

# Spiritualiteit doorgeven via lichaamsbeleving

Didactiek  
voor een spirituele benadering van yoga  
en ander lichaamswerk

Auteur: Anandajay  
Foto cover: Hildegard Engelhardt

**ISBN** 9789464187809

NUR: 720, 730

Auteursrecht voorbehouden

© Anandajay (Cor Thelen), Büllingen 2021

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

## Inhoudsopgave

Dankwoord .....	8
Voorwoord .....	9
Deel 1: Spiritualiteit doorgeven .....	11
1. Yoga geven is relatie aangaan .....	12
Verdiepen .....	12
Invoeloefening .....	12
De yogales .....	15
Het doorgeven .....	16
Invoeloefening .....	16
2. De intentie bepaalt de kwaliteit .....	22
Invoeloefening .....	22
Invoeloefening (Voorbeeld van de eerste 15 minuten van een beginnersles) .....	27
3. De plaats van de guna's in het lesgeven .....	31
Invoeloefening .....	31
Tamas .....	35
Rajas .....	36
Sattvas .....	38
Invoeloefening .....	38
4. Voorbij de oppervlakte voelen .....	42
Invoeloefening .....	42
Tweede invoeloefening .....	46
5. De opbouw van een houding .....	50
Invoeloefening .....	50
Tweede invoeloefening (een verdere opbouw van de zithouding) .....	53
6. Vrijheid in de begeleiding .....	57
Invoeloefening (over vrijheid) .....	57
7. Lesopbouw vanuit de kosha's .....	63
De kosha's .....	63

Invoeloefening (een beginnersles).....	67
8. De essentie van yoga.....	74
Invoeloefening.....	74
9. De balans van de adem.....	80
Invoeloefening.....	80
Invoeloefening.....	83
10. Ruimte geven om ruimte te beleven.....	86
Invoeloefening.....	86
Tweede invoeloefening.....	91
11. Yoga is delen en samen zijn.....	95
Invoeloefening.....	95
12. De diepte van ontspanning.....	104
Invoeloefening.....	104
13. Ontvangen brengt innerlijke rust.....	110
Invoeloefening.....	110
Tweede invoeloefening.....	115
14. De adem en het energielichaam.....	122
Invoeloefening.....	122
15. Het jnana aspect in de yoga.....	131
Invoeloefening.....	131
Tweede invoeloefening.....	138
16. Het karma aspect in de yoga.....	143
Invoeloefening.....	143
17. Het bhakti aspect in de yoga.....	149
Invoeloefening.....	151
18. Yoga: de integrale zelfbeleving van de mens.....	155
Invoeloefening.....	155
Deel 2: Het waarneembare innerlijke mensbeeld volgens de Yoga.....	159
1. Wat is yoga.....	160

Historisch overzicht .....	160
Wat betekent yoga? .....	161
De klassieke vormen (temperamenten) van yoga .....	161
Yoga als bevrijding.....	162
Yoga als leefwijze .....	163
Relatie is de basis van yoga.....	163
Yoga verdiept je leven .....	164
Het lichaam .....	164
Het bewustzijn .....	164
De ziel .....	164
De verschillende ervaringsgebieden.....	165
2. De aura.....	166
3. Annamaya kosha .....	167
4. Pranamaya kosha.....	168
Nadi's .....	168
Chakra's .....	169
Muladhara chakra .....	169
Svadhithana chakra.....	170
Manipura chakra .....	170
Anahatha chakra .....	171
Vishuddha chakra.....	172
Ajna chakra.....	172
Sahasrara chakra .....	173
5. Manomaya kosha.....	175
De klesha's .....	175
De vijf Yama's .....	176
Ahimsa .....	176
Satya.....	176
Asteya .....	176

Brahmacharya .....	177
Aparigraha .....	177
De vijf Niyama's .....	178
Shauca .....	178
Santosha .....	178
Tapas .....	178
Svadyaya .....	179
Ishvara pranidhana .....	179
6. Vijnanamaya kosha .....	180
7. Anandamaya kosha .....	181
Purusha, prakriti en de guna's .....	181
Deel 3: De spirituele ontwikkeling .....	183
Inleiding .....	184
1. Hatha yoga .....	185
Asana: de houding .....	187
Pranayama: de adem .....	191
Savasana: de ontspanning .....	195
2. Tantra yoga .....	198
Shiva en Shakti .....	200
De leraar-leerling relatie .....	201
3. Karma yoga .....	204
Karma yoga, verantwoord handelen .....	206
Neutraliseren van karma .....	208
Hoe open is ons handelen? .....	210
4. Bhakti yoga .....	214
Bhakti yoga, het voertuig voor religiositeit .....	217
Bhakti yoga in de hatha yoga .....	219
Helderheid heeft liefde nodig .....	220
De 18 struikelblokken van spirituele ontwikkeling .....	221

5. Mantra yoga.....	224
Mantra als gebed: puja's .....	226
Mantra's van kleur en vorm: mandala's .....	227
6. Jnana yoga .....	230
Het jnana yoga pad .....	233
De zeven treden van Shankara.....	233
De zeven stadia van de Yoga Vasishtha.....	237
Jnana yoga in de praktijk.....	239
De parallel tussen jnana en hatha yoga.....	240
7. Raja yoga.....	241
Het verhaal van de Bron en zijn bewaker .....	245
Meditatie als de weg naar binnen.....	249
Yama.....	249
Niyama .....	249
Asana .....	250
Pranayama.....	251
Pratyahara .....	253
Dharana.....	256
Dhyana .....	257
Samadhi.....	258
De mythe en waarde van structuur .....	260
Raja yoga als praktische meditatie .....	262
8. Light of Being Yoga.....	265
Het innerlijk als begin.....	266
Satsang .....	267
9. Spirituele ontwikkeling.....	269
Yoga als spirituele ontwikkeling .....	269
De diversiteit van yoga: de twaalf Teachings van Anandajay.....	272
Publicaties .....	278

# Dankwoord

Ik draag dit boek op aan allen,  
die het universele in yoga een warm hart toedragen.  
Moge het jullie verbinden, met dat wat echt en waar is.  
Verder dank ik allen, die aan dit boek hebben meegewerkt.  
Ik weet zeker dat menigeen diezelfde dankbaarheid zal ervaren bij het lezen van dit boek.

Anandajay



# Voorwoord

Het begrip yoga betekent oorspronkelijk het ervaren van de waarde van verbinden, een waarde die de mensheid echt nodig heeft. Yoga nodigt op diverse wijzen uit om allerlei aspecten die van elkaar afgescheiden zijn weer tot heelheid, eenheid en samenzijn te brengen. Als er meer heelheid ervaren wordt, vraagt de spanning van verdeeldheid minder aandacht en komt er ruimte voor de liefde die in die harmonie vanzelf oplicht. Vanuit deze diepgang is de yoga ontstaan, omdat ze voortgekomen is uit het verlangen de mensheid te begunstigen met het ervaren en delen van de liefde die erdoor vrijkomt.

