dit zorgt voor een veel beter inzichtelijk begrip van wat hier juist de kern is.

Ongeacht wat je lichaam kan of niet meer kan, leer je aanpassingen maken en luisteren naar je eigen lichaam. Je wordt gestimuleerd je eigen stijl te ontdekken, welke het meest bij jezelf aansluit en daar op een flexibele manier uiting aan te geven.

Ieder opleidingsjaar zie ik mensen groeien en openbloeien, meer of terug thuiskomen, bij hun eigen thuis 'leven vanuit hun hart'. Ook ervaren Yogi's, die al eerdere opleidingen volgden of al lang zelf lesgeven, hoor ik vaak enthousiast reageren dat ze toch heel veel nieuws opsteken in de opleiding.

Ook een leraar leert, past aan en evolueert. Het is een beetje als een goede wijn die beter wordt naarmate hij langer rijpt. Dit zie ik ook gebeuren in de opleiding, elk jaar is anders, aangepast vanuit de vorige ervaring of wat er op dat moment gevraagd wordt. En zelf leer ik ook nog steeds bij op en langs de mat ;-)



Eén van de beste beslissingen in mijn leven

Door Kris Van den Broeck



Toen Alberto me vroeg of ik zin had om aan de opleiding mee te doen, was mijn eerste reactie *"Dat kan ik niet, dat durf ik niet, zo les geven, voor een groep staan..."* "Mijn faalangst kwam naar boven, waarop hij me probeerde gerust te stellen *"Je rolt er langzaam in, het is lesgeven van minuut tot minuut en we bouwen het op"*. Ik heb 'ja' gezegd. Eén van de beste beslissingen in mijn leven, blijkt nu, bijna vier jaar later. Ik zit ondertussen in het alweer laatste jaar van de lerarenopleiding en kom het ene weekend na het andere voldaan, moe maar gelukkig thuis.

Nochtans is het al een hele weg geweest, een intens proces, waarin ik heel vaak mezelf tegenkom. Het eerste jaar van de opleiding had ik voortdurend het idee *"Wat zit ik hier te doen?"* Ik verschil in leeftijd heel wat jaren met mijn medestudenten en had constant het gevoel *"Ik kan niet mee"*. Terwijl yoga toch helemaal geen competitie is? De perfectionist in mijzelf...

Soepel is mijn lichaam altijd geweest. Die souplesse heb ik stevast ingezet tijdens yogalessen. Kracht daarentegen... en dat was nu juist de boodschap die telkens weer naar boven kwam: eerst kracht, nadien komt die lenigheid vanzelf wel (of niet). Het zinnetje 'sta in je kracht' was me welbekend maar de betekenis ervan, de diepere betekenis ervan voor mezelf... nee, geen voeling mee. Teacher training 2 gaat bij Yoga Soma o.a. over het werken met de natuurelementen: aarde, water, lucht, vuur en ether. Ik keek daar tijdens het eerste opleidingsjaar al enorm naar uit. Een eigen yogales maken met één of twee van die elementen dat zag ik helemaal zitten. Ik ben zelf gek op water, maar tijdens dat jaar kwam vooral 'lucht' naar boven drijven. Lucht, in combinatie met de gedachte 'ik snak naar vrijheid'. Bovendien disfunctioneerde mijn schildklier, ze werd steeds groter en ik begon de druk ervan in mijn keel te voelen – letterlijk maar ook figuurlijk : mijn vijfde chakra... een heel groot werkpunt voor mezelf. Communicatie,

durven spreken, openheid, de waarheid, spanningen loslaten via mijn stem,... heftig! Moeilijk. Ik maakte mijn eindles rond dat thema maar uiteindelijk was mijn eigen gevoel 'nee, Kris, dit is het nog niet, je wil 'vrijheid' en 'lucht' ... en dit is veel meer een 'waterles', dus ik eindigde dat tweede jaar met 'mmm... nog veel werk aan'. (Streng voor mezelf, dus, nooit tevreden ;)).

Jaar drie... jaar van de waarheid... een healing jaar, een jaar voor transformatie. Het eerste weekeinde crashte ik. Aanleiding? Śalabhāsa. De sprinkhaanhouding. Die āsana doet iets met mij: hij vraagt veel kracht, vind ik persoonlijk en na een tel of twee viel ik krachteloos terug op de grond. Tranen van kwaadheid op mezelf, van onmacht, van het gevoel te falen, ... heel diep verdriet kwam naar de oppervlakte.

