



DE OUDSTE PIONIER VAN YOGA
Yoga met Joseph Devondel

WAT IS YOGA?
Column

DE STAART
Onwetendheid



5 YOGA & EVENWICHT



4 ONWETENDHEID



10 AGENDA

INHOUD

NUMMER 108 - 2017 VERWONDERING

INZICHT

- 4 De Staart
- 13 De wereld van tantra - Martin Henniger

INTERVIEW

- 5 De oudste pionier van yoga in België:
Joseph Devondel

COLUMN

- 9 Wat is yoga?

NIEUWS

- 9 Secretariaat
- 10 Komende activiteiten
- 15 Beleidsnieuws

SERVICE

- 11 Colofon

VOORWOORD

Beste vrienden

Met dit voorwoord voor de eerste nieuwe nieuwsbrief starten we een nieuw hoofdstuk in onze communicatie met jullie.

Om jullie nog beter te informeren, hebben we onze nieuwsbrief in een nieuw kleedje gestoken. Er zijn niet alleen heel wat lay-outmatige wijzigingen, inhoudelijk is er ook heel wat gewijzigd. Ik wens jullie alvast zeer veel leesplezier toe.

Voorafgaand aan het eerstvolgende weekeinde van onze federatie in Blankenberge was er op 1 en 2 april de algemene vergadering van de Europese Yoga Unie in Valencia, Spanje. Ik was daar zowel als afgevaardigde van de YFN, als vervanger van de afgevaardigde van de werkgroep opleiding en erkenning van de YFN en daarenboven nog als coördinator van de werkgroep opleiding van de EUY aanwezig.

In de unie zijn wij gestart met een lange termijn project met betrekking tot het programma van de Yoga leraren opleiding. De huidige versie van het programma stamt uit 1994 en werd in 1996 door al de federaties geïmplementeerd. Er is intussen heel wat, ten goede en ten kwade, veranderd op het gebied van yoga onderricht. Er is een ware wildgroei aan de gang waarbij, onder invloed van de import van de korte termijn opleidingen uit de Verenigde Staten, steeds meer de nadruk is komen te liggen op het fysieke aspect. Dat je dit nog als yoga kunt beschouwen is een andere zaak. Ik hoor en lees dikwijls in commentaren in de media dat men hoofdzakelijk geïnteresseerd is in "lichaamsyoga" en niet in die zweverige oosterse filosofie. Dat vind ik verontrustend, want dat wijst erop dat men zich volledig vereenzelvigd met het fysieke lichaam. Yoga gaat in wezen niet over wat we hebben: een lichaam opgebouwd uit voedsel dat van moeder aarde afkomstig is en een geest, die al de indrukken en informatie bevat die we van onze voorouders en uit de omgeving hebben gekregen, maar over wat we zijn. Trouwens, er bestaat niet zoiets als "fysieke of moderne yoga", wat men dan, volkomen foutief, nog als "hatha yoga" durft te omschrijven. Dat is gewoon kortzichtig, een levend lichaam is niet enkel fysiek. Er is voortdurende wisselwerking tussen lichaam en geest omdat ze niet van elkaar te scheiden zijn, de geest is gewoon wat subtieler dan het lichaam.

Dat men niet geïnteresseerd is in de zienswijze die achter deze psychosomatische discipline zit, maakt in wezen geen verschil in zijn uitwerking. Vroeg of laat komen bijna onvermijdelijk de vragen, ervaringen en gemoedstoestanden waarvoor men geen bevredigende verklaring krijgt in het reguliere circuit.

Gelukkig zijn er dan nog de yogis, die daarmee vertrouwd zijn, die hebben voor deze bewustzijnstoestanden in de loop van duizenden jaren zelfs een exacte terminologie ontwikkeld.

Een aspect van het leven dat in het westen nog in grote mate onderontwikkeld gebied is gebleven.

Jullie genegen

Suman
Voorzitter YFN



DE STAART

door Narayana

Een goeroe in zijn ashram zat samen met zijn discipelen in de avond satsang. Sommigen waren huisvaders en huismoeders, anderen droegen het oranje monnikengewaad. Hij bekeek hen allen met ogen waaruit genegenheid sprak. Hij zei na een tijd: “Of iemand in de wereld leeft aan het hoofd van een gezin of als celibatair of in een ashram het bestaan van een monnik leidt, hangt af van de wil van Rama (God; degene die zich uitdrukt in de vorm van verrukking). Maar of iemand in Rama leeft, in de wereld of in de ashram, is zijn eigen keuze. Maar dan moet je doen wat ik al zo vaak heb gezegd en dat heeft hij gedaan”, en hij wees daarbij naar een huisvader, “hij is de enige die zijn staart heeft afgeworpen.”

Iedereen lachte om de beeldspraak van de goeroe, behalve de discipel op wie ze betrekking had. Hij wist dat er een boodschap moest zitten in de woorden van de goeroe. Hij zei: “Lach niet, maar laten we aan de Meester vragen wat hij bedoelt. Goeroedev?” Goeroedev legde het hen uit met een twinkeling in zijn blik: “Een dikkop leeft in het water. Hij kan niet leven op het droge. Maar zodra hij zijn staart heeft afgeworpen, wordt hij een kikker. Hij springt dan op de oever en voelt zich thuis in het water en op de aarde. Zo kan ook een mens die zijn staart van onwetendheid niet heeft geworpen slechts leven in het water van de zintuiglijke wereld. Maar zodra hij zijn staart afwerpt of zodra hij, met andere woorden, de kennis van Rama verwerft, is hij een vrij mens. Hij is dan overal thuis. Hij verkeert dan altijd in de staat van Yoga of de staat van genade.”

