

NIEUWSBRIEF

N° 131 | JAN • FEB • MRT | 2023

YFN



Adem is leven



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

INHOUD

NUMMER 131 - 2023

Adem is leven

INTERVIEW

4 Interview met **Johan De Backer**

GETUIGENISSEN

8 Stalen deuren
Jan Baecke

9 Moestuiniëren
Rita Van Poucke

15 Beste mede yogi's
Hermien De Jong

INZICHT

10 De volledige Yoga-ademhaling
Ātma Muni

WEETJES

14 Zinal

16 Śivarātri

18 Wijziging werkgroepen

SPIRITUEEL VERHAAL

17 De Demon en de Bamboestok
Luc Bael

AGENDA

20 Workshops, vakanties,
opleidingen yogales,
mantra en vorming

OM.

Nobele Vrienden op het pad van Yoga,

Alhoewel de Kerst- en Nieuwjaarsdagen alweer voorbij zijn maak ik toch van de gelegenheid gebruik om jullie allemaal een gelukkig en voorspoedig nieuw jaar toe te wensen.

Een goede motivatie en een voldoende sterke wil om je dagelijkse praktijk in stand te houden en bij te sturen, wat elke dag van je leven zal kleuren met kwaliteit.

Denk niet dat de tijd die je hieraan besteedt ten koste gaat van je familiaal of sociaal leven. Als je kwalitatief beter wordt dan zullen al degenen die met jou in contact komen, zowel familiaal als sociaal, daar baat bij hebben.

Een van de belangrijkste aanbevelingen die de yogi's ons geven is onzelfzuchtig te handelen. Meestal handelt men gedreven door onderbewuste neigingen die men in de loop der tijden in de onderbewuste geest heeft opgebouwd : verkeerde vereenzelviging, ego, verlangens, weerstanden, angsten, wat men in yoga de kleśa's noemt.

Wanneer men van daaruit handelt worden die neigingen daardoor versterkt en ontstaan er vicieuze cirkels van activiteiten in de geest die ons gedrag beïnvloeden. Handelen gedreven door verlangen of ego is zelfzuchtig.

Doen wat moet gedaan worden, wat de gegeven omstandigheden vragen in overeenstemming met ons besef van wat goed is, wat in de Indische gedachtegang dharma genoemd wordt en wat wij als het goede kennen door wat wij het geweten noemen. Dat doen gewoonweg omdat het goed is, niet gedreven door verlangens of ego, is onzelfzuchtig handelen. Het wordt altijd beloond met het goed gevoel van tevredenheid omdat men iets goeds gedaan heeft.

Zolang men handelt vanuit verlangens zorgen die er vanuit de onbewuste geest eveneens voor dat men herboren wordt. Door het gebruik van de middelen van yoga worden ze gereduceerd en inactief gemaakt en onzelfzuchtig handelen zorgt ervoor dat er geen nieuwe ontstaan.

Yoga is een weg waarop de kwaliteit van het leven voortdurend toeneemt op alle vlakken, ook zonder diepgaande theoretische uiteenzettingen, gewoon door hem op een juiste manier te beoefenen.

Dat is het geschenk dat we als yogaleraars kunnen geven aan iedereen die ervoor openstaat.

Beoefening van yoga is geen kwestie van filosofie of informatie zegt Swami Veda Bhāratī. Wat belangrijk is, is je praktijk. Er zijn eenvoudige dingen te zeggen over praktijk (oefenen), heel eenvoudige dingen. Al wat je moet doen is zorgen voor regelmaat, frequentie, duur, diepte en overgave. Niets anders.

Aanwijzingen om je praktijk stevig te vestigen vinden we in sūtra I.14 : je moet gedurende lange tijd oefenen (heel je leven in feite), zonder onderbreking, met eerbied voor de traditie waaruit je onderwezen bent, met ijver en volledig naleven van de richtlijnen die je gegeven werden.

Op de vraag van een leerling in opleiding waarom we yoga onderwijzen antwoordde Swami Veda : we onderwijzen uit mededogen. Er is veel lijden in de wereld en onze gelofte is dat te verminderen. De oorzaak van dat lijden wordt in de Yoga Sūtra's van Patañjali aangegeven als onwetendheid omtrent wie we in wezen zijn door vereenzelviging met zijn materiële voertuigen, geest en lichaam.

Het onderwijs van yoga vermindert de graad van die onwetendheid en van het lijden dat daaruit voortkomt om je uiteindelijk tot juiste kennis te brengen van je eigen ware aard. Die juiste kennis wordt in haar hoogste graad zelfrealisatie genoemd. Dat te bereiken is het doel van yoga.

Hari OM Tat Sat
Flor



4



10



16

Interview met Johan De Backer



Hoe ben je tot yoga gekomen?

Als oudste van 13 kinderen ben ik opgegroeid in een diepgelovig gezin. Mijn vader was kostenorgelist, ik was misdienaar. De kerk was iets vertrouwds voor mij, ik hield van de rituelen: de nachtmis op Kerstavond, begrafenissen, het vullen van het wijwatervat, de kaarsjesprocessie op lichtmis.... Maar al vroeg begon ik me vragen te stellen: Wie is God? Wat is de betekenis van godsdienst? Ik zocht naar antwoorden en rond m'n 16de ging ik vaak naar de zusters van Bethanië in Loppem, bij zuster Christel op jongerenweekend. Ik wilde meer weten over het geloof. Ik vond daar echter niet de antwoorden op m'n vragen. In die periode probeerde ik vaak te bidden maar kreeg geen contact met God. In feite leidde dit tot een groot ongeloof. Ik voelde me een eenzame gast op een eenzame tocht die zich vragen stelde die anderen zich niet stelden. Ik vond geen antwoorden die voldeden. Wie me ondertussen wel sterk aansprak was Franciscus van Assisi.

Iets later, in m'n studententijd ben ik me meer gaan verdiepen in de christelijke mystiek. Ik schuimde de boekhandels af om te lezen, had toen nog geen geld om boeken te kopen. Ik ontdekte Eckhart, Ruusbroeck, Hadewich, Johannes van het Kruis en ook al was het allemaal nog niet zo helder, toch vond ik daar antwoorden. Het bracht een gevoel van oneindigheid, van ruimte. Vervolgens kwam het Zen Boeddhisme op m'n pad via D.T. Suzuki en Von Dürckheim, en probeerde ik te mediteren. Meditatie bracht me in contact met een onnoembare en onbeschrijfbaar ruimte die niet puur van deze wereld is, maar waar wel heel de wereld inzat. Het Tibetaanse Dodenboek en "The Hundred Thousand Songs of Milarepa" van Garma C.C. Chang waren mijn eerste contact met het Tibetaans Boeddhisme. 'De biografie van een yogi' van Parāmahansa Yogānanda m'n eerste contact met yoga. Van in het begin voelde dit vertrouwd, mijn vorige levens speelden hierin zeker een rol.

Schooldirecteur van de yogaschool INSTITUUT VOOR PĀTĀÑJALA YOGA

Eerder per toeval ben ik toen in een yogales terecht gekomen, samen met m'n toenmalige vrouw. De les bestond uit fysieke oefeningen en op het einde ontspanning. Naar mijn gevoel klopte dit niet met wat ik gelezen had over yoga en meditatie. Ik vroeg aan de lerares of het wel yoga was wat zij deed?

Zij heeft me toen doorverwezen naar Wilfried Ingels in Maldegem. Zijn yogalessen zelf volgden hetzelfde stereotiepe patroon, maar er was een kleine bibliotheek en ik kon bij hem wel de opleiding tot yogaleraar volgen. Daar leerde ik de Yoga sūtra's van Patañjali kennen.

Wie, wat is of was je voornaamste inspiratiebron?

Ik voel me heel nauw verbonden met primitieve culturen: de Native Americans, Amazone stammen, cultuur van Afrikaanse stammen, de Aboriginals, de Kelten. Wat mij fascineerde was hun dicht contact met de natuur en het grote mysterie van het leven. Daarnaast zoals al vermeld: het Tibetaans en Zen Boeddhisme.

Ook de Soefie's en vooral de poëzie van Rūmī hebben me sterk geïnspireerd.

De hippie cultuur heeft ook een rol gespeeld, omdat het toonde dat je een leven kon maken los van de bestaande structuren. Maar tegelijkertijd dat dit veel veeleisender is dan gewoon meedraaien in het systeem.

Ik heb ook veel van de boeken van Bhagwan Shri Rajneesh (de vroege Osho) gelezen. Uiteindelijk kwam in de Yoga sūtra's van Patañjali voor mij alles bij elkaar, de structuur ervan zorgde voor coherentie. Het bracht me thuis in een laag van mezelf die me een toegang gaf tot een veel universeler besef. Het was voor mij heel snel duidelijk dat dit geen gewone filosofie was maar een methode om je innerlijk leven aan te pakken. Maar eigenlijk is alles wat ik zie en meemaak voor mij een bron van inspiratie. Mijn leerlingen weten dit, alles is bruikbaar om te evolueren: is het nu een roos, de maan, een boom, de moestuin...maar evengoed onrust, pijn, verlies, ... alle ontmoetingen kunnen je op weg zetten naar binnen.

Wie is of was je leraar.

Zoals eerder vermeld ben ik opgeleid door Wilfried Ingels van yoga Halāsana Maldegem, de yogaschool die hij later aan mij doorgegeven heeft. Ik ben hem dankbaar voor de rol die hij in mijn zoektocht heeft gespeeld.

Door Svāmi Veda Bhārati ben ik geïnitieerd in de Himālaya traditie; die traditie bood de ruimte die ik zocht, een ruimte in denken en voelen, en een visie die veel verder ging dan het Hindoeïsme. Ik heb altijd veel gelezen: de boeken die ik lees zijn voor mij eveneens leraren, ze brengen me in

contact met de levens van zovele mensen, hun inzichten en de weg die zij gegaan zijn. Ik zoek heel veel uit... Daarnaast is iedereen voor mij een leraar: alle mensen die op m'n pad komen, iedereen waarmee ik werk.

