



Op zaterdagochtend, in het kader van het yogaweekend van onze yoga federatie, mocht ik in de grote zaal van de abdij van Drongen een mooie en bevrijdende workshop begeleiden. Een veertigtal enthousiaste yogi's en yogini's — grotendeels yogaleraren en yogaleraren in opleiding — namen eraan deel. Het werd een prachtige reis van gedeelde levensvreugde naar verstillend en verinnerlijking, in een zachte en veilige sfeer van verbondenheid en vertrouwen.

De innerlijke flow volgen, pulseren met het Leven. Vrijheid, voelen, loslaten en stromen (theorie en praktijk).

De SMAAK van SOMA een YOGA FLOW

Alberto Paganini
HERFSTWEEKEND DRONGEN, 4 OKTOBER 2025

Verlangzaam, voel en volg je eigen innerlijke stroom in een opbouwende, regenererende, diep ontspannende, verjongende en bevrijdende yogaflow. Ont-dek het deel van jezelf verborgen achter je 'druk zijn'. Ont-dek en beleef je innerlijke natuurlijke pulsatie en je natuurlijke bewegingsaard, op je eigen ritme. Verbind je met de helende kracht van traag, bewust, spontaan, vrij en organisch bewegen. Proef de nectar van Soma, de energie van 'Amṛta (uitspraak Amrita)' (de smaak van onsterfelijkheid), en van de maan (ida nāḍī, het parasympathische zenuwstelsel, de rechterhersen helft) die je op een diep niveau altijd opnieuw ontspant, heelt en vernieuwt.

De workshop begon met een opwarming en een uitleg over Soma, haar/zijn helende natuur en mijn ont-moetings met deze energie. We hebben dan geoefend, op de specifieke en unieke manier die de eigenschappen van Soma benadrukt. Hieronder deel ik meer achtergrondinformatie en mijn eigen geschiedenis over Soma. Tijdens de workshop heb ik de uitleg beknopt en tot de essentie gehouden en vooral op de beoefening gefocust.

Mijn eerste ontmoeting met Soma

Ik kwam de naam en de energie van Soma voor het eerst tegen in India, in 1986, tijdens mijn verblijf in de ashram van Babaji in Haidakhan, in de Himalaya. (<http://www.haidakhanbabaji.com/Ashram.html>) We waren er met duizenden samen om *Navarātri* te vieren: negen dagen en negen nachten ter ere van de goddelijke Moeder in al haar aspecten. Het was mijn eerste reis naar India, en de energie van de plaatsen, de tempels, de Mantra's, de rituelen, de vuurceremonieën (yagnas) en de Indiase leraren maakten een diepe indruk op mijn ziel. In die periode had ik een bijzonder warme en hechte band met *Shastriji*, <http://www.babaji.org.uk/Shastriji.htm>) een leraar van toen ongeveer tachtig jaar oud die ons een paar dagen eerder had verwelkomd in zijn prachtige, 'heilige' domein in een dorp in Rajasthan. In de ashram was het gebruikelijk om een *spirituele naam* te vragen, als teken van het loslaten van je verleden en het opnemen van een nieuw pad. De energie van die nieuwe naam fungeert als richtingaanwijzer voor de stappen die je verder op het yoga pad zet. Ik voelde me onverwacht 'thuis' in dit voor mij nog vreemde land met zijn onbekende rituelen, en vroeg om een naam.

Niet lang daarvoor had ik *muṣṇāna* laten doen, een ritueel waarbij je hoofdhaar wordt afgeschoren en symbolisch geofferd in de heilige rivier de Gaṅgā. Het staat symbool voor het loslaten van gehechtheden uit het verleden en het openen voor het nieuwe — het ontdekken van wie je werkelijk bent: zuiver, bevrijd van conditioneringen en los van oude identificaties en gewoonten.

De naam die ik kreeg was *Somnath*. Ik herinner me nog dat ik die naam nog nooit had gehoord en geen idee had wat hij betekende.

Oudere westerse leerlingen vertelden me dat het een van de namen van Shiva is: *Nātha* betekent 'meester' of 'heer', en *Soma* verwijst naar de maan, een heilig kruid, en een zachte, helende energie. *Somnath*: de meester van Soma, degene die de energie van Soma beheerst.

Ik moest het even laten bezinken, maar voelde al snel een diepe vertrouwdheid met de naam en zijn betekenis. *Shastriji* vertelde me dat ik later in Europa een succesvol yogacentrum zou leiden, waar mensen van over de hele wereld zouden komen. Ik kon dat toen niet geloven, maar de droom bleef in mijn innerlijke wereld voortleven.

De geboorte van Soma vzw en Yoga Soma

Na een reeks bijzondere avonturen, reizen, verblijven in India en diepgaande leerprocessen, kwam ik in 1994 in België terecht dankzij mijn liefdevolle ontmoeting met Els (MyLove). Na een onderbreking van ongeveer zeven jaar begon ik opnieuw yogalessen en -cursussen te geven. Mijn enthousiasme én dat van de deelnemers groeiden snel.

