

[View this email in your browser](#)



Mindfulness Yoganieuws

oktober 2023



Yoga nieuws



De golf en de zee

een misverstand

Ik was te Cadzand aan het strand
getuige van een misverstand,
toen ik twee golven hoorde spreken
precies voordat ze zouden breken.

De ene riep: "Het is gedaan,
we zullen hier te pletter slaan!"
De ander zei beslist: "Welnee,
je bent geen golf, je bent de zee."

(Hein Stufkens)

Dit gedicht vat op gebalde wijze de essentie van de yogaleringen samen. Yogi's gebruiken wel eens de metafoor van de golf en de zee, waarbij de zee symbool staat voor het grotere geheel waarvan we deel uitmaken, een staat van rust en stilte die er altijd is op de achtergrond. Vanuit deze eindeloze stilte woelt een golf op als we geboren worden, de golf groeit als we onze identiteit ontwikkelen en ons leven leiden. Aan het einde van ons leven breekt de golf en gaat ze weer op in het grotere geheel waarvan ze altijd deel is geweest. De golf symboliseert ook de momenten van onrust en stress waarin we vergeten zijn dat we deel uitmaken van iets groters en vrezen voor onze ondergang of alles kwijtspelen wat we hebben... We worden allemaal geboren als de vredige zee maar gaandeweg gaan we ons meer identificeren met rollen die we opnemen in ons leven en alles wat daarbij komt kijken. 's Nachts, in onze diepe slaap, keren we onbewust terug naar deze diepe rust waarin we herstellen en recupereren.

Yoga leert ons om contact te maken met die diepe rust, de zee, die grenzeloze, vredige stilte op de achtergrond waarin gedachten en emoties tot rust komen. We ervaren dan een verbondenheid (yoga) met en een thuis komen in een eindeloze, vredige stilte zonder begrenzings van tijd, ruimte, ego.... Vanuit deze diepe ontspanning observeren we als een neutrale getuige op de achtergrond. We merken op dat geluiden, gedachten, sensaties, emoties ... opkomen, er een tijdje zijn, veranderen en weer verdwijnen als golven in de zee of wolken in de lucht.

Yoga Nidra en andere meditatievormen zijn manieren om contact te maken met deze diep ontspannende en helende staat van zijn. Zoals bij alles wat je traint, wordt het thuiskomen in diepe rust gemakkelijker door oefening. In het midden van de chaos van het leven, kennen we de weg huiswaarts en is er de geruststellende wetenschap dat onze golf vanzelf weer zal opgaan in de zee.

Wil je de stilte ervaren?
Kom dan naar de wekelijkse yogales.

Programma wekelijks yogales

Op zaterdag 21 en 28 oktober is er uitzonderlijk geen les.



Zaterdag 9u30
Hatha Yoga
1 uur

In het Sanskriet betekent 'ha' zon en 'tha' maan. In deze **fysiek krachtigere Hatha-Yoga les** balanceren we onze actieve (ha) en passieve (tha) kant. Onze aandacht gaat naar lichaamshouding en de uitlijning ervan, zodat energiebanen vrijkomen. We observeren de steeds terugkerende afwisseling tussen spanning en ontspanning, tussen het actieve deel van de houding en de passieve tweede helft. In het passieve deel van de pose brengen we onze aandacht naar binnen, naar de lichamelijke sensaties, de ademhaling, de mentale reacties, de aan- of afwezigheid van gedachten, de stroom van energie... en het komen en gaan van dit alles. Lichaam en geest vinden een balans tussen spanning en ontspanning. We evolueren van denken en doen naar voelen en zijn. We eindigen met een liggende eindrelaxatie.

Ehipassiko, De Sevillastraat 89, 2100 Deurne
Losse les €10
5 beurtenkaart €40



Zaterdag 10u45
Meditatie in beweging
1,5 uur

We beginnen deze **ontspannende, meditatieve les** met een korte Yoga Nidra, een liggende, diepe ontspanningsoefening. We vertragen en voelen de houding, de sensaties, de ademhaling, de stroom van energie en de plekken in ons lichaam waar deze stroom vastzit. We verkennen respectvol deze grenzen en leren omgaan met blokkades. Neutraal en helder nemen we de stroom van veranderingen waar, zonder oordeel, zonder te vergelijken met anderen, zonder druk om iets te bereiken of te vermijden. We sluiten af met een ademhalingsoefening en eindmeditatie.

Ehipassiko, De Sevillastraat 89, 2100 Deurne
Losse les €12
5 beurtenkaart €50



Integral breath therapy

Van 16 tot 22 oktober volg ik het eerste deel van Integral breath therapy. Dit is een van de laatste cursussen in de opleiding tot yogatherapeut. In dit deel zullen we vooral zelf ondergaan. In een volgend deel van de opleiding zullen we het leren toepassen op anderen. Intheintegral breath work is een van de laatste delen van de opleiding tot yogatherapeut die ik volg. Ik ben erg benieuwd omdat ik al jaren gefascineerd ben door de ademhaling en eerder ook opleidingen volgde als hartcoherentiecoach (bij Louis Van Nieuland), breathwork (bij Max Stromm) en andere...



Op de hoogte blijven?

Wil je de activiteiten volgen?

- **Instagram:** mindfulnessyoga_yogatherapie
- **Facebook:** Mindfulness Yoga en Yogatherapie
- **Kreeg je de nieuwsbrief** doorgestuurd via een vriend(in)? **Inschrijven** kan [hier](#).
- **Website:** in de maak.



Ons adres is:
Fruihoflaan 105/54
2600 Berchem
mindfulnessyoga.yogatherapie@gmail.com

Wil je wijzigen hoe je deze e-mails ontvangt?
U kunt [uvoorkeuren bijwerken](#) of u [afmelden voor deze lijst](#).

