

W
O
R
K
S
H
O
PHelen met Yoga
met
Alberto
Paganini

aan bod en we voelen ons meer open, opgewekt en ontspannen.

Ik vertel dan kort hoe de yogafilosofie en -beoefening mij succesvol geholpen hebben en nog steeds helpen bij mijn recente uitdaging op gezondheidsvlak.

Dan hebben we een meditatief moment waarin iedereen contact maakt met zijn huidige uitdaging op diverse vlakken (doṣā's). De deelnemers worden uitgenodigd om in contact te komen met een lichaamsdeel dat aandacht vraagt en een blokkerende gedachte/emotie die mag getransformeerd worden.

Vervolgens duiken we dieper in de neutrale observatie en waarneming van deze 'uitdagingen' en volgen de suggestie van Patañjali in Sūtra 2,33: *Wanneer je gehinderd wordt, als gevolg van negatieve, ongezonde, storende of afwijkende gedachten/emoties, zouden principes in de tegenovergestelde richting, of de tegenovergestelde gedachte, moeten worden gecultiveerd.* We draaien de blokkerende gedachte/emotie om in het tegenovergestelde. Iedereen creëert zo, op basis van wat hierbij tevoorschijn komt, een persoonlijke Saṅkalpa (helende intentie, opbouwende affirmatie) die dan gebruikt wordt tijdens een genezende Hart Prāṇa Yoga Flow beoefening, met āsana's, creatieve vinyāsa's, Soma vrije flow momenten, prāṇāyāma en meditatie.

We eindigen met een heerlijke ontspanning met klankschalen, gongs en windharpjes. Hier kunnen de verschillende lichaamsdelen, lichamen en dimensies (koṣa's) van de deelnemers de opbouwende impulsen van de beoefening integreren en in contact komen met de natuurlijke staat van vrede en met de Rust van ons Zelf.

werd. De yogabeoefening en -filosofie hebben me enorm geholpen in mijn helende avontuur. Het vertrouwen in het geweldig helend potentieel verborgen in ons Hart en Zelf, samen met het inzicht in en de voeling met de Prāṇastroom in het subtiele lichaam en de voor mij gepaste voeding hebben immens bijgedragen aan heling en aan het feit dat ik nu, al meer dan een jaar, gezond leef, zonder een druppel insuline te spuiten.

Ieder van ons kan op fysiek, energetisch, emotioneel, mentaal en/of spiritueel vlak (koṣha's) iets genezen, versterken, ontwikkelen, helen en/of bewust van te worden.

De workshop start met een deugdlopende opwarming - begeleid door vreugdevolle Bhajan's - die lichaam en geest vrij, los en bewust maakt. De belangrijkste bewegingen in de verschillende lichaamsdelen komen

De workshop

Met deze workshop wens ik te inspireren en ondersteunen op weg naar heel-wording, zelfontwikkeling, Zelfkennis en bewustzijn.

Ik heb deze workshop ontwikkeld na mijn recente helende ervaringen in de confrontatie met diabetes type 1 (diagnose september 2022). Volgens de huidige stand van de reguliere geneeskunde is deze 'ziekte' ongeneesbaar en eist ze constante medische opvolging, meting van de glycemiewaarden in het bloed en viermaal dagelijkse inspuiting van farmaceutische insuline.

Ik volgde gedurende een maand deze voorschriften op en besepte dat dit niet mijn weg en niet mijn manier was, om met mijn lichaam en geest om te gaan. Ik voelde dat mijn systeem vergiftigd, beschadigd en ontregeld

De workshop duurt minimum twee uur en kan ook een halve dag, een hele dag of een weekend duren, naargelang de noden en tijdsbesteding van de deelnemers en de organisatoren. Wens je deze workshop te organiseren, neem dan zeker contact met me op om samen de meest geschikte formule te bepalen.

Hieronder geef ik nog een korte beschrijving van mijn helend avontuur tot nu toe.

Yoga en het Zelfhelend vermogen

Het proces van mijn 'ziekte'

Al maanden voelde ik dat er iets niet strookte met mijn gezondheid: slapen was moeilijk, ik was draaierig, verstrooid, zwak, vermagerd, soms wanhopig. Langdurige stress door o.a. de absurditeiten van de coronaperiode, een zware tandontsteking en een verminderd energiepeil typeerden de laatste tijd mijn leven. Het geven van mijn yogalessen en de yogaweek (midden augustus) kostte mij verschrikkelijk veel moeite. Geraadpleegde artsen vonden geen oorzaak.

Op 6 september 2022 toonde bloedonderzoek een extreem hoge bloedsuikerspiegel. Na een slapeloze nacht op de spoed - hangend aan draden, baksters en machines, vergezeld van regelmatige piepen en alarmgeluiden, neonlichten en gestrest ziekenhuispersoneel - kreeg ik de diagnose: diabetes type 1, later nog bevestigd door extra bloedonderzoeken. Men vertelde me dat dit een erfelijke, genetische, ongeneeslijke auto-immuunziekte is. Ik zou meermaals per dag farmaceutische insulinedosissen in mijn buik moeten spuiten! Levenslang! Mijn wereld stortte in. Ik voelde me net

zoals Arjuna aan het begin van de Gītā: *'Zwakte verlamt me en ik verkeer in hevige verwarring over wat mijn weg is...'* (BG2,7)

'Hoe kan dat? Ik leef en eet gezond, beoefen yoga...' Ik kon en wou dit niet aanvaarden en zag geen uitweg. Ik moest (tijdelijk) al mijn lessen, cursussen en opleidingen stoppen. Het bloedprikken en insulinespuiten voelde als dagelijkse zelfvergiftiging.