Omdat de meeste mensen yoga vooral als een oefenwijze kennen, gaat het daarbij om het samen laten gaan van het bewustzijn en de lichaamsbeleving, zodat in die eenheid de innerlijke rijkdom, die we spiritualiteit noemen, toegankelijker wordt. Deze spirituele essentie van yoga is niet zozeer een bijzonder doel voor enkelen, maar een voor iedereen en op elk moment toegankelijke beleving van heelzijn, vanuit vrede met dat wat is. Dit boek is geschreven om die waarde in het beoefenen en doorgeven van yoga eenvoudig te kunnen integreren, zodat yoga de spirituele diepgang die zij te bieden heeft, aan je kan overbrengen en jij als yogaleraar die weer aan je cursisten kunt overbrengen.

In dit boek staan diverse combinaties van oefeningen met hun spirituele diepgang, inzicht gevende invoeloefeningen, verrijkende meditaties en verinnerlijkende contemplaties. Het boek behandelt zorgvuldig de didactiek waarmee spiritualiteit via yoga doorgegeven kan worden, gaat in op het ervaarbare spirituele mensbeeld van yoga met haar chakra's, kosha's, nadi's en hun energetische waarden, en gaat uitgebreid in op wat spirituele ontwikkeling vanuit de veelzijdigheid van yoga voor je kan betekenen. Moge dit boek je ondersteunen in het contact maken met de ontroerende essentie van jezelf, want dan kunnen alle overtuigingen waar je in geloofde eindelijk achtergelaten worden, omdat je dan de werkelijkheid achter de illusie, de rust achter de beweging en de stilte achter het rumoer, echt ervaren hebt.

De vragen of opmerkingen die zich naar aanleiding van het onderwerp voordeden, staan cursief gedrukt en daar waar vooral de hij-vorm wordt gebruikt, kan dat ook de zij-vorm zijn.

Yoga  
is de uitnodiging  
om heelheid te ervaren.  
Daar is geen kennis voor nodig.  
Kennis  
staat het ervaren van heelheid  
eerder in de weg.  
Alle tijd die aan kennis besteed wordt  
verschuift de mogelijkheid  
om met je kern samen te zijn  
naar de achtergrond.  
Waarom zou je wachten  
tot je genoeg kennis hebt.  
Yoga is de uitnodiging  
om vanaf nu met je kern samen te zijn.  
Het is maar een uitnodiging  
de rest is aan jou.

# Deel 1: Spiritualiteit doorgeven

# 1. Yoga geven is relatie aangaan

Als je les geeft, weerspiegelt dat hoe jij met mensen omgaat. Ga je meteen in relatie, in een verstandsverhouding of in de wederzijdse afhankelijkheid van hulpverlener en cliënt? Ook is het belangrijk dat je weet wat je wilt overbrengen, wat de intenties zijn, die jij wenst te delen.

In eerste instantie breng je kennis en materiaal over, maar eigenlijk geef je, via die kennis en dat materiaal, door wat jij van yoga ervaren hebt.

De bedoeling van yoga is, dat je haar inhoud en diepgang doorgeeft.

Er zijn een drietal hoofdvragen, waar we nader op in zullen gaan, om na te gaan hoe het met ons lesgeven gesteld is. Ten eerste: wat is verdiepen, ten tweede: wat betekent lesgeven en ten derde: wat bedoelen we met doorgeven?

## **Verdiepen**

Wat is diepgang?

Is het een verrijkende openheid of een diepe, lange gang?

Het is belangrijk vanuit welke staat van diepgang, openheid en vrijheid je onderzoekt.

Onze verschillen van mening zijn er, omdat iedereen zijn eigen gang, vernauwing en spanning heeft. Pas als dit losgelaten wordt, komen we tot elkaar.

Laten we, door onszelf te ervaren, eens nagaan hoeveel vrijheid we gewend zijn, hoe vrij we zijn.

## **Invoeloefening**

Neem eens even in stilte de tijd om het contact met jezelf aan te gaan.

Ga dan eens voor jezelf na of de aarde je mag dragen en of er dan een uitwisseling plaatsvindt tussen de aarde en jouw openheid voor de aarde.

Het is geen kwestie van kunnen, maar van vrijheid geven. Het gaat er niet om het lichaam te willen beheersen, maar om het vanuit een relatie in alle aspecten de vrijheid te geven.

Want elke cel verlangt ernaar om vrij te mogen zijn.

Voel ook eens of er ruimte en vrijheid is voor de adem. Mag de adem in je bekkengebied zijn, zonder dat je deze ernaar toestuurt? Tot in de bekkenbodem krijgen dan alle organen de vrijheid om mee te bewegen op de adem.

Het is een uitnodiging aan alle organen om de levensadem met zijn bewegingen in volle vrijheid te ontvangen. In die vrijheid worden de organen gemasseerd. Als ze zich niet verzetten, zijn de organen zo zacht dat de adem er als het ware doorheen mag.

Voel ook eens hoeveel vrijheid het maaggebied eigenlijk heeft, zodat de natuurlijke bewegingen van de adem het gebied constant mogen masseren.

Voel ook eens het hartgebied. Mag het hart naar buiten uitstralen of voelt het een beetje teruggetrokken? Dit is namelijk bepalend voor je relatie met de buitenwereld.

Is het hart ontvankelijk en bereid om door de adem gemasseerd te worden? Mag het hart losgelaten, gevoeld en aangeraakt worden?

In welke mate mag de inhoud van je hart door jezelf gevoeld en voor anderen zichtbaar worden, zodat het hart niet verstart?

Door dit te voelen, komt er vanzelf ruimte in je houding.

Je spontane handhouding spiegelt ook je openheid. Als de handpalmen naar beneden gericht liggen, duidt dat op behoudend verkennen. Liggen de handpalmen naar boven open, dan is dat een gebaar van ontvangen.

Voel verder ook eens of het hoofd verstart is geraakt door je concentratie of het volgen van je gedachten.

Misschien kun je de hersenactiviteit van het brein net zoveel vrijheid geven als de bloedcirculatie die door het lichaam beweegt.

Mag het hoofd leven, zodat de neiging tot fixatie op ideeën losgelaten mag worden?

Steeds als er een gedachte is, zou je die zoveel vrijheid kunnen geven dat ze zoek raakt, en je haar niet meer kunt volgen.

Ook je ogen hoef je niet vast te zetten, want er is geen noodzaak om je ergens op te focussen. Mogen ook de ogen leven in vrijheid?

Elke cel verlangt even diep naar vrijheid als jijzelf. Daarom deze uitnodiging om jezelf en alles wat je bent de vrijheid te geven.

Mogen de organen meebewegen op de golven van de adem?

Mag het leven door je brein en je huid heen bewegen? Mag je huid in vrijheid een uitwisseling hebben met de buitenwereld?

Je draagt de mogelijkheid in je om het leven steeds weer toe te laten in alles wat je bent. Je voelt dan de vreugde van het niet meer in strijd, in spanning, hoeven zijn.

\*\*\*

De voorgaande voeloefening maakt je bewust van de vrijheid en de ruimte van waaruit je het leven onderzoekt en erover leert. Het is een essentieel onderdeel van het yoga onderricht, want het overbrengen

hiervan bepaalt de leerruimte van je cursisten.

Op het moment dat er vrijheid is, valt spanning weg. De mate van vrijheid bepaalt hoe open je het gegevene, dat wat is, binnenin ontvangt.