Ben je eerder een bhakti of jñāna type?

Onderscheid maken tussen die twee is gewoon naar mijn gevoel quatsch. Ik ben simpelweg mezelf en daar zit alles in. Zowel de praktijk van meditatie is belangrijk maar evengoed dat je uitloekt hoe de dingen in elkaar zitten. Het belangrijkste is dat je weet wat je doet en waarom je het doet en, dat je geïnspireerd raakt... niet dat je iets vereert.

Wat was de meest intense beleving in je leven tot nu toe?

Er zijn er zoveel, zowel heel schone als heel lastige. Twee kinderen die sterven: bij je dochter mediteren die aan de machine ligt; je pasgeboren zoon die niet op gang raakt; je doodzieke vrouw verzorgen niet wetende hoe het uitdraait; een chaotische echtscheiding; het bij ons thuis verzorgen van mijn beste vriend Paul in zijn laatste levensmaanden. Stuk voor stuk lastige, pijnlijke en zware ervaringen, die me spiritueel uitgedaagd hebben en me uiteindelijk steviger hebben gemaakt.

Maar anderzijds ook: het contact met de Soefi's in Konya en het gevoel er thuis te komen; de eerste Indiase reis met Ātma Muni; de Khumba Melā in 2001; de initiatie bij Svāmi Veda Bhārati; Wilfried die me vroeg zijn yogaschool over te nemen terwijl we heel andere karakters zijn en ons contact niet echt vlot verliep. Op zich allemaal bijzonder intense momenten.

Wat is de belangrijkste les die yoga je geleerd heeft?

Het besef dat het allerbelangrijkste in je leven de spirituele kant is en de evolutie die je daarin maakt. Dat je als mens door je levens heen een evolutie maakt naar de essentie van wat is. Vroeg of laat zie je in dat alles vergankelijk is, dat alles met alles verbonden is, dat het eigenlijk gaat over wie je als Bewust wezen bent, dat het over contact gaat, dat je een vrije mens bent, dat niets je bezit. Uiteindelijk gaat het over de Liefde die je uitstraalt.

Wat is het grootste misverstand over yoga die je uit de wereld zou willen helpen?

Het grootste misverstand over yoga is dat yoga voornamelijk over het fysieke aspect gaat; dat yoga te gebruiken is; dat yoga te commercialiseren is; dat het een soort sport is, een work-out; dat het voornamelijk gaat over soepelheid en ontspanning.

YOGA IS MEDITATIE. Alles in yoga moet erop gericht zijn om grondiger en stabiel te mediteren. Zelfs als je in de meest verwarrende toestanden zit, dat er altijd een vredige basis is waarop je kan terugvallen.

Een ander misverstand is dat yoga alleen over je eigen ontwikkeling gaat, hedonistisch is. Yoga is zowel individueel als collectief: als je je eigen innerlijk verzorgt, heeft dit een weldoende invloed op je omgeving.

Wat zou je vandaag iedereen wensen?

Contact met onze diepste bron van gelukzaligheid en innerlijke vrede. Het viert van het wonder van BewustZijn. Het besef dat we een deel van de natuur zijn (wild), dat we in wezen BewustZijn zijn (wakker) en vanuit die combinatie een hartelijk liefdevolle mens kunnen worden (warm).

Hoe kijk je naar de dood?

Als een noodzakelijk iets, er moet een deadline zijn, anders blijf je eindeloos prutsen. Om het spannend te houden weet niemand zijn deadline liggen. Als het moment er is geef je opgelucht je lijf af, als het op is, is het op. Net zoals een muziekstuk een einde heeft, zo moet ook dit leven een einde hebben, anders kan je het niet afronden. Maar je ziel gaat door dus ben je in feite een muzikant die een stuk speelt, en dan nog één, en dan nog één, ...

Zelf wil ik tot het laatste moment bewust blijven leven. Ik vermoed dat naarmate ik dichterbij de dood kom, alles nog intenser zal worden, ik nog van alles zal willen doen.

Heeft yoga de wijze waarop je omgaat met relaties beïnvloed? Zo ja, op welk vlak?

Als yoga echt yoga is, heeft het een invloed op alles, ook op je relaties. Elke ontmoeting is een opportuniteit om lessen uit te leren, om te evolueren, om inzichten op te doen, om wijzer te worden en vooral om te oefenen in Bewustzijn, mededogen en liefde. Een van de belangrijkste inzichten is dat je niet meer uitgaat van anderen maar wel van jezelf. Dat je stopt met hunkeren, dat je minder afhankelijk wordt, maar dat je jezelf ziet als een bron van liefde die je gul deelt. Je ziet jezelf dus niet langer als een spons of een bedelaar maar als iemand die gul is met aandacht, inspiratie en middelen. Uiteindelijk ga je iedereen graag zien, ook die mensen die lastig zijn, die ambetant doen, die je pijn doen. Je gaat jezelf ook niet meer kwetsen met uitspraken van anderen. Je voelt jezelf vrijer, echt autonoom en zelfstandiger en juist daardoor kan je een diepere verbinding aangaan. In mijn evolutie ben ik meer en meer gaan beseffen dat ik echt contact wil met mensen, niet met de rol die ze spelen of het beeld dat ze van zichzelf hebben, maar met de ziel achter de schermen. Door gevoelig met iedereen om te gaan lukt het me om een dieper contact te krijgen. In m'n werk met mensen voel ik vaak wat er zit, nog voor ze er zelf contact mee hebben. Het gaat hem

dus niet over het contact tussen ego's maar een echt zielscontact. Ik zie elke mens als een levend wezen van deze wereld waar een Bewustzijn in aanwezig is: ook in een klein kind of in een dementerende. Naar mate ik liefdevoller word naar mensen toe word ik minder sentimenteel, heb ik minder flauwe compassie. Ik weet dat met alles iets te doen is, als je de juiste inspiratie krijgt, de juiste methodes kent en je er natuurlijk zelf mee aan de slag wil.

Op welk vlak heeft yoga je leven veranderd?

Yoga heeft m'n leven bevrucht. Naarmate ik meer inzicht kreeg in yoga werd me duidelijk dat het leven niet gaat om geluk of materie verzamelen maar dat het gaat om wijs te worden zodat je vrede vindt met en in jezelf.

Een van de belangrijkste methodes die mijn evolutie bevordert heeft is "tonglen", een meditatiemethode van Atisha, die ik heb leren kennen via de boeken van Pema Chödrön. Deze helpt je om aan de hand van de energie van je adem, verstoringen te composteren en om te zetten in helende energie.





Heb je een favoriete yogastijl?

Spontane Patanjala-yoga of kabouter-yoga. Tegenwoordig wordt er bij yogastijl vooral gedacht aan een fysieke stijl. Voor mij is de yogastijl eigenlijk de stijl waarop je je dagelijks leven leidt (Dharma). Voor mij dus met veel enthousiasme, veel spontaniteit. Ik voel mededogen voor alle mensen die vastzitten in 'houdingskes doen', er is zoveel meer rijkdom, zoveel meer te beleven. Een mens is een zanger en een danser dus gebruik je lijf en je stem maar doe dit spontaan en niet gedirigeerd. Veel yogalessen zijn een mooi voorbeeld van massavorming: een "führer" vooraan die iedereen zegt wat ze moeten doen, die een ideaalbeeld naar voor brengt en iedereen die gedwee op een matje, mooi naast elkaar, doet wat er gevraagd wordt. Dit is een aanfluiting van wat yoga eigenlijk is en kan zijn. Ik zie yogalessen meer als een soort ritueel, een soort ceremonie waarin we vieren dat we levende, blij en Bewuste mensen zijn. Waar we steeds meer ver-ZELF-eren. Een leraar kan hierbij inspirerend werken. Yoga is met levende lijven en Bewuste zielen in direct contact, met een leraar die de beste leerling van zichzelf is. Zoomsessies en online lessen vind ik crazy.

Hoe kom je best tot rust?

Maandelijks ga ik 4 dagen op retraite naar mijn hermitage in Sart-lez-Spa. Ik heb daar een kleine cabane midden in de bossen, een bron voor drinkwater, en een door bevers bewoond riviertje om te baden en voor de koudetraining. Die 4 dagen voelen voor mij als een minimum. Het gaat me daar niet om rust op zich maar wel over verhoogde intensiteit, verhoogd Bewustzijn en dat bevordert mijn meditatiepraktijk. Het onderduiken in de natuur brengt voor mij een moederlijke geborgenheid mee. Ik leef er zo primitief als een Tibetaanse yogi in z'n hut. Rust kan je niet rechtstreeks gaan nastreven, rust is het gevolg van thuiskomen in jezelf. Belangrijk is om thuis te komen in je lijf en met dat lijf thuis te komen in moeder natuur. Ik zoek dus geen rust maar wel citta prasāda (innerlijke vrede). Yoga gaat trouwens niet over rust, net zoals het niet over ontspanning gaat. Echte yoga brengt in het begin juist onrust, wanneer je uit je hoofd in je lijf landt en eindelijk voelt wat er te voelen is. De rust komt pas als je een proces van composteren hebt doorgemaakt.

Wat is je meest inspirerende boek?