Narayana is de oprichter van Yoga Academie Aalst,
Vormingschool voor Yogaleraren.
www.yoga-vedanta-aalst.be



Onwetendheid

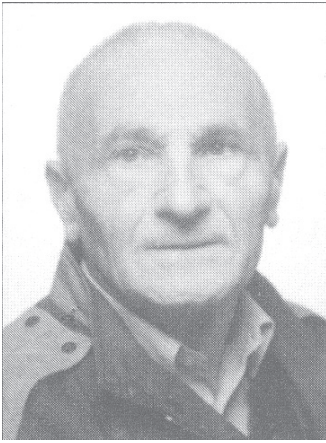
Maharshi Patañjali zegt in zijn Yoga Soetra (II 3, 4 en 5) het volgende over onwetendheid in de soetra of het aforisme dat handelt over de kleshas of de aandoeningen van de persoonlijkheid:

3. Onwetendheid, egoïsme, voorkeur, afkeer en levenshonger zijn de aandoeningen (kleshas).
4. Onwetendheid is het veld voor de volgende of ze nu sluimeren, zwak, onder controle of volledig ontwikkeld zijn.
5. Onwetendheid is het vergankelijke houden voor het onvergankelijke, het onzuivere voor het zuivere, het pijnlijke voor het aangename en het niet-Zelf voor het Zelf.

In soetra 3 somt hij de vijf kleshas of aandoeningen van de persoonlijkheid op.

In soetra 4 noemt hij onwetendheid een kshetra of een veld, omdat de andere vier erop gedijen. Hij legt ook uit dat ze in iemand bestaan in verscheidene vormen van intensiteit.

In soetra 5 geeft hij een definitie van onwetendheid. Hij bedoelt dat je de vereenzelviging met het lichaam en de geest moet doorbreken.



Joseph Devondel • Artikel gepubliceerd: TvY september 1999

MET EEN VLEUGJE POËZIE

'YOGA heeft mij evenwicht gegeven, met alles wat er bij hoort.'

Op zijn tweeëntachtigste is Joseph Devondel nog altijd kerngezond, scherp van geest en vol levenskracht. Hij was één van de eersten en misschien wel dé eerste die yoga en later ook tai chi chuan onderwees en verbreidde in België.

In Frankrijk ontdekte ik toevallig één van Devondels boeken, *Le Yoga insolite* in de boekenkast van een vriend, die het nog geregeld gebruikt voor zijn oefeningen. Ik werd getroffen door de kwaliteit van het werk en door het feit dat de auteur een Belg was van wie ik nog nooit gehoord had. Deze man publiceerde al boeken over yoga voordat de eerste werken van André Van Lysebeth werden uitgegeven. In de serie *yogapioniers* is Joseph Devondel de eerste Belg die aan het woord komt. Deze eer komt hem ongetwijfeld toe.

Wanneer bent u met yoga begonnen?

In het begin van de vijftiger jaren. In 1949 begon ik te werken bij de Nationale Bank en het jaar daarop ben ik heel toevallig met yoga begonnen, onrechtstreeks eigenlijk, dank zij de biofoon. Een biofoon is een elektrische stemvork die trilt op de fa-toon. Deze trilling wordt overgebracht op een metalen plaatje dat om het even waar op het lichaam kan geplaatst worden om die trilling uiteindelijk over te brengen op weefsels of botten. De fa is de normale trillingsfrequentie van ons lichaam.

Ik ben altijd vrij actief geweest, en afgaande op een advertentie in de krant was ik dat toestel gaan verkopen als bijverdienste. Destijds ging ik veel zwemmen en ik had geregeld een sinusitis, waarvan de dokters mij niet konden verlossen. De biofoon heeft me daar tenslotte wel van genezen. Er was in die tijd ook een epidemie van de Aziatische griep in het land en in de bank waar ik werkte, werd de ene na de andere ziek. Ik was jong en wou kost wat kost blijven doorwerken, waardoor ik astma kreeg. De dokters die ik raadpleegde konden mij ook daar niet van genezen. Ik had toevallig juist een biofoon verkocht aan Joseph Cludts, die leraar lichamelijke opvoeding was, en ik ging bij hem te rade om te zien of ik misschien baat zou hebben bij lichaamsoefeningen. Hij gaf me een oefenschema, maar daar werd ik enkel moe van. De man had ook een enorme bibliotheek (er was toen nog geen televisie) waarin ik een reeks van zes boekjes vond van Félix Guyot (Charles Kerneiz) over yoga. Ze verwezen destijds ook wel naar yoga als 'onbeweeglijke gymnastiek'.

Onmiddellijk was ik geïnteresseerd in deze technieken en mijn vriend bood aan dat ik wel enkele van deze boekjes mee naar huis mocht nemen om de oefeningen daar rustig uit te proberen. Hij had die oefeningen zelf in 1913 al gedaan; hij was toen olympisch zwemmer die in de Schelde en de Maas kilometers aan een stuk zwom. In de bibliotheek van de bank waar ik werkte, vond ik nog twee of drie boeken over yoga en bij handelaars in tweedehands boeken vond ik er ook nog enkele. Zo stelde ik mijn eigen bibliotheek samen. Met deze boeken begon ik dan op mijn eigen houtje yoga te studeren en te beoefenen en na verloop van tijd ook te onderwijzen, aanvankelijk in de bank waar ik werkte en later ook op andere plaatsen.

Joseph Devondel (°1918) volgde een technische beroepsopleiding, maar maakte na de oorlog carrière bij de Nationale Bank, tot zijn vervroegd pensioen in 1978. Door studie en een intensieve praktijk verwierf hij zich een grondige kennis van yoga en verwante stromingen. Daarnaast verdiepte hij zich in tai chi chuan. Hij gaf (én geeft) les in beide disciplines en publiceerde ook over beide.

UIT DE ARCHIEVEN

Hoe zag de yogawereld in België er in die tijd uit?

Destijds was er nog niets op het vlak van yoga in België. Ik heb zelf alles uit de boeken gehaald die ik bijeen gezocht heb.

Kent u nog andere yogapioniers van bij ons?

Ik kan enkel spreken voor het Brusselse, daar had je natuurlijk André Van Lysebeth, Pierre Losa en Jef Kiekens (van Aalst), die toen bij de Spaarkas werkte in Brussel.

Waarom bent u met yoga begonnen?

Zoals ik reeds zei, om me te genezen van mijn astma en daar ben ik trouwens ook in geslaagd.

Hoe bent u yogaleraar geworden?

