



NIEUWSBRIEF

N°109 | JULI • AUG • SEPT | 2017

YFN



YOGA FEDERATIE VAN DE NEDERLANDSTALIGEN IN BELGIË vzw • V.U. Herman Seymus, Heideleaan 41 bus 5, B2547 Lint - P209219



ERVARING VAN HET NU

Yoga met André Van Lysebeth

Leven in het NU

Transformatie & yoga



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE





INHOUD

NUMMER 109 - 2017 ERVARING VAN HET NU

INZICHT

- 4 Transformatie & yoga - Maria Clicteur
- 11 De wereld van tantra - Martin Henniger (vervolg)
- 12 Bhagavad Gîtâ - Martin Henniger
- 14 Ruimer ademen - vrijer leven, functioneel ademen
- Yvonne Esser en Marijke Bollema

INTERVIEW

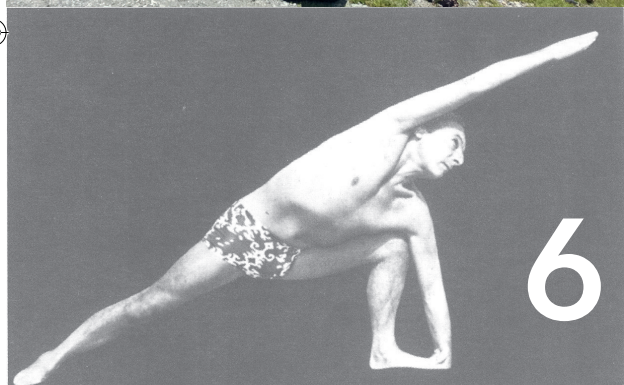
- 6 Uit de archieven - André Van Lysebeth

COLUMN

- 15 Leven in het NU - Atma Muni

AGENDA

- 10 Opleiding, huiskamer mantra en yogales
- 16 Erkende vormingsscholen





VOORWOORD

Beste vrienden

Vanaf nu moeten jullie het stellen met een korter voorwoord. Dat is een uitdaging, een spreekwoord zegt: *"In de beperking toont zich de meester"*. Niet dat ik pretendeer een meester te zijn, verre van. Meester worden van mezelf vind ik al ruimschoots voldoende. Mijn uiteindelijke doelstelling is zelfs om niets te worden, te verdwijnen. Dat is, volgens mijn beperkt inzicht, de essentie van yoga. Oplossen in de onbeperkte bewustzijnsruimte, waarin zich alle ervaringen en verschijnselen voordoen. De kardinale fout die we begaan is dat we de ervaringen toe-eigenen, terwijl er in werkelijkheid niet iets of niemand is die ervaart, dat is de grote 'onwetendheid' en de bron van alle ellende. Innerlijke vrijheid bestaat uit het loslaten van de overtuiging iets apart te zijn.

In onze huidige maatschappij wordt veel nadruk gelegd op het vormen van een gezonde, assertieve en sterke persoonlijkheid, in feite net het tegenovergestelde. Het individu en de individuele vrijheid worden - in onze op liberalisme gebaseerde maatschappij - voortdurend benadrukt. Maar in feite is dat een waanvoorstelling want als je niet volgens deze vastgestelde liberale norm functioneert, als je vervelende vragen stelt, moet je dringend bijgeschaafd worden. Het is de taak van het onderwijs om ervoor te zorgen, als de ouders of de omgeving dat nog niet gedaan hebben.

Het ironische is, dat dit geen gezonde, maar gestoorde individuen aflevert. Als al dit gehannes zo heilzaam zou zijn waarom gaat het met de verkoop van de psychofarmaca dan zo goed? Betekent dit logisch gezien niet dat er veel individuen met een psychisch probleem kampen? Dat zien we trouwens in de gezondheidsstatistieken. Een toenemend aantal mensen leeft (overleeft) met een depressie, met overspanning en aanverwante, met als resultaat een steeds toenemend verbruik van antidepressiva (314 miljoen dagdosissen in 2016!).

Het is nu zover gekomen dat men zich in het industrieel economische complex en bij de ziekteverzekering genoodzaakt ziet om preventief te werk te gaan, want de medische kosten rijzen de pan uit. Men moedigt aan om te voorkomen in plaats van te genezen. En wat blijkt nu? Al dat zweverig gedoe, waar yoga lang heeft bijgehoord, is plots in de belangstelling komen te staan, want dat is één van de middelen die werken! De nadruk wordt nog wel steeds bij het individu, bij zijn attitude, en niet bij het systeem gelegd. Zelfs de werkgevers doen mee omdat het absenteïsme, de kosten met andere woorden, daarmee daalt. Yoga, mindfulness en aanverwante systemen worden plots gepromoot. Mijn vraag is nu, hoewel dit achterdochtig kan lijken, als dat geen geld in het laatje zou brengen, zou men dan al deze moeite nog doen? De toekomst zal het uitwijzen, maar yoga doet stil, ondergronds, traag maar zeker zijn werk. Daar hoeven we ons geen zorgen om te maken. Stof tot een gesprek tijdens het volgende ontmoetingsweekeinde in Vaalbeek.

Jullie allen genegen

Suman
Voorzitter YFN



TRANSFORMATIE & YOGA

NIETS GAAT VERLOREN

NIETS ONTSTAAT UIT HET NIETS

ALLES TRANSFORMEERT.

Dit is een kosmische wet



We zijn bedoeld om te evolueren, altijd maar weer opnieuw veranderen en transformeren. Bewust en onbewust, gekend, gezien en in het verborgene. Het voorbereidingsproces gebeurt van binnenuit. Ongezien en in het verborgene. Veel strijd en afzien binnenin: het zuiverings- en bewustwordingsproces... en plots op een dag bloeit de bloem. De strijd is gestreden en vrede en harmonie zijn ons deel. Het is ons geboorterecht, maar er is een lange weg te gaan, een heel leven lang of vele levens...

In de yogasûtra wordt dikwijls allusie gemaakt op dit proces. Er is sprake in verschillende aforismen van 'parinâma', verandering of evolutie. In de stof veranderen de vormen voortdurend. Niets is blijvend. Maar ook ons innerlijk, ons karakter, onze psyche is stof of materie en onderhevig aan verandering. De guna's veranderen voortdurend en spelen spelletjes met ons tot we voldoende stabiliteit hebben bereikt en niet meer tot wankelen gebracht worden door de uiterlijke omstandigheden.

Wij veranderen een heel leven lang, met ups en downs. Patañjali zegt echter dat er een grens is aan deze verandering. Je kan niet worden wat niet al in potentie in je aanwezig was bij je geboorte (je sva-bhâva). Een rijstkorrel draagt in zich alle potentie om rijst te worden, maar zal nooit tarwe worden. Water kan zich bevinden in de vloeibare toestand, kan ijs worden of stoom, maar zal nooit melk worden. Er is een grens aan verandering: de dharmî. Daarnaast moeten voor groei en positieve verandering de juiste omstandigheden aanwezig zijn zoals: goede bodem, voldoende vocht, zon... opdat wat in potentie al in het zaad aanwezig is, kan uitgroeien tot een mooie en volwaardige plant. Bij de mens is het net zo.