De Yoga sūtra's van Patañjali en "The Hundred Thousand Songs of Milarepa". Maar zoals ik reeds aangaf zijn boeken voor mij altijd heel belangrijk geweest als gezelschap, als toetssteen voor mijn eigen ervaringen. Ik verzamel dan ook al heel mijn bewust leven boeken over spiritualiteit, zowel de basisgeschriften als persoonlijke ervaringen. Voor mij zijn boeken meer dan materiële dingen. Het zijn wezens, die geboren worden als mensen een poging doen hun levensinzichten en wijsheid neer te schrijven, met het doel ze op een altruïstische wijze te delen. Elk boek heeft zo zijn eigen energetische lading, zijn eigen magnetisme. Dikwijls hebben boeken me onweerstaanbaar naar zich toe getrokken. Dikwijls kwamen rond een bepaald thema eerst boeken in mijn leven binnen, pas daarna de ervaring, alsof ik werd voorbereid om er geïnspireerd mee om te gaan. Dikwijls voelen boeken als boodschappen van mijn spirituele gidsen. M'n hele verzameling boeken is nu samengebracht in een bibliotheek, 'De Papieren Lochting', die we met een hele groep mensen hebben opgebouwd in een grote schuur. Bedoeling is dat de bib voor iedereen, die de spirituele weg naar binnen kiest, toegankelijk is.

Hoe groeide de vormingsschool voor yogaleraars?

Onze school is gegroeid uit de in 1968 opgerichte yogavereniging HALĀSANA te Maldegem, geleid door Wilfried Ingels. Zijn doel was al om een zo authentiek mogelijke yoga te beoefenen, los van elke devotionele, religieuze en exotische verkleuring. Hij had het niet zo voor de in het Westen missionerende svāmī's. Paul Meganck (van de Yoga-bookstore), een man met de kwaliteit om de juiste boeken op het juiste moment aan de juiste mensen te geven, bezorgde Wilfried het boek van Gaspar M. Koelman S.J.: 'Pātañjala-yoga: from related ego to Absolute Self'. Wilfried nam contact op met Koelman in India, en verzorgde in samenspraak met hem

een Nederlandstalige vertaling. Dit werk is nu nog steeds het basisdocument voor de opleiding tot yoga-leraar. Later vertaalden ze ook samen de Yoga sūtra. De opleiding werd in 1982 erkend door de Yoga Federatie. In 1989 trok Wilfried zich terug uit de werking van de yogaschool en benoemde mij als zijn opvolger. In 1991 heb ik de naam veranderd in INSTITUUT VOOR PATAÑJALA-YOGA, naar de naam van de grote leraar wiens visie en methode we volgen. Het was voor mij ook een symbolisch afsluiten van de ploeg -en pioniersperiode en ik wou de associatie met Hatha-yoga vermijden. Vanaf 2007 is Isabelle erbij gekomen, en momenteel leiden we samen de yogaschool. We zijn heel verschillend maar vinden samen een mooi evenwicht in onze samenwerking. Zij maakt organisatorisch en praktisch veel mogelijk en maakt ook inhoudelijk een heel mooie evolutie. We zijn volop bezig om de school verder uit te bouwen en te consolideren. Al meer dan twintig jaar werken we met een meditatieve jaarcirkel, volgens het medicijnwiel van de Kelten, waarbij we op alle belangrijke feesten van het jaar zoals herfststevening, midwinter, lichtmis, Pasen, midzomer,... een meditatiedag houden, in november een weekend in Loppem rond de dood, in mei een lang weekend in de Ardennen en in juli een 10-daags tentenkamp langs de Semois.

Hoe integreer je yoga in je dagelijks leven?

Yoga is mijn leven, ik leef yoga. Alles is yoga en je kan alles op een yogische manier doen. Dat begint 's morgens vroeg door bewust wakker te worden, even stil te zijn bij jezelf om te voelen, een stevige stille meditatie, om daarna in vriendelijk contact met je lijf, te dansen in de buitenlucht. Ik probeer in de loop van de dag af en toe een stil moment in te lassen. Door bewust om te gaan met voeding vb. kruiden uit de natuur gebruiken. Om 's avonds mijn dag zo Bewust mogelijk af te sluiten. Eigenlijk gaat het om het constant toepassen van het 8-tredig pad: de yama's en niyama's, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna en samādhi... Toen ik nog esthetica gaf in het secundair onderwijs startte ik m'n lessen met meditatie, luisterden we regelmatig meditatief naar muziek bvb. van J.S. Bach. In de lessen Plastische opvoeding integreerde ik het contact met de natuur, met de voorouders, maakten we mandala's... Allemaal opdrachten die spiritueel geïnspireerd waren.

Welke boodschap zou je iemand willen geven die nu als yogaleraar begint?

Niet beginnen als yogaleraar maar eerst ten volle yogi worden. In feite is 'opleiding tot yogaleraar' niet correct, het moet eerst een training als yogi zijn waarna je nadien – vanuit de bodhisattva-belofte - deelt van wat je zelf geleerd hebt. Je kan

alleen maar delen van de dingen die je zelf echt ervaren hebt. Speel dus geen rol, probeer geen goeroe te spelen maar neem simpelweg, op een eenvoudige manier mensen mee: leer hen hun lijf voelen, hun adem voelen, hun gevoelens voelen, leer ze mediteren. Ik zou hen ook aanraden om yoga veel meer spontaan te dansen dan strakke oefeningen uit te voeren. En...het belangrijkste: elke "yogales" moet eindigen in meditatie, dus niet in een soort ontspanning of yoga nidrā. Een "yoga-viering" is noodzakelijk een opbouw naar meditatie want de essentie van yoga is meditatie. Maak ook niet te veel reclame en maak er geen job van, dan riskeer je vanuit financieel oogpunt compromissen te sluiten. Ik geloof er trouwens in dat voor mensen die authenticiteit bezig zijn, de leerlingen en de middelen toch op hun pad komen. Op de een of andere mysterieuze manier krijg je - als je eerlijk bent - de mogelijkheden. Bovendien is yoga in eerste plaats een individueel proces, en moeten we af van alleen maar aan groepslessen te denken. Yogaleraar kan je gewoon altijd zijn, in je dagdagelijks leven, in je werk, in je vriendenkring, je relatie, je gezin, je familie, je buurt ...

Tegen wie zou je nu het liefst dankjewel zeggen? En waarom?

Dankbaarheid is een basishouding en niet specifiek naar iemand gericht. Ik voel me dankbaar voor heel het leven. Zo kan ik dankjewel zeggen tegen iedereen en tegen heel veel: al de schrijvers van boeken, al de mensen die ik in mijn leven ontmoet heb, alle situaties die ik meegemaakt heb, ...

Is er iemand waartegen je nu het liefst sorry zou willen zeggen? Waarom?

Er is een verschil tussen schuld en spijt. Schuld vreet aan je, spijt niet. Hoe bewuster je wordt, hoe meer spijt je hebt: spijt van gemiste kansen, spijt van dingen die je vroeger niet doorhad. Op een bepaald moment zie je in dat een leven loopt zoals het loopt. Belangrijk is de intentie waar je iets mee doet. In die zin probeer ik om niet destructief of kwaadaardig te zijn. Het kan wel dat mensen zich soms gekwetst gevoeld hebben door wat ik zeg of doe, maar daar hoeft ik niet noodzakelijk sorry voor zeggen. Dikwijls kwetsen mensen zichzelf met wat gezegd of gedaan wordt, je kan beter vermijden om dingen persoonlijk te nemen. Belangrijk is de bereidheid om te luisteren en op een open manier misverstanden uit de weg te ruimen, wat dikwijls moeilijk is. De spijt die ik soms voel, helpt me om nu wakkerder en liefdevoller te zijn.

Hoe zou je herinnerd willen worden?

Daar ben ik niet mee bezig, dat is een vraag vanuit het ego. Als ik dood ben, dan mogen ze alles hebben, en mogen ze van me denken wat ze willen. Ik wil vooral nu zo intens mogelijk leven, zo liefdevol mogelijk contact maken en zo authentiek mogelijk aanwezig zijn.

Jij was een yoga pionier in België. Heden is yoga een dagelijks begrip geworden. Hoe komt dat denk je? Heb je hiervoor een verklaring? Heb jij een advies?

Wij westerlingen zitten met een enorm gemis. We zijn enorm veel kwijtgeraakt van onze eigen traditie, van onze eigen oude wijsheid. De Katholieke Kerk heeft veel van de oude kennis en gebruiken weggeveegd. Gevolg is dat we in andere culturen gaan plukken zijn. Uit die andere culturen, of dat nu Indische, Indiaanse, Afrikaanse of Tibetaanse culturen zijn, daar pikken we uit wat ons kan dienen, om dat gemis te compenseren. Blijkbaar waren er mensen met een slecht contact met hun lijf en hebben ze zo de hatha-yoga ontdekt om daaraan te werken. Hetzelfde voor ademhaling, dus hebben ze de prāṇāyāma eruit geplukt, enz. ... Net zoals de zweethutten van de Native Americans binnengehaald zijn, of de pijp-ceremonie. Op die manier loopt yoga de kans niet ten dienste van het Zelf te zijn maar ten dienste van het ego. Als het ego is, dan wordt dat snel duidelijk, dan doen mensen een tijdje iets en hopen dan naar iets anders. Dat mag van mij (van mij mag alles) maar het brengt mensen geen stap dieper naar binnen. Het is als hier eens een putje graven en daar eens een putje graven, maar je geraakt nooit diep.

Yoga breidt zich nu sterk uit, is populair maar tegelijkertijd ook heel oppervlakkig. Het is waardevol dat er meer aandacht komt voor meditatie. Diepe meditatie is voor het ego heel vervelend, je doet niets, je zit daar maar je tijd te verspillen terwijl je andere interessante dingen zou kunnen doen. Maar dat is net het goede eraan, want terwijl je niets doet gebeurt er heel veel en zo lost stilaan je ego op.

Hoe kijk je op dit moment aan tegen het feit dat er al een heel leven achter je ligt en dat het stuk dat nog voor je ligt veel korter is?

