

Integrale Yoga

eenvoudig de weg naar jezelf

magazine

ARTIKEL

Een nieuw jaar
een nieuwe tijd

INTERVIEW

met Jacqueline Rantong
over zwangerschapsyoga

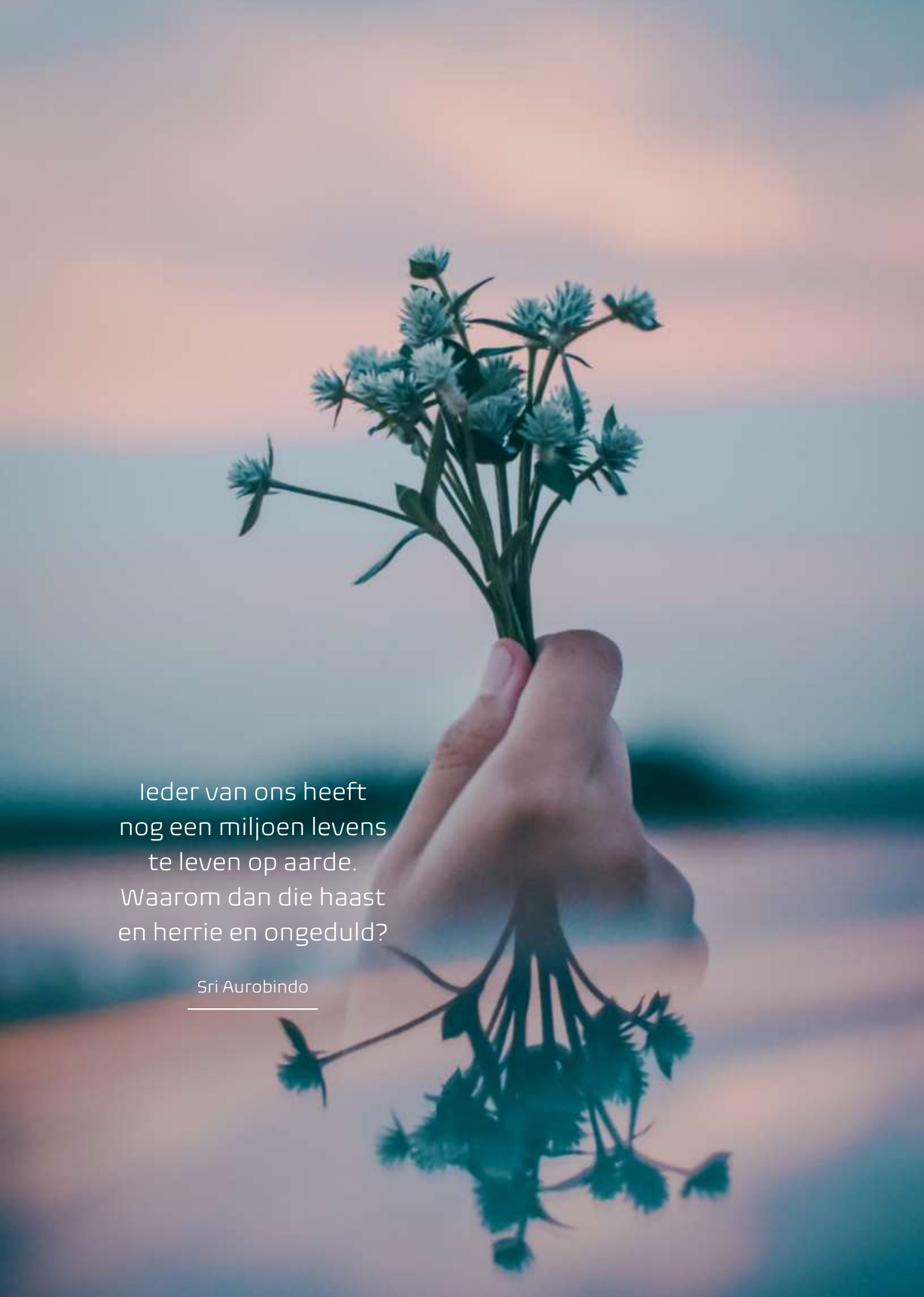
OPLEIDINGEN

Die starten in februari
en maart

RETRAITES

Van de Hollandse kust
naar het Franse platteland
tot aan de Costa Brava

Wintereditie 2020 door **INTEGRALE YOGA NEDERLAND**
- magazine speciaal voor Integrale Yoga leerlingen -

A hand holding a bouquet of small white flowers against a sunset background. The flowers are small and delicate, with green stems and leaves. The background is a soft, out-of-focus sunset with warm orange and pink hues. The hand is positioned in the center, holding the stems of the flowers. The overall mood is peaceful and contemplative.