Mijn nieuwe, meer dan fulltime levenspad werd het beoefenen, bestuderen en verspreiden van yoga in al zijn facetten en aspecten.

Er werd een vzw opgericht en ja, toen ik een naam moest kiezen, koos ik voor *Soma*: de zachte, stromende, liefdevolle en helende kracht — de vertrouwde energiestroom die me van binnenuit droeg en nog steeds door mijn wezen stroomt. Met de keuze voor deze naam wilde ik me verder met deze energie verbinden en leren vertrouwen op deze innerlijke gids. Nu nog steeds leer ik mij steeds dieper aan deze oneindige energie over te geven, erop te vertrouwen en ermee samen te werken, ook in het dagelijks leven. De leerprocessen gaan steeds door, telkens openen zich diepere lagen, nieuwe inzichten en nieuwe uitdagingen.

Een Soma-mantra uit de Ṛg-Veda

Deze Soma-mantra uit de Ṛg-Veda werd destijds door ons gekozen en vervolgens ritmisch en vreugdevol gemusiceerd, volgens de melodie van een traditioneel Ārāti-gebed (lichtceremonie). Ze werd al snel een geliefde 'hit' tijdens onze chantings en meditaties, omdat ze zo mooi het enorm bevrijdende potentieel samenvat van deze zachte en liefdevolle kracht.

*Apāma Somam
Amṛtā Abhūma
Agnama Jyotir
Avidāma Devān*

Vertaling:

*We hebben Soma ingedamd (gedronken, in ons opgenomen)
We zijn nu voor altijd gezond, heel en gelukkig
We hebben het Licht geproefd en bereikt
We hebben de goddelijkheid (de zuivere goedheid) gevonden.*

— *Rig-Veda*

Door de *Soma-energie* te integreren, te ervaren en te belichamen, komen ons lichaam en bewustzijn steeds dichterbij vreugde, genezing en ultieme Heling. Het opent ons voor de ervaring van het eeuwig stralende, oorspronkelijke Licht dat altijd aanwezig is in ons Hart, en nodigt ons uit om te rusten in de zachte, vertrouwde aanwezigheid van Goedheid en Goddelijke kracht.

Soma Rāsa Vinyāsa Yoga

Onze eerste tekst over de zachte helende kracht van Soma

Toen we met onze website startten, schreven we onderstaande tekst als leidraad voor wat Soma voor ons betekent. Deze staat nog steeds op onze site als blijvende herinnering aan onze richting en weg.

De vele betekenissen van SOMA

SOMA is een plant
De koning van de planten, die uitzonderlijk helende en verlichtende eigenschappen bezit voor lichaam én geest.

SOMA is ook een drank

Een ritueel bereide drank, door ingewijden gebruikt. Ze brengt de drinker in een staat van verlichting, vreugde, liefde en eenheid. Ze kan leiden tot onsterfelijkheid, tot totale harmonie tussen lichaam en geest — een toestand waarin de zielenkrachten vrij en volledig door lichaam en bewustzijn stromen.

SOMA is een godheid (Deva)

Een personificatie van de goddelijke levenskrachtige sappen en vochten van de natuur, de perfecte balans tussen mannelijke en vrouwelijke energie, die woord en daad stimuleert en vereerders binnen in een wonderlijke wereld van licht voert.

SOMYA, de Soma-godin (Devi)

Zij belichaamt zachtheid, goedheid, vriendelijkheid, edelmoedigheid, kalmte, liefde en beminlijkheid.

SOMA representeert ook de maan

Soma is ook een naam voor de maan en haar geheimzinnige energieën. Soma symboliseert de magische en verborgen krachten van water en natuur, en de verdiepende sfeer van het maanlicht.

SOMA als naam, klank en innerlijke energie

Voor ons is SOMA een veelzijdige naam die een specifieke energie en kwaliteit uitstraalt én symboliseert.

Het is een woord, een klank, een mantra waarin al deze betekenissen, krachten en vermogens latent aanwezig zijn:

- SO betekent in het Sanskriet "Ik Ben" — het vertrekpunt van zelfkennis en zelfontdekking.
- MA betekent "de Moeder" — de eeuwige, onvoorwaardelijke liefde die alles draagt en in stand houdt.
- OM klinkt in het hart van SOMA — de oerklank, de basismantra, het oneindige licht waaruit alles ontstaat.

Daarnaast betekent SOMA ook kamfer, dat in India symbool staat voor helderheid, zuiverheid en kalmte.

We zien in SOMA bovendien een speelse symboliek:

SO verwijst naar Sole (de zon in het Italiaans) en MA naar maan — het samensmelten van mannelijke en vrouwelijke energieën, én van verschillende culturen in ons gezin.

Soma Yoga Flow beoefening

De Flow begint met zachte armbewegingen (*Soma Prāṇams*) die uitnodigen tot vertraging, innerlijkheid en aanwezigheid. Van daaruit ontvouwt de praktijk zich in varianten van de Groet aan de Maan (*Candra Namaskāra*), waarin we onder andere met pulserende vinyāsa's en creatieve overgangen in de Soma-energie stromen.