Het leven helpt soms een handje. Het geeft ons een zetje en slijpt ons. De juiste omstandigheden die nodig zijn op dat moment voor groei en ontwikkeling worden geënceneerd. Zo heb ik bijvoorbeeld vanaf mijn 20 jaar altijd mijn ogen opgemaakt tot vorig jaar... Ik kreeg een ooglidontsteking en dacht: het is van de schmink. Van de een op de andere dag liet ik dit achterwege. Wat heeft mijn ego afgezien. Ik voelde mij naakt, durfde mij bijna niet vertonen. Na een maand was ik eroverheen en nu ben ik heel blij: iets is van mij afgevallen. Ik spaar 's morgens tijd, kan in mijn ogen wrijven, het is zachter en natuurlijker... Maar het is gebeurd met moeite.

Aforisme IV, 2 in de yogasûtra zegt iets heel fundamenteels: materie is zelf-evoluerend. Evolutie zit ingebouwd in het programma van de materie of de natuur zelf. De natuur is er enkel en alleen om Purusha, het Zelf of de Bewoner tot bevrijding te brengen. Het programma om te evolueren en hoger te tillen zit ingebouwd. Een plant kan niet anders dan naar het licht groeien. Zo ook de mens. Bewust of onbewust verlangt iedere mens naar bevrijding. Elke verslaving, elke zucht naar genot is een verlangen naar het ultieme doel of DE ZALIGHEID (Ânanda). Staat er niet geschreven: tot de laatsten de eersten zullen zijn...

Maar hoe en wanneer?

Af.IV,2 zegt heel duidelijk: alles is al in de mens aanwezig. Er moet en er kan niks toegevoegd worden. De mysticus Eckhardt verwoordt dit heel mooi met een beeld:

"Het beeld is al in het blok graniet aanwezig. Het enige wat de beeldhouwer te doen heeft, is het overvloedige weggakken."

Zo ook een yogaleraar. Heel dikwijls wil de leraar te veel sturen en maakt hij bovendien de leerling afhankelijk.



Maar de bedoeling is om de leerling naar sva-tantra (autonomie) te brengen, want hij weet alles al maar het is versluierd.

De leraar kan helpen bij het zuiveringsproces op een subtiele manier door bijvoorbeeld vragen te stellen of door omstandigheden te creëren, om zo de leerling bewust te laten worden van patronen (samskâras), negatieve emoties en gedachten (klesha en sat urmis). De leraar dient er enkel te zijn als voorbeeld en indien er een vraag komt als begeleider. Meer hoeft de leraar niet te doen.

Hij of zij moet zich gedragen als een goede landbouwer die zijn terrein kent en op de gepaste tijd een opening maakt in de dijk zodat het water de akker kan bevoelen. Dus enkel obstakels wegnemen. Niks toevoegen. Alleen helpen ontwikkelen.

Dit proces van ontwikkelen verloopt traag. Het gebeurt in stappen en je kan geen stap overslaan. Soms is het te vroeg voor verandering. Wanneer je dan forceert breekt er iets. Je moet klaar zijn. De rijping gebeurt binnenin en zo ontstaat er iets in het onzichtbare wat voorbereiding is tot een doorbraak. Er zijn kwaliteiten voor nodig: nederigheid, overgave, shraddhaa (vertrouwen) en aanvaarding van wat nu nog is en van wat nog niet is.

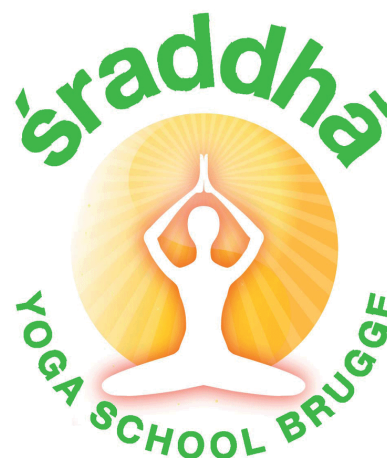
Dit is de discrepantie tussen worden en ZIJN. Het IS er al, maar nog bedekt, versluierd. Het zuiveringsproces, het bewustwordingsproces is de WORDING. Maar... uiteindelijk moet je het krijgen. Het is GENADE.

Je kan niks pakken, grijpen of afdwingen. Wanneer je in acceptatie van wat is, nederig met vertrouwen en overgave doet wat je elke dag te doen hebt, dan op een dag kan het aan jou gebeuren. Het is de vrucht van een proces. Moet je dan niks doen? Jawel, maar zonder verwachting. Ishvara pranidhana: overgave, afstand doen van de vruchten van je werk, aanvaarden wat het Leven brengt. Daarvoor is discipline, zelfbevraging en beoefening nodig. En de rest gebeurt. Zoals de mystica Julian of Norwich het verwoordde:

At the end: **ALL SHALL BE WELL**

Maria Cliteur

Maria Cliteur is de oprichtster van
Yoga School Shraddhaa te Brugge
www.shraddhaa.be





INTERVIEW

André Van Lysebeth

Artikel gepubliceerd in TvY februari 2000

André Van Lysebeth is ongetwijfeld één van de personen die vooral door zijn boeken het meest heeft bijgedragen aan de verspreiding van de yoga in België, Nederland, Frankrijk en zelfs in heel Europa.

Van Lysebeths eerste boek *Yoga doen en begrijpen* werd vertaald in veertien talen. Na zijn eerste contact met yoga zou het onderwerp hem nooit meer loslaten. Net als andere yogapioniers begon ook hij aan yoga als autodidact, geïnspireerd door boeken.

FS: Hoe bent u ertoe gekomen om yoga te gaan beoefenen?

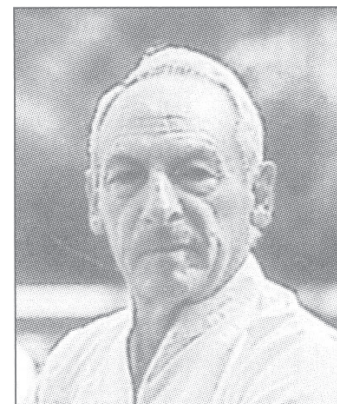
AVL: Eigenlijk heel toevallig. Op een dag net na de bevrijding (1945), vond ik op de rommelmarkt een boek *Lancer at large* van Yeats Brown, auteur van de verfilmde bestseller *The Bengal Lancers*. Na het succes van het eerste boek werd hem opgedragen een tocht door India te maken en daarover een reisverhaal te schrijven: dat werd *Lancer at large*. Zo leerde ik voor de eerste maal in mijn leven het woord yoga. Al lezend ontdekte ik geleidelijk aan India, ik ontmoette er wijzen en yogi's. Zo vertelt de schrijver over een ontmoeting met een yogi die hem leerde mediteren, de Swâmî van Chidambaram. Die meditatie stond gedetailleerd beschreven en ik begon ze zelf ook te beoefenen.