Ieder van ons heeft
nog een miljoen levens
te leven op aarde.
Waarom dan die haast
en herrie en ongeduld?

Sri Aurobindo

Een nieuw jaar, een nieuwe tijd

Dit Integrale Yoga magazine januari 2020 staat in het teken van geboorte. Natuurlijk denken we dan aan de geboorte van een kind. In de yoga wordt deze geboorte gezien als een 'uiterlijke geboorte', de ziel wordt geboren in een aards lichaam. De yogaweg is een 'innerlijke geboorte', de ziel herinnert zich haar oorsprong en dat voelt werkelijk als een nieuwe geboorte, men voelt zich 'herboren'.

De Moeder zag de geboortedag van een mens als iets bijzonders. Zij spoorde mensen aan hun verjaardag door te brengen met het zoeken naar het doel van het leven. Ieder mens wordt verondersteld een speciale ontvankelijkheid te hebben op zijn geboortedag. Hij kan er zijn voordeel mee doen door de juiste besluiten te nemen en nieuwe vooruitgang op zijn pad.

In de drukte van het dagelijkse leven vergeten we vaak dat er zoiets bestaat als 'het doel van je leven'. En toch werkelijk, ieder mens heeft een eigen doel om op aarde te zijn, draagt een eigen specifieke mogelijkheid in zich die tot wasdom kan komen in dit aardse leven.

Op het moment dat je erachter komt dat je elke keer tegen dezelfde problemen aan loopt, iedere keer struikelt over dezelfde hindernissen, herhaaldelijk in moeilijkheden komt door dezelfde fouten, dan wordt het pas echt interessant. Dat zijn namelijk momenten van bewustwording. Bewustwording is vaak een pijnlijk proces waar veel moed voor nodig is. Maar als je jezelf onder ogen durft te komen,

zonder mitsen en maren, dan komt er een gevoel van een enorme bevrijding over je heen. Je begrijpt dat dit alles ergens toe dient. Dat de moeilijkheden van het leven je gaan helpen naar de overwinning.

"Er is zo'n groot verschil tussen een vaag gevoel hebben, een twijfelende indruk van iets, van een kracht, een beweging, een impuls, een aantrekking tot iets dat je drijft in het leven en een heldere visie hebben, een precieze waarneming, een volledig begrip van de betekenis van het leven.

Alleen dan gaat men de dingen zien zoals ze zijn, niet eerder.

Alleen dan kan men de draad volgen van zijn bestemming, duidelijk het doel zien en de manier om het te bereiken.

Maar dat gebeurt alleen door opeenvolgend innerlijk ontwaken, als deuren die plotseling openen naar nieuwe vergezichten. Waarlijk, een nieuwe geboorte in een waarachtiger, dieper, meer blijvend bewustzijn."

De Moeder

Yoga begint bij bewustwording. Bewustwording is het startblok waar de yogareis begint. De reis van wie je was naar wie je zult zijn.

Hoe die reis verloopt is zeer uiteenlopend. Sommige mensen maken er een race van, ze hebben al veel levens geleefd en de finish al vaak dichtbij zien komen. Ze leven met een grote urgentie om daar te komen.

Anderen maken er een rustige wandeling van en genieten van het uitzicht.

Alle verhalen uit de mythologie zijn gebaseerd op de queeste van de mens, een zoektocht vol hindernissen, draken met zeven koppen, een moeras van drijfzand...op zoek naar de heilige graal, de ring der ringen enz. De hindernissen staan symbool voor de reeks van overwinningen die we moeten behalen om daar te komen waar we willen zijn. In het echte leven zijn ze een stuk minder spectaculair, de draak is een collega die je het bloed onder de nagels weet te halen, het drijfzand is een toestand van somberheid die je elke keer in een wurggreep houdt. En je komt erachter dat door te zien dat je collega een draak is, dit nog niet betekent dat je je niet meer kunt branden aan zijn vuurspuwen. Het kan frustrerend zijn te ervaren hoe vaak je je moet branden, voor je de overwinning hebt behaald; de moeilijkheid hebt overstegen.

Je zult gaan zien dat de overwinning van binnen is, altijd. Het is altijd iets wat je met jezelf doet. Je innerlijke houding verandert en dan verandert alles. En na iedere overwinning, hoe klein ook, op jezelf, vind je jezelf terug op een hoger plan. En die ontwikkeling is zonder einde.

