

Nieuwsbrief januari 2016

Er was eens... het moment dat je op het idee kwam een yogales te volgen. Je wilde wat meer tot rust komen in je hoofd, meer ontspannen of wat meer aan lichaamsbeweging doen. Maar het mag liever niet te zweverig zijn. Zo ben je gekomen en gebleven. Iedere week voel je weer wat de yogales met je doet en kennelijk levert het je iets op waar je voor terugkomt. Waarvoor dank ☺.

Toch leren we in de lessen verder te kijken en voelen dan alleen het lichaam. We leren onderscheid te maken tussen lichaam, denken, emoties, adem en jezelf te ervaren als onderdeel van het grotere geheel.

Yoga is uiteindelijk veel meer dan een methode om te bewegen en een fysiek gezond en flexibel lichaam te krijgen. Yoga is van oorsprong een wetenschap en heeft een filosofische achtergrond die ook vandaag de dag van toepassing is en heel goed toepasbaar is. Yoga is een ervaringsgerichte leerschool waarin diepe veranderingen kunnen plaatsvinden. Als je eenmaal yoga beoefent groei je steeds meer naar degene die je altijd was, die je bent en die je altijd zult zijn. (Dit klinkt zweverig, ik weet het, lees nog even door, het wordt verderop uitgelegd).

Laten we eens wat dieper kijken naar lichaam, geest (denken en emoties), adem (energie) en het waarnemen van de kern in jezelf (ziel) in relatie tot het grotere geheel (Brahman, God, de bron, liefde of hoe het voor jou van betekenis is).

In een yogales doen we ons best om ingewikkelde asana's te beoefenen, om je **lichaam** te voelen, je grenzen op te zoeken en te respecteren en de voor jou juiste uitvoering van de houding te vinden. We identificeren ons hiermee met ons lichaam. Wij zijn dan ons lichaam, we willen ons fit en lenig voelen, ontspannen zijn. Ontlenen misschien zelfs onze identiteit hieraan. Ik ben dit lichaam, ik ben deze klacht die ik heb, ik ben stijf, ik heb te korte armen voor deze oefening. Maar is dat ook zo? Ben jij je lichaam?

Je **mind** of **geest** bestaat uit je gedachten en emoties en wordt gevoed door de indrukken die je heel de dag door opdoet. De mind is dat wat zich identificeert met het lichaam. In momenten van stilte kun je je mind onderzoeken. Je neemt als het ware afstand en kijkt naar je denken en je emoties. Dit doe je als waarnemer. Dat zijn de momenten waarin we observeren en registreren wat de les met je doet. Momenten dat je bewust wordt, inzicht krijgt. In dat bewust worden ligt een grote kracht. Je hebt de keuze om door te gaan zoals je altijd al deed of de keuze om te veranderen.

De **adem** is een belangrijk deel van de les. In alles wat we doen worden we begeleid door de adem. Ook het bewust worden van je adem, het onderzoeken van jouw adem patronen, het vasthouden van de adem als het spannend wordt, het zuchten en loslaten na een oefening en weer ontspannen zorgt ervoor dat je contact houdt met dit moment. De adem is een hulpmiddel om je mind in het hier en nu te laten zijn. Het is een belangrijk instrument om je energieniveau te regelen. En het zorgt ervoor dat je ontspannen, opgeladen, en met een vredig gevoel de deur weer uitgaat.

Yoga kent de betekenis van verbinden. Wat hiermee bedoeld wordt is dat je de kern in jezelf, je **ziel** verbindt met **het grotere geheel**. Dit is waarom yogi's aan yoga doen. Dit is wat we zweverig vinden en waar we eigenlijk voor terugdeinzen. Het moet vooral makkelijk zijn, niet te ingewikkeld worden. We leven in een wereld waarin we 24/7 consumeren en het is wel zo gemakkelijk om dat met de yogales ook te doen. We betalen voor een uur yogales en gaan na de les met een goed gevoel weer naar huis. En dat is helemaal oké als dat voor jou zo werkt. Maar misschien merk je ook dat de yoga meer met je doet en kun je met andere ogen gaan kijken naar je eigen **ervaring**.