Toen ik na dat weekend thuis kwam, klikte er iets in mijzelf. *"Ik moet iets aan mijn kracht doen"*. Want ik had het gevoel dat ik mezelf voortdurend klein maak, liever niet dan wel wou bestaan, in donkere gaten viel, van de ene depressie in de andere sukkelde en dat ik het al heel mijn leven toeliet dat anderen me diep de grond in duwden. Stop! Schreeuwde het vanbinnen, genoeg!

Mijn dagelijkse discipline is daar ergens 'geboren'. Het jaarthema van dat derde opleidingsjaar zijn 'de vijf lichamen' en elk weekend ging het een laagje dieper. Fysiek, energetisch, emotioneel, mentaal, spiritueel... telkens een stapje verder naar het Zelf, naar onze diepste kern, naar contact met mijn Ziel, naar verbondenheid met mijn hogere Zelf. Ik oefende op de meridianen, op marmapunten, vergeleek het ene met het andere, zat voortdurend met mijn neus in één of ander boek waar nog meer uitleg stond, Iyengar, Sarah Powers, Yin yoga, Dru yoga, Pralaya, Āstānga... mijn yogaruimte thuis lag bezaaid met boeken, artikels, yogamatten en bolsters, blokken, riemen en tennisballen. Een geweldige evolutie want ik begon mijn lichaam te voelen. Op een

dag merkte ik dat ik zo goed als niet meer dissocieerde: datgene waar ik altijd al 'last' van had voordien, mijn lichaam alleen maar zien liggen vanop een afstandje en niet voelen, was nagenoeg verdwenen.

Ook Hart Yoga stond op het programma in ons derde jaar. Alberto heeft daar een mooi schema rond opgebouwd, vol hartopeners, achterwaartse buigingen,... die we gedurende een hele dag intensief beoefenden. Daar maakte ik voor het eerst connectie met de warmte en het Licht in mijn energetische Hart. Het was pril en heel kwetsbaar maar ik voelde binnenin mezelf iets openbloeien. Het woord 'intentie' kreeg daar voor mij een nieuwe betekenis... noem het een soort van 'wakker worden', een bevrijding naar een dieper bewustzijn, verbinding maken met mijn Hogere Zelf... Aan het begin van een les stilstaan, naar binnen keren en voelen... een diepe wens, een verlangen vanuit het Hart dat op dat moment aanwezig is laten opborrelen en er een woord of begrip aan verbinden. Kracht. Rust. Evenwicht. Liefde.

En toen botste ik tegen de kerstvakantie aan op een video waarin iemand 108 zonnegroeten uitvoerde. Zonder het zelf goed te beseffen, stelde ik daar mijn tapas (discipline, sādha) voor de komende maanden vast: elke dag 108 zonnegroeten. De eerste vijf dagen kon ik niet mee met het ritme en zat ik halverwege te puffen op mijn yogamat. Stilaan voelde ik mijn lichaam veranderen: spieren! Ondanks het feit dat het me dus wel wat gekost heeft voelde ik ook dat mijn lijf dit zwaardere werk nodig had. Ik ben daar nog een hele tijd mee doorgedaan en later in het jaar, in periodes van zware stress op het werk of thuis, waren het die massa zonnegroeten die me doorheen de dagen hielpen. Mijn lichaam veranderde, kilo's vlogen eraf, mijn benen en armen werden krachtiger, mijn buikspieren groeiden, maar de transformatie gebeurde vooral innerlijk, in mijn geest, in mijn denken, in mijn kijk op mezelf. Door dagelijks voor mezelf een intentie te voelen, die op te schrijven, te tekenen, uit te spreken tijdens het

oefenen, mee te nemen doorheen de dag in mijn werk,... begon mijn mentale kracht te groeien, mijn energie kreeg een boost, mijn creativiteit stroomde weer en er kwam meer balans in mijn hoofd, in mijn denken, in mijn zijn.

De zonnegroeten werden na verloop van tijd afgewisseld met eigen sequenties, al naargelang mijn energie en intuïtie. Ik heb er mijn dagelijkse portie ochtendyoga aan overgehouden, waar ik nu niet meer zonder kan. Al zijn het bij groot tijdsgebrek maar enkele heel bewuste ademhalingen en bewegingen buiten in de tuin als de hele wereld nog lijkt te slapen (ik ben een zeer vroeg ochtendmens). Mijn yogales die ik presenteerde aan het eind van lerarenopleiding 3 was een heel ander lesschema dan alles wat ik voordien al gaf of liet zien. Een ode aan de kracht in mezelf. Zo voelde het voor mij. Heerlijk gevoel is dat.