Er werd verwezen naar andere werken over yoga en zo kon ik mijn eerste yogaboek bestellen in Bombay: *Yogic home exercises for modern men and women* van Swâmî Shivânanda. Verduidelijkende foto's en een beschrijving van zo'n halve bladzijde per âsana waren ruim voldoende

om ermee te beginnen. Door deze oefeningen te doen verkreeg ik daadwerkelijk de resultaten die in het boek waren aangegeven. Ik vond er ook een vijftal andere werken vermeld van dezelfde auteur en gezien de geringe kostprijs van de boeken besloot ik om meteen maar al zijn werken te bestellen. Ik schrok wel even toen ik drie weken later een factuur kreeg waarop de driehonderd boeken vermeld stonden die ik besteld had. Na drie maanden gespannen wachten kon ik ze bij de douane gaan afhalen. Ik heb me toen op die boeken gestort, waarin ik nog andere referenties vond, en zo was ik vertrokken.

FS: Waarom bent u eigenlijk yoga gaan doen? Dat was toch niet gebruikelijk in die tijd.

AVL.: Toen ik klein was had ik veel last van constipatie. Mijn moeder had al alle mogelijke medicamenten geprobeerd, maar niets hielp. In mijn boeken over hatha yoga vond ik oefeningen waarvan gezegd werd dat ze constipatie zouden genezen. Ik heb die oefeningen gedaan en het werkte. Ik ben blijven oefenen en ik oefen nog altijd. Ik voelde dat het goed was voor mijn gezondheid en bovendien beviel het Indiase gedachtegoed mij best.



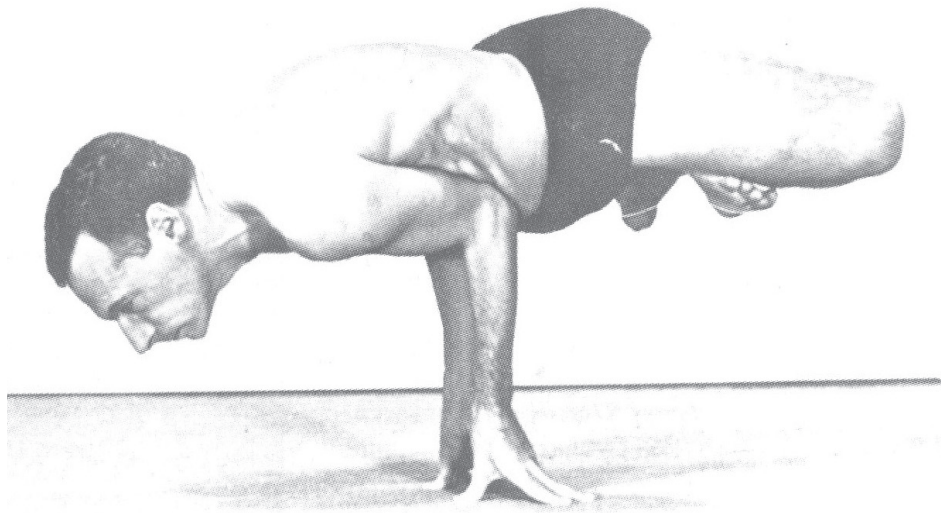
FS: Hoe zag de yogawereld in België eruit toen u in 1945 met yoga begon?

AVL: Ik kende helemaal niemand die toen yoga beoefende, zelfs het woord yoga was onbekend. Maar het stoorde mij helemaal niet om iets te gaan doen dat niemand anders deed, het deed me goed en dus ging ik ermee door.

FS: Wanneer hebt u dan andere yoga beoefenaars ontmoet?

AVL.: Op een dag, in 1949 of 1950 zag ik in de krant de aankondiging van een lezing die in Brussel zou gegeven worden door een Yogi, Shrikantha Rao, uit Zuid-India. Natuurlijk ging ik daarnaartoe en werd geboeid door de uiteenzetting. De volgende dag ben ik die yogi in zijn hotel gaan opzoeken om hem bij mij thuis uit te nodigen.

André Van Lysebeth (1919) is yogaleraar, hoofd van een opleidingsinstituut voor yogaleraren en auteur van vijf yogaboeken. Hij was redacteur van het Franstalige tijdschrift YOGA medestichter (1964), oud- voorzitter van de Belgische Yogafederatie en medeorganisator van het eerste Internationaal Colloquium over Yoga in 1969 te Brussel.



Hij heeft ongeveer een jaar lang bij mij verbleven en samen organiseerden we bij mij thuis bijeenkomsten over yoga, hij gaf de uitleg en ik demonstreerde de oefeningen. Na ongeveer een jaar ging hij naar Amerika en liet het lesgeven aan mij over, zo werd ik dus yogaleraar. Dat wat echter de yoga en mijzelf in België echt bekend gemaakt heeft, zijn de conferenties over Yoga die Julien Tondriau in de jaren 1950- 1952 samen met mij in het ganse Franstalige landsgedeelte gegeven heeft.

Julien was een academicus, werkzaam in het Natuurhistorisch Museum te Brussel, doctor in geschiedenis en in filosofie, oriëntalist, auteur van verschillende boeken en reportages over religies en mythes uit het Oosten. Hij was zelfs al in India geweest. Hij had over mij gehoord en stelde me voor om samen met hem een reeks conferenties te geven over yoga. Daarbij zou hij de theoretische uiteenzettingen geven en ik de praktische demonstraties.

Deze conferenties kenden zo'n succes dat we op een dag zelfs door de televisie, die toen nog in de kinderschoenen stond, werden uitgenodigd voor een uitzending over yoga. Tijdens de uitzending werd er natuurlijk ook over Swâmî Shivânanda gesproken en kort daarna werd ik door prinses Louise d'Arenberg gevraagd om haar yogales te geven, zij was zelf al in Rishikesh

bij Shivânanda geweest. Ik werd ook aangesproken door de eigenaar van een schoonheidsinstituut in Brussel, die in een van zijn lokalen yogalessen wilde organiseren. Hij stelde mij voor om les te komen geven. Hij zou 3500 fr. vragen voor tien lessen. Dat was veel geld in die tijd, de helft daarvan was dan voor mij. Ik was helemaal niet van plan om tegen betaling les te geven, dat had ik tot dan toe nooit gedaan, alles was gratis. Ik had mijn beroep om van te leven en ik wou niet dat de yoga een geldkwestie zou worden. De eigenaar van het instituut had wel laten verstaan dat hij iemand anders zou vragen als ik het voorstel niet zou aannemen.

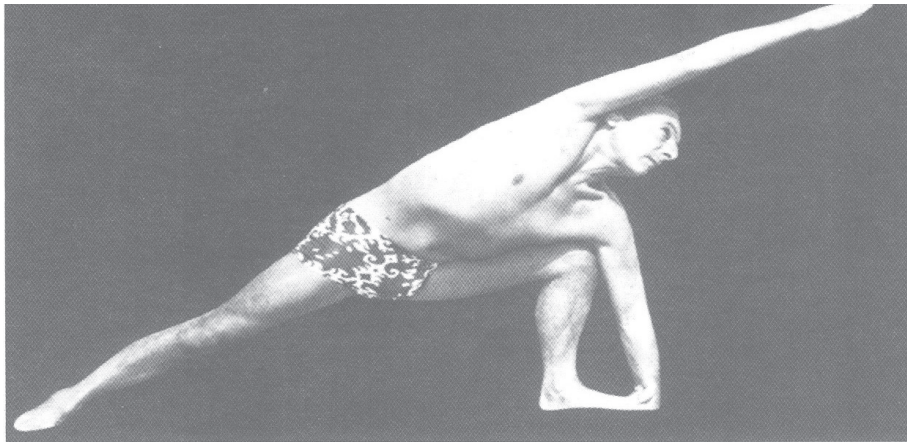
Ik overwoog dat er waarschijnlijk toch niemand zoveel geld zou betalen om die lessen te volgen. En als er toch leerlingen zouden komen, kon ik het geld dat ik daarmee verdiende opzijzetten om het daarna weer in yoga te investeren. Ik stemde uiteindelijk toe, de cursus werd georganiseerd en we begonnen met tien leerlingen. Ik heb toen opgemerkt dat de betalende leerlingen altijd aanwezig waren bij de lessen en dat ze ook thuis oefenden. Naar de bijeenkomsten die ik gratis bij mij thuis organiseerde kwamen ze als ze zin hadden en ze deden thuis niets.