De mate van spanning die je hebt, is verantwoordelijk voor je conflicten. Als je volledig in vrijheid bent, zou je veel dieper met anderen en je bron verbonden zijn.

Maar goed, laten we aandacht hebben voor hoe de realiteit is.

Bewust worden betekent dat je het licht toelaat tot in verschillende aspecten van het onbewuste.

Je kunt bewust worden door concentratie en door te voelen.

Als je bewust wordt door concentratie, leer je datgene waar je op gericht bent gedetailleerder kennen. Het vergroot je kennis erover en staat meestal in dienst van het vinden van oplossingen.

Als je bewust wordt door te voelen, open jij je belevingswereld om te ontvangen wat er is, zodat dit zich in jou kenbaar en ervaarbaar kan maken. Je openheid is dan groter dan bij concentratie, want het geheel wordt nu ervaren, en niet slechts één deeltje. Je gaat door te ontvangen in relatie met dat wat je in je toelaat en wat je ontvangt, waardoor je het leven dieper doorleeft.

Als je bijvoorbeeld de streling van iemand over je huid toelaat, ontspant zich dat stukje, maar het toelaten geeft je een algeheel gevoel van ontvangen, voller worden en geborgenheid. Als jij je alleen richt op het ontspannen, kom je in de spanning van het richten en proberen terecht. Het voelen opent je voor dat stukje, maar het willen niet.

In plaats van je te richten op je spanning, kun jij je dus ook gevoelsmatig openen voor spanning.

Dus waar voelt het vrij en waar niet? Want dat wat vrij is, geniet van zichzelf. Hoeveel je ook weet en wilt, alleen door te voelen, wordt je ervaringswereld opener en je inhoud dieper.

Yoga is de uitnodiging tot leven in relatie, tot het toelaten van een eindeloze stroom van veranderingen. Yoga is de vrijheid om elk moment te mogen zijn wat je bent.

De vraag is of je de organische chaos van het leven in je toelaat, in plaats van haar te willen ordenen en bij te schaven. Mogen we in het toelaten en ervaren van die chaos het natuurlijke en vanzelf ontstane evenwicht ontdekken? Een evenwicht dat onmogelijk door persoonlijk ingrijpen tot stand kan komen.

Als er evenwicht is, merk je dat er in die balans een stilte voelbaar is. Eventuele beweginkjes worden dan door het lichaam zelf uitgevoerd. Zodra jij je ermee gaat bemoeien, ontstaan er fixaties, onevenwichtige bewegingen en die brengen onrust.

Steeds als het brein zich vanuit gewoonte vernauwt in een gedachtegang, als de adem door concentratie weer oppervlakkig wordt of als de huid door lichte angst weer afgesloten raakt, veroordeel het dan niet. Het zijn tekenen die aangeven dat die gebieden eigenlijk vrijheid wensen en aan je vragen of ze weer ruimte mogen hebben, zich weer mogen openen en ontspannen.

Door je verstarring en je inflexibiliteit los te laten, merk je hoe je vanuit gewoonte deze kwaliteiten steeds voor stabiliteit hebt aangezien.

Door ze nu te laten, ervaar je, als gevolg van de ruimte en vrijheid die je ze geeft, een geheel andere, meer levende vorm van stabiliteit.

De mate van de diepgang die je in je lesgeven, werk of leefwijze doorgeeft, hangt helemaal van jouw openheid af. Je leven krijgt de diepgang die je in je toelaat en alleen daar maak je vanzelf ook anderen van bewust. Openheid heeft te maken met de moed om raakbaar te zijn.

Vanuit gewoonte zetten mensen vanuit hun wilskracht het maaggebied en de ogen vast. Yoga is de uitnodiging om de kracht van de maag om te willen, te transformeren naar de moed van het hart om raakbaar te zijn. Er ontstaat dan een heel andere kracht, namelijk de moed om alles vrijheid te geven, in plaats van met de wil alles vaster te duwen. Relaties aangaan vraagt om die raakbaarheid.

Alle handhoudingen of mudra's zijn prima tijdens meditatie of het zitten in de yoga. Neem in het begin echter niet automatisch een mudra aan. Het is immers een gebaar dat toont hoe, door de meditatie of yogabeleving, de energieën in een bepaalde sfeer zijn gekomen.

Doe je dit aan het begin van een les, dan zit je iets te willen wat er nog niet is. Doe je het als gevolg van je ervaringen, dan voel je ook onmiddellijk welk gebaar bij jouw energetische sfeer van dat moment past.

Er zijn drie duidelijke handhoudingen waaraan je kunt aflezen hoe jij je voelt. Als je handpalmen naar boven gedraaid liggen, geef je aan dat je wenst te ontvangen. Als je de handpalmen in elkaar hebt neergelegd, geef je aan dat je bij jezelf wenst te blijven. Liggen je handpalmen naar beneden gedraaid, dan geef je aan dat je behoefte hebt aan veiligheid.

Alle drie zijn goed, het is maar net waar je behoefte aan hebt. Je kunt tijdens het zitten je handhouding steeds overeenkomstig je gevoel aanpassen.

## **De yogales**

Wat is yoga en wat is een les? Wil je mensen technieken leren of kennis bijbrengen of begeleid je, door de verbinding die je zelf met je wezen voelt, de ander in het proces van yoga (de verbinding, de relatie met je wezen)? In het laatste geval deel jij je yogabeleving met de anderen, door met hen samen te zijn op gelijkwaardig niveau. Je bent dan met hen samengekomen om te delen.

Als je yogales een bijeenkomst is, ontstaat er een andere vorm van samenzijn. Je bent dan niet bezig om via kennisoverdracht iets beheersbaar te maken of op te lossen, maar je deelt dat wat er door bepaalde oefeningen aan inhoud ervaarbaar is. Je bent dan samen in het ervaren van dat wat er is en je laat je cursisten de stabiliteit en diepgang ontmoeten die dit ervaren met zich meebrengt.

Een bijeenkomst wordt niet door jou gevuld, maar werkt openend. In die openheid vult de leraar de

ander niet, maar geeft hij of zij een ondersteuning in het samen ervaren door. Geven is de kwaliteit van het hart. Vullen is een waarde die op materialisme gestoeld is.

Een bijeenkomst accentueert je eigen verantwoordelijkheid. Ieder bepaalt zijn eigen diepgang, die afhankelijk is van hoe open je bent. Als je als docent echt geeft, voel je wat bij de ander aankomt of niet aankomt en dat bepaalt de yogamiddelen, die je vervolgens gaat gebruiken. Er is alleen maar relatie als jij oprecht geeft vanuit je hart en de cursist vol vertrouwen je ondersteuning in openheid toelaat en ontvangt wat hij of zij daardoor ervaart. Jullie delen dan de verbinding met het wezenlijke. En dat is yoga.

## **Het doorgeven**

Als je in een bijeenkomst met mensen samen bent en je wenst de diepgang door te geven, die je in openheid zelf ervaart, dan gaat het er in eerste instantie om ook de ander te ondersteunen in het open zijn voor die ervaringsruimte.

Begin daarom steeds met wat er is, wat waarneembaar is, zodat de ander niet meteen al het gevoel heeft dat er iets onmogelijks gevraagd wordt. Hoe meer de ander je gelijkwaardigheid in je begeleiding herkent, des te gemakkelijker opent hij of zij zich verder.