Ik word me meer bewust van de urgentie, van de waarde van de tijd, van de keuzes die ik maak. Ik wil geen tijd meer verdoen aan onzin, kies meer voor de meditatieve kant, mijn maandelijks retraites, mijn dagelijkse praktijk. We zijn hier ook volop bezig met plekken te creëren waar mensen terecht kunnen om te studeren en te mediteren. Naast onze bibliotheek zijn we ook bezig met het creëren van een natuursanctuarium, een plek in de natuur waar iedereen de stilte kan komen opzoeken en bij zichzelf kan thuiskomen. Dit wil ik graag nog realiseren voor ik hier vertrek.

Hoe denk jij over een goeroe?

De term op zich is door allerlei dingen besmet geraakt. Je moet vooral geen goeroe willen spelen. Een echte goeroe is enorm dienstbaar. Iedereen kan je goeroe zijn, een goeroe ontstaat pas als er een leerling is. Als je als

geïnteresseerde leerling een leraar tegenkomt die je inspireert, dan is dat op dat moment je goeroe. Zelfs een hond kan een goeroe zijn.

Welke tips kan je geven aan de yoga-federatie?

De yogafederatie kan tonen welke waardevolle essentie er in yoga zit, zonder de pretentie van 'wij hebben de waarheid in pacht'. Het zou goed zijn om in te zetten op diepgang en ...diepgang is meditatie. Idealiter is de federatie dus een ontmoetingsplek voor mensen die zoeken naar diepgang. Ook mensen die oppervlakkig met yoga bezig zijn, zijn daar welkom en kunnen verleid worden om een beetje dieper te gaan. De federatie kan ook een plek zijn waar mensen elkaar kunnen inspireren, niet alleen door voordrachten maar ook door onderlinge uitwisseling van ervaringen. Het zou ook goed zijn mocht de federatie meer jongeren kunnen aantrekken, zodat alle leeftijdscategorieën vertegenwoordigd zijn. En ze zouden ook in elke levensfase en op elk levensdomein moeten proberen aanwezig zijn: geboorte, borstvoeding, opvoeding, onderwijs, relaties, seks, preventie van burn-out, ziekte, depressie, sterven, existentiële crisissen, gevangenschap enz. ... Een hele uitdaging dus. ●

Dankjewel Johan voor dit inspirerend gesprek! Dankjewel, Isabelle, voor je open aandacht, het mooie contact en de zorgvuldigheid waarmee je deze gesprekken hebt neergeschreven.

Isabelle



STALEN DEUREN

Yoga, een begrip dat niet zomaar valt te begrijpen. Het is niet iets dat je in de boeken, in teksten en verzen uitgelegd krijgt. Yoga is niet alleen een methode, yoga is een levenswijze om met de juiste intenties en beoefening je te her-inneren wie je werkelijk bent. En het leuke daaraan is dat alles wat je denkt te zijn net niet bent.

Reeds vanaf jonge leeftijd kwam sport en yoga op mijn pad. In allerlei vormen werd ik gefascineerd door lichaamsbeweging en beheersing. Toen dacht ik nog dat yoga ging over lichaamsbeheersing en een soort oosterse gymnastiek was om jezelf in een knoop te leggen (en er niet meer uit te geraken). Uiteindelijk kwam ik tot het besef dat het mijn ego, mijn mind, mijn verbeelding was die meer en meer in de war raakte als een kluwen wol. Nu zie ik yoga als een kampvuur dat het hout verteert, transformeert en de opgeslagen zonne-energie bevrijdt.

Rond 1994 stapte ik voor het eerst een yogacentrum in Gent binnen voor een proefles. Ik zag daar een in het wit geklede yogabezielde man met een keurig onderhouden lange baard op zijn matje de oefeningen voordoen die wij dan zo goed als mogelijk imiteerden. Een uur lang ondergedompeld worden in het Sanskriet benoemde āsanas, om te eindigen met een drietal minuutjes ontspannen luisteren naar zorgvuldig uitgekozen muziek. Mijn grootvader die gymnast was en dagelijks oefende, de kata-oefeningen van de judo die ik een tiental jaar beoefende, plots herkende ik tal van lichaamsbewegingen. Het leek alsof ik in mijn lijf terug thuis kwam. Ik begon de oefeningen voor mezelf te doorgronden en er variaties op te maken die nog dieper inwerkten op het lijfelijk beleven. Maar er was een honger, er knelde iets en dat bleef knagen.

Na enkele jaren van opleiding in de Hatha-yoga, Polarity therapie, Cranio Sacrale therapie, het werken met mantra's achtte ik mezelf klaar om zelf yogales te gaan geven. Ik zocht de juiste opleiding om mij voor te bereiden op het leraar zijn voor anderen. Ik dacht de essentie van yoga te begrijpen. Het was poepsimpel, bewegen, stilzitten, spelen met energieën en wat mantra's. Ik zou een goed leraar zijn, zeiden ze. Ik ben lenig, soepel, kan het goed uitleggen en met de zachtheid van mijn stem kon ik een groep meenemen en boeien.

Ik las boeken over Boeddhisme, Taoïsme,

Hindoeïsme, Soefisme, maar ik stootte op een kern die ik niet kon begrijpen. Waar hebben ze het over? Mooie verhalen maar waar lag de werkelijke sleutel? Tot dan toe had ik alleen maar gehoord dat spiritualiteit gaat over met je gedachten en gedragingen hemels te zijn. Ik was misleid in spiritualiteit, ik had me beperkt tot deze oppervlakkige kennis.

Ik begon mij vragen te stellen over de betekenis van yoga. Wat is yoga in een westerse cultuur en hoe kunnen we die oosterse wijsheid en kennis toepassen, vertalen naar ons leven.

Ik schreef mij in voor de yoga opleiding in het Instituut van Pātāñjala-yoga onder leiding van Johan De Backer. Ik zou nog een paar maanden geduld moeten hebben want de opleiding zou pas beginnen in september

maar in afwachting daarvan, sloot ik me al aan bij zijn wekelijkse yogalessen. Ik had Johan al een paar keer aan de lijn gehad, maar ik had hem nog nooit persoonlijk ontmoet en ik kon er mij ook geen beeld bij vormen. Daar kwam hij, met volle snelheid op zijn vol bepakte fiets om de hoek gescheurd. Een goedlachse wilde beer met een ruige baard op sandalen, die bezweet en met veel charisma afstapte en aan de yogales begon. Daar stond ik dan met mijn wit pakje aan, op blote voeten. Het heeft enige tijd geduurd, maar met het geduld en mededogen van Johan ben ik tenslotte uit de zweverige toestand met beide voeten op de grond terecht gekomen. Johan heeft een directe aanpak en loodst mij doorheen het proces van Bewustwording door in te spelen op datgene wat zich

aanbiedt. Telkens weer het achtvoudig pad van Patañjali doorlopen en verfijnen. Oefenen, scherper worden in het waarnemen, het voelen, de aandacht richten, het gericht houden van de aandacht, er in aanwezig zijn, verteren en composteren om je grond vruchtbaar te maken. Yoga is een methode om het hoogste doel te bereiken op de meest directe manier. Het is een filosofie, een eeuwenoude kennis van meesters die vanuit hun eigen praktijk hun ervaring hebben doorgegeven. Het is dan ook ontroerend mooi om te zien dat ook je leraar iemand is die worstelt, die blijft zoeken naar kennis en inzicht om zichzelf te ontwikkelen en te verfijnen, om steeds meer naar de essentie te gaan. Ook hij heeft zijn bagage meegekregen, ook hij is niet gespaard gebleven van de noodzakelijke ervaringen.



Ik kom uit een smedenfamilie, hard werkende mensen die kromgebogen boven het vuur het ijzer verhitten en ritmisch bewerken tot hoefijzers, karrewielen, kandelaren, sloten en scharnieren.

Zij hebben mij getoond dat je het ijzer eerst moet verhitten vooraleer je het kan bewerken en dat het voeling vraagt om het ijzer op de juiste temperatuur, met precieze mokerslagen vorm te geven. Het waren stalen deuren die ik moest openbreken om uit mijn kerker bevrijd te geraken. ●●

Jan Baecke



Moestuinen

Als ik mezelf de vraag stel wat de yoga-opleiding voor mij betekend heeft, en dit in verband met de moestuin, dan is dit heel simpel:

‘Bewuster omgaan met en aanwezig zijn, zowel in de uiterlijke als innerlijke tuin.’ Ik voel het verschil van energie als ik een paar dagen ben weggeweest: wij hebben elkaar gemist. Alles wat groeit en bloeit leeft en dient met zorg behandeld te worden.

Ik was van kindsbeen aan geïnteresseerd in de tuin, zag mijn vader bezig en voelde toen een verbondenheid. Toen ik met de yoga-opleiding begon en Johan De Backer in de 1ste les zei dat iedereen een moestuin moest beginnen, wist ik dat ik goed zat.

Moestuinen is een zaadje planten en er zorg voor dragen, dankbaar zijn dat het groeit. Je zaait en plant, je hebt op voorhand een plan maar soms word je verrast en loopt het anders. Zo is het ook in het leven en dat maakt het boeiend en de moeite waard.

De verbondenheid bij het werken in de tuin verbindt me ook met de bron in mezelf. Het is opgenomen worden in het grote geheel en in volle Bewust Zijn rusten in de schoot van moeder aarde. ●

Rita Van Poucke

DE VOLLEDIGE YOGA-ADEMHALING

Ātma Muni

JUIST ADEMEN IS GEZOND LEVEN

Het woordje **adem** is etymologisch verwant aan het Sanskrietwoord **‘Ātman’**, wat ziel of Zelf betekent, ons wezenlijke ‘zijn’. In het bijbelverhaal ‘Genesis’ heet het dat God, nadat hij Adam gevormd heeft uit klei, hem **‘Zijn adem inblaast...’**, waaruit we begrijpen dat door ‘Gods Adem’ Adam bezielde en levend werd...

