

Nieuwsbrief 6 april 2020

Vanochtend zong Ramses Shaffy in mijn hoofd: *We zullen doorgaan...* Wat een prachtig lied.
Luister; We zullen doorgaan, Ramses Shaffy <https://www.youtube.com/watch?v=8WvQmMs3Q3s>

We zullen doorgaan
Met de wankelende zekerheid
Om door te gaan
In een mateloze tijd

Ook ik wil doorgaan, maar niet klakkeloos, niet mateloos. Ik luister en kijk naar wat er gebeurt met de wereld. Ik lees dat het milieu schoner wordt. Ik zie dat mensen anders met elkaar omgaan. We zijn samen betrokken bij dat wat ons tot stilstand heeft gebracht. Voordat we doorgaan, is het nodig stil te staan.

We zullen doorgaan
Telkens als we stil staan
Om weer door te gaan
Naakt in de orkaan

Ik sta stil, naakt in de orkaan. Waar het stiltepunt in mijzelf bewust is van wie ik werkelijk ben. Bewust is van wat ik werkelijk nodig heb en wat ik kom brengen in deze wereld. Juist nu, nu onze wereld tot stilstand is gekomen is het nodig om bewustzijn te ontwikkelen en ons af te vragen hoe we door willen gaan.

We zullen doorgaan
Tot we samen zijn

We kunnen nu naar binnen keren en ons afvragen wat we komen *brengen* in dit leven. Los van economische belangen en welvaart. Los van wat onze rechten en plichten zijn. Los van wat er te halen valt. Meer dan ooit kunnen we ons nu laten leiden door de vragen die er echt toe doen. Wie ben ik en wat is mijn hogere levensdoel? Yoga wordt vertaald als juk, verenigen of beheersen. Het heeft betrekking op het één-worden met het grotere geheel. Het wordt beschreven als de ervaring van verbinding met alles wat leeft. Het wordt vaak aangeduid als het ervaren van éénheid in het afzonderlijke samen zijn.

Wanneer we nu de tijd nemen om stil te staan en te luisteren naar ons innerlijke zijn, kunnen we onze keuzes afstemmen op hoe we met elkaar samen willen zijn. Kunnen we door gaan tot we samen één-zijn. Mogen wij allen stil staan om weer door te gaan.

Oefeningen Nederlandstalig

Yoga Magazine, **Korte yogales voor beginners** (9 min)

https://www.youtube.com/watch?v=vSdY7euMzBg&list=PLmAxqdHxUXWocwxCbLmDHQ3UGfU_RBolZ&index=1

Passion for yoga, **de maangroet** (45 min)

https://www.youtube.com/watch?v=DmNK8_Garxl

Mind your body, **de 5 tibetanen** (14 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=KZUKTODuftQ&t=180s>

Nieuwsbrief 6 april 2020

Oefeningen Engelstalig

Melissa West, **daily hatha yoga routine** (46 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=5R1CG84aRkl&t=2451s>

Sivananda yoga class, (90 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=iUKjuni-6l8>

Om te luisteren

Meditative mind, **mahamrityunjaya mantra**

Mantra voor bescherming tegen alle ziektes, armoede en vrees, voor voorspoed, een lange levensduur en goede gezondheid.

OM TRIAMBAKAM YAJAMAHE

SUGANDHIM PUSHTI VARDANAM

URVARUKAMIVA BANDHANAN

MRITYOR MUKSHEEYA MAMRITAT

<https://www.youtube.com/watch?v=9nnJYmKOh3o>

Oefeningen Voor iedereen! **L o s s c h u d d e n**

Kim Eng, **shaking practice**

https://www.youtube.com/watch?v=_DhwJoylC28

Deeper into life, **Shaking and grounding**

https://www.youtube.com/watch?v=_cGiKVWBBME

Ademoefening

Ananda yoga centrum, **Reinigende ademoefening**

<https://www.youtube.com/watch?v=D5DgtyBtr8g>

Ontspanningsoefening

Ontspanningsmethode van Dethlefsen

<https://www.youtube.com/watch?v=EkeNz2sXUK0&t=904s>