Let er ook op dat niets moet, maar alles mag. Dat niets hoeft te lukken, maar je slechts mogelijkheden oppert.

Hieronder een voorbeeld van hoe je zou kunnen begeleiden vanuit dat wat er op dat moment is, zonder dat je, verborgen of openlijk, eisen aan de ander stelt.

### **Invoeloefening**

Na een korte inleiding en de begeleiding van het zitten ga je dan als volgt verder:

Als je zit, voel dan eens hoe het met je is. Hoe dicht voel jij je bij jezelf? Als er in je hoofd nog spanningen zijn, voel dan of je die wat meer vrijheid kunt geven. Je hoeft voor het voelen van jezelf niets vast te houden of in bepaalde gedachtegangen te blijven.

Hetzelfde geldt ook voor het gezicht. De zintuigen hoeven niets vast te houden. De mond en tong hoeft je niet vast te houden en de ogen hoeven niets te zien.

Voel eens hoe het met je ogen is. Of de ogen wat zachter mogen hangen naar de wangen en of ze in hun vochtigheid ingebed mogen liggen. Het vocht om de ogen heeft een hele positieve uitwerking op de ogen. De ogen worden doorgaans sterk gebruikt om zowel feitelijk als denkbeeldig te zien. En als de warmte en de vochtigheid op de ogen mogen inwerken, krijgen ze misschien de vrijheid om in een natuurlijke ontspanning te komen.

Net zoals de ogen ingebed zijn in hun vochtige omgeving, zo ligt het hart veilig in de borstkas, omgeven door de bewegingen van de adem, die het hart steeds wiegen, waardoor het zacht blijft.



Voel ook eens hoe het gehele lichaam is omgeven door de huid. De huid is overal om je heen. Misschien kun je de huid voelen als één geheel, want als jij je op de huid concentreert, zit je altijd maar bij een klein stukje. De huid is altijd in wisselwerking met de lucht om je heen. Het is je grootste orgaan, waarmee je door al je poriën 'ademt'. Mag je huid 'ademen', zodat je omhulling verzacht? Door de verzachting van de huid opent zich op een zachte en natuurlijke manier de relatie met je omgeving.

Mag het vocht van de ogen de ogen zachter maken?

Mag het wiegen van de adem het hart zachter maken? Mag de gehele adembeweging de organen zachter maken?

Mag de huid, die in wisselwerking met de omgeving is, zachter worden?

Hoe gevoelig en open ervaar je jezelf nu?

Yoga is de uitnodiging om deze opening steeds te voelen. En door dit te voelen, komt er vanzelf verzachting.

Ga ook eens na of je vrijheid kunt geven aan dat wat je bent.

Als je zit, merk je misschien dat je nog niet stil bent of dat je aandacht naar je houding, je gedachten of je adem gaat. Dan heb je doorgaans de neiging om bezig te zijn met de wens om stil en rustig te worden.

Maar misschien is het mogelijk om in plaats van bezig te zijn met al die dingen, gewoon alles wat er is, zoals de adem, gedachten, emoties en gevoelens, er te laten zijn! Ook die aspecten in jezelf die je niet oké vindt of waar je moeite mee hebt: geef ze alle ruimte.

Als je aandacht aan één bepaald iets blijft hangen, sluit je alle andere aspecten uit.

Als je dat merkt, geef dan alles weer de ruimte, zodat het lichaam er mag zijn in alles wat het voelt. Dat de adem er mag zijn met alle bewegingen die er gemaakt worden, het brein er mag zijn met alles wat er doorheen beweegt, de emoties er mogen zijn met alles wat daarin voelbaar is. Laat alles er zijn, zonder het nog te volgen. Dit is ware liefde voor de schepping en dus ook voor jezelf.

Het gaat er niet om wat je voelt, wat je denkt of hoe je ademt, maar als je alles tegelijk laat plaatsvinden en het niet meer volgt, ontstaat er de maximale ruimte en openheid waarin alles vrij kan functioneren en daardoor vanzelf tot rust en harmonie komt.

Het gaat dan niet meer om wat je ervaart maar je voelt dat je ervaart.

Als je merkt dat het lichaam niet helemaal vrij mag zijn, geef het dan uit liefde de vrijheid. Als je merkt dat het brein niet helemaal vrij mag zijn, geef het de vrijheid.

Als je merkt dat alles in je hart niet helemaal vrij mag zijn, geef dan alles in je hart vrij. Als alle energie niet in je lichaam door mag stromen, geef dan alles vrij.

Van het diepe onbewuste tot het volledig bewuste, van het gewone tot het verhevene, alles wat je tegelijkertijd bent, geef het uit liefde maar de ruimte om te zijn.

Dan is er niet meer de wil om alles te bevatten, te volgen, te begrijpen. En door steeds weer het willen in zijn wortels los te laten, komt het ego tot rust.

Breng dan de handen, zonder dat het de rust verstoort, in de namaskarpositie (de handen in de bidhouding, met de vingers gestrekt tegen elkaar voor de borst).

Voel of de duimen de borst zacht raken.

Laat dan het hoofd zakken tot de lippen de vingertoppen raken.

Voel of die lippen zacht mogen zijn in hun contact met de vingertoppen.

Voel dan hoe open je nek en de ruimte achter en boven het hoofd aanvoelen.

Laat de tong volledig ontspannen op de mondbodem rusten, zodat dat hele gebied zacht mag zijn. Voel in deze houding of alles er mag zijn, zodat je niet meer bezig hoeft te blijven met wat je allemaal voelt, maar je gewoon alles tegelijkertijd als een ontspannen, losgelaten geheel voelt.

Na een tijdje breng je langzaam het hoofd weer terug rechtop, door je nekspieren langzaam korter te maken.

Pas als je het gevoel hebt dat het hoofd gedragen wordt door de wervelkolom, laat jij je handen symmetrisch uit elkaar gaan en leg je ze heel langzaam en vloeiend bewegend weer terug op de benen.

Om dan op een inademing de ogen te openen en deze in hun hernieuwd open zijn, te ontspannen op een uitademing.

\*\*\*

Dit soort voel oefeningen zijn bedoeld om te ervaren hoe we diepgang kunnen doorgeven.

Als je met je lichaam bezig bent, ben je meestal met stukjes bezig. Op zich kan dat zinvol zijn om met bepaalde gebieden vertrouwd te raken, maar het is ook goed om te begrijpen dat alles er tegelijkertijd kan zijn. De neiging om al die fragmentjes te ordenen, komt dan tot rust en er komt ruimte om er als geheel te zijn. Yoga doe je niet, yoga ontstaat.

In principe gaat het er in de yoga om, dat alles wat ons in de greep van het bekende vasthoudt, vanuit liefde losgelaten wordt, zodat vanuit die openheid de echtheid in ons weer voelbaar wordt.

Yoga is niet gericht op piekervaringen, maar geeft vanuit inzicht in je gewoonten openingen om je oorspronkelijkheid weer te ervaren.

Het kan zinvol zijn om mensen bewust te maken van allerlei details op energetisch en lichamelijk niveau, maar uiteindelijk is yoga de vraag naar vrijheid en niet naar de concentratie op de diversiteit van datgene waarvan we bevrijd zouden willen zijn.