Om in leven te blijven moet een mens regelmatig eten, drinken en... ademen. Van deze drie is de ademhaling veruit het belangrijkste... Wij weten allemaal dat wij desnoods een zeker aantal dagen (veertig tot zestig) zonder eten kunnen. Denk daarbij maar aan vastenkuren en hongerstakingen (bv. Mahatma Gandhi!). Zonder drinken houden wij het slechts een veel kortere tijd uit, maar zonder ademen kunnen wij het hoogst enkele nijpende minuten stellen. Het leven verloopt dan ook als het ware tussen de eerste ademtucht bij de geboorte en de laatste adem die we uitblazen als we sterven.

Sommige geneesheren hebben het duidelijk gesteld: één geslacht van juiste ademhalers zouden het grootste deel der thans bestaande ziekten praktisch doen verdwijnen. Een klein beetje inzicht in de ademhaling is noodzakelijk om te verstaan wat gaat volgen.

Ademen geschiedt met de ademhalingsorganen. Deze zijn: de longen en de ademhalingswegen. Er zijn twee longen die het grootste deel van de borstholte innemen. Het zijn kegel- of trapeziumvormige luchtzakken. De brede basis wordt onderaan begrensd door het middenrif. De punt van de kegel (of de kleine basis van het trapezium) ligt bovenaan.

De luchtwegen bestaan uit: de neus, de keelholte, het strottenhoofd, de luchtpijp en de luchtpijptakken.

We kunnen naar believen ademen door de neus of door de mond. De natuur voorziet dat de normale ademhaling moet geschieden door de neus, omdat langs deze weg de lucht terzelfder tijd verwarmd wordt en gezuiverd.

Yoga geeft een extra verklaring: wij moeten door onze neus ademen omdat ter hoogte van het punt tussen onze wenkbrauwen de drie belangrijkste energiekanalen of **nāḍī's** (kanalen, stromen) mekaar kruisen. Dit zijn **a)** centraal gelegen in de wervelkolom: **Suṣumnā**, **b)** rechts van de wervelkolom, het positief geladen kanaal (ook zonne- of mannelijk kanaal genoemd): **Pīṅgalā** en ten slotte **c)** links van de wervelkolom, het negatief geladen kanaal (ook maan- of vrouwelijk kanaal genoemd): **Idā**. Ademen door de neus is dus zeer belangrijk voor het activeren van onze vitale energie. Het brengt, in de ruime zin, een magnetiseren van onze levensenergie teweeg.

*Ademen doen we altijd door de neus!
Let er op dat uw beide neusgaten
regelmatig en gelijktijdig open zijn!*

In verband hiermee is het zelfs helemaal niet gelijk of men inademt door het linker of rechter neusgat! Dr. Riga uit Roemenië gaf hierover op de ‘Internationale Yogadagen’ te Brussel, in 1967 een boeiende uiteenzetting. Deze beruiste op een toevallige ontdekking van hem die hem er toe bracht gedurende 14 jaar statistisch onderzoek te doen en zo het bewijs te leveren van deze oeroude yogakennis. Hij had namelijk vastgesteld dat personen, waarbij één neusgat constant (jaren) gesloten was, door bijvoorbeeld een vergroeiing van het neustussenschot, een of meerdere fysieke kwalen vertoonden. Na een operatief openen van dit neusgat verdwenen de kwalen waarvoor deze mensen voordien behandeld werden vanzelf... Daarom, onthoud: ademen geschiedt **altijd via de neus**.

De totale longcapaciteit bedraagt ongeveer vijf liter. Bij een gewone ademhaling wordt ongeveer 500 cc (½ l.) lucht verplaatst. Als wij onze longen vergelijken met een fabriek, dan betekent dit, dat wij een grote fabriek bouwen en daarvan slechts een klein gedeelte benutten. Zo’n fabriek rendert niet. We moeten onze longen dus beter leren benutten. Dieper en vollediger inademen betekent rijkere voorziening met zuurstof en ook met deze vitale energie, die we in de Yoga **Prāṇa** noemen.

Beter uitademen betekent grotere afvoer van afvalstoffen onder vorm van koolstofdioxide. Nu we iets meer weten over de rol en de bouw van de ademhalingsorganen kunnen we overstappen naar de praktijk.

DE FASEN VAN DE ADEMHALING

De ademhaling of het ademen bestaat uit twee dynamische fasen, namelijk het inademen (**pūraka**) en het uitademen (**recaka**). De inademing zorgt voor de toevoer van lucht in de longen, waaruit in de longblaasjes gezorgd wordt dat de zuurstof, noodzakelijk voor de verbranding, wordt opgenomen in het bloed. Op deze wijze wordt de zuurstof meegenomen naar alle organen en cellen van het lichaam, om die elk afzonderlijk te bevoorraden. Samen met de zuurstof wordt echter ook vrije energie (**Prāṇa**) opgenomen uit de omgeving en via de energiekanalen verdeeld over het hele lichaam. Bij de uitademing worden giftige afvalstoffen, in de vorm van koolstofdioxide, afgegeven aan het bloed, ter hoogte van de cellen, en zo naar de longen gevoerd waar ze uit het lichaam verwijderd worden.

Noteer duidelijk het volgende:

De inademing en de uitademing vormen niet meer dan de grove motoriek van de ademhaling. De echte ademhaling gebeurt op het niveau van de cellen in het ganse lichaam

Door de alternatieve opname van zuurstof en afgifte van koolstofdioxide wordt het lichaam continue gezuiverd en ontdaan van giftstoffen. Slecht ademen wil dus zeggen minder kwalitatief ontgiften...

Van de twee dynamische fasen is dus het inademen van groot belang voor de bevoorrading met zuurstof en **Prāṇa** of energie. De uitademing echter is niet enkel belangrijk voor het ontgiften van het lichaam, ze speelt ook een zeer grote rol op het psycho-somatisch vlak en het vlak van de energie. Kortom de uitademing speelt een enorm grote rol bij de fysieke en mentale ontspanning...

*De ademhaling
is een continu
purificatie
proces!*

Wie niet kan uitademen zoals het hoort, kan zich ook niet ontspannen. Alle stressverschijnselen gaan dan ook gepaard met een slechte uitademing. Zo bijvoorbeeld bij hyperventilatie... Dus, voor zowel je fysieke als je mentale welzijn is het van het allergrootste belang dat men goed leert uitademen en vooral **diep**... Het geheim van de ontspanning, of de sleutel ervan, ligt in het ‘beheersen’ van de uitademing!

Naast de twee dynamische fasen zijn er ook twee statische (**kumbhaka**): het vasthouden van de adem met volle longen (**antara kumbhaka**) en het leeg blijven na de uitademing (**bāhya kumbhaka**). Bij beide fasen staat de ademhaling stil. De meeste mensen kennen deze twee statische fasen amper, en dan nog alleen in de vorm van het gewild stilzetten van de adem (Bijvoorbeeld zien hoe lang men de adem kan inhouden!).

Nochtans zijn deze twee fasen heel natuurlijk en maken ze deel uit van de gezonde, normale ademhaling, bij een persoon die in een diepe toestand van rust en kalmte vertoeft (die dus ontspannen is!).

Wij raden niemand aan deze twee statische fasen te ontwikkelen door oefeningen in het inhouden van de adem, of door geforceerde en doorgedreven ademhalingsoefeningen. Zelfs niet die oefeningen die zogezegd behoren tot het onderricht van de semi-klassiekers in de yoga.

Deze toestand van ademstilstand mag enkel het gevolg zijn van een diepe toestand van ontspanning en rust en moet dus spontaan en natuurlijk teweeggebracht worden. Elke andere manier kan ernstige schade berokkenen aan de longen en aan de geest..

*UITADEMEN is synoniem
van : ontspannen, loslaten,
meegeven, overgave,
afvloeien, ...*

*De UITADEMING moet
minstens even lang duren als
de inademing en liefst tot
tweemaal zolang...*

*Adem
doordringt
het ganse
lichaam!*

*Van de twee actieve fasen van de
ademhaling is de uitademing in die zin
de belangrijkste, dat men zonder goede
uitademing niet goed kan inademen en
men eveneens niet kan ontspannen...*

*Van de vier fasen van de ademhaling
(twee actieve en twee statische)
beschouwt yoga de laatste twee als de
belangrijkste!*

*Zonder
ademstilstand
zijn de diepere
mentale en fysieke
ervaringen van de
yoga niet mogelijk!*

Heel ons leven wordt dus gedragen door een min of meer ritmische ademcyclus. Wanneer alles natuurlijk en ontspannen gaat zijn er geen problemen.

In onze levenswijze van vandaag zondigt de mens zowat aanhoudend tegen de natuur. Voortdurende toestanden van gejaagdheid en van spanning verbreken het normale ritme van onze ademhaling. Wij ademen kort en ondiep. Wij ademen verkeerd. Het directe gevolg daarvan is disharmonie, zowel naar lichaam als naar geest.

Juist ademen is synoniem van gezond en evenwichtig leven!

DRIE WIJZEN VAN ADEMHALEN :

DE BUIKADEMHALING

1 Bij deze wijze van ademen speelt het middenrif de grootste rol. Het middenrif is een grote, platte spier die de buikholte van de borstholte scheidt. Bij deze ademhaling wordt het middenrif, dat normaal bol staat naar boven toe, gestrekt, waardoor de borstholte vergroot en de buikholte, waarin de organen worden samengedrukt, doet uitpuilen

OEFENING: BEWUST MAKEN VAN DE BUIKADEMHALING

1 Lig languit op de rug. Sluit de ogen en volg rustig de beweging van uw ademhaling. Adem dan diep uit. Adem vervolgens langzaam in zodat de buik opzwellt. Voel hoe uw buik zich uitstulpt. Adem dan langzaam en diep uit en voel hoe de buik wegzinkt.

2 Om nog beter te voelen kan men de handen met de handpalmen naast elkaar op de buik leggen. Leg ze heel losjes ter hoogte van de navel. Op die wijze voelt men de beweging van de buik zowel inwendig als via de handen. Rustige aandacht (concentratie) is zeer belangrijk. Adem zo enkele malen in en uit.