Op aarde geboren worden is één, maar innerlijk geboren worden is twee.

Deze innerlijke geboorte is trouwens voor altijd. Hoeveel levens er ook nog mogen volgen, na een moment van innerlijk ontwaken zul je jezelf altijd zo terugvinden, of beter gezegd, wat je innerlijk hebt verworven is voor altijd van jou. Er zullen meer momenten komen van innerlijk ontwaken, ze zullen zich verdiepen, verhogen en verbreden. In de oude geschriften schrijft men daarom: kijk waar je hart naar uitgaat, naar de dingen van de wereld of naar de schatten van de hemel.

We leven in een tijd waarin de schatten van de hemel naar de aarde kunnen worden gebracht. De mens is nooit eerder zo 'psychisch' geweest. De ziel van de mens is nog nooit eerder zo sterk naar voren gekomen en deze ontwikkeling is op grote schaal gaande.

Iedere innerlijke vooruitgang heeft effect op de mens, op zijn denken en voelen, op zijn lichaam; eerst in zichzelf en

later ook op de mensen om hem heen en zelfs op de gebeurtenissen.

Verandering werkt van binnen naar buiten.

Misschien heb je besloten dat 2020 een ander jaar voor je wordt, een jaar van verandering, van een geboorte in een nieuw bewustzijn.

Weet dat dit bewustzijn al bestaat in je, je hebt alleen de deur er naartoe nog niet ontdekt.

Als je wilt veranderen naar een nieuw, een ander bewustzijn, denk dan niet aan wie je was, maar aan wie je wil zijn.

Het verleden heeft je gemaakt tot wie je bent, hoe wil je verder groeien?

Je kunt iedere dag nieuwe zaden planten, het is aan jou welke dat zijn.

Geef ze water, vertrouw erop dat ze zullen openbarsten en dat ze groeien.

Zet ze in het licht en weet dat wat je zaait je ook zult oogsten.

Heb geduld, niet iedere boom geeft direct vruchten.

Heb geduld, je hebt misschien al eens iets gevoeld van je tijdloze, innerlijk, geestelijk zelf. Leef steeds meer daarin, in innerlijke tijd, in tijdloosheid, terwijl je toch een uiterlijk leven leeft dat uit momenten en uren en dagen bestaat.

Als je meer innerlijk gaat leven ga je het uiterlijke leven heel anders ervaren, steeds beter begrijpen, want het uiterlijk leven komt uit het innerlijk voort.

Als er geen innerlijk leven is, voltrekken de wetten van de natuur en het leven zich vanzelf, maar als er een innerlijk leven ontstaat begin je werkelijk te bestaan. En je zult ontdekken dat je altijd al hebt bestaan en voor eeuwig bent.

L o p a m u d r a

Ik kwam zoals ik komen moest,
ik leef zoals het leven mij leven laat,
Maar ik zal zijn wie ik verlang te zijn.

Hazrat Inayat Khan

Activiteiten januari

10
JAN

Partner workshop Zwangerschapsyoga

In deze workshop krijgen jullie uitleg over de bevalling en doe je samen oefeningen zodat je optimaal bent voorbereid op de geboorte van je kindje.

Voor meer informatie en aanmelden kijk op integraleyoganederland.nl/workshops

Tijd: 19:30 – 22:00 uur

Prijs: € 87,00 per paar

Docent: Jacqueline Rantong

Locatie: Integrale Yoga NL | Rotterdam

12
JAN

Workshop Nadi en spierherstelyoga voor de voeten

Onze voeten zijn een anatomisch wonder. Ze laten ons gaan, staan, lopen en springen. Het is dan ook ons meest belaste lichaamsdeel. Wanneer er in dit fundament iets niet in evenwicht is, kan dit verschillende klachten, zoals in knieën, rug en hoofd tot gevolg hebben.

Met deze workshop krijg je inzicht over de functie van de voeten. Hoe je deze het beste kunt ontspannen en optimaal kunt laten werken. Hierdoor kom je fysiek steviger te staan.

Voor meer informatie en aanmelden kijk op integraleyoganederland.nl/workshops

Tijd: 14:00 – 17:30 uur

Prijs: € 55,00

Docent: Carolina Leeuw Wagner

Locatie: Integrale Yoga NL | Rotterdam

19
JAN

Workshop Ouder en Kind Yoga 2-6 jr

Mica Yoga organiseert een superleuke workshop voor iedereen die een leuke invulling wil geven aan quality time met zijn of haar kind. De workshop is bedoeld voor ouders en kinderen van 2-6 jaar, maar ook ooms, tantes en (oppas)opa's en -oma's zijn welkom.