Yoga is liefdevol verbinden in plaats van strijden.

De uitnodiging van yoga is om jezelf vanuit liefde de volledige vrijheid te geven, zodat er openheid ontstaat. Dat is iets anders dan jezelf via concentratie ergens in vast te zetten.

De inzet van het yoga geven zit niet zozeer in wat je met de mensen doet, maar in het ontvankelijk luisteren en voelen naar wat je van hen waarneemt, om van daaruit op een zo subtiel mogelijke manier met de juiste woorden te begeleiden naar de verbinding met zichzelf, met het echte, met het zijn.

De yoga verplaatst zich dan van het uiterlijke doen naar het innerlijke ervaren.

Yoga is het indalen in de moederschoot van het leven, om geboren te worden in de ruimte van het zijn. Dit geboren worden is niet het gevolg van oefening of concentratie, maar komt voort uit de openheid voor je oorspronkelijke natuur.

Daarom stel jij je als yogadocent steeds opnieuw de vraag of je deze essentiële aspecten met je cursisten deelt of dat je alleen maar vaardigheden met ze oefent.

Je kunt mensen handvaten geven, maar besef dat het slechts handvaten zijn. Als jij in jouw eigen yogabeleving ervaart dat je dingen vasthoudt, dan word jij je er eigenlijk bewust van dat je ook de mensen in je lessen iets aanbiedt om zich aan vast te houden. Pas als je zelf voelt dat je niets meer vasthoudt, kun je dat ook overbrengen en wordt het een ander soort les, een bijeenkomst, een samenzijn.

Je ziet dan wel dat je middeltes gebruikt, maar je voelt tegelijkertijd waar het werkelijk om gaat. Dat is het verschil. Aan de buitenkant verandert er dan slechts weinig, maar aan de begripskant verandert er enorm veel. Er ontstaat een veel ruimere, meer weidse beleving van de werkelijke waarde van jezelf, wat je doet en de gevolgen daarvan, waardoor er in je lessen enorm veel verandert aan communicatie en inhoud.

De vraag is in welke grootsheid en ruimte de docent zijn materiaal, zijn eigen wezen en zijn cursisten ervaart.

De leraar bepaalt wat hij vanuit zijn openheid geeft en de leerling bepaalt met zijn openheid wat hij ontvangt en toelaat.

Openheid is het spirituele aspect van ontspanning.

Dat mensen zich gemakkelijk ontspannen na veel beweging, is logisch.

Waar het echter om gaat, is niet het reactionele ontspannen als gevolg van inspanning, maar het leren ontspannen van de spanning die een gewoonte is geworden.

Het spirituele aspect van ontspanning (niet meer spannen) heeft alleen maar betrekking op de kracht van de gewoonte en de conditionering.

Je bent namelijk gewend om je te concentreren en daardoor kom je in allerlei uithoeken en overal, maar niet bij jezelf en niet tot yoga.

Yoga is het laten verzachten (ontspannen) van datgene wat de verbinding met de essentie tegenhoudt, namelijk de gewoonte om geconcentreerd te zijn.

Yoga is verbinden, en dat wat die verbinding in de weg staat, wordt door bewustwording en inzicht verzacht.

Het overgrote deel van datgene wat meestal als yoga wordt aangeboden, werkt vanuit beheersing, vanuit wilskracht, dus vanuit het derde chakra.

Als je uitgaat van het vierde chakra, van relatie, vrijheid en liefde, ontstaat er een geheel andere kwaliteit.

Openstellen is echter geen actieve handeling, want dan is het nog steeds een gevolg van de macht van en de beheersing door het ego.

Openheid heeft juist de kracht in zich dat dingen je mogen raken, terwijl je via beheersing alleen maar bezig bent om vanuit angst te voorkomen dat dingen je raken.

Openheid heeft te maken met ontvangen en toelaten, er mogen zijn. Beheersen heeft te maken met de macht om te kunnen weren, oplossen en bepalen.

In welke mate ervaar je zelf de verbinding met je wezen? Geef je de mensen die je lesgeeft alleen de lichamelijk ontspanning of is de ontspanning in je lesgeven een middel om de mensen werkelijk dichter bij het wezenlijke, bij het zijn, te laten komen?

Als jij je identificeert met je lichaam of met wat je doet, dan zorgt dat ervoor dat je gescheiden blijft van dat wat je wezenlijk bent. Spiritualiteit heeft altijd te maken met het loslaten van spanning, gewoonten, illusies en onwetendheid.

Het spirituele aspect van ontspanning is het loslaten van dat wat tussen mij en wat ik werkelijk ben, in staat.

Er is moed voor nodig om met spiritualiteit en openheid om te gaan. Moed is de wilsendergie van het derde chakra die getransformeerd is tot een hartkwaliteit. Het hart als gebied van bereidheid tot openheid, raakbaarheid en relatie.

Als je spiritualiteit in je lesgeven wenst te brengen, kun je best lichaamsoefeningen doen, maar houd het duidelijk. Is het middel een eigen leven gaan leiden of is het een middel tot yoga, tot verbinding? Dit geldt ook voor het werken met mantra's, pranayama's, etcetera. Ze kunnen allemaal een middel tot yoga zijn, maar ze worden ook vaak als op zich staande vaardigheden gebruikt, die los van de werkelijke waarde van yoga staan.

Spiritualiteit is geen apart aspect van yoga of het leven, maar zit verweven in hoe je met alles omgaat. Spiritualiteit is dan ook niet hetzelfde als filosofie.

Het heeft daarom geen zin om in het kader van verdieping aan je cursisten iets uit te leggen over de filosofie van yoga, zonder dat ze het eerst ervaren hebben. Maar in je lesgeven kun je het verweven.

Door in de ontspanning te vragen wat er overblijft als je alles loslaat, hoef je niet over yogafilosofie of spiritualiteit te spreken, maar laat je hen de essentie ervan ervaren.

Als je recreatief yoga geeft, wil dat nog niet zeggen dat dit los van de essentie van yoga hoeft te staan. Als jij de yoga diep doorvoeld hebt, dan geef je dat tijdens de lessen vanzelf door aan degenen die het oppakken. Een geveer is niet bezig met wat hij wil bereiken. Een geveer geeft.

Dan wordt het voor de cursisten een stuk aangenamer. Ze worden opener en vrijer, dus meer ontspannen. De grootste groep mensen komt immers op yoga om te ontspannen. Ze krijgen de vrijheid om het gegevene zo diep als ze bereid zijn in zich toe te laten, zodat hun verlangen naar diepe rust en innerlijke waarde zijn vervulling kan krijgen.

Voel wat ze kunnen toelaten, neem de tijd en bied alleen dat aan wat je zelf werkelijk ervaart, anders geef je ze onechtheid en theorie.

Als iemand bijvoorbeeld in de ontspanning begint te bewegen, dan is juist daar de finesse van het yoga doorgeven belangrijk. Yoga brengt hem of haar weer in relatie, in verbinding. Door die onrust van je leerling vanuit jouw openheid, vanuit jouw relatie met hem of haar, te ervaren, vind je de passende begeleiding vanuit jezelf.

Yoga ontstaat  
als al je interpretaties tot rust komen  
en je weer ziet wat echt is  
in plaats van wat je denkt te zien.