3 Tenslotte kan men gebruik maken van de verbeeldingskracht om de inleving in, en het voelen van de beweging maximaal te maken. Adem, nog steeds met de handen ter hoogte van de navel, diep uit. Vervolgens, terwijl je inademt, stel je je voor dat je buik een vuurrode ballon is die opgeblazen wordt. Zie in je verbeelding hoe die (buik) ballon glad en glanzend, strak gespannen, bol staat. Laat dan het ventiel los en uitademend zie je hoe de vuurrode ballon leeg loopt en verschrompelt...

OEFENING: BEWUST MAKEN VAN DE FLANKADEMHALING

1 Lig languit op de rug. Sluit de ogen en voel uw lichaam ademen. Leg de handen op de navel en adem diep uit. Adem vervolgens langzaam in met de buik en voel hem zwellen. Wanneer de buik vol is (bol staat), pauzeer je even en noteer dat dit je volledige buikademhaling was. Vervolgens adem je verder in en voel hoe de ribben kantelen en de flanken en de borstkas uitzetten. Wees je daar intens van bewust. Voel het! Adem daarna langzaam uit door eerst de buik te laten wegzinken. Pauzeer even om vast te stellen dat dit de buikuitademing was. Adem vervolgens verder uit door de flanken los te laten en te laten wegzinken. Voel het! Herhaal dit enkele malen.

2 Zelfde oefening, maar plaats nu een hand op de flank. Bijvoorbeeld de rechterhand op de rechterflank. Om dit correct te doen leg je de rechterhand met de handpalm tegen de rechter dij. Laat de hand langs de dij en de heup omhoog glijden langs de rechterflank, tot ze zo hoog mogelijk staat, met de pols zo dicht mogelijk tegen uw oksel. De vingers wijzen naar beneden, naar de voeten toe. Op deze wijze voel je eerst met de linkerhand de beweging van de buik en met de rechterhand de verdere beweging van de flank(en). Noteer: de ingelaste tussenpauzes zijn onnatuurlijk en dienen uitsluitend om je bewust te maken van de verschillende bewegingen van buik- en flankademhaling, van de verschillende ademhalingsspieren die gebruikt worden...

DE FLANKADEMHALING

2 Hier zijn het de tussen-rib spieren die de grote rol spelen. Door samentrekking van deze spieren kantelen de ribben en wordt de borstkas verruimd in voor- achterwaartse en zijwaartse richting.

OEFENING: BEWUST MAKEN VAN DE HOGE ADEMHALING

Na de inademing bij de vorige oefening (buik en flank) voltooid te hebben is het mogelijk nog een kleine hoeveelheid lucht bij in te ademen. Dit gebeurt door de schouders te strekken en de borst te heffen, waardoor de sleutelbeenderen lichtjes roteren. Wie geen groot longvolume heeft zal deze bijkomende ademstroom nauwelijks gewaar worden. Probeer ze te voelen door de handen ter hoogte van de sleutelbeenderen te plaatsen.

DE HOGE OF BORSTADEMHALING

3 Deze ademhaling gebeurt via de hulp-ademhalingsspieren die schouders en halswervels met de borst verbinden. Deze ademhaling vult de longtoppen (smalste deel) en is weinig effectief

Er bestaan drie wijzen van ademen.

Van deze drie is de buikademhaling de meest natuurlijke, de meest efficiënte en de meest relaxerende. De buikademhaling is veruit de belangrijkste. Maak ze goed bewust en let er regelmatig op. Velen hebben jarenlang verkeerdelijk, in hoofdzaak, de hoge ademhaling toegepast. Je weet wel: buik intrekken en borst vooruit en dan diep ademen... Vooral gestresste mensen hebben belang bij een goede buik (en flank)ademhaling. Zij ademen vooral verkrampt, onregelmatig en ondiep, met een hoge ademhaling..

DE VIERDE WIJZE VAN ADEMHALEN :

VOLLEDIGE YOGA-ADEMHALING

Deze door de Yogi's gebruikte ademhaling is een combinatie van de drie vorige. Vandaar de naam: volledige yoga-ademhaling. Het is het achtereenvolgens toepassen, in één vloeiende beweging, van buik-, flank- en hoge ademhaling, zonder tussenpauzes... Hierdoor worden de longen maximaal gebruikt en gevuld.

VOORDELEN VAN DE VOLLEDIGE YOGA-ADEMHALING

De voordelen van deze onschatbare en natuurlijke ademhaling zijn velerlei.

1 FYSIEKE EN LICHAAMELIJKE VOORDELEN

a. Eerst en vooral zien we dat bij de volledige yoga-ademhaling alle spieren van het ademhalingsapparaat gebruikt worden en de longen volledig gevuld worden waardoor wij een maximale hoeveelheid zuurstof en prāṇa of levensenergie kunnen opnemen (Over prāṇa zullen we het later uitvoeriger hebben). Hoe beter wij onze zuurstofvoorraad verzorgen, hoe beter het stofwisselingsproces kan plaats grijpen, hoe vitaler wij ons voelen. De zuurstof speelt een grote rol bij de verbranding. Bij onvoldoende zuurstofopname en -afgifte van koolstofdioxide, vergiftigen wij langzaam ons lichaam. We komen in een toestand van voortdurende vermoeidheid...

b. Door de werking van het middenrif wordt er een voortdurende inwendige massage uitgeoefend op de organen in de buikholte die daardoor gestimuleerd worden tot gezond en normaal functioneren. Ook wordt hierdoor de regelmatige ontlasting bevorderd.

2 PSYCHISCHE OF GEESTELIJKE VOORDELEN

Er is een belangrijke wisselwerking tussen de ademhaling enerzijds en de psychische toestand anderzijds. Stress of spanning veroorzaken onrust en verwarring in het denken. Die drukken zich op hun beurt uit in een ondiepe, onregelmatige en in haar natuurlijk ritme verstoorde ademhaling. Ga maar eens na hoe men ademt als men angstig is of woedend, of als men zich onbehaaglijk voelt... Door bewust in te grijpen en de adem te regelen op een natuurlijk ritme en hem te verdiepen en te verfijnen (stil te maken), kan men rustiger worden, angst wegnemen, woede bedaren, enz. In de ademhaling is ons een buitengewoon controlemiddel ter beschikking gesteld om ons te leren beheersen. Een rustige, diepe en trage ademhaling betekent een rustige, evenwichtige mens! Als we gedurende een zekere tijd (minimum een tiental minuten) rustig, diep en traag ademen, merken we dat onze gedachten en gevoelens rustiger en helderder worden. We komen in een toestand van een zekere euforie of welbehagen (de zuur-base verhouding in ons bloed wordt gewijzigd!). We worden serener, rustiger en gelukkiger in onze omgang met anderen...

TECHNIEK VAN DE VOLLEDIGE YOGA-ADEMHALING

Ga rechtop zitten. Let er op dat de rug goed recht is (zolang men geen goede zithouding op de grond kan aannemen, kan men gerust op een stoel zitten). Adem langzaam in door de neus en vul het onderste deel van de longen zodat de buik uitzet. Laat de lucht ononderbroken instromen en vul het middengedeelte van de longen door de ribben te kantelen en de flanken uit te zetten. Tenslotte vult ge de longtoppen door het bovendeel van de borst te heffen. Dit hele proces gebeurt in één enkele inademing zonder onderbreking!

Bij het uitademen volg je dezelfde volgorde. Adem zeer langzaam uit en ontspan achtereenvolgens, in één vloeiende beweging, de buik en de flanken en laat ten slotte de borst bovenaan dalen.

RAADGEVINGEN

Ga niet overijld te werk...

Doe deze ademhaling in 't begin slechts een vijftal keer na mekaar. Liefst voor een open raam of in een goed verluchte ruimte.

Herhaal dat een aantal keren per dag, telkens je er tijd en/of behoefte voor/aan hebt.

Bij overdrijven kan men in 't begin duizelig worden of hoofdpijn krijgen. Bouw het heel geleidelijk uit. Ook is het niet nodig bij deze ademhaling de longen steeds volledig te vullen. Men moet zelfs vermijden zich bij het vullen van de longen te forceren! Dat wil zeggen: zover inademen dat men spanning verwekt is niet aan te raden. Het meester worden van deze oefening gaat over een hele tijd en kan (vele!) maanden vergen...

Europees Yoga Congres Zinal 21 – 25 augustus 2023

GESCHIEDENIS VAN ZINAL

De charismatische, succesvolle zakenman en oprichter van de Club Med, Gerard Blitz, bouwde in 1970 een Club Med Hotel in het mooie dorpje Zinal. Het dorp Zinal ligt op een hoogte van 1675 meter met een adembenemend uitzicht op vijf Zwitserse bergen van meer dan 4000 meter boven de zeespiegel. Zinalrothorn, Weisshorn, Bishorn, Obergabelhorn en Dent Blanche. Al toen hij halverwege de jaren zestig Zinal voor het eerst bezocht, had hij de visie om op deze adembenemende plek een internationaal yogacongres te organiseren, waar yogadocenten en -beoefenaars uit heel Europa elkaar konden ontmoeten, uitwisseling tussen collega's en een inspirerende week van yogalessen konden ervaren in een rustige omgeving.

In 1971 en 1972 organiseerde Gerard Blitz een soort voorloperbijeenkomst, meer gericht op de beoefening van meditatie. In 1973 richtte hij vervolgens het eerste EUY Yoga-congres op. Een jaar eerder, in 1972, richtte hij de EUY (European Union of Yoga) op, een internationale yoga-unie (federatie) die vandaag de dag in totaal 23 nationale yogafederaties uit heel Europa verenigt.