Met het geld dat ik met die lessen verdiende, kon ik later mijn eigen yoga-instituut openen en in 1963 naar Rishikesh gaan. Toen heeft Swâmî Shivânanda mij opgedragen om een tijdschrift over yoga uit te geven. We zijn nu bij nummer 287. Ik werd in India als yogaleraar voorgesteld en werd soms gevraagd om mijn kunnen te demonstreren, zo ook in Rishikesh op verzoek van Swâmî Shivânanda.

Dankzij mijn conferenties met Julien Tondriau was ik daar wel goed op voorbereid. Shivânanda was zo opgetogen over het resultaat dat ik 's morgens met de yogi's van de ashram mee mocht oefenen. Wat ik daar zag werd de basis van de reeks oefeningen die ik in mijn boek *Yoga doen en begrijpen* de serie van Rishikesh genoemd heb.

FS: Welke gebeurtenissen of ontmoetingen hebben de grootste invloed gehad op uw evolutie in yoga?

AVL: Er is natuurlijk Shivânanda die vooral via zijn driehonderd boeken, waarop ik mij aanvankelijk baseerde, een grote invloed heeft gehad. Ook het verblijf in zijn ashram heeft blijvend richting gegeven aan mijn âsanapraktijk. Maar de man die de grootste verandering gebracht heeft in mijn kijk op vele zaken is ongetwijfeld Natarâja Gum, aan wie ik in mijn boek over Tantra een hoofdstuk gewijd heb.



Hij had aan de Sorbonne gestudeerd en sprak goed Frans en Engels. Hij verbleef enkele jaren te Sint-Martens-Latem, op het domein van Gevaert. Dankzij hem ben ik van het 'andere' India gaan houden, het India van de Dravidiërs, en heb ik een gans andere kijk gekregen op het Indiase denken. Hij heeft niet zozeer mijn yogapraktijk veranderd, maar wel mijn filosofische kennis omtrent yoga.

FS: Als men je nu zou vragen wat yoga is, wat zou je dan antwoorden?

AVI: Dat is een moeilijke vraag. Het is een levenskunst, een kijk op het leven en op de wereld. Het is een manier om zich te integreren in het leven, in de wereld, in het universum. Het is een manier om zichzelf te vinden, om een antwoord te vinden op de vraag: Wie ben ik? Wat ben ik?

FS: Traditioneel werd yoga doorgegeven van leraar op leerling, in het kader van een bepaalde traditie. Kunt u de yoga die u onderwijst onderbrengen in één van de bestaande tradities?

AVI: Neen, ik ben aan geen enkele yogaschool gebonden. Ik ben mijn praktijk begonnen aan de hand van de boeken waarover we gesproken hebben. Die kennis werd aangevuld door wat Shrikantha Rao mij geleerd heeft tijdens zijn verblijf bij mij thuis. De praktijk die daaruit resulteerde stemde in grote lijnen overeen met wat ik later de serie van Rishikesh genoemd heb. Mijn bezoek aan Rishikesh heeft mij de kans gegeven die reeks verder te verfijnen met wat ik van de yogi's daar gezien heb.

8 | YFN

Al wat ik verder tijdens mijn bezoeken aan andere yogi's en yogascholen geleerd heb, heb ik ook uitgeprobeerd, maar ik ben altijd teruggekeerd naar mijn reeks van Rishikesh.

Die vind ik nog altijd de beste en daarin vind je ook de grote klassiekers terug die door de mensen hier gedaan kunnen worden, in een volgorde die ik logisch vind. Wanneer men iets goeds heeft kan men dat best behouden en zo mogelijk verrijken met waardevolle dingen die men links of rechts leert kennen. Daarbij moet men eerlijk blijven met zichzelf, dat wat goed is voor jezelf is ook goed voor anderen. Nieuwe dingen moet je uitproberen en wat waardevol is moet je behouden.

FS: Wat zijn volgens u de belangrijkste basisgeschriften van Yoga?

AVI: Eerst en vooral zijn er de geschriften van de Sâmkhya en dan de Yoga Sûtra's van Patañjali. Zonder kennis van de Sâmkhya is het moeilijk om Patañjali te begrijpen.

FS: Wat heeft yoga u gegeven?

AVI: Gezondheid, want ik ben niet met een goede gezondheid geboren. Ik ben net na de oorlog van '14-'18 geboren en toen ik zes maanden oud was woog ik nog evenveel als bij mijn geboorte. Ik had namelijk een ontsteking van de darmslijmvliezen. Gedurende mijn ganse jeugd was ik zwak en mager en had vele problemen met mijn gezondheid. Nadat ik met yoga begonnen ben, zijn deze problemen geleidelijk aan

verdwenen. Nu ben ik de tachtig gepasseerd en ik ben nog altijd gezond en fit. De yoga heeft me evenwicht gebracht, op fysiek, mentaal en spiritueel vlak en een andere kijk op de traditie waarin ik geboren ben.

FS: Hebt u een boodschap voor wie nu yoga doet of voor wie er nu mee begint?

AVI: Het is een kwestie van geduld, je moet ermee doorgaan en geduld hebben. Met volharding en geduld komt alles voor mekaar. Het is het tegenovergestelde van wat we nu in onze samenleving zien gebeuren, waar men alles onmiddellijk wil hebben. In yoga moet je wachten. Toen mijn moeder vroeger een wasmachine wou kopen, dan begon ze eerst te sparen en zodra ze het geld bij elkaar had, dan kocht ze de machine. Nu wil men alles onmiddellijk hebben en later betalen. In yoga krijg je niets op afbetaling. In het leven is niets onmiddellijk. De boom die je daarbuiten ziet is er niet onmiddellijk gekomen, hij had veel tijd nodig om zo groot te worden en hij is nog altijd niet volgroeid.

Wanneer men geen volharding en geen geduld heeft, dan moet men niets verwachten. De resultaten die men met yoga bekommt, moeten elke dag opnieuw verdiend worden.

Ik heb uiteindelijk één ding begrepen: de schepping is niet iets dat enkele miljarden jaren geleden gebeurd is, maar dat hier en nu gebeurt. Het is een continu proces, waarvan ik deel uitmaak, evenals de bomen, de bacteriën en al wat bestaat. Alles maakt deel uit van de Tantrische ervaring, van de Yogische ervaring.