Ik houd niet van de benaming yogaleraar, ik beschouw mezelf meer als een vriend van wie met mij wil oefenen. Ik geef zittingen, bijeenkomsten waar we samen yoga beoefenen en de wijsheid die ik bij de gratie Gods ontvang, die deel ik gewoon met anderen die daarvoor open staan.

Wat ik in mijn lessen aanleerde was wel het resultaat van mijn eigen ervaring met wat ik uit mijn boeken geleerd had.

Welke basiswerken van yoga zijn voor u het belangrijkste?

Ze zijn allemaal belangrijk. Ze hebben allemaal hun eigen belang, maar het is aan de lezer om dat te ontdekken. Bovendien kan dat wat als belangrijk ervaren wordt dan nog van moment tot moment verschillen. Een volgende lektuur kan gans andere aspecten aan het licht brengen dan een vorige.

U hebt zelf ook boeken geschreven over yoga, wilt u daar iets over zeggen?

Het is waar dat het je een zekere vreugde geeft. Het werk dat ik zelf het beste vond is bij een uitgever verloren gegaan. Ik had er tien jaar aan gewerkt. Het was een bloemlezing uit veertig grote Oosterse en Westerse meesters dat zou verschijnen onder de titel: *Le livre de la sagesse* (Het boek der wijsheid). Dat was mijn lievelingsboek. Ook aan *Le yoga insolite* (De ongewone yoga) heb ik veel plezier gehad.

Verder heb ik nog een achttal boeken over yoga geschreven, waarvan er één in het Nederlands werd vertaald.

Van Joseph verschenen onder meer de volgende werken:

- *Hatha-Yoga usuel*, Paris, Chiron, 1965
- *Yoga, fleuve de béatitude*, Bruxelles, Dereume, 1966
- *Le Guide Marabout du Yoga* (met Julien Tondriau), Verviers, Gérard et Cie, 1968
- *Croquis du Yoga pratique*, Papers Printing, 1969
- *Yoga insolite*, Bruxelles, Dereume, 1972,,
- *Le Yoga*, Bruxelles, Erasme, 1976 (vertaald in het Nederlands bij De Standaard)
- *'Les secrets du véritable Tai Chi Chuan*, Bruxelles, Elsevier, 1976
- *Insolitudes (contes et poèmes)*, Bruxelles, 1976
- *Insolitudes II*, Bruxelles, 1979
- *Yoga psychosomatique* Bruxelles, Marabout Flash no 42; 1979 :
- *Yoga*, Bruxelles, Marabout Super Flash no 14; 1982
- *Actualités (poèmes)*, Bruxelles, 1982
- *Ephélides (poèmes)*, Bruxelles, 1983
- *Portez-vous bien*, Bruxelles, G.A.E., 1983
- *Amer.Piquons!* Bruxelles; 1996:
- *La Respiration Oscillation Majeure*, Éditions MEMOR Santé, Bruxelles, 1998

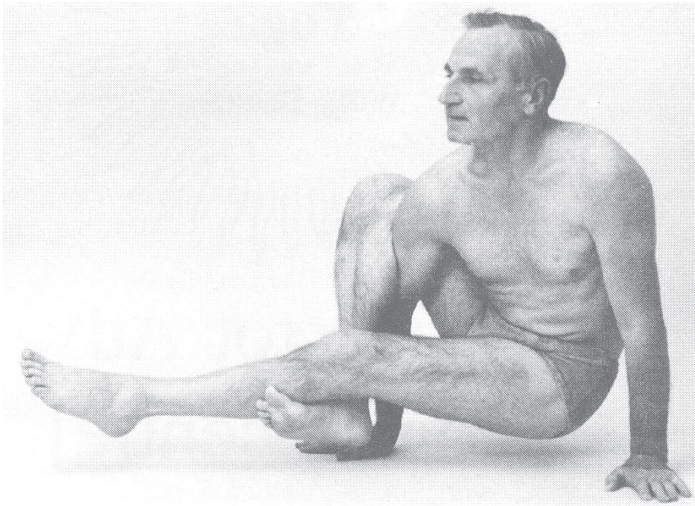
Welke gebeurtenissen en ontmoetingen zijn in uw leven het belangrijkste geweest voor uw evolutie op het vlak van yoga?

De belangrijkste gebeurtenis op dat vlak was ongetwijfeld mijn genezing van astma. Daarna ben ik me ook gaan interesseren voor de Hindoeïfilosofie. Mijn bibliotheek groeide uit tot zo'n tweeduizend werken.

De ontmoeting die mij het meest beïnvloed heeft is ongetwijfeld die met de Taiwanese meester KUO Chi en zijn schoonzoon Yvan Huang, van wie ik tai chi geleerd heb. Meester KUO Chi was nog generaal geweest in de staf van Tjiang K'ai-sjek in Taiwan (dat werd toen nog Formosa genoemd). Op het Chinese vasteland was tai chi verboden tijdens de culturele revolutie, van 1966 tot 1976.

Op een dag in 1969 ontmoette ik een paar Chinezen in het Jubelpark, terwijl ze tai chi aan het doen waren. Ze waren met z'n drieën. Ik had toen al twee boeken over tai chi, één van Maisel: *Gymnastique Chinoise* en een ander van Sophia Delza, vertaald uit het Amerikaans, *La pratique du Tai Ki Chuan* (T.K.T.) en op de omslag van dat boek had men er aan toegevoegd : 'Beter dan Yoga'. Dit had mijn nieuwsgierigheid sterk geprikkeld en ik kon de verleiding niet weerstaan om het boek te kopen. Het was mij goed bevallen, niet dat: tai chi werkelijk beter is dan yoga, het is gewoon anders, maar ook heel goed. Ik dacht bij mezelf, wat in het ene ontbreekt zal ik misschien in het andere wel vinden. In de yoga ontbreekt er volgens mij wat beweging en in tai chi is er naar mijn smaak wat teveel beweging. Het leek mij een goed idee om een cocktail van te maken van de twee.

Terwijl ik er wel in geslaagd was om behoorlijk yoga te leren uit boeken was het veel moeilijker, zo niet onmogelijk om tai chi te leren uit een boek. Ik was dus heel blij toen ik op die morgen die drie Chinezen in het Jubelpark daarmee bezig zag.