Nieuwsbrief januari 2016

Hoe kun je veranderen dat je aan het consumeren bent en dat jouw yogabeoefening mag doorgroeien naar een diepere ervaring. Dit doe je door het identificeren los te laten. Te ervaren dat je niet je lichaam bent, niet je denken en emoties bent, niet je adem bent. Dit niet identificeren noemen we in de yoga:

Neti Nefi, niet dit, niet dit. Ik ben niet dit.

Je kunt veranderen door te gaan ervaren dat je eeuwig bent. Dat je de kern in jezelf, ziel bent, in verbinding met het grotere geheel. Je bent dat wat voorbij gaat aan lichaam, denken, emoties en adem. Degene die je werkelijk bent diep van binnen is onveranderlijk. Je onderzoekt je ik, je ego in relatie tot het leven en de wereld om je heen. Ben ik mijn lichaam? Ben ik mijn denken? Ben ik mijn emoties? Ben ik mijn adem? Wie ben ik eigenlijk? Ben ik degene die ik laat zien aan de wereld of ben ik meer dan dat? Ben ik mijn pijn of ben ik meer dan dat? Ben ik mijn geluk of ben ik meer dan dat? Wanneer ben ik volledig degene die ik was en altijd zal zijn? Om hier inzicht in te krijgen kun je mediteren op de mantra So Ham.

Oefening: So Ham meditatie

Ga zitten in een gemakkelijke houding, sluit je ogen en zet je wijsvingers tegen je duimen aan, strek je andere drie vingers lang. Laat je adem rustig door je neus in en uit stromen. Observeer hoe je erbij zit. Observeer je lichaam, je denken, je emoties, je adem. Verbind je met de kern in jezelf en vanuit die kern met het grotere geheel.

Op een inademing neem je de klank **So** mee, op de uitademing neem je de klank **Ham** mee.

Laat de mantra in stilte door je heen gaan. Doe dit zolang dit goed voor je voelt. Misschien kun je het 5 tot 10 minuten volhouden of langer.

So Ham betekent **Ik ben dat**. Je zit in stilte en herhaalt: Ik ben dat, So Ham.

Ga niet op zoek naar betekenis op het moment dat je mediteert. Herhaal enkel de mantra op de in- en uitademing en observeer wat dit met je doet.

Door te zitten en de So Ham mantra te herhalen kan er rust ontstaan. Je hoeft je niet langer te identificeren met je lichaam, je denken, je emoties en je adem. Je hoeft je niet langer te identificeren met je rol in de wereld.

Je bent.

En dat is genoeg.

Namasté,

Jeanette

- ✓ Wanneer je niet aan de les kunt meedoen is het fijn als je je van te voren afmeldt. Dan kan een ander in jouw plek de les inhalen en hoeven we niemand teleur te stellen.
- ✓ In de voorjaarsvakantie is de yogastudio geopend. De lessen gaan gewoon door.
- ✓ Op zaterdag 27 februari start de cursus **Beginnen met mediteren**. Ben je benieuwd of mediteren ook iets voor jou is? Meld je dan aan bij Jeanette.
- ✓ Er zijn een aantal nieuwe tijdstippen mogelijk om lessen te volgen. Bij voldoende aanmeldingen gaat de groep van start. Check de website voor meer informatie. Ben je geïnteresseerd in een van deze tijdstippen, neem dan contact op met Jeanette.
- ✓ Wil je geen nieuwsbrief per e-mail ontvangen, stuur dan een bericht aan info@denhaagyoga.com met in het onderwerp: uitschrijven nieuwsbrief. Je wordt dan van de verzendlijst verwijderd.