En ondertussen zijn we ons 'laatste' jaar begonnen met de opleiding. Ik voel hoe de transformatie zich verderzet. Stilaan maar zeker. In ons eerste weekend van dit jaar maakte ik kennis met Soma Flow, een spontane vorm van yoga beoefenen die me zo aansprak omdat het voelen, het luisteren en de openheid stimuleert. Ik ben thuis dagelijks beginnen 'dansen' met yoga. De vreugde van het kleine meisje in mijzelf komt naar de oppervlakte. De meditatie die we aansluitend deden, bracht me zo diep bij mezelf dat het voor het eerst in mijn leven helemaal stil werd vanbinnen. Warmte, zachtheid, een enorme innerlijke glimlach die sindsdien niet meer weg is gegaan. Het is nu bijna voortdurend 'stil' in mijn hoofd waar het eigenlijk al 60 jaar alleen maar lawaai en chaos was. Meditatie is eindelijk geen 'monkeymind' meer, maar weldoende rust en herbronning. En mijn focus is licht. Licht in mezelf, licht in de wereld. Dat bewustzijn groeit in mezelf en voel ik ook in mijn werk meer plaats innemen. Meer evenwicht, meer geduld, en zoveel meer tevredenheid en zelfs – schoorvoetend – een gevoel van vreugde.



WORKSHOPS - VAKANTIES - OPLEIDINGEN - YOGALES - MANTRA - VORMING

1. Bijscholing voor yogadocenten

BIJSCHOLING YOGADOCENT VOOR KINDEREN

Te Bertem

Lerares: Leen Demeuelaere

Vzw Kreakatau

admin@kreakatau.be - 0485/02 05 20

www.kreakatau.be

BIJSCHOLING YOGADOCENT VOOR KINDEREN

Te Gent

Lerares: Fabienne Debuysere

fabienne.debuysere@gmail.com - 0477 38 21 76

www.yogafabienne.be

BIJSCHOLING ZWANGERSCHAPSYOGA 'YOGA BIRTH'

Collegebaan 49 te Melle, Gent

Lerares: Lut Louisa Van Melle

lut.van.melle@telenet.be

www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be

2. Vormingen

HUISKAMER MANTRA ZINGEN

Elke eerste vrijdag van de maand (20u00)

Te Nazareth

roos.13letters@telenet.be - 0478 31 04 61

LENTE RETRAITE YOGA DOLOMITI: NIEUW LEVEN IN DE PRACHTIGE NATUUR VAN DE DOLOMIETEN

9/04/2022 tot en met 18/04/2022

Leraar: Alberto Paganini, Marianne Couderé en Eric Staals

info@yogasoma.be - 050/36 49 36

www.yogasoma.be/yogaweken-dolomieten

VEDIC CHANTING

Elke woensdag pranayama en mantra zingen (20u - 21u30)

Yogacentrum Shraddha te Loppem, Brugge

Leraar: Jens Keygnaert

maria.clicteur@skynet.be - jens.keygnaert@gmail.com

PRACTICUM OVER DE CHAKRA'S

online op 22/01/22, 19/02/2022 en 12/03/2022

Leraar : Flor Stickens

info@sevayoga.be - www.sevayoga.be/agenda/

WEEK HERBRONNEN IN STILTE EN MEDITATIE

08/08/2022 - 12/08/2022 om 13u30 in de Abdij Ter

Trappisten - Antwerpsesteenweg 496 te Westmalle

Leraar: Flor Stickens

info@sevayoga.be - 014 21 06 76

www.sevayoga.be/een-week-stilte-en-meditatie/

DOORLOPENDE VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Eén zaterdagmiddag per maand (14u00-17u00)

te Herentals en online

Leraar: Flor Stickens

flor.stickens@wanadoo.fr - 014/21 06 76

www.sevayoga.be/agenda

YOGA NIDRĀ VOLGENS DE TRADITIE VAN DE HIMĀLAYA'S

Online lessen elke woensdagavond (19u30-20u30)

Leraar : Flor Stickens

info@sevayoga.be - www.sevayoga.be/agenda/

YOGAWORKSHOP DOOR YOGASCHOOL ŚRADDHĀ

Avonds 03/07/2022 – Ochtend 09/07/2022

Rosario B&B te Bever

Leraars: Maria Clicteur en Jens Keygnaert

maria.clicteur@skynet.be

3. Opleidingen tot yogaleraar

VIERJARIGE 500 UREN PURUSHA YOGA DOCENTENOPLEIDING

Bareeldreef 3 te Buggenhout

Lerares: Greet De Pauw

greet@purusha.be - 0476/62 93 89

www.purusha.be/doceren

VIERJARIGE 500 UREN SOMA YOGA LERARENOPLEIDING

Leraar: Alberto Paganini

Steinerschool Brugge

Inkom Boudewijnlaan (hoek Astridlaan)

info@yogasoma.be - 050-364936

www.yogasoma.be/yoga-opleiding

Wegens de huidige coronapandemie kunnen activiteiten afwijken of niet plaatsvinden; gelieve de desbetreffende websites te raadplegen voor verder nieuws.