In de jaren '70 en '80 reisden jaar na jaar tot 600 yogabeoefenaars naar Zinal om deel te nemen aan het congres dat toen in de Club Med plaatsvond. Bij gebrek aan beschikbare bedden moesten ze soms honderden mensen afwijzen die wilden deelnemen aan het Zinal-congres. In de jaren 90, na het overlijden van Gerard Blitz en de daaropvolgende crisis van de EUY, liep het aantal deelnemers gedurende enkele jaren drastisch terug en kwam het voortbestaan van het congres in gevaar. Op de een of andere manier slaagde de EUY er echter in de financiële en ideologische crisis te boven te komen. In 2015/16 hebben we een nieuw congresconcept geïntroduceerd met een stabiel congresmanagementteam van vrijwilligers, die hun tijd en energie hebben gestoken, met als doel het evenement verder te moderniseren en te stabiliseren, om meer mensen aan te trekken om deel te nemen aan dit meest traditionele yoga evenement in Europa.

Roland Haag - Schweizer Yogaverband

Het volgende EUY congres gaat door van 21 tot 15 augustus 2023 in Zinal en heeft als thema "Hrdaya" of de Yoga van het hart met als eregasten "Ravi Ravindra" en "Dipa Hélène Marinetti".



Beste mede yogi's

Omdat de Hollanders toch al bekend staan om hun minder fijngevoelig zijn dan de Belgen, hierbij een niet zo subtiel plaatje als doorgaans in de rest van het yogablad te vinden is. Deze foto illustreert een casus die ik voor de opleiding tot vroedvrouw heb gepresenteerd aan mijn medestudenten in het kader van een les over de waarde van ademen. Op de foto is een groot bloedstolsel te zien van een zwangere vrouw die wij binnen onze beroepsgroep een "uc-er" (unassisted care) noemen, een vrouw die zonder (para)medische zorg wil bevallen. Wij worden zenuwachtig van zulke vrouwen want wij leren de risico's van binnen en van buiten, zijn gericht op wat wij de enige goede uitkomst vinden en zien dan ook graag dat vrouwen zich houden aan de geprotocolleerde zorgpaden. Deze vrouwen geven ons dan ook flinke stress. Wanneer we stress ervaren wordt in respons op de adrenaline ons reptielenbrein geprikkeld en worden wij vroedvrouwen in de actiestand gezet. We gaan doen waar we voor getraind zijn: levensreddend handelen. Voor af en toe is dit fijn en zinnig maar wanneer dit te vaak gebeurt dreigt uitputting te ontstaan. En uitputting is dan ook de reden dat een groot deel van de jonge verloskundigen binnen korte tijd na afstuderen het werkveld weer verlaat. Tot zover de uc-er en stress.

Een zwangerschap en een baring vraagt afstemming met de vrouw en haar partner. Alle zintuigen gaan open om met volle aandacht de beste begeleiding te kunnen geven. De kunst hierbij is te durven wachten. Wachten en voelen. Door op een mediatiekussen in de buurt van de vrouw te gaan zitten en mee te ademen kun je afstemmen zonder te verstoren en toch aandachtig zijn. Het stelt je in staat subtiele veranderingen waar te nemen, te observeren wanneer iets onze eigen pijn is of die van de vrouw en ook om haar mee te nemen in je cadans om zo je rust over te brengen. Allemaal mooi en aardig maar hoe voorkom je omvallen van de stress en hoe bereik je de rust bij een ademhaling wanneer je stijf staat van de spanning omdat je verantwoordelijk bent voor de goede afloop? Hoe voorkom je onnodig interveniëren en verstoren? Hoe geef je precies wat nodig is?

Het antwoord: adem!

De waarde van ademen en het mediteren leerde en leer ik nog steeds van Johan de Backer en wil ik op mijn beurt doorgeven aan mijn medestudenten. Ik koos ervoor een deel van de vrije lesruimte op te vullen met een presentatie over ademhaling. Na mijn illustratieve voorbeeld over de stress die een beroep op het alles overstijgende recht op autonomie bij ons, belang van ademen voor het in balans houden van sympathicus en parasympathicus toegelicht, het mogelijk maken van intuïtieve waarneming door ademhaling uitgelegd en de mogelijkheid van het synchroniseren met anderen door ademen aangestipt. Het eerste gaat over je eigen stevigte, het tweede en derde over onze relatie met derden. Omdat iedereen beter leert door zelf te ervaren heb ik daarna ruimte gemaakt en zijn we met 20 studenten en 2 docenten in een kring gaan zitten met meegebrachte kussentjes. Hierna heb ik een meditatieoefening gedaan. Ik vertrouwde op de jaren training bij Johan en gaf op goed geluk instructie. Er daalde een bijzondere rust in de groep en de atmosfeer in het lokaal leek te veranderen. Dit verbaasde me want er zijn erg jonge en ook een aantal zeer sceptische medestudenten bij en ik had eigenlijk wel enig rumoer verwacht. Na 20 minuten sloot ik de oefening af en vroeg ik iedereen aan te geven wat zij hadden ervaren. Hier werd zeer open gehoor aan gegeven en ook ontstond een gesprek over ervaringen bij baringen en werden mij vragen gesteld over hoe bepaalde dingen aan te pakken. De twee docenten gaven aan blij verrast te zijn met het resultaat en eigenlijk meer aandacht aan het minder tastbare te willen gaan besteden. Ik heb ze de suggestie gedaan te beginnen met het verplicht aanschaffen van een mediatiekussen bij aanvang van de opleiding. Het leek of alleen 20 minuten ademen al van een enorme waarde waren geweest.

Overigens, de vrouw van het stolsel is veilig bevallen. Nadat ze de foto van het stolsel aan een verloskundige stuurde heeft deze een ambulance gebeld. Na aankomst in het ziekenhuis bleek het kind in stuit te liggen en de placenta voor de uitgang. Dankzij een keizersnede verkeren beide in goede gezondheid.



Het leek of alleen 20 minuten ademen al van een enorme waarde waren geweest.

Hermien De Jong
... een Hollandse



Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga

FONDÉE EN 1971 – ESTABLISHED IN 1971

Maha Śivarātri

Het is de dag van de God der goden, Mahadeva ofwel Śiva.

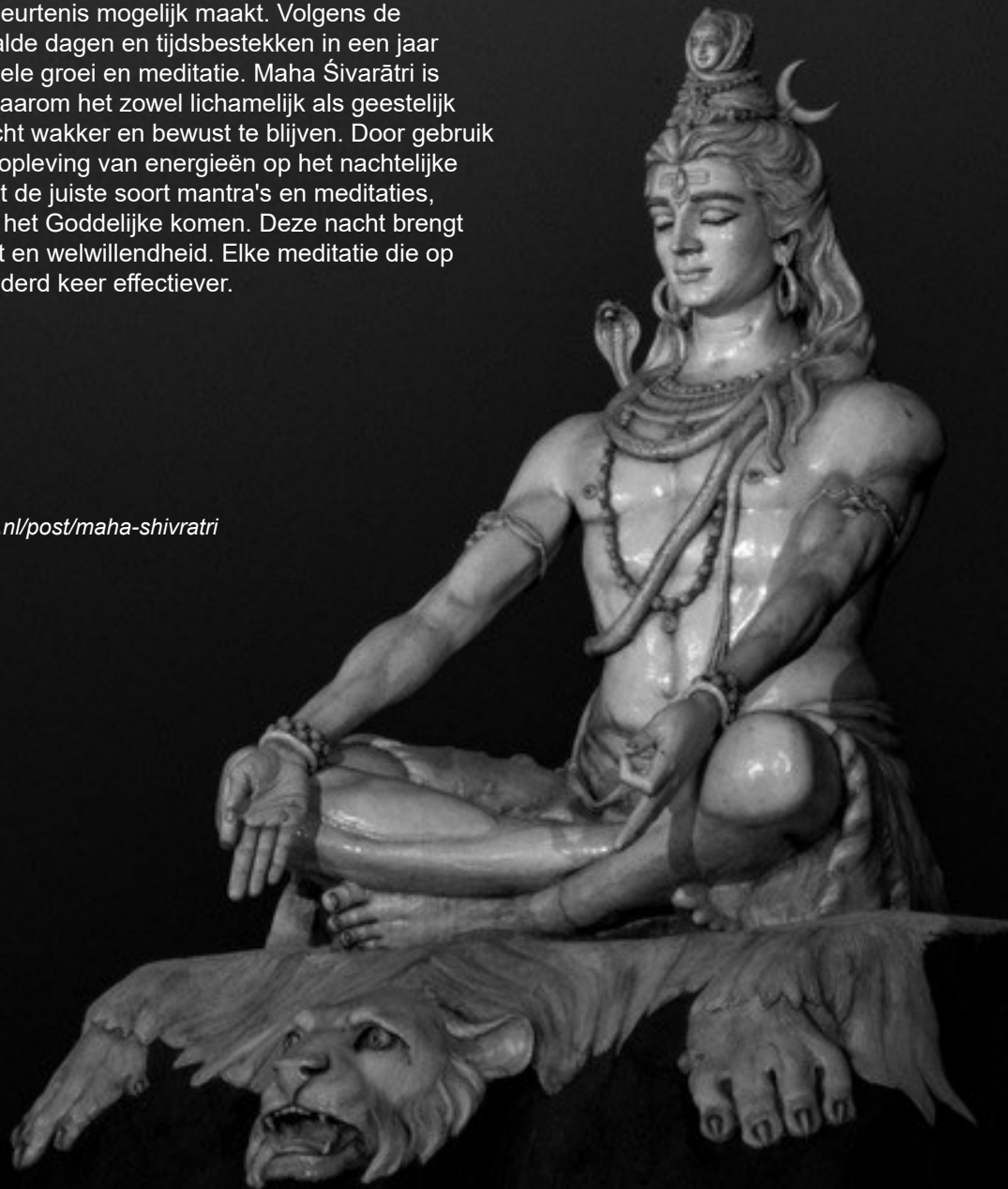
Dit jaar valt Maha Śivarātri op **18 februari**.