Eén van hen was een dame die bij mij in de buurt woonde en die ik van ziens kende, de andere was generaal (meester) KUO en de derde was zijn schoonzoon Yvan Huang, die in Leuven Internationaal Recht studeerde en zich met mij in het Frans kon onderhouden. Ik vroeg hem of ze tai chi aan het doen waren, hij bevestigde dit, maar zei dat men dat in het Westen niet kende. De volgende dag kwam ik weer terug met mijn twee boeken en meteen was het ijs gebroken. Yvan heeft in Brussel een restaurant geopend en na vijf jaar zijn we erin geslaagd om meester KUO, die toen slechts een toeristenvisum had voor vijftien dagen, te laten terugkeren om in ons land tai chi te onderwijzen. Hij en zijn vrouw zijn tot op het einde van hun leven in Brussel gebleven.

Waarom onderwijst u yoga en tai chi samen?

Omdat de twee elkaar aanvullen. In mijn lessen geven sommigen de voorkeur aan yoga, terwijl de anderen de voorkeur geven aan tai chi, maar bij mij maken zij kennis met beide disciplines. Mijn lessen zijn altijd verschillend, daarmee vermijd ik dat men de oefeningen op een automatische wijze gaat uitvoeren.

Terwijl je beweegt in tai chi moet je altijd heel alert zijn, het is een meditatie in beweging, waarbij de minste verslapping van de aandacht zichtbaar wordt. Bij een meditatie in yoga weet je nooit wat de mediterende in werkelijkheid aan het doen is. Hij kan best met heel andere dingen bezig zijn dan met het onderwerp van zijn meditatie.

Hoe is uw yoga geëvolueerd doorheen de jaren?

Door er wat poëzie aan toe te voegen. Ik heb heel veel gelezen, mensen zoals Oscar Wilde bijvoorbeeld vertellen dingen die in wezen pure yoga zijn, misschien zonder dat ze het zelf beseffen. Het zijn zulke mensen die een zeker licht meebrengen en het is niet zo belangrijk of het deze of gene kleur heeft, op voorwaarde dat het helder is, dat is belangrijk.

Dat licht moet je zelf ontdekken. Je moet niet a-priori om het even wat aannemen.

Waarom doet u nog altijd yoga na al die jaren?

Ik kan mijn yoga en mijn tai chi niet meer missen en daar beklaag ik mij in het geheel niet over, integendeel. Het is niet zó dat ik er niet mee zou kunnen stoppen, daar zou ik geen probleem mee hebben, maar ik voel er mij goed bij, ik heb daarin mijn weg gevonden.

Wat heeft de yoga u gegeven?

Laten we eenvoudigweg zeggen: evenwicht, met alles wat erbij hoort; de noot 'fa', noch te laag, noch te hoog, het juiste midden. Daardoor voel ik me als een bol, altijd in evenwicht en toch uiterst mobiel en aangepast aan de omstandigheden. Daarvoor hoeft je niet naar Kathmandu te gaan.

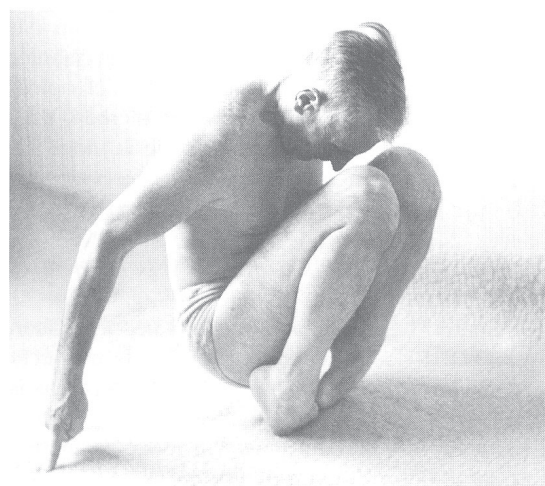
Ik slaag er meestal in om vriendelijk te zijn tegen de mensen, ook als ik het niet met ze eens ben. Je moet met de mensen zijn en niet er tegen.

Mijn ervaring maakt het me mogelijk om dat wat ingewikkeld is op een eenvoudige manier voor te stellen. Soms vind ik ook intuïtief oplossingen voor bepaalde praktische problemen, eenvoudige dingen die werken. Vaak zie ik mogelijkheden en oplossingen waar anderen niets zien, ik heb daar geen uitleg voor maar het is zo.

Hebt u een boodschap voor wie yoga beoefent, of er nu mee begint?

Geduld hebben, vooral geduld hebben. Geen welbepaald doel willen bereiken, er is niet echt een doel dat bereikt moet worden. Diep in ons is het doel al bereikt. Ontdek jezelf, de mogelijkheid daartoe is in iedereen aanwezig maar de manier om dat te doen kan van de ene tot de andere verschillen.

Flor Stickens





Maria Clicteur

geeft het hele jaar door les in haar yogacentrum Shraddhaa in Loppem en leidt Yogaleraren op.
www.shraddhaa.be



Paul Meirsman

Hij is leerling van Frans Moors (Luik) en opleider van yogaleraren, in 2009 erkend door TKV Desikashar.
 Opleiding Sānti van
www.yogagent.be



Alberto Paganini

is filosoof en yogaleraar met 35 jaar ervaring. Hij geeft yogalessen, -workshops, -bijscholingen en -opleidingen in binnen- en buitenland.
 Auteur van het boek 'Prana Yoga Flow'.
www.yogasoma.be

Internationale Yogadag

GRATIS DEELNAME
VOOR IEDEREEN !

09.30-10.00 onthaal, koffie en thee

10.00-12.00 Yoga en adem met Maria Clicteur

We ademen bewust, leren de juiste ademhalingstechniek aan en combineren yogahoudingen met de ademhaling, zoals T.Krishnamacharya het heeft doorgegeven.

12.30 middagpauze:

het is mogelijk om een middagmaal te bestellen, zie verder.
 Een eigen lunchpakket opeten in eetzaal of cafetaria is niet toegelaten, buiten kan het wel.