Nieuws vanuit de projectgroep 'Yoga in het onderwijs'

Na een heel aantal zoom-sessies met yogaleraars die ervaringen uitwisselden in verband met lesgeven aan kinderen vond de projectgroep dat deze ervaringen best konden worden gedeeld met een breder publiek uit de Yoga Federatie.

Een zeer interessante avond werd verzorgd door Rien Vissers (Brahma Mukti), Wendy Tyck en Bart Vanacker. Dit trio geeft regelmatig yogales aan kinderen en jongeren binnen het reguliere schoolsysteem en ze getuigden alle drie dat yoga zonder twijfel – aangepast aan de leeftijd van de leerlingen – zeer welkom wordt ontvangen binnen de scholen. Immers kinderen van vandaag hebben zulk een druk leven, en er moet al zóveel, dat zij het tot rust komen ervaren als heerlijk ontspannen. Yoga richt zich niet uitsluitend tot gestresseerde kinderen, maar biedt ook een kader naar kinderen die hooggevoelig zijn, en dat zijn er nogal wat, zo blijkt.

Rien sprak met veel liefde en betrokkenheid over yogalesjes in groepjes kleuters, en deelde een alleraardigst filmpje. Creativiteit hand in hand met yoga brengt Wendy naar de kinderen in de lagere school. Haar sprankelende enthousiaste aanpak is heel uitnodigend. Ik zou maar wát graag een lagere-schoolkind willen zijn in haar yogales. Het is wat Bart betreft een hele uitdaging maar ook een inzichtelijke leerschool voor hem als leraar om yoga in de klassen van het middelbaar te brengen. Deze drie mensen hebben zoveel ervaring, en hadden elk hun manier om dit te delen met de aanwezigen. Elk een verschillende aanpak, een heldere kijk in wat wel kan en wat niet voor kinderen, volgens hun leeftijd. Een mooie benadering van de opbouw van hun yogales en een kijkje achter de schermen van hun opleiding en het verloop van een yogales op school.

Voor wie deze zoomopname nog eens zou willen bekijken is er een mogelijkheid om deze per mail aan te vragen bij activiteiten@yogafederatie.be.

Door de zoom-sessies met een groot aantal ervaringsdeskundigen omtrent yoga voor kinderen, bleek ook al gauw dat een specifieke opleiding hieromtrent door velen zou gesmaakt worden. Ook in de enquête van vorig jaar kwam dit duidelijk naar voren. Sommige van onze opleidingsscholen binnen de Yoga Federatie hebben reeds een module “yoga voor kinderen” in hun opleiding tot yogadocent in de aanbieding. Doch heel specifiek ondersteunt de projectgroep de opleiding uitsluitend gericht op yoga voor kinderen van Kreakatau – Leen Demeulenaere (die start in september 2022) en de nieuwe opleiding van Fabienne De Buysere die van start gaat in januari 2022. Ook Fabienne gaf tweemaal een heel knappe zoom-sessie over Yoga voor kinderen en jongeren waarin ze ook haar opleiding tot Yogadocent voor kinderen toelichtte volgens de Sr̥ṣṭi krama yoga.

Kers op taart was de bijdrage van Hade De Nève die via een zoom een mooie uiteenzetting bracht over de ontwikkeling en de psychologie van het jonge kind. Hoe ziet ayurveda deze groei reeds van vóór de geboorte, wat kan yoga aanbieden? Hade maakte met haar verhaaltje “de egel en de haas” beslist het kind in ons terug wakker, een absolute meerwaarde voor een yogadocent die aan kinderen lesgeeft.

Wij zijn erg dankbaar voor de prachtige medewerking van Fabienne, Leen, Hade, Bart, Wendy en Rien en kunnen getuigen dat we hier veel van opgestoken hebben. Binnenkort komen we bij u terug met nieuws over een themadag over dit onderwerp.