## 2. De intentie bepaalt de kwaliteit

Als je, ter voorbereiding op je lesgeven nog even wenst te mediteren, neem dan eerst de tijd om gewoon te voelen hoe het met je is. Je maakt zo contact met de realiteit, met dat wat je bent op dit moment, in plaats van dat je via meditatie een schijnwerkelijkheid opzoekt. Je zult merken dat je daarna rustiger en realistischer met je cursisten in contact bent en adequater lesgeeft.

### **Invoeloefening**

Zonder jouw bestaan is er niets, geen leven, niks. Jij bent de basis van welke ervaring dan ook. Neem eens de tijd om met de realiteit te zijn en te voelen hoe je jezelf op dit moment ervaart.

Vervolgens zou ik je willen uitnodigen om te voelen in welke mate je ontvangend bent. Je hebt vaak het gevoel dat jij je leven moeten leiden, richting moet geven of eraan moet werken. Maar ontvang eerst eens wat je gegeven wordt en vertrouw er eens op dat je het juiste inzicht in de juiste situatie krijgt, de juiste ingeving op het juiste moment krijgt. Hoe ontvang jij het leven?

Het maakt niet zoveel uit of je nu het gevoel hebt dat je vanuit de kosmos, jezelf of vanuit de wereld om je heen ontvangt. Ik nodig je uit om het leven als geheel te ontvangen, want dan houdt de gerichtheid op de details vanzelf op. Voel eens hoe het is als je ontvangend bent, als het leven je gegeven wordt en je vertrouwt op inspiratie en ondersteuning. Steeds als je weer in een gedachte terechtkomt, is dat een teken dat je wilt nadenken over hoe het moet, dat jij je zorgen maakt of een houvast wilt hebben, maar als je mijn uitnodiging aanneemt om te ontvangen, wordt het leven je weer gegeven.

Dat is natuurlijk nog even wennen, want je bewustzijn is niet gewend om te ontvangen, maar om ergens op gericht te zijn en te sturen. Meditatie is dan ook een uitnodiging om te leren ontvangen en je geïnspireerd te laten worden door iets wat groter en dieper is dan wat je gewend bent. Wat je ontvangt, mag door alle lagen van jezelf heen gaan en zijn invloed hebben op hoe jij je voelt en hoe jij je lichaam ervaart.

Steeds als er weer gedachten zijn, merk je dat je weer op details gericht bent en stuurt. Deze gewoonte is heel menselijk, maar meditatie is de uitnodiging om te voelen hoe het is om te ontvangen, het leven je gegeven te laten worden, je gevoed te laten worden door de grootsheid van het geheel. De voeding die je dan hebt opgenomen, stroomt door je heen, zodat alle lagen ermee bevrucht raken.

Steeds opnieuw heb je via meditatie de vrijheid om los te laten wat zich heeft vastgezet, want alles wat zich heeft vastgezet, vernauwt je bewustzijn.

Meditatie is steeds weer de uitnodiging om te ontvangen wat je gegeven wordt, te vertrouwen dat het allemaal naar je toekomt en te ervaren welk effect dat op je lichaam, gevoel en brein heeft.

Als je ontvangt, wil dat zeggen dat je het aanneemt, door je heen laat gaan en weer loslaat.

En mag dat wat je ontvangt door je brein, voorhoofd en ogen heen stromen? Mag het door je kaken, tong, mond en keelgebied heen?

Mag dat wat je ontvangt door het hele keel- en rompggebied heen, door de adem en de armen heen, door de bekkenbodem heen?

Je voelt dan hoe belangrijk het is dat je mediteert in een houding die je lichaam niet belast.

Mag alles wat je ontvangt ook door je benen en perineum heen stromen? Mag het door je gevoel en je hart heen? Mag de kwaliteit van het geheel door jou heen om je te beïnvloeden, te verruimen, te verzachten?

Mag het door je ego heen, zodat je niet meer hoeft te vechten of iets neer te zetten?

Steeds weer zul je merken dat je denken de neiging heeft om zelf het heft weer in handen te nemen en alles weer in te vullen. Dat je ego weer opstaat om het leven te leiden in plaats van dat jij het leven naar je toe laat komen.

Meditatie is niet bedoeld om iets te bereiken, maar om te ervaren hoe het is als je het leven als een geschenk aanneemt en je erdoor laat voeden.

Ontvangen betekent het leven naar jou te laten komen en als een zegening toe te laten.

Misschien dat je de neiging hebt om je dat voor te stellen, maar dan brengt de meditatie je in je voorstellingsvermogen, in een idee. Laat daarom ook die neiging maar weer los om zo echt te ontvangen wat het leven, als een reeks van momenten, naar je toe brengt.

Voel eens of je ook met je buik en je maag mag ontvangen.

Steeds als je merkt dat je bewustzijn weer is vernauwd tot een gedachte, tot een gerichtheid, voel dan weer of je het leven ook als een reeks van zegeningen mag ontvangen.

Als je zo meteen de ogen weer opent, voel dan eens of je ontvangend mag blijven, zodat de kwaliteit van de meditatie meegenomen wordt in het dagelijkse leven en in de intentie van waaruit je straks gaat lesgeven.

\*\*\*

Bovenstaande invoeloefening kun je gebruiken om duidelijker de intenties, structuren en neigingen te onderkennen van waaruit je gewend bent les te geven en te leven.

Zo kun je daardoor bewust worden van je idee dat jij je cursisten iets zou moeten bieden, waardoor je neigt naar een invulling van de les met veel beweging en verschillende ingrediënten. Maar op het moment dat jij je door het ontvangen rijker voelt, en je vanuit die rijkdom lesgeeft, is er minder behoefte aan vulling via ingrediënten omdat er volheid in de beleving van alles is. Op het moment dat je dingen voor in je les gaat bedenken, ben je niet meer ontvangend en werk je vanuit de intentie om van alles in te willen vullen. Maar op het moment dat je ontvangend bent en je voelt hoe je gevoed wordt door het leven, voel jij je rijk en geef je van daaruit les. Het geven en doorgeven van je inhoud is dan je intentie.

Het gaat echter niet om de intenties die je wilt geven, maar om het onderkennen van de intenties die je in jezelf ervaart.

Zelfs als je inhoud wilt bieden, is dat een intentie van de wil. Intenties die vanuit de wil ontspruiten, zijn de ego-energie van de lesgever. Er wordt dan niets gedeeld, maar iets voorgeschoteld.

Als je echter in ontvankelijkheid voelt wat er in jou en tussen jou en je cursisten gebeurt, geef je vanuit het ervaren van relatie en dat is een kwaliteit die zowel jou als je cursisten aanraakt.

Intenties heb je altijd, maar vaak ben jij je er niet van bewust. Het is daarom goed om dit gebied te ontginnen als een deel van je verantwoordelijkheid in dit beroep.

Attentie is aandacht vragen en vasthouden.

Intentie is aandacht waarin je een gevoelsmatige waarde meegeeft, die het hart in jou en je cursisten laat ontwaken. Als jij je van je intentie niet bewust bent, beseft je ook niet wat je doorgeeft. Dit is een belangrijk elementair gegeven.

