

Moedig zijn

Hoe is het nu met jou?

Ik bedoel hoe is het nu **echt** met jou na al die tijd van oppassen, anderhalve meter, mondkapje en het 'nieuwe normaal'?

Wanneer je er aandacht aan geeft, wat voel je dan? Welke emotie raakt jou het meest?

Ben je boos, bang, blij of bedroefd? Of neger je iedere emotie en ga je maar door?

Ik heb ze de afgelopen maanden allemaal gevoeld, iedere emotie is voorbij gekomen. Al mijn hele leven is iedere dag een oefening me niet gek te laten maken door de wereld om mij heen en mijn eigen norm te vinden. Terugkijkend blijkt mijn leven een bewustwordingsproces, een leerweg om mijn eigen oordeelsvorming te vertrouwen en trouw te blijven aan de kern in mezelf. Zeker wanneer de wereld keuzes maakt die niet de mijne zijn. Meestal ga ik in stilte mijn weg. Vandaag, aan het begin van een nieuw yogaseizoen wil ik mijn gedachten met je delen.

Het Corona virus is nog niet uit beeld. Er is net als voor veel andere ziektes en aandoeningen geen vaccin of medicijn. Dat betekent dat we risico lopen. We kunnen ziek worden. We kunnen dood gaan. Er is geen verzekering die onze sterfelijkheid afkoopt. We kunnen enkel het risico nemen ons leven volledig te **leven**.

In een wereld waarin we geleerd hebben ons voor alle risico's in te dekken, kan het nu een angstig idee zijn om met een aantal mensen in één ruimte yoga te beoefenen.

Wanneer je bang bent, wil ik je vragen na te gaan waar deze angst vandaan komt, wat de angst je vertelt, wat angst je brengt en waar angst je van weerhoudt. Ik wil je vragen te onderzoeken of angst een goede of slechte raadgever is. Of je het risico durft te nemen jouw leven volledig te **leven**.

Ik weet wat het is om te leven in angst, het heeft veel kapot gemaakt in mijn leven. Al op jonge leeftijd heeft angst mij klem gezet en mijn vleugels lam gelegd. Angst heeft gezorgd voor depressie en lijden. Juist door de yogabeoefening heb ik geleerd mijn angst in de ogen te kijken en het leven aan te gaan **met** de angst. Yoga heeft mij geleerd mijn vleugels uit te slaan en te vliegen. Het heeft mij geleerd te vertrouwen op mijn innerlijke kompas en mijn eigen route te volgen. Yoga leert mij steeds opnieuw te kiezen mijn leven volledig te **leven**.

Voor mij betekent leven dat ik mij train in bewustwording. De uiteindelijke vraag die de yoga mij stelt is: 'Wie ben ik'? Om door alle lagen van het mezelf zijn uit te komen bij de kern in mijzelf, het Zelf-zijn. De vraag die het leven mij stelt is of ik risico's durf te lopen en moedig kan zijn.

Het leven vraagt mij moedig te zijn wanneer emoties zich aandienen en ik mij er geen raad mee weet. Het vraagt mij steeds te onderzoeken wie ik ben **met** emoties, **met** risico's en **met** het doorzien van de norm die zich aandient. Mijn leven vraagt mij elke dag weer moedig te zijn en keuzes te maken.

Durf jij er bij stil te staan hoe het nu echt met je gaat?

Mag jij jouw leven volledig **leven**? Ben jij vrij om je eigen route te bepalen, te vertrouwen op jouw innerlijke kompas en jouw eigen oordeel te vormen?

Uiteindelijk, wanneer het einde van het leven nadert, kunnen we voor onszelf enkel de vraag beantwoorden of we de moed hebben gehad om volledig het leven aan te gaan, om het leven te **leven**.

Ik wens je moed, wijsheid en inzicht.

Fijn wanneer je weer mee doet met de les

We starten maandag 31 augustus met de yogalessen volgens het oude lesrooster. Je kunt weer gewoon op je eigen tijdstip, bij je eigen docent les volgen. Een aantal mensen heeft de afgelopen tijd het abonnement opgezegd. Dit betekent dat de groepen kleiner zijn en we rekening kunnen houden met de 1,5 meter afstand.

Het goede nieuws is dat het lesrooster is uitgebreid met de volgende lessen

- Op woensdag van 9.30 – 10.45 uur geeft [Petra Duijvestijn](#) wekelijks hatha yoga in Villa Ockenburgh. Een heerlijke locatie, midden in Park Ockenburgh.
- Op donderdag van 17.15 – 18.30 uur geeft Jeanette een wekelijkse [Yoga Nidrales](#).
- Op vrijdag van 12.45 – 14.15 uur geeft Gert een extra [meditaties](#).

Mocht je willen meedoen of willen overstappen naar een van deze lessen, neem dan contact op met Jeanette: telefoon 06-44207050 of via info@denhaagyoga.com

Wanneer je les volgt, neem dan de volgende richtlijnen in acht

- We houden 1,5 m afstand.
- Neem een **eigen yogamat of handdoek** mee voor de hygiëne.
- We ventileren de yogaruimte voor, tussen en na de lessen.
- Kleed je thuis om en houd de kleedruimte vrij.
- Er staat desinfecterende handgel voor je klaar.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Wanneer jij of iemand in jouw huishouden in de afgelopen 24 uur last heeft gehad van symptomen die kunnen duiden op COVID 19 (zoals koorts, kortademigheid of benauwdheidsklachten) blijf je thuis.
- Wanneer binnen twee weken na deelname aan een van de lessen COVID 19 bij jou of bij jouw huisgenoten wordt vastgesteld, informeer je Namasté Yoga.

Graag tot snel

Jeanette van Ree