We bewegen verder, soms begeleid door de zachte muziek van Véronique Dumont (*Bhakti Mantras, Aham Soma*), in spontane variaties op āsana's en vinyāsa's uit het tweede deel van mijn Hart Yoga Flow-reeks (zie afbeelding).

Het ritmisch bewegen tussen houdingen, het heen-en-weer pulseren en de slow-motion microbewegingen brengen ons stap voor stap in een dromerige, meditatieve toestand.

We komen in contact met de innerlijke impulsen die ontstaan uit de subtiele intelligentie van het energielichaam en onze diepe Essentie.

We leren luisteren naar wat er van binnenuit wil bewegen: een vloeiende manier van bewegen die duidelijk verschilt van de actie vanuit de spieren en het sympathische zenuwstelsel.

In deze Soma Flow spreken we vooral het **parasympatisch zenuwstelsel**, de **rechterhersenhelft**, de **hormonen**, het **bindweefsel**, de **vloeistoffen** en het **gehele waterlichaam** aan.

De maan-georiënteerde pulsaties vloeien verder in heupopeners, voorwaartse buigingen, hartopeners, inversies en draaiingen — met houdingen die helpen om spanning om te vormen tot bruikbare energie en *ojas*.

Deze regeneratieve benadering biedt zowel een innerlijke als uiterlijke 'workout', in een zachte, meditatieve en verbindende sfeer.


In het beste geval hebben we dan een glimp geproefd van de **nectar van heling**: 'een energie die ons weefsel, onze immuniteit en onze levensvreugde kan vernieuwen — die een innerlijke woestijn weer groen kan maken en liefde kan herstellen.' Shiva Rea

Soma Mudra meditatie


Vervolgens duiken we in een **Soma Mudra-meditatie**, waarin we met langzame armbewegingen de stroom van Soma uit de open ruimte boven het kruinchakra uitnodigen.

We leiden deze zachte stroom naar binnen: naar het hoofd, de mond, de keel, het hart, door alle chakra's heen en verder naar beneden, naar onze wortels.

Hart Yoga Flow **YOGA SOMA** **Heart Yoga Flow**



Lucht. Hartopeners en handbalans
Air. Heart openers and hand balance



Salabhasana var. + puls.
30-60" blijven, losmaken - remain 30-60", loosening up


Dhanurasana var. + puls.
30-60" blijven, losmaken - remain 30-60", loosening up

Malasana, Bhujapidasana & Tittibhasana var. + puls.
Hurkzit en handbalans - squat and hand balance var. + puls.

Pincha Mayurasana var. + puls.

Ushtrasana var. + puls., armotat. (Shiva Natha r.l.), Agni Mudra core
Plek-peakasana's: Kapotasana & Laghuvajrasana var.

Water. Voorwaartse pulsaties - Forwards pulsations. Yin




Serratus anterior activ.

Balāsana \leftrightarrow Lolāsana vinyasa

Dandasana & Paschimottāsana var. + puls. + golven-waves

Marichyasana C & Ardha Matsyendrasana var. + puls. + golven-waves, r.l.




Navāsana var. + 'ha hi he hu ho' lachen - laughter

Janu Sirsāna var. + puls. + golven-waves, rotat., r.l.

Upavīsta Kōnasana var. + puls. + golven-waves, rotat. r.l.m.


Roll(en)

Aarde. Eindreeks, kalmte, lang in houdingen blijven, diep (uit) ademen
Earth. Endseries, calmness, remain long time in postures, deep breathing (out)



Ananda Balāsana & Yoga Nīdrāsana var.

Sarvangāsana, Ardha Dhanurasana & Halāsana var.




Matsyasana var. (op steun - on bolster) Core & serratus anterior activ.

Jathara Parivartāsana var. torsies- torsions

Viparīta Karāni (op steun-on bolster), zitten- sit in medit., Savāsana

Ether. Medit., Mantra's, Mudra's, Pranayama, Yoga Nidra



puls. = pulsaties - pulsations var. = variaties - variations activ. = activeren - activation medit. = meditatie - meditation
rotat. = rotaties - rotations armb-m. = armbewegingen - arm movements r.l. = rechts en links - right and left m. = in het midden - in the middle

www.yogasoma.be

Ontspanning en dankbaarheid

We sluiten af met een diepe en zalige ontspanning. We stellen ons voor dat het lichaam verzacht en één wordt met de grond, zodat spanningen en verhardingen in de

aarde kunnen wegmelten. Moeder Aarde ontvangt ons met open armen, zoals we zijn, en we laten geleidelijk aan toe dat de vruchten van de beoefening zich integreren in de verschillende lagen van ons wezen.

Tot slot gaan we in dankbaarheid zitten en visualiseren we een grote, beschermende bal van energie in en rondom ons — een ruimte waarin de Soma-energie verder kan stromen en ons pad kan verlichten. ●

Namaste, dank je!
Alberto Paganini

Interesse in een yogaworkshops over de smaak van Soma (Soma Rasa) in een yogaschool of -centra? Laat het me weten! In onze eigen Yoga Soma school staan Prāṇa Yoga, Hart Yoga en Soma Yoga centraal.