Voor meer informatie en aanmelden kijk op micayoga.nl/workshops

Tijd: 14:00 – 15:30 uur

Prijs: € 25,00 per tweetal

Docent: Ilse Biesheuvel

Locatie: Mica Yoga Nootdorp

In de Integrale Yoga is er geen verschil tussen de sadhana en het uiterlijk leven.

In ieder ogenblik van het dagelijks leven kan de waarheid worden gevonden en gepraktiseerd.

de Moeder



Voor iedereen die graag yogadocent wil worden en/of zichzelf verder wil verdiepen in yoga starten in februari en maart de volgende docentenopleidingen:

DOCENT INTEGRALE YOGA DEEL 1

woensdag 12 februari en/of
donderdag 13 februari 2020

DOCENT INTEGRALE YOGA DEEL 2

dinsdag 11 februari 2020

DOCENT INTEGRALE YOGA DEEL 3

woensdag 4 maart 2020

DOCENT INTEGRALE YOGA DEEL 4

dinsdag 3 maart 2020

Heb je belangstelling?

Maak dan gerust een afspraak voor een kennismakingsgesprek, of meld je aan voor één van de introductiedagen in januari.

“INTEGRALE YOGA EENVOUDIG DE WEG NAAR JEZELF”

Docenten

Alle startdata zijn onder voorbehoud van voldoende aanmeldingen

INTRODUCTIEDAGEN DOCENTENOPLEIDING

Vrijdag 10 januari 19:00 – 22:00 uur

Zaterdag 18 januari 09:30 – 13:00 uur

Vrijdag 31 januari 09:30 – 13:00 uur

Aanmelden kan via de [website](#) of stuur een mail naar:
opleiding@integrale yoga.org



opleidingen

Activiteiten februari

02
FEB

Workshop Rust in je hoofd, rust in je huis

Heb jij behoefte aan meer ontspanning in lichaam, geest en gevoel? En wil jij de koppeling van rust ook verder doorvoeren in je woonomgeving?

Voor meer informatie en aanmelden kijk op

shivayoga.nl

Tijd: 13:00 – 17:30 uur

Prijs: € 59,00

Docent: Mishja en Isaura

Locatie: Shiva Yoga Oosterbeek

09
FEB

Workshop zwangerschapsyoga

Hoe kun je bewust genieten van je zwangerschap en je voorbereiden op de bevalling?

In deze workshop krijg je uitleg over de verschillende fasen van de bevalling en welke ademhalings- en ontspanningsoefeningen je kunt doen om weeën op te vangen en rustig en ontspannen te blijven.

Voor meer informatie en aanmelden kijk op

micayoga.nl/workshops

Tijd: 13:00 – 16:15 uur

Prijs: € 99,00 (incl. informatieboekje, video, thee met lekkers en een leuke goody bag)

Docent: Jacqueline Rantong

Locatie: Mica Yoga Nootdorp

09
FEB

Workshop Nadi- en spierherstelyoga voor de knieën

Deze workshop geeft inzicht in de oorzaken van knieklachten. Je krijgt handvaten hoe je de knieën gezond kunt houden. Door regelmatig oefenen zul je dus over stabiele knieën beschikken.

Voor meer informatie en aanmelden kijk op

integrale-yoganederland.nl/workshops

Tijd: 14:00 – 17:30 uur

Prijs: € 55,00

Docent: Carolina Leeuw-Wagner

Locatie: Integrale Yoga NL | Rotterdam

16
FEB

Training Mica Flow Yoga 2

Tijdens deze tweede training zal Michaela de Mica Flow Yoga series 3 en 4 behandelen.

Serie 3 is ontwikkeld om alle cellen in het lichaam te activeren, de zenuwen te versterken en het lichaam los en soepel te maken. Serie 4 begint met de 5 Tibetanen, waarna diverse houdingen zullen volgen om het lichaam te versterken en je balans te hervinden.

micayoga.nl/workshops

Tijd: 13:30 – 17:00 uur

Prijs: € 99,00 (incl. video-opname en naslagwerk)

Docent: Michaela Poort

Locatie: Mica Yoga Nootdorp

Wees nooit bevreesd
voor de ogenblikken
zo zingt de stem van
het eeuwigdurende.