14.00-15.30 Âsanapraktijk met Paul Meirsman

Vinyāsakramā's (dynamische series) met mukha svanāsana (hond met hoofd naar beneden) als centrale houding.

16.00-17.30 Hart Yoga met Alberto Paganini

We laten onze lichaam en geest stromen met de kracht, de liefde en het licht aanwezig in ons Hart en komen in contact met de vrede binnenin ons Zelf.
 activerend – zacht - dynamisch

INSCHRIJVING:

Gelieve je voor 8 juni aan te melden en te laten weten of je een maaltijd bestelt.
weekends@yogafederatie.be
 tel: 015/ 61 04 22 of 0494 33 49 18

MEEBRENGEN:

je yogamat

MIDDAGMAAL BESTELLEN:

13 euro overschrijven voor 8 juni op
 BE25 3900 6740 8082 van YFN vzw
 Mededeling: naam + middagmaal 18 juni

BEREIKBAARHEID:

per wagen en met het openbaar vervoer:
 zie www.groenhove.net

Diocesaan Centrum
 GROENHOVE
 Bosdreef 5
 8820 Torhout

18 juni 2017

Uiterste inschrijfdatum:
 8 juni 2017



NIEUWS VANUIT HET SECRETARIAAT

Een goed onderbouwd secretariaat is de spil en het geheugen van onze Federatie.

Het groeiende secretariaatswerk is vaak niet te onderschatten en vraagt van onze vrijwillige secretariaatsmedewerkers heel wat inspanningen.

Het Bestuur en de trouwe medewerkers zijn samen tot de conclusie gekomen om een aantal secretariaats taken beter te verdelen, te herstructureren en nog meer te digitaliseren. Ook de website zal hierin meer en meer een cruciale rol gaan spelen.

Zo hebben we reeds een opsplitsing van het takenpakket gelanceerd dat momenteel goed draait. We verwelkomen dan ook van harte onze nieuwe secretariaatsmedewerkers: Nancy Calcoen. Zij staat vanaf nu mee in voor de organisatie van de themadagen en de verslagen.

Daarbuiten blijven Margrethe en H  l  ne instaan voor de inschrijvingen, organisatie en planning van de weekends en andere taken. Nelly blijft instaan voor de algemene ledenadministratie.

Wij wensen dan ook van harte onze trouwe secretariaatsmedewerkers: H  l  ne Rondou, Margrethe van Dorp, Joske Leemans en Nelly Busschots, te danken voor alle inspanningen die zij in het verleden reeds hebben verricht en dat zij naar de toekomst toe, die onderbouw willen blijven ondersteunen.

Nadine

WAT IS YOGA?

Het antwoord op deze vraag hangt af van de persoon aan wie de vraag gesteld wordt.

Voor Rishi Patañjali is het die toestand van de geest waarin alle activiteiten tot rust gekomen zijn en hij voegt eraan toe dat in die toestand de ziener (het "zelf") zich niet langer vereenzelvigt met iets anders.

Voor Rishi Vy  sa is yoga samâdhi en daarmee bedoelt hij de hoogste vorm daarvan, asampraj   ta, de acognitieve samâdhi van zuiver "zijn".

Beide definities komen neer op zelfrealisatie, de hoogste vorm van zelfkennis.

Voor wie geen grondige studie gemaakt heeft van het onderwerp maar wel ergens yogales volgt is yoga dat wat er daar gedaan wordt en dat kan gaan van gymnastiek met yogahoudingen tot yoga zoals het hoort.

Voor wiens leven gestuurd wordt door wat er in de media verschijnt zal het waarschijnlijk dat zijn wat een of andere beroemde Vlaming als dusdanig verkondigt.

Voor wie deze discipline nooit beoefend heeft is het datgene wat er daaromtrent in zijn geheugen is blijven hangen, wat hij erover gehoord heeft en wanneer hij zich de moeite getroost om er Van Dale op na te slaan is het:

1. Indiase filosofie gebaseerd op de wetten van waarneming en bewustwording, met als doel de eenheid van het geziene en het ongeziene, van lichaam en geest
2. het uitvoeren van ademhalings- en lichaams oefeningen om tot bewuste ontspanning te komen en daardoor de (geestelijke) gezondheid te bevorderen

Wat een povere en onjuiste definitie!

Alhoewel afkomstig van India is yoga universeel. En wat zijn deze wetten van waarneming en bewustwording waarop hij gebaseerd zou zijn?

Waarneming is het tegenovergestelde van yoga, het is de vereenzelviging van het bewustzijn dat men in wezen is met een "denkbeeld" dat in de geest gevormd werd.

Wie deze definitie geschreven heeft weet niets af van yoga, dat staat vast. Er is helemaal geen sprake van een eenwording van het geziene met het ongeziene, wat dit laatste ook moge wezen.

De schrijver weet blijkbaar evenmin dat in yoga de geest behoort tot het lichaam.

Definitie twee geeft yoga als praktijk en de opsteller van deze definitie denkt blijkbaar dat yoga alleen maar lichaams- en ademhalingsoefeningen kent en die dienen enkel om je te ontspannen en dat is goed voor je (geestelijke) gezondheid. Van de overige zes onderdelen van yoga heeft hij blijkbaar geen weet.

Maar wat is yoga voor jou, beste lezer?

Flor Stickens

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

HUISKAMER MANTRA ZINGEN

Nazareth

Elke eerste vrijdag van de maand om 20u.

**Meer info: tel. 0478.31.04.61 of
roos.13letters@telenet.be**

**DOORLOPENDE VORMING IN HET
TRADITIONEEL RECITEREN VAN
VEDISCHE TEKSTEN**

Mol

Één zaterdagmiddag per maand
(14.00 t/m 17.00) met Flor Stickens.

**Meer info: www.sevayoga.be/agenda of flor.
stickens@wanadoo.fr of tel. 014 21 06 76**

**MEDITATIEVE YOGA LES OP
ZONDAGVOORMIDDAG**

Yogacentrum Shraddhâ te Loppem (Brugge)

Twee keer per maand op zondagvoormiddag
10u-11.30u

Meer info: maria.clicteur@skynet.be

HUISKAMER MANTRAGROEP

Eerste vrijdag van de maand bij Roeland.
Iedereen is welkom.