Als iets frustrerend werkt, dan komt dat omdat de onderliggende intentie van willen winnen eraan voorafgegaan is. Zolang je gelooft dat er iets gewonnen kan worden, zul je vechten. Het gaat er niet om dat je niet zou moeten of mogen vechten, maar de vraag is of je inziet dat de intentie van iemand die vecht is dat hij of zij gelooft in de overwinning. Op het moment dat je beseft dat het ego nog steeds gelooft in een overwinning, kom je bij een meer elementair stuk van jezelf, je onbewuste geconditioneerdheid. Dan ga jij je afvragen of je werkelijk gelooft dat een overwinning van het ego je met je wezen zal verbinden. Je begrijpt en weet dat dit niet kan, maar vanuit je onbewuste handelen blijkt dat je dat nog niet echt ingezien en doorleefd hebt. Het beseft is nog niet tot in de vijnanamaya kosha (laag van het diepere weten) doorgedrongen. Zolang je strijdt, geloof je dat dat zinvol is, ook al weet je in je bewustzijn dat het niet zo is. De feitelijke handeling, die gestuurd wordt vanuit de vijnanamaya kosha, blijkt nog steeds gebaseerd te zijn op het geloof in de overwinning van het ego. Het is dan nog niet echt geheel doorvoeld. Er is vaak een groot verschil tussen wat je weet en wat je doet.

Geef daarom je aandacht aan het doorvoelen van wat je intenties zijn, in plaats van je te richten op hoe jij je les zou moeten invullen. Meditatie, het open voelen van hoe je jezelf ervaart, helpt je om daar open voor te zijn.



### *Lijkt yoga dan een beetje op meditatie?*

Ja, yoga is altijd meer dan het lichamelijke, het gaat om het herstellen van de verbinding met het wezenlijke via bewustwording van onder meer het lichaam. Als je recreatieve yoga geeft moet je wat dat betreft echter heel erg afwachten. Men heeft dan niet voor yoga gekozen om aan zelfonderzoek te doen en dat is een wezenlijk verschil. De mensen komen dan voor ontspanning en vanuit de zorgvuldigheid waarmee jij dat geeft, kan een aanraking ontstaan en van daaruit weer een heel voorzichtige interesse. Slechts een klein percentage van de mensen die naar de yoga komen, is spiritueel geïnteresseerd.

Je moet dat verschil goed onderkennen, anders wordt ongemerkt de kwaliteit van je intentie frustratie. Ga uit van wat de mensen willen. Als je van hen houdt, dan kun je in elke beweging ontvankelijkheid in plaats van concentratie brengen. Voel in elke groep wat voor hen de toepasbare vorm is. En als je graag een groepje wilt waarmee je vrijuit je directe intenties wenst te delen, dan kan je daar een apart groepje voor samenstellen.

Je kunt aan elke groep diepgang en inhoud geven, maar hoe je die overbrengt, zal verschillen. Op het moment dat je ontvangt en je rijk voelt, maakt het niet uit of je vijf oefeningen geeft of één. De les wordt dan gedragen door je inhoud. Blijf daarom altijd open voor jezelf.

Het is jammer dat yoga vaak tot het doen van oefeningen is gereduceerd. Het ervaren van essentie en de wisselwerking tussen de groep en jou, is dan verdwenen.

Als je beseft vanuit welke intentie je start, krijg je meer inzicht in je les.

Stel, je wilt meer rust. In feite is je intentie dan dat je iets teweeg wilt brengen. Er zal in die les dan ook iets in beweging gebracht worden, maar dat is dan geen rust. Vraag je dan af of je met je wil überhaupt rust kunt brengen. Als je inziet dat willen alleen maar onrust brengt, ontstaat er vanzelf verzachting in je intentie en die werkt dan ook weer door naar de groep en brengt misschien wel rust.

Dus voel daarom steeds weer met welke gevoelswaarden je aan je les begint.

De uitwerking op de groep is totaal verschillend als je zelf rustig dan wel onrustig bent. Als de les niet door je diepere intentie gedragen is, reageren mensen op jouw persoon, op jouw ego. 'Lever' jij het ego, dan versterk je het ook in de anderen. Het is erg belangrijk om te voelen door welk draagvlak je les gedragen wordt. Niet de middelen maar de dragende ondergrond zijn doorslaggevend. Daarom is het belangrijk dat je als docent tijdens het lesgeven in yoga bent.

De duidelijkheid in je intenties kan alleen maar groeien als het licht van bewustzijn er bij mag komen door openheid. En als je jezelf niet voelt, kun je de ander ook niet voelen, want je ziet de ander altijd in jouw licht, in de ruimte en openheid van jouw bewustzijn.

Veranderingen hoef je niet in te zetten maar sluipen er door inzicht vanzelf in. Wat is jouw draagvlak, van waaruit bied jij je les aan?

Wees in yoga gerust meditatief met het lichaam, het gevoel en de gedachten. Laat alles integreren tot een heelheid die geen identiteit meer heeft. Het heeft geen zin achter een idee aan te lopen dat het 'zo' of 'zo' moet zijn. Alle aspecten van jou mogen in meditatie zijn, ze worden niet onderdrukt maar krijgen in die

ruimte rust. Als jouw gedachten geïntegreerd zijn in jouw gevoel van heelheid, dan zijn ze niet storend. Probeer geen statische stilte te creëren, want niets op deze aarde is constant stil, alles is in beweging. Meditatie is geen manier om het ego bewusteloos te slaan.

Ontvankelijk zijn betekent dat je open bent voor alles wat tot de schepping behoort in jou. Yoga is de uitnodiging om dat steeds weer te ontvangen en ruimte te geven om in je ervaren te worden.

*Wordt het geobserveerd worden door de leraar niet als onvrijheid ervaren door de cursisten?*

Door te kijken, blijft je betrokkenheid bij de mensen actueel. Voel maar wat je intentie bij het kijken is. Kijken kan observerend en afstandelijk zijn, maar samen met liefde leidt het tot affectieve betrokkenheid. Bij zenmeditatie leer je om getuige te zijn en meditatie wordt ook vaak vanuit afstandelijkheid aangeboden, maar ik nodig je uit om je cursisten te zien vanuit relatie en de verbindende (yoga) kracht van liefde. Als je het leven vanuit de kosmos ontvangt en naar de aarde kunt doorlaten, laat je je identiteit even los. Hier speelt je gehechtheid aan je identiteit een grote rol, want door dat loslaten komt het tweede chakra vrij en ontstaat er echte, vrije aanwezigheid.

Om mensen te helpen zich te openen, is jouw intentie van belang.

Heb je een intentie van willen, dan zullen ze al snel op jou reageren en is de kans dat ze zich openen klein. Als je intentie er één is van kennis en weten, zullen ze er hoofdig van worden. Veranderingen zijn een gevolg van inzicht en niet van ingrijpen.

Wensen je cursisten tot echte rust te komen, dan moeten ze eerst hun kunstmatige orde verliezen.

Als de intentie van waaruit je lesgeeft niet op relatie of betrokkenheid is gebaseerd, vul je al snel dingen in of wijs je mensen bewust of onbewust af.

Als ze bijvoorbeeld iets moeten voelen wat ze niet voelen, ervaren ze dat als een afwijzing.