Tagore



Zwangerschapsyoga

Jacqueline Rantong geeft al yogales bij Integrale Yoga Rotterdam sinds 2006. Zelf moeder van drie dochters, nam ze in 2007 de zwangerschapsyogalessen over van Lopamudra. Het bleek een goede zet want sindsdien heeft zij zich met toenemende vreugde ontwikkeld als begeleider van zwangere dames.

Hoe komt het dat je zoveel affiniteit hebt met de zwangerschapsyoga?

Zwangere dames vormen een prachtige doelgroep. Iemand die zwanger is draagt nieuw leven in zich, licht, en dat zie je ook. Je ziet het in het gezicht, iets zachts, iets stralends en puur. Bij baby's zie je ook dat pure, dat licht. Iets mooiers bestaat er bijna niet, op het aardse vlak dan. Eén van de leukste dingen aan het geven van zwangerschapsyoga is de sfeer in de groep. Er is direct saamhorigheid. Zwangeren zijn heel open naar elkaar, ze delen al gauw de dingen waar ze last van hebben. Dat zie je in een reguliere groep niet zo snel gebeuren.

Ze voelen zich veilig in de groep en je hoort dat ze erg kunnen uitkijken naar de les, met name vanwege het uitwisselen van ervaringen.

Wat ook meespeelt is dat ik zelf tijdens en na mijn zwangerschappen veel gehad heb aan de yoga. Bij de zwangerschap van mijn jongste dochter kreeg ik bekkeninstabiliteit. Ik kon niet meer lopen en er werd mij verteld dat dat mogelijk ook niet meer zou gebeuren. Door de yoga heb ik mijn bekkenklachten overwonnen en kon ik gelukkig weer lopen.

Met de juiste begeleiding kun je veel doen aan fysieke klachten en zo optimaal genieten van je zwangerschap. Je

kunt dan met vertrouwen de bevalling in gaan. Dat is immers iets waar je met vreugde naar moet kunnen uitkijken.

Waarom zou jij zwangerschapsyoga aanbevelen bij zwangere vrouwen?

Ik merk dat de vrouwen in de groep bij aanvang vaak een beetje angstig zijn voor de bevalling. Ze zijn bang voor de pijn en ze hebben er al van alles over gehoord. Er wordt doorgaans veel informatie verstrekt over het medische aspect van bevallen, maar er wordt minder verteld over wat bevallen nog meer kan zijn, namelijk een heel mooi proces van moeder en kind die samen een geboortereis maken. Als moeder ben je bezig nieuw leven te schenken. Het is weliswaar een intensief proces, maar als je goed voorbereid bent, kun je daar toch ontspannen in gaan. Als vrouw heb je een grote mate van invloed op hoe je de bevalling ervaart; als je met angst voor pijn de bevalling ingaat, dan ervaar je het vaak ook als pijnlijk. Als je stil staat bij het wonder van de geboorte, je verbindt met je kindje, uitziert naar zijn of haar komst en er alles aan doet om het geboorteproces zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen, dan zul je de bevalling anders ervaren. Als je in een toestand van ontspanning kunt komen, dan kun je ervaren dat het niet per se pijnlijk hoeft te zijn. Ik bemerkte bij mijn eigen bevallingen, zeker bij de laatste, dat ik op een gegeven moment in een soort cocon zat; in een toestand van ontspanning van waaruit ik feitelijk waarnam dat er weeën waren in het lichaam, samentrekkingen, zonder daar persoonlijk bij betrokken te zijn. Ik had niet meer zoiets van 'wow, dit is heftig!'. Samen met mijn collega Bianca benadrukken we in de zwangerschapsyogalessen dat vrouwen mogen vertrouwen op de wijsheid van hun lichaam. Een vrouwenlichaam is gemaakt om te baren en heeft alle kennis voorhanden. Juist door yoga te beoefenen leer je het lichaam te ontspannen, waardoor die kennis tot je beschikking komt. Vandaar dat er tijdens de zwangerschapsyoga ook veel aandacht wordt besteed aan ontspanning. Een ontspannen lichaam is het halve werk! Het is belangrijk dat vrouwen beseffen dat ze eigenlijk al helemaal klaar zijn voor de bevalling, ze hoeven zich alleen maar te verbinden met hun innerlijke wijsheid. Yoga helpt hen daarbij.

En merk je ook dat de dames die hier komen voor de les dit van je kunnen aannemen?