Meer info: 09 281 04 01 of roelfauc@base.be

**PRACTICUM OVER KAPÂLABHÂTI EN
BHASTRIKÂ**

**Zaal Per-Neser, Gestelstraat 52,
te 2250 O.L.V. Olen**

Zaterdag 24 juni van 09.00 t/m 12.00 uur.
Ieraar: Flor Stickens

**Meer info: www.sevayoga.be/agenda
of info@sevayoga.be of 014 21 06 76**

**ZOMERSTAGE VAN 7 TOT 11 JULI 2017
Gent**

Over de beginselen en technieken van Prânâyâma
o.l.v. Paul Meirsman

**Meer Info: www.yogagent.be of
paul.yogasya@skynet.be**

**EEN WEEK HERBRONNEN
IN STILTE EN MEDITATIE
Van 9 t/m 13 augustus 2017**

De Oude Abdij Kortenberg

**Meer info: www.sevayoga.be/agenda
of info@sevayoga.be of 014 21 06 76**

**ZOMER YOGA WEEK
VAN 18 TOT 25 AUGUSTUS 2017
Frandeux (BE)**

Harmonie in de vijf lagen van de mens: fysiek,
energetisch, emotioneel, mentaal en spiritueel - met
Alberto Paganini (en andere docenten van de Yoga
Soma leraren opleiding)

**Meer info: info@yogasoma.be of 050-364936 of
www.yogasoma.be**

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

YOGA-VAKANTIE

Zinal

19 - 28 augustus 2017

i.s.m. Intersoc & de Yoga Federatie Nederlandstaligen

**Meer info: www.intersoc.be/yoga-zinal of
contacteer Christophe Caulier op 0475 620 495**

VIERJARIGE OPLEIDING TOT YOGALERAAR START NIEUWE CURSUS YOGA ACADEMIE

Swâmî Shivânanda Yoga Âshram

-Volksverheffingstraat 95 - BE 9300 Aalst

Vrijblijvende oriëntatie op zaterdag 2 september 2017
van 15 tot 17u15

**Meer Info: jozef.kiekens@telenet.be
of 0498 10 90 32**

NIEUWE OPLEIDING TOT YOGALERAAR IN DE VORMINGSSCHOOL VINIYOGA

De Oude Abdij Kortenberg

Op 23 september 2017 start

een nieuwe opleiding.

Infonamiddag op 3 juni 2017

**Meer info: www.sevayoga.be/opleiding
of info@sevayoga.be of 014 21 06 76**

VIERJARIGE OPLEIDING IN DE TRADITIE VAN KRISHNAMACHARYA/TKV DESIKACHAR

Buggenhout

De opleiding start in oktober 2017

Leraars: Greet De Pauw en Paul Meirsman

**Meer info: 0476/63 93 89 of
www.yogadoceren.be**

VANAF 14/10/2017 START NIEUWE OPLEIDING TOT YOGALERAAR

Soma Yoga Brugge

4-jarige opleiding met 500 uren

**Meer info: 050-364936 of info@yogasoma.be
of www.yogasoma.be**

OPROEP VOOR OPGENOMEN LEZINGEN VAN RAMA SAENEN

De opleidingsschool van Rama Saenen doet een warme oproep naar alle mensen die lezingen hebben
bijgewoond bij Rama Saenen en deze ook digitaal opgenomen hebben.

Je kan deze bestanden sturen via we-transfer naar: saenenvanhove@skynet.be

Specifiek zijn zij op zoek naar een lezing over *"de dood, die Rama gegeven heeft op een weekend
van de Yogafederatie in oktober 2003"*.

Het zou voor de opleidingsschool heel veel betekenen mocht iemand deze
in zijn bezit hebben en willen doorsturen.

Alvast bedankt voor jullie medewerking hiervoor!



Rob Obermeyer (*1946) oprichter van Yogacentrum Utrecht en de intensieve Yoga

Hij heeft 48 jaar ervaring in het lesgeven en werkt zoals bekend zeer enthousiasmerend.

Zijn belangrijkste leraren ontmoette hij in Wolter Keersen Harish Johari (Nederland en India) en in het leven zelf.

Rob startte de intensieve Yogascholing, een opleiding van yogaleraars, en geeft workshops, lezingen, dagen over yoga en yogalessen.

www.yogacentrumutrecht.nl

THEMADAG VOOR LERAARS & LERAARS IN OPLEIDING

Onderwerp:

YOGALERAAR ZIJN OP AUTHENTIEKE WIJZE.

LESGEVEN IS FILOSOFIE IN BEWEGING!

de dag omvat een introductie,
yogales, meditatie,
inzichtelijk gesprek en uitwisseling.

09.30-10.00 onthaal, koffie en thee

10.00-12.00 introductie
yoga les (1 uur)
evaluatie
meditatie

12.30 vegetarisch middagmaal,

14.00-16.00 Gesprek/lezing:
waarom geven wij les,
wat willen wij overdragen, taal en fasen van
de les oefenen (1/2 uur) evaluatie en vragen.

KOSTPRIJS:

65 euro

over te schrijven voor 10 juni 2017
rekeningnr. van YFN vzw, Kattestraat 120,
9400 Okegem-Ninove.

IBAN: BE25 3900 6740 8082

BIC: BBRUBEBB

INSCHRIJVING: gelieve je aan te melden

e-mail: weekends@yogafederatie.be

tel: 015/61.04.22 of 0494/33.49.18

BEREIKBAARHEID:

Met het openbaar vervoer:

Het station van Drongen is op 300m van de Oude Abdij

Bus 14,15 en 16 komt op het Drongenplein,
vertrekt aan het station Gent-Sint Pieters

Zie ook onderstaande link voor bereikbaarheid
en plan

<http://www.oudeabdij.be/contact.html>

Ingang is rechts naast de kerk

**Oude Abdij
Drongenplein 26
9031 Drongen**

1 juli 2017

**Uiterste inschrijfdatum:
10 juni 2017**



Martin Henniger

DE WERELD VAN TANTRA

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 Patanjali en tantra. Waarbij Suman uit het Duits vertaalt en op een zo goed mogelijke manier interpreteert.