Op het moment dat je ze een ideaal voorschotelt en ze kunnen daar niet bij, werkt dat als een afwijzing. Doordat je iets neerzet wat niet lukt, komen ze ook in een teleurstelling terecht.

Als je de les begint met: 'sluit maar de ogen en wees maar even stil', dan komen ze er alleen maar achter dat ze niet echt stil kunnen zijn. Die onrust zakt vanzelf als je het de tijd geeft en daarom geef je dat aan of laat je het woord stilte voortaan achterwege, want anders komen ze weer in hun persoonlijke afwijzing terecht.

We zijn namelijk zo vertrouwd met afwijzing in onze communicaties. Iemand die gespannen is, zegt eigenlijk dat hij zo vaak is afgewezen en dat hij naar vrijheid en ruimte verlangt.

Hoeveel gebieden zijn er niet verkrampt. Elke verkramping is een afwijzing van dat gebied. Het betekent immers dat dat gebied er niet mag en kan zijn. Daarom is het tegendeel ontspanning en er mogen zijn, en dat is voedend en liefdevol.

Dus let heel goed op of er afwijzing in je communicatie zit. Kunnen ze de ogen niet sluiten, dan geef je ze de mogelijkheid om de ogen half geopend naar de muur te laten 'kijken' totdat ze vanzelf dicht gaan.

Dit geldt ook voor het evenwicht. Leg hen uit dat het evenwicht niet betekent dat je niet meer beweegt. Evenwicht is geen gefixeerde houding. Door dit goed te begeleiden, voorkom je frustraties, want cursisten denken stil te moeten staan bij evenwichtsoefeningen.

Door veel van deze afwijzingen zouden mensen, juist doordat ze yoga doen, zelfs kunnen concluderen dat ze niet goed genoeg zijn om gelukkig te mogen zijn.

Ben je daarom ook zoveel mogelijk bewust van waar je jezelf afwijst. Hoe meer je dat bij jezelf ontdekt des te meer werkt het door naar de anderen.

En net zoals deze betrokkenheid bij jezelf je niet onvrij maakt maar in een betere relatie met jezelf brengt, zo werkt je betrokkenheid bij de cursisten ook positief door.

### **Invoeloefening (Voorbeeld van de eerste 15 minuten van een beginnersles)**

Je mag je ogen sluiten als je eraan toe bent.

Je merkt dan waarschijnlijk dat de oogleden nog wat beweeglijk zijn. Ook je gedachten zullen nog wel wat circuleren. Dat is allemaal heel normaal. Daar hoeft je niets aan te doen, het komt vanzelf wel tot rust. Geef het maar wat de tijd.

Je voelt dan waarschijnlijk je lichaam.

Voel eens hoe jouw lichaam op het bankje, kussen of op de vloer rust. Rust het er echt op? Mag het gedragen worden?

Voel maar eens wat jij voelt. Als je de behoefte voelt om af en toe te bewegen of anders te gaan zitten, dan kun je dat gewoon doen.

Je bent misschien niet gewend om met gesloten ogen te zitten en niets te doen te hebben, maar we doen dit om vertrouwd te raken met hoe het lichaam aanvoelt. Als jij je lichaam tot ontspanning wenst te laten komen, zul je eerst de spanningen die je hebt, moeten ontdekken, zodat je voelt waar je los kunt laten.

Mag ik je dan uitnodigen om te voelen hoe je adem aanvoelt. Het maakt niet uit hoe die verloopt, maar word je er eens voelend bewust van. Mocht je dat onplezierig vinden, voel dan af en toe weer even je lichaam. Misschien merk je ook, dat als je de adem voelt, je er toch iets mee wilt doen. Dat hoeft echt niet, maar het is niet vanzelfsprekend om de adem vrij te laten gaan, zeker nu jij je er zo bewust van bent.

Hoe is het voor je om zo je adem en je lichaam te voelen?

Het gaat er niet om of je het wel of niet goed doet, maar of je het ervaart.

Misschien mag ik je uitnodigen om je benen te voelen, dat is misschien iets gericht. Voel eens hoe je benen aanvoelen. Heb je het gevoel dat ze volledig los liggen of zit er toch nog spanning in de benen?

Zo kun je ook je armen voelen. Hangen ze los of voel je dat je ze nog vanuit je schouders vasthoudt? Het gaat er niet om dat het allemaal los zou moeten zijn, het is meer een oriëntatie en bewustwording van hoe jouw lichaam aanvoelt. Yoga leert je vertrouwd te raken met het voelen van je lichaam.

Dat wat je voelt, is goed. Meer dan dat wat je voelt, wordt niet gevraagd.

Misschien heb je nog even de ruimte om ook te voelen hoe je hoofd aanvoelt.

Ook al zou het gespannen zijn, probeer het niet te veranderen, want het hoofd heeft wat langer tijd nodig om tot rust te komen. Maak er gewoon eens contact mee, om te voelen hoe het voor jou aanvoelt. Als je spanningen opvallen die je gewoon los zou kunnen laten, zoals een kaak die op de andere drukt, dan nodig ik je uit die los te laten. Maar je hoeft niet op zoek te gaan of er ergens nog spanning is, dat komt allemaal door te voelen vanzelf wel tot je bewustzijn.

Ik weet niet of je het plezierig vindt om zo de aandacht aan jezelf te geven. Het is misschien niet wat je gewend bent, maar zoals gezegd is yoga er om daar vertrouwd mee te raken.

Vervolgens zou ik je willen uitnodigen de rechterhand op je buik te plaatsen met de duim bij de navel. Het mag ook met je linkerhand. Voel dan eens of je hand warmer is dan je buik, of is je buik warmer dan je hand? Is er beweging onder de hand of is de buik bewegingloos? En voelt de schouder van de hand die op je buik ligt ontspannen of gespannen aan? Al deze vragen openen je voor het voelen en vertrouwd raken met je lichaam.

Dan laat jij je hand weer teruggaan naar je schoot of been en voel je of er verschil is tussen de ene en de andere hand. Neem ook de vrijheid om een keer diep te ademen als je daar behoefte aan hebt. Neem dus de ruimte om je op je gemak te voelen.

Voordat we gaan afsluiten, voel je nog even of je oogleden al wat rustiger zijn dan aan het begin. Open dan maar weer je ogen.

\*\*\*

Het is van belang de mensen via je begeleiding op hun gemak te stellen. Laat hen voelen dat je hun eventuele onrust begrijpt, dat jij je verbonden met ze voelt, dat je weet wat er in hen gebeurt. Toon begrip dat de dingen lang kunnen duren. Je nodigt hen uit om allerlei dingen te voelen, want ze zijn het niet gewend om zo bewust de warmte of de hand te voelen.

Leg ze uit waarom yoga begint bij voelen. Heb het niet over veranderen, want dat verhoogt de kans op een gevoel van afwijzing. Ga uit van wat ze voelen. Laat ze kleine, eenvoudige dingen voelen, zodat ze kunnen ervaren dat ze er mogen zijn. Er veranderen dan al genoeg dingen, waardoor je niet meer zo hoeft te wijzen op veranderingen.

Zouden ze de ogen open blijven houden, leg ze dan uit dat het bij het voelen een beter effect heeft als ze gesloten zijn. Maar geef ze de tijd daarnaartoe te groeien. Ze hebben het nodig te weten waarom je ze tot