Met deze uitleg moet je natuurlijk geen beginner in de yoga benaderen. Je moet in de eerste plaats beantwoorden aan zijn onmiddellijke behoefte. Wanneer hij lijdt aan slapeloosheid, dan moet je hem eerst oefeningen geven die hem helpen om beter te slapen. Later ontdekt hij wel dat men met yoga ook andere problemen kan oplossen, dat men er een heleboel dingen mee kan doen, dat het een zaak is die nooit eindigt.

Flor Stickens

Zaterdag 7 oktober

09.00-09.30 onthaal, koffie en thee

10.00-12.00

- Een soepele wervelkolom in een geankerd lichaam. Praktijk met **Hade De Nève**
- Yoga, het hoofd of het hart? Lezing gevolgd door de praktijk van Kriyâ Yoga en ontspanning met **Jan De Smedt**
- Anatomie toegepast in praktijk met **Jeannette Verbooy**

12.30 middagmaal

14.30-15.30

- Yoga en het Christendom. Lezing **Gita Bisschops**
- De kunst van het niet(s) doen. Lezing door **Suman**
- Meditatieve wandeling met **Jan De Smedt**

15.30-16.00 koffie en thee

16.00-18.00

- Âsana bereidt prânâyâma voor. Praktijk met **Paul Meirsman**
- De ademhaling, het belangrijkste instrument om de geest tot rust te brengen. Theorie en praktijk met **Maria Cliteur**
- De combinatie Sûrya- en Chandranamaskâra. Praktijk met **Dharma Muni**

18.30 avondmaal

20.00

- Meditatieve praktijk met klank, begeleid door **Maria Cliteur**

uiterste inschrijfdatum: 20 september 2017
Meer uitleg in de Nieuwsbrief op www.yogafederatie.be

Zondag 8 oktober

07.00-08.15

- Ochtendpraktijk met **Flor Stickens**
- Ochtendpraktijk met **Maria Cliteur**
- Ochtendpraktijk met **Paul Meirsman**

08.30 ontbijt **09.15** onthaal

10.00-12.00

- Een zuiverende praktijk, met de Gâyatrî mantra, die gebruik maakt van de chakra's, gevolgd door Yoga Nidrâ volgens de traditie van de Himâlaya's. Praktijk met **Flor Stickens**
- Een Integrale Yogabeoefening met **Harinath**
- De Spirituele opportuniteit van ziekte. Lezing door **Johan De Backer**

12.30 middagmaal

14.00-15.00

- De pijlers van Yoga. Lezing door **Narayana**
- Yoga-nidra met klankschaal meditatie met **Dharma Muni**

15.15-16.00

- Uitreiking van de homologatiediploma's **Woordje van de voorzitter**

16.00 - 17.00 koffie, thee en gebak

studie&ontmoetingsdagen

EUROPEES CENTRUM 'LA FORESTA'
Vaalbeek (Oud Heverlee)

7&8 oktober 2017

AGENDA

WORKSHOPS - VAKANTIES - OPLEIDINGEN - YOGALES - MANTRA - VORMING - FILMAVOND

VIERJARIGE OPLEIDING TOT YOGALERAAR

Vrijblijvende oriëntatie: 2 september 2017
(15u00 - 17u15)
Swâmî Shivânanda Yoga Ashram
Volksverheffingstraat 95, Aalst
josef.kiekens@telenet.be - 0498/10 90 32

VIJFJARIGE OPLEIDING TOT YOGALERAAR

Start 16 september 2017 (09u00 - 13u00)
Shri Yogeshwaranda Yoga Mahavidyalaya vzw, Mechelen
Leraar: Atma Muni Mertens
atma.muni@telenet.be - 0486/53 95 59

VIERJARIGE OPLEIDING IN DE TRADITIE VAN KRISHNAMÂCHÂRYA/TKV DESIKACHAR

Start oktober 2017
Buggenhout
Leraars : Greet De Pauw en Paul Meirman
www.yogadoceren.be - 0476/63 93 89

HUISKAMER MANTRAGROEP

Eerste vrijdag van de maand
Bij Roeland
roelfauc@base.be - 09/281 04 01

VORMING TRADITIONEEL RECITEREN VEDISCHE TEKSTEN

Één zaterdagnamiddag per maand (14u00 - 17u00)
Mol, Antwerpen
Leraar: Flor Stickens
flor.stickens@wanadoo.fr - 014/21 06 76
www.sevayoga.be/agenda

BIJSCHOLING KINDERYOGADOCENT

Opendeurdag: 10 september 2017
vzw Kreakatau Bertem
Lerares: Leen Demeulenaere
Yogalessen van 0-99 jaar, crea-yogastages en workshops
admin@kreakatau.be - 0485/21 24 40
www.kreakatau.be

NIEUWE OPLEIDING TOT YOGALERAAR

23 september 2017
Vormingsschool Viniyoga - oude abdij te Kortenberg
info@sevayoga.be - 014/21 06 76
www.sevayoga.be/opleiding

START NIEUWE OPLEIDING TOT YOGALERAAR

Start 14 oktober 2017
Soma Yoga Brugge
vier jarige opleiding met 500 uren
info@yogasoma.be - 050/36 49 36
www.yogasoma.be

HUISKAMER MANTRA ZINGEN

Eerste vrijdag van de maand (20u00)
Nazareth, Oost-Vlaanderen
roos.13letters@telenet.be - 0478/31 04 61

MEDITATIEVE YOGALES

Twee keer per maand op zondagvoormiddag
(10u00-11u30)
Yogacentrum Shraddhâ te Loppem, Brugge
maria.clicteur@skynet.be



v.l.n.r.: Narayana, Atma Muni en Rama Saenen - Yogaweekend 4 maart 2007 - Groenhove Diocesaan Centrum in Torhout



De wereld van Tantra

Martin Henniger

Vervolg NB 108

Yogaweekend Duinse Polders 22 - 23 april 2017

Tijdens het yogaweekend neemt Martin Henniger ons mee in de wereld van tantra en legt ons het verschil uit tussen de yoga Sûtra's van Patañjali en tantra. Waarbij Suman uit het Duits vertaalt en op een zo goed mogelijke manier interpreteert.

Het is een soort van intuïtieve aanwijzing dat men beseft dat dit de contactplaats is met de oorsprong van de schepping. In al deze Bija mantra's is dit aanwezig maar zeer specifiek op het einde van de klank, het gaat over inzoemen of trillen. Het belangrijkste onderdeel is de stilte die volgt op het reciteren, de vormloze toestand. Je moet de trilling leren voelen doorheen je ganse lichaamsruimte en wat dat doet en wat dat teweegbrengt als het eenmaal het hoofd door de kruin ontstijgt.

Tijdens het beoefenen van Aum is het belangrijk dat je rechtop zit en de inademing naar binnen laat komen. Je ontspant de ganse romp aan de voorzijde en gans de streek van je buikwand tot aan je keel. Je laat de adem langzamer worden. We reciteerden een hele tijd Aum. Daarna stelde hij een tekst voor uit een bepaalde strekking vanuit het Tantrisme. Het is een klein boekje: *Vijñāna Bhairava Tantra*. Je hebt veel strekkingen in Tantra maar er is één zeer specifieke regio die deze traditie heeft bewaard en dat is *Kashmir*. Het grenst aan Tibet, China, India en Pakistan. Vanuit deze verschillende streken was er een kruisbevruchting.