Het Zelfhelend vermogen, mijn aanpak

'Dit past niet bij me' schreeuwde ik innerlijk. Ik besloot het anders aan te pakken. Dit besluit opende nieuwe mogelijkheden en bracht me nieuwe ontmoetingen en informatie. Ik ankerde me weer in yoga (filosofie-beoefening) en opende mijn geest naar de oneindige mogelijkheden van de krachten van het Zelf, het Hart, de helende levenssappenstromingen (Prāṇa-Soma-Amṛta), een holistische benadering en het Zelfhelend vermogen. Het Zelf staat boven de materie en kan deze transformeren, beïnvloeden, helen. *'Wat is de boodschap van deze ziekte? Wat kan ik in deze situatie leren, loslaten, ontwikkelen, integreren?'*

Ik begon mijn toestand, mijn emoties en gedachten te observeren vanuit de innerlijke neutrale waarnemer, en mij er niet meer mee te identificeren. Het was niet altijd makkelijk maar langzaamaan ontstond er ruimte voor vertrouwen en positieve acties.

Ik zette me in voor een natuurlijke, 'yogische' heling met ondersteuning van o.a. KPNI (Klinische Psycho-Neuro-Immunologie), acupunctuur, osteopathie, EFT (Emotional Freedom Techniques), koolhydraatarm dieet, intermitterend vasten, Germaanse geneeskunde, mantra-zingen, helend licht, ceremonieën, affirmaties, stenen, klanken, kruiden, ... Mijn therapeuten hadden de gedachte dat mijn heling mogelijk was, een heel andere visie dan deze van de reguliere geneeskunde.

Verder ontdekte ik ook diepere lagen en nieuwe toepassingen van mijn eigen yogabeoefening, -opleidingen, -cursussen en -boeken, o.a. *'Prāṇa Yoga Flow'* en *'Open je Hart voor heling en geluk'*.

Ik luister naar mijn lichaam, energiestroom, emoties en gedachten en tracht(te) me meer te verbinden met de Rust, Liefde, Wijsheid en Intuïtie, altijd aanwezig in me-Zelf. Yoga





Alberto Paganini

*leidt het
vormingsinstituut
Yoga Soma
en deelt zijn
inzichten ook via
boeken, retraites en
cursussen*

◆
www.yogasoma.be

vormt de basis van mijn dagelijkse routine en ik voel en beoefen telkens wat ik nodig heb: lange sessies *Yoga Nidra*, omgekeerde houdingen (Feetup), *Prāṇāyāma*, meditatief wandelen en rusten, *Pavanmuktāsana* reeksen, *Praṇa Yoga Flow*, *Hatyoga*, *Yinyoga*, *Soma flow*, *restorative Yoga*, ... Hierbij geef ik speciale aandacht aan technieken voor mijn derde chakra, gronding, zenuwstelsel, hersenen en klieren. Vertoeven in de natuur, werken met de natuurelementen, yoga met bomen, meditatie, fietsen, nordic walking, Wim Hof technieken en het bestuderen van spirituele wijsheid en Heling werden ook basis-highlights van mijn dagelijkse routine. Meer daarover in andere artikels op <https://www.yogasoma.be/media-fotos/artikelen/>.

Ik tracht mijn ritme in het hier en nu aan te voelen en te bewaren/bewaken, samen met een innerlijke houding van harmonie en liefde. Wonderbaarlijk genoeg leef ik nu al meer dan een jaar zonder insuline te spuiten. Ik voel me goed, mijn bloedsuikerspiegel is volledig normaal, stabiel. In november 2022 herstelde ik al mijn lessen en opleidingen met vreugde en energie.

Samengevat

Bij de diagnose 'leerde' de reguliere geneeskunde me dat mijn immuunsysteem de bètacellen van mijn alvleesklier vernietigt en dat er geen hoop is op herstel: diabetes type 1 is een ongeneeslijke chronische auto-immuunziekte met levenslange afhankelijkheid van farmaceutische insuline. Een holistische aanpak, gebaseerd op yoga in de brede zin van het woord, heeft dit proces tot nu toe kunnen omkeren. Ik ben bewust van de noodzaak van in mijn eigen Rust, Kracht, Hart, Levensvreugde en Ritme te Zijn, wat me nog sterker motiveert mijn leven inniger met Yoga te verweven.

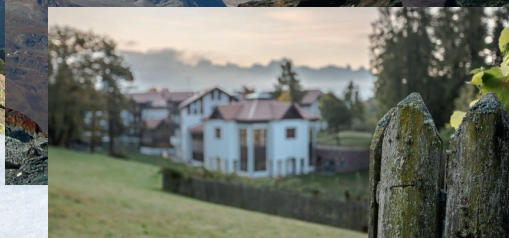
Een interessante vraag is: 'Waarom worden yoga en waardevolle helende therapieën niet door overheden ondersteund en terugbetaald?' ●

Yogaretraite 3-13 april 2024

Met de natuurelementen, in de prachtige bergen van de Dolomieten (IT)

met **Alberto Paganini (IT-BE)**, **Eric Staals (NL)**
boeiend gevarieerd programma, binnen en buiten

Yoga / Meditatie / Natuurbeleving /
Kirtan / Workshops / Bio-veg. maaltijden /
Werken met de elementen: aarde, water, vuur, lucht en ether



info@yogacentrumlibra.nl
www.yogacentrumlibra.nl

info@yogasoma.be
www.yogasoma.be
erkende yogaopleidingen

YOGA  **SOMA**
10 | YFN

 **YOGACENTRUM
LIBRA**