Projectgroep Yoga in het onderwijs
email: secretaris@yogafederatie.be



Hartcentrummeditatie: open je hart en straal licht en liefde uit

Door Alberto Paganini

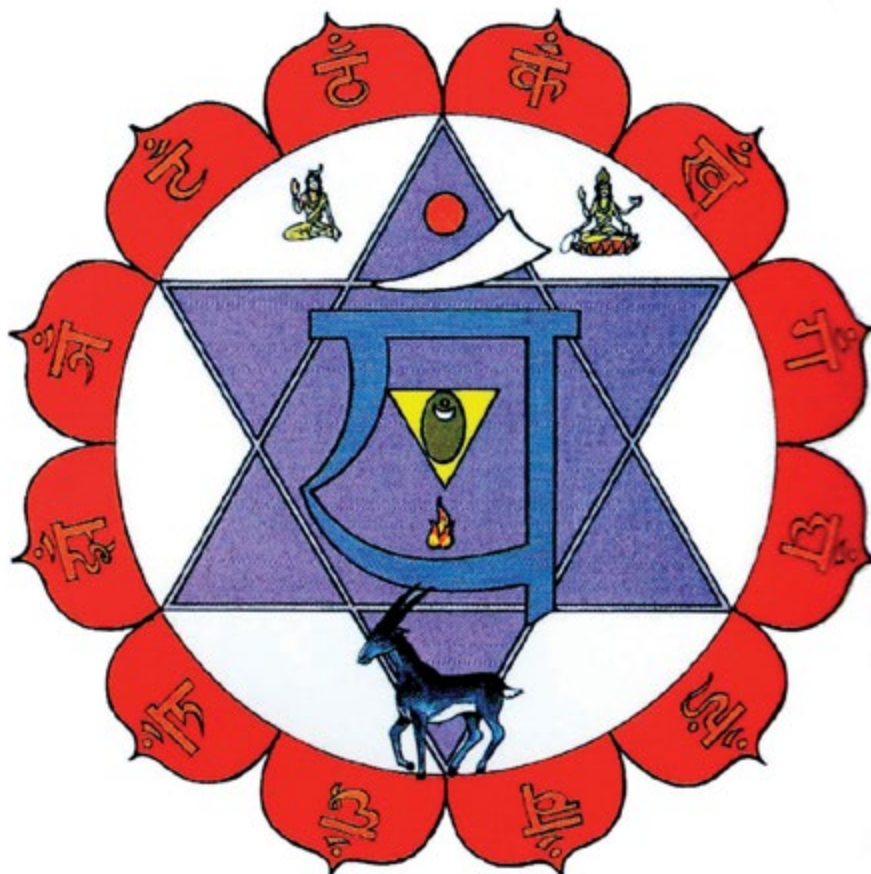
1. Zit rechtop in een comfortabele meditatiehouding met je wervelkolom lang en in haar natuurlijke kromming. Creëer openheid en ruimte in je borstkas. Grond je basis en visualiseer diepe en stevige wortels die je met de kern, de ziel, de Liefde en het Centrum van Moeder Aarde verbinden. Visualiseer een Lichtstraal vanuit de kosmos, de Bron en Oorsprong, naar je kruin en Hart. Richt dan je aandacht naar het midden van je borst, in het gebied van je hartchakra. Neem contact met je ademritme en met je hartritme. Voel de pulsaties, plaats desnoods een hand op je hart en luister naar het kloppen ervan tot je aandacht er volledig bij is. Richt je aandacht op de verschillende delen in en rondom je hart en voel de zachtheid. Wacht tot je hart rustig is.

2. Adem rustig en diep. Kom in contact met het gevoel in je hart. Observeer en aanvaard alles wat komt en focus dan op het gevoel van liefde. Adem licht en liefde in je hart, in en uit ... Voel het verruimen van de uitstraling rond je hartcentrum en het ontspannen van het gebied rondom je hart. Zak niet weg, blijf met je rug recht en je borst omhoog.

Variant 1: versterk je uitstraling. Stel je voor dat je liefde en licht uitstraalt vanuit het centrum van je hart naar de omgeving. Eerst in alle zes richtingen rondom jezelf ... dan verder, in de hele ruimte, het hele gebouw, de stad, het land, het continent, de planeet aarde, de planten, de dieren, de mensen, alle zichtbare en onzichtbare wezens, het hele zonnestelsel, de hele kosmos in al zijn dimensies.

Variant 2: hartkracht om jezelf te helen. Oefen 1 en 2, daarna stel je je voor dat je vanuit je hartcentrum liefde en licht naar jezelf uitstraalt. Eerst in je borstkas, vanuit de borstkas in je hele lichaam, armen en handen, nek, hoofd en gezicht, onderrug, buik en bekken, heupen, benen en voeten. Je kunt dan voor langere tijd vanuit je hart helende aandacht, licht en liefde uitstralen naar die lichaamsdelen waar je spanning of disharmonie voelt. Straal dan verder licht en liefde in je subtiële lichamen: je energie-, emotioneel, mentaal en spiritueel lichaam. Creëer om te eindigen een bal of een zon van licht en liefde rondom je.

Variant 3: moeilijkheden helen. Oefen 1 en 2, stel je daarna voor dat je vanuit je hartcentrum liefde en licht uitstraalt.