Als we het woord yoga horen dan denken wij in het Westen automatisch aan de yoga Sûtra's van Patañjali. Een sûtra is een korte, samengebalde tekst. Men beschouwt dit vaak als het ultieme werk van yoga. Echter men moet er zich van bewust zijn dat deze korte teksten een grote interpretatievrijheid mogelijk maken. Men zou yoga Sûtra niet als direct onderricht mogen zien maar als een soort aanwijzing. Afhankelijk van de leraar, interpreteert de leraar het anders en geeft hij er ook dikwijls een andere inhoud aan. Daarnaast bestaat er eveneens een andere traditie, tantra, die verder gaat en dit vanuit een andere invalshoek bekijkt en daar hebben we dit weekend van mogen proeven. Daar waar Patanjali het maar in 3 Sûtra's over het lichaam heeft, beschrijft hij voor de rest de geest, hoe je deze tot rust kunt brengen en er los van kan komen. Tantra heeft het veel meer over het lichaam, hoe je daar los van kunt komen, als je dit bekijkt vanuit de juiste context. De yoga die wij in het Westen beoefenen is eigenlijk grotendeels hatha yoga en deze is afkomstig van tantra. Tantra wordt vertaald als weefsel. Het weefsel is het lichaam dat uit dezelfde elementen is samengesteld als de Kosmos, het lichaam vormt op zichzelf een microkosmos. Tantra

gaat eveneens over meditatie en Prânâyâma. In tantra is Shiva zuiver statisch bewustzijn en daarbij hoort zijn energie, zijn kracht, Shakti, die onafscheidelijk zijn. Ze zijn in alle aspecten aanwezig. Tantra is meer de weg van Shakti van activiteit, van de moeder. De opdracht is het leren kennen van Shiva via Shakti, de levenskracht, de levensenergie. Dit gebeurt niet via het denken maar via gewaarwording, via voelen, via invoelen, tegenwoordig zijn in. Enkel op die manier bereiken we evenwicht tussen lichaam en geest. Je transformeert je energie, of die nu positief of negatief is. Je bent dan bevrijd van de wereld in de wereld.

Adem is hiervoor het meest uitgekozen middel. Adem gaat over veel meer dan enkel het louter fysieke aspect van in- en uitstromen van lucht, het gaat over het fijnere aspect ervan, wat dit aspect teweegbrengt en de deelaspecten ervan, we noemen dit dan Prâna. Prâna is Shakti die functioneert. Prânâyâma is een manier waarop Shakti zich manifesteert. Deze Prânâyâma wordt in Hatha yoga zeer sterk benadrukt. Deze energie proberen we terug vrij en ongehinderd te laten stromen. Men reinigt lichaam en geest om dit mogelijk te maken. We transformeren woede, zodat deze energie zich niet

kan vastzetten in het lichaam. Met een praktische oefening laat Martin ons dit ervaren in ons eigen lichaam. Tantra is in feite een soort integrale yoga, waarbij men gaat verbinden en één geheel maken, alles maakt deel uit van het geheel. Tantra is hier en nu. Het gaat over het lichaam en de gewaarwording te verfijnen.

Het bewustzijn, dat deze verschillende lagen doordringt terug te integreren. Het gaat niet over de vorm, het fysieke lichaam, maar over de inhoud, het energetisch aspect. Natuurlijk is de vorm ook wel belangrijk want als je foutief buigt of gaat doorhangen in je rug, of je schouders naar voor laat hangen, gaat het niet enkel over het niet correct zijn van de vorm, maar hier kan prâna niet meer ongehinderd door je systeem stromen, de energie wordt belemmerd. Het eenvoudigste middel is adem of prâna, dit is universeel en is altijd aanwezig. We kunnen dit innerlijk gaan onderzoeken en treden zo binnen in diepere lagen van ons bewustzijn en brengen op die manier ook het denken tot rust. Ons waarnemingsvermogen gaat verruimen en onze relatie met de buitenwereld gaat ook anders worden omdat onze binnenwereld is veranderd. Alles in dit universum is trilling, zowel macro als microkosmos, ook adem is trilling en waar het in

tantra op neer komt is dat men dat gaat waarnemen op alle niveaus. Het ideaal dat men nastreeft in tantra is Shiva. Shiva die danst en toch helemaal in het midden blijft. Men is zich bewust van de beweging maar men beweegt zelf niet.

Het ritme dat door Shiva gevolgd wordt is bijzonder. Dat wordt gesymboliseerd door het trommeltje (dameru) in zijn linkerhand, waar voortdurend het ritme en de trilling die we gewaarworden in gans de schepping wordt verbeeld. Het ritme dat we aantreffen in ons lichaam als polsslag, ademhaling, het ritme van de natuur, dat alles blijft voortduren, er is geen verdwijning van prakriti of purusha maar het gaat van hem uit en is een onderdeel van hemzelf en dat is de meest subtiele trilling die in gans de kosmos aanwezig is. In de rechterhand van Shiva zie je een vlam, die brandt. Hier betekent dit transformatie, verandering, van de ene in de andere toestand omzetten. Alles wat er gebeurt zet Shiva om in vrijheid. Hoe kan je dit vuur in jezelf waarnemen? Als je prâna met apâna verenigt, door een diepe ademhaling, waarbij het vuur, agni, versterkt wordt en de transformatie op een diepere basis gebeurt. Als de yogi daarin verandering of transformatie wil teweegbrengen dan gebeurt dit door middel van Prânâyâma. Uiteindelijk heeft dit maar één bedoeling de adem te verruimen en te verdiepen. In het begin vraagt dit inspanning maar uiteindelijk zal het spontaan gaan en dan begint de echte transformatie. Uiteindelijk heeft het niet veel met een stijl van yoga te maken. Maar des te meer wat er tijdens de beoefening gebeurt met je adem, te verfijnen en verdiepen waardoor de doorstroming van prâna in het lichaam verbetert. In India was yoga en Sanskriet er enkel voor de Brahmanen. In tantra wordt de volkstaal gebruikt, zoals de Buddha het Magadhi Prakrit gebruikte. Dat

vormde een democratisering en was niet helemaal in lijn met de toenmalige exclusiviteit van yoga en Vedas. Het gaat er om dat er geen exclusiviteit wordt toegekend aan tantra, maar dat tantra voor iedereen toegankelijk is en door iedereen kan beoefend worden. Wanneer we bij het inademen de ademstroom van de neus naar het hart volgen en vanuit het hart terug naar de neus, dan voegt men daar in tantra de overgang aan toe.



