

Nieuwsbrief 7 mei 2020

Beste yoga beoefenaar,

De overheid wil stapsgewijs Nederland terug naar 'normaal' brengen. Voor de mensen die ziek zijn en/of een zwakke gezondheid hebben lijkt dit de meest logische weg om te kiezen, gecontroleerd en veiligheid voorop. De overheid spreekt over een te volgen routeplan waarmee stukje bij beetje de economie weer op gang komt. En dat is fijn, veel mensen hebben daar behoefte aan. Maar het is wel héél zuur voor de ondernemers die zich aan het eind van de route bevinden. Zo mogen yogastudio's pas vanaf 1 september weer open.

Ik heb er zeker een mening over maar dit is niet de plek om mijn mening te ventileren. We zullen individueel of als collectieve yoga branche ons protest en onderbouwde overwegingen laten horen, misschien levert dit iets op. Voor nu betekent het dat waar veel mensen hun levenswerk van hebben gemaakt bijna een half jaar (!) stil is komen te liggen. Gelukkig kunnen we dit als yogastudio opvangen en zijn we vast van plan om (misschien in iets andere vorm) door te gaan in september. Zeker dankzij de mensen die ons financieel steunen is het mogelijk de vaste lasten te betalen en de yogastudio te behouden. Persoonlijk betekent dit heel veel voor mij. Ik voel me enorm gesteund jullie. Ik ben dankbaar dat er zo'n mooie yogagemeenschap is gegroeid de afgelopen jaren.

De komende dagen onderzoek ik wat de mogelijkheden zijn voor de komende maanden. Wellicht is het mogelijk een buitenles te geven. Ik wil jullie volgende week middels de nieuwsbrief hiervan op de hoogte brengen.

Zoals voor nu en voor iedere dag geldt: we kunnen enkel **zijn met wat is**.

Dat betekent niet dat je het eens hoeft te zijn met wat er in de wereld gebeurt. Dat betekent niet dat je passief en lijdzaam je lot ondergaat. Het betekent dat je bewust bent van jezelf, je eigen handelen en de consequenties van je eigen handelen, in welke situatie je ook verkeerd. En dat is wat de yoga asana's (lichaamshoudingen) ons kunnen leren. Dat wat is, creëren we zelf.

Dus: ik oefen, oefen en oefen. Yoga is mijn routeplan. Steeds wanneer ik verdwaal of van de weg afraak, keer ik terug naar mijn beoefening en laat mij leiden door de prachtige inzichten die het yogapad mij brengt.

Om jou te inspireren met oefenen, stuur ik een les in plaatjes mee. Als je een mat hebt, rol 'm uit. Wanneer je geen mat hebt, leg een grote handdoek neer. En **oefen!** Oefen in aanwezig zijn, oefen in voelen wat er te voelen valt, oefen in het aanvaarden dat je in het hier en nu bent, oefen in het accepteren van dat wat zich aandient, oefen in dankbaar zijn voor wat wél is.

En weet, je oefent nooit alleen want in het licht van yoga zijn wij allen één.

Jeanette