Rātri (nacht) betekent dat wat je rust en troost geeft. De omgeving wordt kalm en het lichaam gaat van nature in slaap / rust-modus. Met Rātri wordt ook datgene bedoeld dat verlichting geeft op de drie soorten problemen: voor het lichaam, de geest en de ziel.

Astrologisch wordt gezegd dat de planetaire posities op deze dag zodanig zijn gesitueerd, dat alle cakras van het menselijk lichaam zuiver worden en daardoor elke positieve gebeurtenis mogelijk maakt. Volgens de Indiase astrologie zijn er bepaalde dagen en tijdsbestekken in een jaar die bevorderlijk zijn voor spirituele groei en meditatie. Maha Śivarātri is zo'n dag. Dit is ook de reden waarom het zowel lichamelijk als geestelijk heilzaam werkt om de hele nacht wakker en bewust te blijven. Door gebruik te maken van deze natuurlijke ervaring van energieën op het nachtelijke festival van Maha Śivarātri, met de juiste soort mantra's en meditaties, kunnen we een stap dichterbij het Goddelijke komen. Deze nacht brengt een gevoel van diepe sereniteit en welwillendheid. Elke meditatie die op deze dag wordt gedaan, is honderd keer effectiever.

Om Namaḥ Śivāya

Bron: <https://www.mijnhindoeïsme.nl/post/maha-shivratri>



De Demon en

de bamboestok

Een man aanriep een demon. De demon verscheen hem en vroeg waarom de man hem aanriep.

'Om mij te dienen', was het antwoord. De demon zei: 'Ik wil u graag dienen, maar ik ben een heel ongeduldig iemand en wil altijd bezig worden gehouden. Zodra u me niet meer bezighoudt, zal ik u verslinden.'

'Geen probleem', zei de man, 'bouw mij een paleis.' In een oogwenk stond het er. 'Leg een tuin rond het paleis aan.' Ook dat was zo gebeurd. In de kortste keren wist de man niet meer wat te bedenken.

De woorden van de demon indachtig, spoedde hij zich, half dood van schrik, naar de wijze van het dorp en legde hem zijn probleem voor. De wijze zei: 'Neem een bamboestok. Steek hem in de grond. Smeer hem goed in met olie en vraag de demon er onophoudelijk op en af te klimmen.' De demon werd dat in de kortste keren kotsbeu en sloeg op de vlucht.

Luc Bael



De demon is de *geest*.

De bamboestok is de *mantra*.

Het op- en afklimmen is de herhaling van de mantra (mantrajapa).

Mantra: "Man" komt van manas = denken; "tra" = beschermer

Mantra = beschermer van het denken

Werkgroepen binnen de YFN

Er zijn een aantal werkgroepen en mensen binnen de YFN die zich vrijwillig inzetten. Nu en dan wijzigt er al eens iets en daarom hierbij de nieuwe samenstelling.

Peter Leysen
Coördinator ad interim



Erik Sterckx



Werkgroep Activiteiten en Ondersteuning

Deze werkgroep organiseert de weekends en de themadagen. Zij zijn te bereiken via Activiteiten@yogafederatie.be. Erika Ceulemans heeft de coördinatie hiervan op zich genomen; zij zet nu "tijdelijk" een stapje opzij en we hopen haar later terug te kunnen verwelkomen.

Occasioneel :

Erika Ceulemans
Leen Goessens
Wendy Tyck
Manu Fernandez



Joske Leemans

Nadine van Treeck heeft samen met Femke Hennissen jaren de redactie en uitgave van de Nieuwsbrief verzorgd. Ze geven nu de fakkel door aan de nieuwe ploeg. Hartelijk dank Nadine en Femke voor jullie super mooie bijdrage / seva al die jaren.



Dankjewel

Nadine en Femke
voor jullie jarenlange in-
zet voor de Yoga Federatie



Werkgroep Communicatie & Publiciteit

Deze werkgroep geeft de Nieuwsbrief uit; verder hebben zij ook de bladwijzers ontworpen; en beheren ook de facebook pagina van de YFN. Zij zijn te bereiken via Nieuwsbrief@yogafederatie.be.

Mocht je
graag werken met
de sociale media en
graag je steentje
bijdragen, we zijn
nog steeds op zoek
naar iemand! Most
welcome!

Rudi Lepoutre
Coördinator



Dharma Muni



Gert Vliegen



Occasioneel :

Luc Bulckaert

Peter Leysen



Koenraad Elst



Sumitra



Fabienne De Croo

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.

Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België vzw
Maatschap. zetel: Kattestraat 120, 9400 Okegem - Ninove
Ondern. nr. 421.245.957 RPR Dendermonde

REDACTIERAAD

Flor Stickens, Rudi Lepoutre, Gert Vliegen,
Dharma Muni, Koenraad Elst en Fabienne De Croo

EINDREDACTIE Koenraad Elst en Fabienne De Croo
LAY-OUT Gert Vliegen en Sumitra Veerle Van Espen
FOTO'S Dharma Muni, Yolanda Willems
OPLAGE 700 exemplaren

VOLGENDE NIEUWSBRIEF MEI '23
Teksten aanleveren voor 01/03/2023
via nieuwsbrief@yogafederatie.be

DRUKWERK EN POSTALE AFWERKING
Total Copy Service bvba, Herentals



V.U. Flor Stickens
Bolwerkstraat 16, 2200 Herentals

Voorzitter YFN: Flor Stickens
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.

CONTACTADRES NIEUWSBRIEF:

Fabienne De Croo
0474/311 976
nieuwsbrief@yogafederatie.be

INFO OVER YOGALESSSEN
info@yogafederatie.be
0474/70 84 61

WWW.YOGAFEDERATIE.BE



WORKSHOPS - VAKANTIES - OPLEIDINGEN - YOGALES - MANTRA - VORMING

1. Bijscholing voor yogadocenten

BIJSCHOLING YOGADOCENT VOOR KINDEREN

Vzw Kreakatau te Bertem

Lerares: Leen Demeuelaere

admin@kreakatau.be - 0485/02 05 20

www.kreakatau.be

BIJSCHOLING YOGADOCENT VOOR KINDEREN

Lerares: Fabienne Debuysere

fabienne.debuysere@gmail.com - 0477 38 21 76

www.yogafabienne.be

2. Vormingen

YOGA NIDRĀ VOLGENS DE TRADITIE VAN DE HIMĀLAYA'S

Online lessen elke woensdagavond (19u30-20u30)

Leraar: Flor Stickens

info@sevayoga.be - www.sevayoga.be/agenda/

ONLINE PRACTICA OVER HET LOKALISEREN, ZUIVEREN EN HARMONISEREN VAN DE CHAKRA'S

Zaterdagmiddagen: 25/2, 18/3, 29/4, 27/5 en 10/6

Leraar: Flor Stickens

info@sevayoga.be

www.sevayoga.be/werken-met-de-chakra's

HUISKAMER MANTRA ZINGEN

Elke eerste vrijdag van de maand (20u00)

Te Nazareth

roos.13letters@telenet.be - 0478 31 04 61

3. Opleidingen tot yogaleraar

VIERJARIGE 500 UREN PURUSHA YOGA DOCENTENOPLEIDING

Bareeldreef 3 te Buggenhout

Lerares: Greet De Pauw

greet@purusha.be - 0476/62 93 89

www.purusha.be/doceren

4. Nieuws van Zusterverenigingen

VYN FESTIVAL 2023

"DE HELENDE KRACHT VAN YOGA"

12 & 13 mei 2023 Mennerode, Elspeet – Nederland

Georganiseerd door: VYN Vereniging Yoga docenten Nederland

www.yoganederland.nl

Yogaleraar gezocht

Vanaf 2022 is Bahoedaka Yoga vzw op zoek naar enthousiaste yogaleraars die wekelijks en op vrijwillige basis yogalessen willen geven in onze Yogamatt. Meer info vind je op www.bahoedakayoga.wordpress.com/cursussen. Vragen? Mail naar km.lielaa@skynet.be

BIJSCHOLING ZWANGERSCHAPSYOGA "YOGA BIRTH"

Collegebaan 49 te Melle, Gent

Lerares: Lut Louisa Van Melle

lut.van.melle@telenet.be

www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be

BIJSCHOLING YOGADOCENT "DE WIJSHEID VAN KANKER"

Volgende cursus: 17, 18, 19 en 25, 26 maart 2023 te Gent

Lerares: Marianne Couderé

www.yogasthana.be - Yogasthana@icloud.com

DOORLOPENDE VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Eén zaterdagmiddag per maand (14u00-17u00)

te Herentals en online

Leraar: Flor Stickens

flor.stickens@wanadoo.fr - 014/21 06 76

www.sevayoga.be/agenda

VEDIC CHANTING

Elke woensdag prāṇāyāma en mantra zingen (20u - 21u30)

Yogacentrum Śraddhā te Loppem, Brugge

Leraar: Jens Keygnaert

maria.clicteur@skynet.be - jens.keygnaert@gmail.com

LENTE YOGA-WEEKEND VAN YFN

4/5 maart 2023 te Blankenberge met Claude Maréchal

HERFST YOGA-WEEKEND VAN YFN

18/19 nov 2023 te Oude Abdij, Drongen

VIERJARIGE 500 UREN SOMA YOGA LERARENOPLEIDING

Steinerschool Brugge, inkom Boudewijnlaan (hoek Astridlaan)

Leraar: Alberto Paganini

info@yogasoma.be - 050-364936

www.yogasoma.be/yoga-opleiding

JOURNÉE DE PRINTEMPS

19 maart 2023 Jambes (nabij Namur)

Georganiseerd door Abépy Association Belge

des enseignants et pratiquants de Yoga

www.yoga-abepy.be