Dit systeem heeft daar honderden jaren gebloeid, er was heel wat studie en gezamenlijke kennis aanwezig. Het is niet nodig om naar Kashmir te gaan, maar het is interessant om meer van deze traditie te weten te komen. Tussen de 6de en 10de eeuw na Christus is uit

deze bevruchting een systeem ontstaan, dat men *Kashmir Shaivisme* noemt. Met Shiva wordt niet de godheid maar het universele bewustzijn bedoeld, het wordt ook Trika genoemd vanwege zijn drie aspecten:

1. Shiva

Dat wat universeel aanwezig is en ons ertoe aanzet om uit onze beperktheid te komen en tot het universele te komen. God wordt hier voorgesteld als zoetheid, waar kinderen van houden. Als we Shiva echt willen leren kennen, moeten we alle beelden daaromtrent loslaten.

2. Shakti

Minstens even belangrijk. Het is de deur naar Shiva. Wat wil zeggen dat de levenservaring, onze danservaring de poort is naar Shiva. Men tracht zich soms af te keren van Shakti om tot Shiva te komen. Maar het is doorheen Shakti, het beleven van zijn genade dat men tot Shiva komt. Het is een onderdeel van onze levenservaring en zo breiden we onze eigen ervaring uit.

3. Anu

Het individu, de mens is het 3de principe het is iets dat we nergens anders tegenkomen. In tegenstelling tot yoga en boeddhisme en andere systemen - waarin men het ego als iets fout ziet dat moet opgegeven worden - benadert men het hier anders. In deze benadering schat men het individu zeer hoog in, maar dit is enkel mogelijk door de twee anderen.

Waarom is individualiteit belangrijk? Omdat enkel in het individu het ervaren van deze eenheid van Shiva en Shakti mogelijk is. De ervaring dat je afzonderlijk bestaat is niet fout, want het is in dit afzonderlijk bestaan dat de vereniging van deze twee aspecten kan gerealiseerd worden.

Het is zeer belangrijk dat deze drie aspecten behouden blijven omdat het niet aan het individu is om God te ervaren of erin op te lossen, maar om van zijn aanwezigheid te genieten. Rāmākṛishna heeft gezegd: *"Ik wil geen suiker worden, ik wil suiker proeven"*. Dat wil zeggen dat we als mens belangrijk zijn, we hebben de opdracht ons open te stellen. Maar we mogen ook niet de fout begaan, enkel het hoogste te willen bereiken en op onze weg Shakti, de ervaring, te vergeten. In elke vorm van spiritualiteit bestaat de mogelijkheid om drie fouten te begaan. We kunnen ons verliezen in de wereld, opgaan in onze individualiteit of opgaan in het hoogste zelf. Daarom zijn deze drie aspecten zo belangrijk en daarom is deze yogaweg zo georganiseerd.

Het was een mooie ervaring om Martin Henniger in ons midden te hebben. Het Duits met de vertaling erbij van Suman was prachtig, zo kreeg je de gelegenheid om het nog eens te horen. Hierbij zou ik Martin en Suman willen bedanken voor de schitterende uiteenzetting en vertaling.

Nadine van Treeck

Bhagavad Gîtâ

Martin Henniger

Deel 2

Yogaweekend Duinse Polders 22 - 23 april 2017

Op zondag 23 april kregen we tweemaal twee uur onderricht in de Bhagavad Gîtâ, zowel in een originele Duitse versie door indoloog Martin Henniger als in de Nederlandse vertaling van voorzitter Suman. Een verhelderende samenvatting van wat de Gîtâ is, een synthese van inzicht-handelen-overgave (jñâna-karma-bhakti yoga).

“De Bhagavad Gîtâ - het Lied van de Heer - is over heel India populair en wijdverbreid, en één van de meest verschillend geïnterpreteerde teksten in de geschiedenis.” Zo begon Martin zijn lezing tijdens die zonnige zondagochtend in Blankenberge. Schrijven over die talrijke interpretaties door mensen uit het oosten en het westen en over de misbruiken van de schriften zou ons te ver leiden in dit verslag. De grootste gemene deler is de metafoor voor de innerlijke strijd. Het leven zoals het is wordt vanaf het eerste hoofdstuk voorgesteld als een slagveld, dat van het dagelijkse leven.

§1 De idee van de karmische consequenties

Het slagveld van Kurukshetra brengt ons meteen op het eerste niveau, dat van de dualiteit. Wanneer Arjuna zijn wagenmenner Krishna verzoekt om hem in het midden van het veld te voeren, stelt hij vast dat hij tegen zijn verwanten dient te vechten. Enerzijds is het zijn plicht (dharma) om zijn opdracht als krijger te vervullen, anderzijds wil hij niet in de strijd tegenover vrienden en familie geworpen worden. Dit is Arjuna's innerlijk conflict.

De yoga zoals voorgesteld in de Gîtâ gaat over de ervaring - midden in het slagveld - van het Absolute, Bhagavân. *“Van weten naar ervaren”*, zo werd de lezing van Martin aangekondigd. Yoga als een staat van vertwijfeling; twijfelen tussen keuzes betekent dat het vertrekt van dualiteit. Doorgaans begint men als yogi vanuit de idee dat twijfelen, lijden, een vertrekpunt is voor het zoeken naar oplossingen en het maken van keuzes. Eender welke daad die we stellen heeft gevolgen, die we niet kunnen overzien. Arjuna is verward bij het begin van de strijd, al zijn zintuigen zetten hem daartoe aan. In deze vertwijfeling vraagt hij raad aan zijn wagenmenner Krishna.

Dat is een metafoor voor de goddelijke kracht die in ieder van ons aanwezig is en die ons leidt naar een bepaalde situatie. We zijn allen zoals Arjuna. Enkel ons verstand geeft ons geen oplossingen voor onze innerlijke strijd. Dat onze geest dualistisch werkt is ons probleem. Doch tegenover de weerstand van de vertwijfeling staat de ervaring van de overgave.

§2 Yoga is niets anders dan een krachtmeting

Conflicten lossen we doorgaans op met wat reeds in onze geest aanwezig is: samskâras of indrukken in het onderbewuste. Die onderbewuste krachten - het verleden, de verwanten, de gewoonten... - bepalen ons dwangmatige handelen. Yoga zoekt naar het in vraag stellen van deze gewoonten om tot oplossingen te komen bij conflicten. Yoga is niets anders dan een krachtmeting tussen het oude en het nieuwe. Hoe los je die conflicten dan op? Binnen de Indische traditie spreekt men over de term *svadharma* of de innerlijke wetmatigheid. In de Chinese traditie heeft men het over *dao* of *tao*, de weg. Dharma komt geregeld uit evenwicht, verstoord door oude gewoonten. *Sva* betekent innerlijk, niet de wetmatigheid die ons is opgelegd, wel onze individuele levensbestemming. De keuze om ons open te stellen bij het vinden van een eigen bestemming kunnen we zelf maken. Wanneer Arjuna aan Krishna zegt dat hij deze bestemming niet vindt, reageert deze in het tweede hoofdstuk met antwoorden bij hoe hij oplossingen voor zijn vertwijfeling kan vinden.

§3 Manas, ahamkâra, citta

Arjuna bevindt zich op het niveau van het denken, het mentale: *manas*. Hij denkt dit en dat te moeten doen. Deze *manas* is slechts één niveau binnen het bewustzijnsveld. Maar we zijn niet wat we denken.