Anāhata Cakra.

Met dank aan Yoga Muni - Chakra 4

Eerst in en rondom jezelf, ... dan naar de mensen rondom je, naar mensen die je liefhebt, naar wie in je leven iets betekent of betekend heeft. Plaats dan voor je geestesoog een vervelende situatie of mensen met wie je het lastig hebt en tracht ook in deze moeilijkheden vergeving, vrede, licht en liefde te laten stromen.

Je mag ook: bij 1 of 2 blijven, een stuk van de gekozen variant beoefenen, of meerdere varianten combineren. Kom dan met je aandacht terug in je lichaam, in je hart, wrijf je handen tegen elkaar, masseer je gezicht en ogen, strek je uit, creëer een bal of een zon van vrede, licht en liefde rondom je en ga dan eventueel op je rug liggen voor een volledige ontspanning.

Deze meditatie helen en openen het hart op verschillende niveaus. Ze verruimen het bewustzijn en liggen aan de basis van het scheppen van vrede en harmonie in jezelf, je omgeving en in de 'wijde wereld'.
Bron: Alberto Paganini, 'Prana Yoga Flow. Activeer je levenskracht, open je hart en leef vrij.'

Het Anahata chakra wordt hier afgebeeld als een lichtpaarse zespuntige ster in een cirkel van twaalf vermiljoene of dieprode lotusbladeren. In elk blaadje staat een Sanskrite letter die overeenkomt met een bepaalde klankvibratie. De paarse ster is samengesteld uit twee gelijkzijdige driehoeken, één met de punt omhoog en één die naar beneden wijst. De middelpunten van deze symbolen van opstijgende en neerdalende energie vallen perfect samen op het middenpunt van de cirkel. Hier bevindt zich in een gouden driehoek de trikuna, dit is de naar beneden gerichte lingam van Shiva: 'stralend als tien miljoen bliksemflitsen'. De grote Sanskrite letter in het midden wordt YAM uitgesproken en is het zaadsymbool of de bijamantra van het hartchakra. Deze basismantra concentreert in één klank de hartenergieën.

Het Anahata chakra is in veel opzichten in het centrum gelokaliseerd. Volgens het

chakrasysteem is het vierde chakra op de wervelkolom het centrum tussen de onderste en de bovenste drie chakra's. Het staat in het midden tussen hemel en aarde, tussen de neerwaartse en de opwaartse stromingen in ons energetisch lichaam. Als we onze armen openen vormt ons lichaam een kruis. Anahata is het centrum daarvan. Het is het middelpunt tussen rechts en links, tussen het mannelijke en het vrouwelijke.

In de borstkas ligt het hartchakra; in het midden tussen hoofd en buik, tussen het denken (boven) en de impulsen van de instincten en van het willen (onder). Als wij een spiraal trekken die buiten ons begint, die vervolgens het eerste en het zevende chakra in de buitenste kring verbindt en dan het tweede en het zesde, het derde en het vijfde in de kleinere kringen; dan is het hart het eindpunt van die spiraal. Vanuit het hart kunnen wij die spiraal terug naar buiten trekken.

Door deze centrale ligging heeft Anahata ook een centraliserende rol: het harmoniseren, transformeren, HELEN en in evenwicht brengen van de verschillende energieën en krachten die vanuit alle richtingen in een mens samen komen. Het is het centrum van waaruit wij liefdevolle en zuiverende verbindingen aangaan. Boven de ster zie je links de god van eenheid, Ishvara, en rechts zijn vrouwelijk aspect, Kakini Shakti.

Onder de ster rent een antilope of een gazelle, symbool van lichtheid en van de vrijheid van de liefde. Mooi, vol gratie, soepel en snel zoals een wonderbaarlijk visioen, toont hij zich in de stilte en blijft hij staan als wij aandachtig in het NU verblijven. Als we hem willen vangen of onder controle houden loopt hij weg in de diepte van het woud. Alhoewel de lotusblaadjes rood zijn wordt het hartchakra geassocieerd met groen. Groen activeert rood. Op fysiek vlak levert het groene chlorofyl de basisgrondstof waarmee ons lichaam ijzer en rode bloedcellen aanmaakt. Spiritueel activeert het mediteren op een groene kleur rood of paars in ons bewustzijn.



Yoga met gesloten ogen

Op een mooie maandag in juli gebeurde waar ik al jaren bang voor was. Als een rafelig gordijn scheurde het netvlies van mijn beste oog. De wereld werd duister, black out. Het zit in de familie, mijn vader had het ook.