De overgang tussen inademen en uitademen en uitademen en inademen. Dat is een zeer korte pauze, die we, vanwege de afleiding door het denken moeilijker kunnen waarnemen, omdat het denken geen pauze wil. Dit is een zeer belangrijk aspect van tantra. We leren de geest tot rust te brengen door deze trage in- en uitademing en het korte moment van leegte, het centrum, leert ons onszelf als gedachteloze eigenschaploze waarnemer ervaren. Dat vraagt veel beoefening en komt niet vanzelf. Naast het observeren van de overgang of de leegte is er nog een ander aspect dat we ook in de Vedas kennen, mantra. Alles is trilling. Als we dat puur vanuit tantra bekijken is alles spanda waaruit onder andere prâna en mantra ontstaat. Er bestaat trilling die grof, evenwichtig of subtiel kan zijn. Mantra is een instrument

om het denken te beheersen of te gebruiken om tot spanda te komen. De mantra's uit Vedas zijn meestal lang en hebben een betekenis. Terwijl de mantra's die we gebruiken in tantra betekenisloos en kort zijn. Hoe korter hoe krachtiger de mantra. Deze worden Bijā- of zaadmantra's genoemd. Deze is dikwijls beperkt tot een enkelvoudige klank bijvoorbeeld "m", waaraan geen enkele betekenis kan gegeven worden. Deze wordt dan weergegeven als een punt. Als de geest opgaat in het dimensielloze punt komt hij in de hogere dimensie. Vanuit het stille punt na de drie klanken a u m, kunnen we krachtiger transformeren. In tegenstelling met de Vedas met zijn lange mantra's, hebben we in tantra korte klanken en speuren we zo naar het midden, het centrum. Aum, dat een eenvoudige en korte Bijā mantra is, is een geluid dat opstijgt en uitmondt in een zoemklank, met de daaropvolgende stilte. Het punt is dimensieloos en wordt ook Bindu of Bijā genoemd, het zaad. Het scheppingsverhaal waarbij Shiva verrukt is door de schoonheid van Shakti en het zaad dat in hem opkomt haar bevrucht, brengt de schepping in beweging. Als we reciteren tot op het punt dan komen we uiteindelijk bij de schepping terecht, het verenigen van het mannelijke en het vrouwelijke principe, waardoor we ons meer en meer bewust worden van ons eigen bewustzijn. We zien bij zeer veel godsdiensten dat men op een bepaalde plaats op het hoofd een cirkelvormige plaats vrijmaakt.

Dit was deel 1 van de Tantra. Bij de volgende nieuwsbrief krijgen jullie deel 2, alsook de uiteenzetting van Bhagavad Gita van Martin en een beschrijving van de vorming van Yvonne Essers en Marijke Bollema.

NIEUWS VANUIT HET BESTUUR



Binnenkort krijgen alle yogaleraren en bestuursleden toegang tot ons nieuw informatieplatform en de lerarenprofielpagina. We kunnen helaas niet achterhollen op de vele digitale evoluties. Meer en meer zal de digitale wereld de standaard worden voor allerlei informatie. Zo krijgt elke yogaleraar zijn of haar eigen profielpagina met daarop alle nuttige informatie. Daarbij kunnen onze leraren heel wat informatie over het bestuur vinden op ons informatieplatform.

Vanaf het moment dat al onze yogaleraren toegang krijgen tot ons nieuw informatieplatform, kunnen zij een eigen waarmerk van de Yoga Federatie downloaden. Dit waarmerk is speciaal ontwikkeld voor de yogaleraar. Zij kunnen dit gebruiken in hun publicatie.

Tijdens het laatste yogaweekend hebben we H       in de bloemetjes gezet. Na tien jaar onvoorwaardelijke inzet als secretaris van de Yoga Federatie, geeft ze nu de fakkel door aan Nadine van Treeck. We wensen Nadine veel succes met haar nieuw engagement!

Tevens zijn we blij om aan te kondigen dat we vanaf dit jaar samenwerken met Intersoc. Van 19 tot en met 28 augustus zal er een yoga-vakantie gehouden worden in H       Les Diablons in Zinal. De lessen zullen gegeven worden door      van onze bestuursleden, namelijk Dharma Muni. We wensen hem veel succes toe.

Gert Vliegen



**H      , VEEL DANK voor al jouw inzet als secretaris!
We wensen jou nog veel succes toe
met al jouw andere projecten.
Namens het voltallige bestuur**

COLOFON

Deze YFN-nieuwsbrief wordt uitgegeven door de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen 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

Layout: Gert Vliegen

Oplage: 700 exemplaren

Drukwerk en postale afwerking

Total Copy Service bvba, Herentals

V.U. Herman Seymus

Voorzitter YFN

Heidelaan 41 bus 5, B2547 Lint

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 juli 2017. Versturen naar secretaris@yogafederatie.be
www.yogafederatie.be



ZINAL

2017

44^{ÈME}
CONGRÈS EUROPÉEN
DE YOGA

ZINAL, SUISSE
20 - 25 AOÛT

44TH
EUROPEAN
YOGA CONGRESS

ZINAL, SWITZERLAND
20 - 25 AUGUST

THEME / THÈME

ATHA

YOGA C'EST MAINTENANT
YOGA IS NOW

INSCRIPTION | REGISTRATION

WWW.EUROPEANYOGA.ORG/CONGRESS



Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga

FONDÉE EN 1971 - ESTABLISHED IN 1971