

DE VERANDERINGEN DES LEVENS

RON VAN DER POST
WWW.YOGASTUDIE.NL

De bewustwording dat alles veranderlijk is: in de natuur en de wereld is niets permanent. Elke dag, elk uur en elk moment zijn er duizelingwekkende veranderingen gaande onder onze voeten in de aarde, om ons heen in de lucht en in ons eigen lichaam. Alles is onderhevig aan de ijzige wetmatigheid van de natuur.



Alles om ons heen lijkt stabiel en onbeweeglijk, maar schijn bedriegt. Achter de façade van stabiliteit is er een ogenschijnlijk, strakke ordening in de beweeglijkheid van moleculen die op verschillende snelheden bewegen. Trage snelheden vinden plaats in grove vormen zoals bomen, die weinig verandering laten zien, en snelle bewegingen en meer zichtbare verandering, zoals bij het vergaan van een stuk fruit.

Angst voor veranderingen

Wij mensen zijn onderhevig aan deze fysieke veranderingen. Tegelijk is ons denken ook in een constante chaos van beweeglijkheid. Dit geeft onrust en creëert onzekerheden, vandaar dat we naarstig zoeken naar vastigheden. Dit is een gewoonte geworden, we weten niet beter dan zekerheden en stabiliteit buiten onszelf te zoeken. Maar de wereld om ons heen verandert en dat maakt ons angstig.

Steeds sneller

Doordat de virtuele wereld zijn intrede heeft gemaakt, lijkt het alsof de wereld nog sneller beweegt, we merken veranderingen steeds gemakkelijker op, omdat data makkelijk te downloaden is. We krijgen steeds vaker een tsunami aan informatie over ons heen, maar wat we echt nodig hebben is zinvolle kennis. We laten ons verleiden om in die buitenwereld te blijven, denkend dat het uiteindelijk de oplossing zal geven om de innerlijke onrust en chaos te beteugelen of te bedekken.

Opvoeding

In de opvoeding proberen we de normen en waarden van de maatschappij of cultuur over te dragen. Maar de non-verbale overdracht is vele malen sterker en uitgebreider dan de verbale. Zo dragen we onze eigen state of mind, onze eigen innerlijke rust of onrust over, gedurende de hele opvoeding. Dus ouders mogen opletten, of dat wat ze de kinderen proberen bij te brengen klopt met hun eigen gevoel en waarde. Anders leren ze al jong dat veranderingen stress en onrust geven. En ontwikkelen ze weerstand tegenover veranderingen. Dan laten we ons continu beïnvloeden door alles om ons heen: partner, kinderen, familie, vrienden en de samenleving en cultuur.

Als we surfen op de golven, de veranderingen maakt het leven tot een

kunst. Dan zijn veranderingen geen dreiging meer, maar een manier om te bewegen en een mogelijkheid om te groeien. De veranderlijkheid biedt zo mogelijkheden, geeft uitdagingen en kleur aan het leven. Dan ben je geen slachtoffer van de veranderingen maar beweeg je soepel op de golf van het leven.

De sutra's van Patañjali geven een beeld van hoe het leven gekanaliseerd kan worden. Hoe we naar binnen kunnen keren om de chaos en de mentale beweeglijkheid tot rust te brengen. Zodat we het leven niet meer gaan beschouwen als een wervelwind die ons teveel kan worden, maar dat we innerlijke rust en een verankering kunnen ervaren. Yoga kan ons leren de angst voor verandering los te laten. Door in te zien dat verandering het wezen van het leven is. Zo kunnen we de wereld facilitair laten zijn aan ons leven, in plaats van dat wij de wereld moeten faciliteren of pleasen. Door de mind tot rust te brengen door oefeningen, voeding, beweging en adembeheersing en later pranayama.

Bevrijd jezelf

En door meditatie invloed uit te oefenen op onze state of mind en om verankering tot stand te brengen. Mensen worden soms misselijk tijdens de asana-lessen of ervaren pijntjes. Deze reacties geven aan dat het lichaam een opslagplaats is voor spanningen die we nog niet willen of kunnen loslaten. Ook emoties als angst, boosheid en verdriet kunnen

Zo kunnen we de wereld facilitair laten zijn aan ons leven, in plaats van dat wij de wereld moeten faciliteren of pleasen.

loskomen als bepaalde delen van het lichaam geactiveerd worden, zoals in een achteroverbuiging. Verdiep je ademhaling en beleef de emotie.

Eén ding is glashelder in de yogabeoefening: het zorgt dat de prana beter gaat stromen, zodat opgeslagen emoties bevrijd worden van hun gevangenschap. Bewust of onbewust, kan het zijn dat we deze vastgeroeste emoties koesteren, als een deel van onze identiteit.

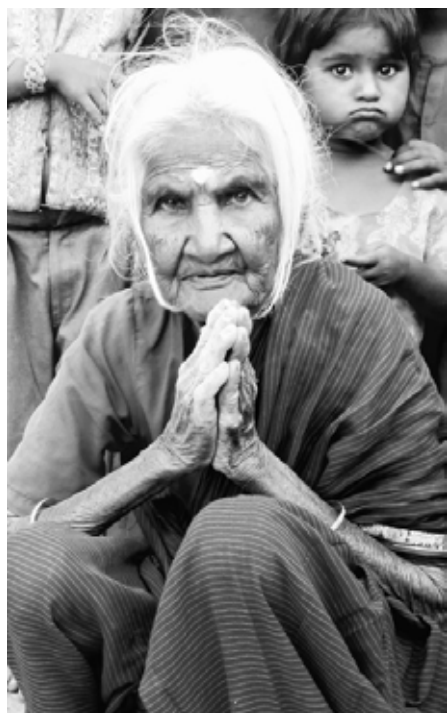
Door yoga kunnen we leven verzachten, de wereld facilitair aan ons te laten zijn en het lijden te verminderen, waardoor het genieten en tevredenheid toe kan nemen. En mentale gezondheid en emotionele stabiliteit zullen een positieve weerslag hebben op onze fysieke gezondheid.