Het denken is slechts één van de instrumenten die we gebruiken, net zoals de zintuigen. Martin merkt op dat Patanjali dit ook zegt en verwijst geregeld naar diens Sûtra's. In het eerste hoofdstuk zit Arjuna in een doodlopend straatje, hij laat zich leiden door zijn instrumenten. Zo ook de ik-stem, *ahamkâra*. Dat ben je niet. Zo ook zijn we niet ons lichaam. De yoga van het onderscheidingsvermogen, de *buddhi*, zoals deze in het tweede hoofdstuk wordt onderricht door Krishna aan Arjuna, zal hem bevrijden uit het vast houden aan oude gewoonten. We kunnen in het dagelijkse leven loskomen van het conflict, van de dualiteit en ons dankzij dat onderscheidingsvermogen transformeren. Patanjali zegt: "Ga naar binnen, trek je terug". De Bhagavad Gîtâ zegt: "Ga naar buiten". Met andere woorden: handel! We kunnen daarbij ons onderscheidingsvermogen verfijnen dankzij inzicht en kennis, *jñâna*.

§4 Handelen in niet handelen

Uiteindelijk is de boodschap van de Bhagavad Gîtâ optimistisch: de innerlijke wijsheid dat we onze eigen bestemming kunnen volgen (*svadharma*) en dat we dan als vanzelf handelen in overeenstemming met wie we zijn.

Hoe zit het dan met het resultaat (dat we verwachten)? Dat is juist het pijnpunt: we handelen te veel met de bedoeling de vruchten van dit handelen te plukken. Wanneer je handelen in overeenstemming is met je *svadharma*, dan komen de vruchten vanzelf. Leven zonder handelen is trouwens niet mogelijk; de grondeigenschap van de natuur is immers dat alles voortdurend aan verandering onderhevig is. Er is een voortdurend handelen en in elk

levend wezen zijn drie grondeigenschappen of *guna's* aanwezig: *tamas* (sloom), *rajas* (actief), *sattva* (helder). Doorgaans zijn de eerste twee eigenschappen dominant aanwezig. Handelen mag zo vrij zijn dat het ons niet gaat binden. Vrij van 'leidsels', zoals ons denken of onze zintuigen.

Centraal in de Gîtâ vind je terug: voer al je handelen uit als een offer. Dan ga je geen resultaten verwachten. Handel vanuit innerlijke stilte, in overeenstemming met je *dharma*. Chinezen spreken over *wu wei*, spontaan handelen, vanuit stilte. Dit is handelen in niet handelen. Het wordt in de moderne wereld 'flow' genoemd. Dan vraag je je doorgaans niet af welk resultaat je gaat verkrijgen.

§5 Buddhi en overgave

Bij onze innerlijke wagenmenner - Krishna - komen we met behulp van het verstand, een instrument. De verwanten die we op het slagveld zien, zijn onze oude gewoonten. Inzicht of *buddhi* verbrandt de indrukken (*samskâras*) en verwachtingen tot as. Door neutraal naar de resultaten van je handelen te kijken, word je gelijkmoedig (niet onverschillig). Enige voorwaarden hierbij zijn hier en nu opmerkzaam zijn en handelen vanuit je innerlijke stilte. Dan ben je jezelf: *tat tvam asi*. Dat wat je niet verder kunt opsplitsen en dat wat alles doordringt, het bewustzijn. Handelen wordt zo een offer, overgave.

Op dit punt gekomen zou ik juist willen verder verdiepen. Zullen we Martin nog eens uitnodigen?

Caroline Top

Yvonne Esser en Marijke Bollema

Yogaweekend Duinse Polders 22 - 23 april 2017



Ruimer ademen - vrijer leven, functioneel ademen

Zaterdagochtend, file: ik kwam ruim te laat aan op het yogaweekend. Na een kop koffie besloot ik zo geruisloos mogelijk binnen te sluipen bij de workshop van Yvonne Esser en Marijke Bollema. Ik slaagde er vrij aardig in maar had niet verwacht zo naadloos te kunnen aansluiten. Enkele eenvoudige instructies zorgden ervoor dat ik in geen tijd makkelijk neerzat en ademde. Het was zoiets als *fasten your seatbelts* en voor je het wist was je vertrokken.

Adem en yoga, onlosmakelijk met elkaar verbonden. Een ontspannen, diepe ademhaling is de absolute basis van yoga. Wie leerde de volledige yoga-ademhaling niet aan in het begin van een yogacursus? Wie waagde zich niet aan bepaalde ademhalingstechnieken en hun invloed op ons lichaam, ons denken, ons voelen en onze bewustzijnstoestand? En wie kreeg het tijdens deze instructies en toepassingen soms benauwd? Ik wel, in elk geval. Destijds, zo'n 10 à 15 jaar geleden, durfde ik het niet goed zeggen. Alsof ik een verliezer was want het stopte bij mij al bij de basis. Ik haakte vaak stiekem af bij ademhalingsoefeningen omdat ik er me zenuwachtig, ongemakkelijk en in ademnood bij voelde.

Nu, zo veel jaren later, besef ik al even dat er in yoga geen verliezers zijn en dat eerlijk en oprecht zijn met jezelf van het grootste belang is. Ondertussen geef ik ook yogales en heb ik gemerkt dat ik niet de enige was en soms nog ben, die het moeilijk heeft met ademhalingsinstructies. Leerde ik in deze workshop iets nieuw? Hoorde ik iets baanbrekend? Goh neen, niet echt. Was deze workshop dan waardevol, nuttig? Ja, absoluut! De eerste voorwaarde was wel en is eigenlijk altijd: onbevooroordeeld uitproberen en openstaan voor wat zich aandient, hier en nu. Echt luisteren door het loslaten van wat je al weet, van voorgebakken ideeën,

van het kader dat je voor jezelf schetste in het verleden,... Het was een absolute bewustwording van hoe we zo vaak ploeteren en tegen de stroom van het leven in zwemmen door de touwtjes in handen te willen nemen en houden. Daarnaast ook van ons ongeduld: we willen zo vaak lopen vooraleer we kunnen gaan. Er is soms zo'n grote kloof tussen kennis en weten. Pas als we de tijd nemen om bepaalde zaken toe te passen, uit te proberen om daarna eerlijk waar te nemen wat er al of niet gebeurt, kunnen we tot ervaring en ten slotte tot echt 'weten' komen.

Deze workshop was voor mij een voorbeeld van hoe je het lichaam kan prikkelen om de natuurlijke Intelligentie opnieuw het heft in handen te laten nemen. Een van de technieken bestond er in om ingesleten patronen eens te doorbreken, gewoontes los te laten en dan te ervaren wat er gebeurt. Terug naar de rol van waarnemer, weg van de dominante geest die denkt en wil. En dat door middel van heel eenvoudige, heel zachte, heel makkelijk uit te voeren richtlijnen.

Voor mij uitermate bruikbaar bij een beginnerscursus yoga. Vooraleer iemand een volledige yoga-ademhaling of andere ademhalingstechnieken kan aanleren, is het van uitermate belang om terug te leren natuurlijk en makkelijk te ademen. Zo niet, creëer je extra spanning, stress en benauwdheid en ben je verder van huis weg dan je ooit bent geweest.