Na een staaltje hoogstaande oogchirurgie ontwaakte ik met twee proffen naast mijn bed. *"We deden ons best,"* zeiden ze, *"de natuur en de tijd doen de rest. We zullen zien... binnen zes maanden"*.

Wat nu? Twee druilige dagen lig ik versuft op de sofa, schuifel ik tastend van de zetel naar de tafel, van het bed naar het toilet. 's Nachts zit mijn kop vol sjirpende krekels: *"Pas op! Wat als?"* Vandaag klaart de hemel uit. Mijn man heeft de tuinzetel onder de bomen gezet, in de schaduw van de berk en de es. Eindelijk is het zomer! Gezinnen met joelende kinderen fietsen richting bos, een hondje keft op het wandelpad. Darka, mijn Duitse herder port haar neus in mijn ribben. Ik streel haar kop. *"Neen meisje, geen tienduizend stappen vandaag, we moeten beiden wachten tot iemand ons uitlaat."* Zuchtend gaan we liggen voor nog een paar lange lamlendige uren.

De es staat links van me. Als ik mijn arm strek raken mijn vingers de stam. Zo'n twintig jaar geleden hebben we hem geplant, een dunne stek met sterke wortels, gulzig happend naar het leven. Toen was de wereld licht en zonnig, de nevel veraf. De natuur en de tijd werkten stil en gestaag. Nu raken mijn vingers amper elkaar als ik mijn borst tegen hem aandruk. Ik herken zijn geur en de rimpels in zijn vel, alsof ik in een vreemd land opeens een goede vriend ontmoet, mijn trouwe yoga boom die rechtop en fier tot in de hemel reikt.

Snikken wordt hummen, en hummen wordt OM. Ik trap mijn slippers uit, voel hoe mijn handen en voeten blindelings hun weg vinden naar mijn vertrouwde boom yogaflow. Niemand kijkt, niemand ziet. Doorzichtig word ik, als een glazig wier, deinend op de golven van een grijze zee. De es is mijn baken, het passerpunt in een bizar universum, waar voeten leren voelen en vingers kunnen zien. Mijn benen groeien naar zijn wortels, mijn armen wuiven naar zijn kruin. Als winde wentelt mijn lijf rond zijn stam; een trage dans in driekwart maat.

**"Ik ben de boom, ik ben de zee.
Ik adem met de winden mee.
Er is geen tijd, geen voor en geen na.
Alles is één, waar ik ook ga.
Thich Nhat Hanh (Plum Village)
Ik wil zee zijn en zingen, boom zijn en beginnen."**

De fietsers keren terug uit het bos. Ze praten gedempt. Mijn man brengt frambozen en zwarte bessen uit de tuin. De avond vouwt dicht, geurend naar hooi en kamperfoelie.

De krekels zwijgen.

Tot morgen Es.

Bea Boomgaert

Met dank aan Alberto voor 'Yoga met bomen'.



COLOFON

Deze YFN-nieuwsbrief wordt uitgegeven door de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België. Deze vzw is opgericht in 1980. De YFN is een stichtend lid van de Europese Yoga Unie. Deze gratis publicatie voor alle leden van de YFN verschijnt viermaal per jaar.

Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België vzw
Maatschap. zetel: Kattestraat 120, 9400 Okegem - Ninove
Ondern. nr. 421.245.957 RPR Dendermonde

REDACTIERAAD

Flor Stickens, Rudi Lepoutre, Gert Vliegen,
Dharma Muni en Nadine van Treeck

EINDREDACTIE Nadine van Treeck

LAY-OUT Gert Vliegen en Femke Hennissen

FOTO'S Dharma Muni, Yolanda Willems

OPLAGE 700 exemplaren

VOLGENDE NIEUWSBRIEF JUNI '22

Teksten aanleveren voor 15/03/20212
via nieuwsbrief@yogafederatie.be

DRUKWERK EN POSTALE AFWERKING

Total Copy Service bvba, Herentals



V.U. Flor Stickens

Bolwerkstraat 16, 2200 Herentals

Voorzitter YFN: Flor Stickens

voorzitter@yogafederatie.be

ADRESWIJZIGINGEN? SUGGESTIES?

Deel tijdig elke verandering van je persoonlijke
contactgegevens mee aan de secretaris van de vereniging:
secretaris@yogafederatie.be

Zo mis je geen belangrijke mededelingen of tijdschriften.

AANSPRAKELIJKHEID REDACTIE

De redactie onderschrijft niet noodzakelijk alle meningen
die in niet-redactionele artikelen worden uitgedrukt.

De verantwoordelijke uitgever, noch de redactie,
aanvaarden enige aansprakelijkheid voor de inhoud van de
aangeleverde bijdragen en verslagen.