Het is zo leuk om te zien, het merendeel heeft bij de eerste les toch wel wat angst voor de bevalling en tegen de tijd dat ze bijna uitgerekend zijn, dan merk je dat ze er gewoon klaar voor zijn. Ze hebben er dan vaak zin in! Ik heb eigenlijk nog nooit mee gemaakt dat iemand tegen die tijd

er nog erg tegenop zag. Er verandert iets in de uitdrukking, er is een bepaalde berusting: ik ben er klaar voor. Ook in de reacties achteraf horen we vaak dat ze veel aan de lessen hebben gehad. Zelf als er medisch moet worden ingegrepen kunnen ze vaak kalm blijven en goed omgaan met de situatie dankzij de ademhalings- en ontspanningsoefeningen.

Welke vragen en issues kom jij het vaakst tegen tijdens de lessen?

Dat zijn voornamelijk de fysieke bijkomstigheden zoals bekkenklachten, misselijkheid, vermoeidheid. In iedere groep heb je altijd wel één of twee mensen met bekkenklachten. Ook rugklachten komen vaak voor. Maar deze en andere fysieke ongemakken worden vaak veroorzaakt door een disbalans van het bekken. En natuurlijk is er, zoals eerder vermeld, de spanning die ze voelen voor de bevalling.



Er zijn yogascholen waar de partner standaard deelneemt aan de zwangerschapsyogalessen. Waarom kiezen jullie ervoor om aparte workshops te geven?

Voor een vrouw die zwanger is verandert er veel, niet alleen fysiek, maar ook geestelijk en emotioneel. Zwangerschapsyoga helpt ze om met deze veranderingen om te gaan en zorgt voor ontspanning en rust op al deze gebieden. Onze insteek is dat de zwangere vrouw zich in eerste instantie op zichzelf en de baby moet kunnen focussen.

Als er een partner bij is, zoals dat het geval is bij de Partnerworkshops, dan ben je voor een deel ook bezig met de partner. Bevallen is in eerste instantie toch iets dat moeder en kind samen doen. Vaak kan de vrouw zich beter voorbereiden als de partner niet altijd aanwezig is bij de lessen, dan is er minder ruis.

Dat wil natuurlijk niet zeggen dat de rol van de partner niet belangrijk is. Mentaal en praktisch gezien kan die steun enorm zijn. Daarom bieden we eens in het kwartaal een partnerworkshop aan.

Wat is de bedoeling van de partnerworkshops?

Bij de partnerworkshops gaat het erom dat de zwangere vrouw en de partner – degene die bij de bevalling aanwezig is, dit kan ook een moeder of vriendin zijn – een idee krijgen van hoe een bevalling kan gaan en hoe je kunt bijdragen om de bevalling zo goed mogelijk te laten verlopen. Er worden houdingen en ademhalingen besproken die er voor zorgen dat ze beiden kunnen ontspannen.

Partners komen nu meer omdat ze dat zelf willen en gaan zelfs uit eigen beweging meepuffen! Je ziet dat ze opgaan in de ontspanningsoefeningen. Dan geef ik ze mee: “Als je dít hebt tijdens de bevalling dan is dat een ideale uitgangspositie!”

Na afloop hoor ik vaak hoe fijn ze het hebben gevonden en dat het hen vertrouwen heeft gegeven om met deze kennis de bevalling in te gaan.

Ik merk dat zwangerschap en bevalling helaas steeds meer benaderd worden vanuit een medische invalshoek. Er zijn bijvoorbeeld nog maar weinig thuisbevallingen. Ik hoor steeds vaker dat dames worden doorverwezen naar het ziekenhuis. Er is mogelijk iets geconstateerd waardoor ze, soms al vanaf een vroeg stadium, worden gemonitord. Vaak is er niets ernstigs aan de hand, maar dit levert zoveel stress op, dat het natuurlijke proces van de zwangerschap wordt verstoord. Het werkt dus eigenlijk averechts. Ik vind het belangrijk dat zwangeren (en hun partners) beseffen dat een geboorte iets heel moois is, je bent bezig met nieuw leven te schenken. Als je dit beseft en je verbindt je met je kindje dan kan het een hele mooie ervaring zijn en niet slechts een fysiek gebeuren of medische aangelegenheid.

Als yoga kan helpen om rust en bezinning te bereiken, dan neemt de angst voor medische complicaties af. Er is dan weer ruimte voor vreugde en vertrouwen.