Verandering is een gegeven, laten we dit omarmen en kijken wat het ons kan brengen. Leef in het moment en onthecht je van de schijnzekerheden.

Ron van der post
www.yogastudie.nl

DE KRACHT VAN HET MICROKREDIET & WANNEER IS HET GENOEG?

Anita Tamming, eigenaar van Yoga Innerwork Haarlem en LAB voor Leiders, gaat elk jaar tien dagen met twaalf vrouwen op journey. Als yogadocent en leiderschapcoach begeleidt ze deze vrouwen tijdens deze reis naar een volgende stap in hun persoonlijke ontwikkeling.



In samenwerking met stichting Microkrediet voor Moeders (MvM) is Anita met deze Female Leadership Journey gestart.

Wanneer is het genoeg?

Anita: 'Dat is een vraag die vaak opkomt als ik met Nederlandse vrouwen tijdens de training Female Leadership Journey door Azië reis. Iets kleins voor de één, kan iets groots zijn voor de ander. MvM was op zoek naar een manier om microkredieten te werven. Ik was op zoek naar een partner

die gelooft in het ontwikkelen van mensen vanuit een multi dimensionaal perspectief, fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel.' De verbinding was snel gelegd.

Microkrediet

'Ons aanbod is voor Nederlandse vrouwen die niet alleen aan zichzelf willen werken maar ook aan de ontwikkeling en geluk van de kansarme vrouwen. Naast een intensieve training met iedere dag yoga, meditatie, opstellingen, stilte wandelingen, talking-stick sessies en reflectie oefeningen, bezoeken we twee dagen lang een vrouwenproject. Want iedere deelnemster van de training geeft microkredieten aan het project. Aangezien wij zelf alles vrijwillig en kosteloos aanbieden, gaat de financiële bijdrage direct naar de lokale vrouwen. Eén microkrediet is gemiddeld 85,- euro. Daarmee kan een lokale vrouw een eigen onderneming opzetten en haar kinderen naar school laten gaan. Dit verandert hun toekomst totaal. Voor deze vrouwen genoeg om hun (gezins)leven een andere wending te geven. Een klein gebaar voor de ene vrouw, met een grote impact voor de ander. 'Een keer niet mijn nagels laten doen, of niet uit eten', zei één van de deelnemers. Kan, of wil, je niet naar Azië? Ieder jaar in september geven we deze training ook op Ibiza. Een deel van je investering wordt omgezet in microkredieten.

We zijn goed GENOEG, zoals we zijn

'Ik stel mezelf regelmatig de vraag: 'wanneer is het genoeg?' En vind dit soms best moeilijk. Zelf ben ik moeder van twee kinderen, heb een partner, twee bedrijven (Yoga Innerwork en LAB voor Leiders), mijn eerste boek 'De leider ben je Zelf', heb ik onlangs uitgegeven. En wat nevenfuncties zoals partner van MvM en organisator van Yoga Festival Haarlem. Best veel, en toch voelt het niet zo. Het komt allemaal voort uit mijn missie mensen laten verbinden met hun fysieke, emotionele, mentale en spirituele niveau van zijn. Zodat we deep down weer gaan voelen dat we goed genoeg zijn. Dit gevoel van genoeg kan bevrijdend zijn en een vertrekpunt voor verdere ontwikkeling. Vanuit dit innerlijke gevoel kan 'genoeg' in de buitenwereld steeds veranderen, met de (leef)tijd, de omgeving. Het groeit met ons mee.

Wat betreft yoga is het voor mij nooit genoeg. Zelf doe ik meer dan 20 jaar aan yoga en heb er nog steeds geen genoeg van. Sterker nog, in de jaren waarin ik me heb verdiept in de achtergrond (holistisch perspectief) van yoga, ben ik me bewust dat ik nog maar een klein beetje weet. Nog genoeg te leren of juist af te leren. Leg de lat dus niet te hoog, dat verkrampt, maar ook niet te laag.

Als eigenaar van Innerwork ontmoet ik veel yogadocenten, en ieder bewandelt haar of zijn pad op een andere manier en



een ander tempo. Ik zie het leven als een grote leerschool en we zijn nooit uitgeleerd.

Yogaschool

Zo is het idee ontstaan een eigen yoga opleiding

op te zetten. Anders dan andere opleidingen volgen we de chakra's. Dit bewustzijnssysteem is een evolutionair ontwikkelpad waar iedere chakra haar fysieke aspect heeft, de yogahoudingen en anatomie, ook de relatie legt met je emotionele en mentale aspecten. Wat leidt naar meer spiritueel bewustzijn en persoonlijke groei. Als yogadocent zal je hierdoor op diepere lagen beweging creëren en de essentie van Yoga raken'.

Anita Tamming is coach, trainer en yogadocente vanuit haar bedrijven LAB`z voor leiders en Yoga innerwork
www.yogainnerwork.nl



DE LEIDER BEN JE ZELF

Leidinggeven doe je overal; thuis, op je werk, vereniging....

Doe het in verbinding met jezelf en de ander, met kracht en kwetsbaarheid.

Een boek dat de leider in jou wakker maakt en steeds verder ontwikkelt. Voor iedereen die niet alleen zijn hoofd, maar ook het lichaam, hart en emoties wil inzetten om een rijker en completer leven te leiden.

De leider ben je zelf / Anita Tamming € 24,95