Voor mij was het dan ook deugdzaam om te horen dat Yvonne een ademhaling niet bestempelde als 'goed' of 'slecht' maar steeds de vraag stelde "*Kan mijn ademhaling makkelijker, functioneler?*" en van hieruit vertrok.

Sally Verstraete



LEVEN IN HET NU...

Volgens sommige moderne filosofen is het NU een ongrijpbaar moment tussen het verleden en de toekomst. Elk kortstondig moment in het heden is een ogenblik daarna reeds verleden of herinnering en bevinden wij ons reeds in wat voordien toekomst was!

Zo bestaat het NU niet en rennen we onszelf steeds voorbij zonder een rustpunt en verliezen we onszelf. Voor anderen (waaronder ook de moderne wetenschap vanaf Einstein) bestaan heden, verleden en toekomst simultaan en is de tijdservaring een illusie.

In mijn Yogalessen gebruik ik het volgende beeld: een dief breekt bij nacht in een museum in. Hij zoekt zich stiekem een weg in de duisternis met gebruik van een zaklamp. Met de straal daarvan belicht hij achtereenvolgens elke vitrine op zoek naar zijn doel. Telkens hij de lichtbundel verplaatst, verdwijnt het vorige in het duister (verleden), belicht hij even de nieuwe vitrine (heden) en schuift hij door naar de volgende, nog niet zichtbare (toekomst). Alle vitrines zijn tegelijkertijd aanwezig maar hij ziet ze in opeenvolgende fasen (tijdservaring). Als de bewaker in de zaal de lichtschakelaar overhaalt is heel de zaal verlicht!

Zo werkt ook ons geconditioneerd bewustzijn: in tijd en ruimte gaan wij door opeenvolgende fragmentarische momenten van ervaring en beleven we verleden, heden en toekomst. Terwijl ons zuiver bewustzijn als het ware alles ineens weet.

Een vriend en fervent vipassana aanhanger zei me ten afscheid: *"Vergeet het nooit 'anitcha' – alles verandert en is voorbijgaand."* waarop ik hem antwoordde: *"Ik kijk altijd voorbij anitcha."* Voorbij alle verandering (tijd en ruimte) ligt het onveranderlijke, eeuwige NU...

Alleen als we ons daarop focussen kunnen we het NU ervaren en verdwijnt de voortdurende verandering en de onrust in ons bewustzijn en bereiken we het evenwicht van de Vrede, de Stilte en de Rust van het NU. En daar kunnen we terug ons Zelf vinden en ervaren.

De weg daar naartoe is de weg van verinnerlijking en meditatie en dat is de essentiële praktijk van Yoga (één zijn of één worden). Daar rusten we in de kern van het geweld van de orkaan waar absolute stilte heerst... Het eenvoudige middel om dit te bereiken: de rustige, vertraagde en diepe ademhaling...

Om en Prem

Atma Muni



COLOFON

Deze YFN-nieuwsbrief wordt uitgegeven door de Yoga Federatie van de Nederlands-taligen in België. Deze vzw is opgericht in 1980. De YFN is een stichtend lid van de Europese Yoga Unie. Deze gratis publicatie voor alle leden van de YFN verschijnt viermaal per jaar.

REDACTIERAAD

Herman Seymus, Flor Stickens, Rudi Lepoutre, Gert Vliegen, Dharma Muni en Nadine van Treeck

EINDREDACTIE Nadine van Treeck

LAY-OUT Gert Vliegen, Femke Hennissen

OPLAGE 700 exemplaren

DRUKWERK EN POSTALE AFWERKING

Total Copy Service bvba, Herentals



V.U. Herman Seymus

Voorzitter YFN

Heidelaan 41 bus 5, B2547 Lint

voorzitter@yogafederatie.be

ADRESWIJZIGINGEN? SUGGESTIES?

Deel tijdig elke verandering van je persoonlijke contactgegevens mee aan de secretaris van de vereniging: secretaris@yogafederatie.be. Zo mis je geen belangrijke mededelingen of tijdschriften.

AANSPRAKELIJKHEID REDACTIE

De redactie onderschrijft niet noodzakelijk alle meningen die in niet-redactionele artikelen worden uitgedrukt.

De verantwoordelijke uitgever, noch de redactie, aanvaarden enige aansprakelijkheid voor de inhoud van de aangeleverde bijdragen en verslagen.

KOPIJ VOOR VOLGENDE NIEUWSBRIEF

In te leveren voor 15 oktober 2017. Versturen naar secretaris@yogafederatie.be

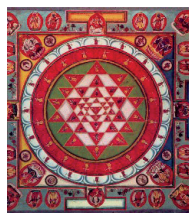
WWW.YOGAFEDERATIE.BE



ERKENDE VORMINGSSCHOLEN



**ANTWERPSE VORMINGSSCHOOL
 VOOR YOGALERAARS**
 Lispersteenweg 12 bus 6
 2530 Boechout
 Tel: 03/455.60.00
 e-mail: gita.bisschops@scarlet.be
<http://www.yoga-rama-saenen.be>



VORMINGSINSTITUUT VOOR YOGADOCENTEN
 o.l.v. Paula De Nève-Bout
 Ringlaan 4
 3550 Zolder
 Tel: 011/53.73.47 - fax: 011/53.69.93
 e-mail: paula.deneve@scarlet.be
<http://www.pauladeneve.be>



INSTITUUT VOOR PATANJALA YOGA
 o.l.v. Johan De Backer
 Zwagershullestraat 7
 9881 Bellem (Aalter)
 Tel: 09/357.69.59
 e-mail: johan.de.backer3@telenet.be
<http://www.patanjala-yoga.be>



**YOGA ACADEMIE AALST
 VORMINGSSCHOOL VOOR YOGALERAREN**
 o.l.v. Narayan (Jozef Kiekens)
 Volksverheffingstraat 95
 9300 Aalst
 Tel: 053/77.74.90
 e-mail: jozef.kiekens@telenet.be
<http://www.yoga-vedanta-aalst.be>



**SHRI YOGESHWARANANDA
 YOGA MAHAVIDYALAYA**
 o.l.v. Atma Muni Mertens
 Otterstraat 7
 2800 Mechelen
 Tel: 015/33.93.79 - GSM: 0486/53.95.59
 e-mail: atma.muni@telenet.be
<http://www.yoganiketan.be>



VORMINGSSCHOOL VINIYOGA
 o.l.v. Flor Stickens
 Bolwerkstraat, 16
 2200 Herentals
 Tel: 014/21.06.76
 e-mail: info@sevayoga.be
<http://www.sevayoga.be>



**YOGA SCHOOL BRUGGE:
 SHRADDHAA**
 o.l.v. Maria Clicteur
 Kapellestraat 34
 8129 Loppem
 Tel: 050/38.14.41 of 0471/60.27.27
 email: maria.clicteur@skynet.be
<http://www.shraddhaa.be>



**YOGAOPLEIDING VOLGENS HET
 ONDERWIJS
 VAN TKV DESIKACHAR**
 o.l.v. Paul Meirsman
 Tel: 00-32488/98.35.09
 email: paul.yogasya@skynet.be
www.yogagent.be