Vanuit de yoga wordt er ook op een spirituele manier naar de zwangerschap gekeken, de geboorte van een ziel op aarde. In hoeverre is er voor deze benadering ruimte in de lessen?

Ik benadruk vaak dat het voor een kind heel intens is om geboren te worden. Het komt uit een andere wereld. Ik spreek dan niet over de geestelijke wereld van de ziel, want daar staat niet iedereen voor open, maar over de warme veilige, donkere omgeving waar het negen maanden verblijft. Stel je voor hoe het is om geboren te worden, je moet door een nauw baringskanaal en komt in een wereld vol licht en geluid. Zeker als je in een ziekenhuis bevalt, gebeurt er zoveel rond het kind. Voor de moeder is het belangrijk te beseffen dat de overgang naar een aards leven heel groot is. Als een moeder rustig,

liefdevol en vol vertrouwen is, dan vergemakkelijkt dat de overgang voor het kindje.

Wat ik ook belangrijk vind om mee te geven, is dat de moeders na de geboorte eerst hun kindje bij zich krijgen. Het moet medisch natuurlijk toelaatbaar zijn, maar gelukkig wordt dit tegenwoordig, zelfs bij een keizersnede, steeds vaker gedaan. Vroeger werden eerst de praktische dingen gedaan nadat het kindje was gehaald; schoonmaken, wegen etc. Daarna kwam het kind pas op de borst van de moeder. Voor moeder en kind is het heel heftig om na 9 maanden zo gescheiden te worden. De eerste ervaring van een pasgeboren baby zou de nestwarmte van de moeder moeten zijn. Dat is heel belangrijk voor de hechting tussen moeder en kind en voor het gevoel van veiligheid voor de baby.

Wat raad je yogadocenten aan die zwangere dames in hun groep hebben of die graag zwangerschapsyoga willen geven?

De Zwangerschapsyogaworkshop is heel geschikt voor docenten die weleens zwangeren in hun les hebben en zich afvragen wat ze wel en niet kunnen doen. Maar als je serieus zwangerschapsyoga wilt gaan geven en een goede basis wilt hebben, dan zou ik zeker de opleiding aanraden! Gisteren liep een yogadocent mee met de Partnerworkshop. Zij had de Zwangerschapsyogaworkshop voor docenten al gedaan en ze vroeg me wat de meerwaarde is om de opleiding te gaan doen. Ik heb haar uitgelegd dat de opleiding een betere basis geeft. Als je de opleiding doet krijg je veel meer (yoga) theorie en uitleg over aangepaste hatha yogaoefeningen. Bij de workshop leer je in één dag verschillende nieuwe ademhalingen; flankademhaling, roosademhaling, puffen... Als je daar met regelmaat les in krijg en kunt oefenen, dan heb je een stevigere basis dan wanneer je je alles in één dag eigen moet maken.



Jacqueline Rantong, docent Integrale Zwangerschapsyoga

Zwangerschapsyoga

Oefeningen die zorgen voor ontspanning en verlichting van klachten bij de zwangerschap



Weeëndans

Een hele fijne oefening bij rug- en bekkenklachten en uiteraard om weeën op te vangen!

Sta in een kleine spreidstand en buig een knie, zet af vanuit je voetzool en duw jezelf terug naar het midden. Herhaal met je andere been.

Ook prettig als je langere tijd moet staan.

Rug afvlakken

Prettige oefening om spanning en stijfheid in de rug te verminderen. (Helpt het lichaam mobiliseren na het slapen).

Liggend op de grond (of in bed) plaats je de voeten iets uit elkaar. Adem uit, duw de rug in de grond en kantel het bekken naar je toe. Adem in en laat de rug weer terugkomen in de natuurlijke houding.



Hoofd-knie buiging

Positieve werking op benen, rug en nieren.

Vanuit een spreidzit plaats je beide handen op een bovenbeen. Schuif de handen omlaag richting de zijkant van je kuit tot zover de buik dat toelaat. Met de kin op de borst ontspan je rug en nek. Herhaal aan de andere kant.

Symmetrie-oefening

Aanrader bij bekkenklachten!

Liggend op de rug plaats je beide voeten naast elkaar op de grond. Laat de knieën naar buiten vallen en plaats de voetzolen tegen elkaar aan. Adem uit via de mond naar de liezen en ontspan het hele bekkengebied.



Yoga mudra

Een kalmerende rusthouding die o.a. prettig is voor de rug.

Zit op de onderbenen met de knieën breed genoeg voor de buik. Maak een kommetje met de handen waar het hoofd op rust. Adem naar de diepte van het bekken, ontspan daar op de uitademing en laat overige spanning van je afglijden naar de grond.