CONTACTADRES NIEUWSBRIEF:

Nadine van Treeck
Kerkhoflei 45/0201 2800 Mechelen
03/458 44 77
nieuwsbrief@yogafederatie.be

INFO OVER YOGALESSSEN

info@yogafederatie.be
0474/70 84 61

WWW.YOGAFEDERATIE.BE



Kennismaken met een levende yogatraditie: de Satyananda Yoga en de Bihar School of Yoga

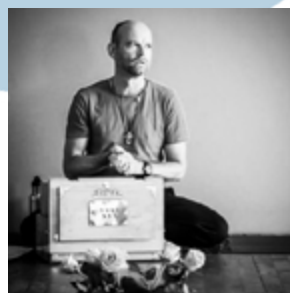
Een traditie die al meer dan 55 jaar bestaat en welke de grondlegger is van de Bihar Yoga Bharati, een universiteit voor yoga in India. Laten we kennismaken met deze traditie. We ervaren de achtergronden van bekende technieken en de gestructureerde opbouw van de oefeningen. Ga met ons op reis en je zal de 'delicatesse' ervaren van deze rijke traditie. Op zaterdagmiddag is een Vedische ceremonie gepland, bij mooi weer buiten. In de Satyananda yogatraditie wordt elke zaterdag, wereldwijd, 108 keer de helende Maha Mrityunjaya Mantra herhaald tijdens een Havan, Vedische vuurceremonie. Breng hiervoor één enkele bloem mee a.u.b.



Maaïke Chavanu geeft les volgens de Satyananda Yogatraditie in het yogacentrum Yogabindu, aan huis in Langenboom-NL.

Zij blijft zich verdiepen in Satyananda Yoga door cursussen te volgen in Europa en India. De ontmoetingen met Swami Niranjan, hoofd van Satyananda Yoga, zijn een blijvende inspiratiebron.

Pawanmuktāsana's zijn hét paradepaardje van Satyananda Yoga. Ze omvatten 3 series: de gewrichten, de ingewanden en opheffen van energieblokkades. 's Ochtends komt de eerste serie voor de gewrichten aan bod, tot in de lengte van dagen kan men deze āsana's blijven doen en zijn ze ook belangrijk om te blijven doen. In de namiddag is het tijd voor de āsana's om de ingewanden te stimuleren en de energieblokkades op te heffen. Er is een tekst waarin de oefenserie beschreven staat, een dag dus om te ervaren.



Sascha Pfeifer is yoga- en meditatie docent volgens de Satyananda Yogatraditie,

orthopedagoog en gespecialiseerd in Yoga Nidra. Hij geeft lessen en bijscholing in zijn yogacentrum Yoga Sadhana – City Yoga Retreat Vlissingen-NL. Zijn passie ligt in het toepassen van yogische technieken in het dagelijkse leven. **Yoga Nidra** blijkt

opeens op aller lippen te zijn. Deze systematische methode om volledige fysieke, mentale en emotionele ontspanning te bewerkstelligen is een noodzaak voor de moderne mens. Tijdens de beoefening van Yoga Nidra lijkt iemand te slapen, maar functioneert het bewustzijn op een dieper niveau. We zullen verschillende Yoga Nidra's ervaren, de opbouw en achtergronden bekijken en zo dieper doorgronden wat deze techniek voor onszelf en anderen kan betekenen.

uiterste inschrijfdatum: 25 maart 2022

Zaterdag 23 april

09.00-09.30 onthaal, koffie en thee

09.50 verwelkoming

10.00-12.00

• Pawanamuktāsana's, serie 1 – **Maaïke Chavanu**

• Yoga Nidra – **Sascha Pfeifer**

12.15 middagmaal

14.30-15.30 Vedische ceremonie - breng 1 bloem mee!

15.30-16.00 koffie en thee

16.00-18.00

• Pawanamuktāsana's, serie 2 – **Maaïke Chavanu**

• Yoga Nidra, vervolg – **Sascha Pfeifer**

18.00 Avondmaal

19.30-20.30 Klankschalenconcert – **Alberto Paganini**

20.30-21.30 Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering

Zondag 24 april

07.00-08.00

• Ochtendpraktijk – **Maaïke Chavanu en Sascha Pfeifer**

08.15 Ontbijt

10.00-12.00

• Pawanamuktāsana's, serie 1 – **Maaïke Chavanu**

• Yoga Nidra – **Sascha Pfeifer**

12.15 middagmaal

14.15-16.15

• Pawanamuktāsana's, serie 2 – **Maaïke Chavanu**

• Yoga Nidra, vervolg – **Sascha Pfeifer**

studie & ontmoetingsdagen

DUINSE POLDERS
Blankenberge

23 & 24 april 2022