Enkeldraai

Fijne oefening bij vermoeide benen, spataderen en bij het vasthouden van vocht.

Lig ontspannen op de rug met de voeten iets uit elkaar en op de grond. Strek een been en houd de knie ontspannen. Draai rustig vanuit de enkel een cirkelbeweging, linksom en rechtsom. Herhaal met het andere been.



Bekken wiegen

Geeft ontspanning in rug, bekken en bij weeën.

Steun op de onderbenen met knieën en voeten iets uit elkaar. Laat het hoofd rusten op de handen. In een prettig ritme het bekken zijwaarts heen en weer bewegen.



Specialisaties

De volgende specialisatie-opleidingen staan gepland voor het nieuwe jaar.

Als je belangstelling hebt, kun je contact opnemen via de website of door een mailtje te sturen naar **opleiding@integrale yoga.org**

Zwangerschapsyoga

De cursist wordt opgeleid tot het geven van Integrale Yogalessen aan zwangere vrouwen.

In de opleiding verdiep je je in specifieke anatomie en fysiologie.

Je leert de lichaamshoudingen die belangrijk zijn tijdens en na de zwangerschap te doceren; je leert de houdingen aan te passen bij klachten of specifieke situaties.

Tenslotte is er ook aandacht voor het geestelijke aspect, namelijk de geboorte van de ziel op aarde.

P R A K T I S C H E I N F O R M A T I E

Startdata

7 maart 2020 t/m 20 juni 2020
(de 1^e en 3^e zaterdag van de maand)

óf

12 maart 2020 t/m 11 juni 2020
(2e en 4e donderdag van de maand)

Tijdsduur

In totaal 7 lesdagen

Lestijden: 09:30 – 15:00 uur

[MEER INFORMATIE](#)

Nadi en spierherstelyoga

Ben je door de anatomielessen van Amir hongerig geworden naar meer? Of heb je elders een opleiding gevolgd en ben je op zoek naar een leuke bijscholing? In deze praktijkgerichte opleiding brengen we een verbinding tot stand tussen de traditionele yoga en de moderne anatomische kennis.

Deze opleiding is geïnspireerd op de boeken van Remo Rittiner: Yogatherapie en Nadi- spierherstelyoga. Naast vele oefeningen leer je de belangrijkste nadi's en drukpunten bij jezelf te onderzoeken en voelen/waarnemen. Dit zal o.a. het lichaamsbewustzijn verruimen en/of eventuele fysieke klachten helderder maken.

Remo Rittiner is mede door zijn intensieve studie van anatomie en meditatie een zeer bekende yogaleraar in Duitstalige landen. Hij beoefent al zo'n 20 Jaar yoga volgens de leer van Krishnamacharya, bekwaamde zich in de Ayurveda-leer bij David Frawley en leerde technieken van de Spierfunctionaliteitstherapie bij Dr. med. Harald Daub.

Carolina is ervaringsdeskundige op het gebied van lichamelijke klachten. Door haar jaren lange ervaring, zowel als leerling en als docent, weet ze jou aanwijzingen te geven om het lichaamsbewustzijn te verruimen. Zij volgde diverse nascholingen bij Remo Rittiner en Christoph Kraft in Duitsland en wil deze kennis graag delen met yogacollega's in Nederland.

P R A K T I S C H E I N F O R M A T I E

Startdata

Woensdag (1e en 3e van de maand)
19 februari 2020 t/m 1 juli 2020

Tijdsduur

10 dagdelen van 3 uur
Lesdagen: 1 per 2 weken
Lestijden: 09:30 – 13:00 met aansluitend lunch

[MEER INFORMATIE](#)

Meditatie verdieping

Meditatie is voor alle geestelijke yogavormen een belangrijk onderdeel van de yogaweg.

Meditatie is de weg naar jezelf.

Er zijn vele vormen en doelen van meditatie.

In deze opleiding maak je kennis met verschillende invalshoeken om je kennis en ervaring als yogadocent of voor jezelf uit te breiden.

De opleiding is ook geschikt voor yogadocenten die elders zijn opgeleid.

P R A K T I S C H E I N F O R M A T I E

Startdata

Vrijdag (1e en 3e van de maand)
21 februari 2020 t/m 17 juli 2020

Tijdsduur: 10 dagdelen van 3 uur
Lestijden: 09:30 – 13:00 met aansluitend lunch

[MEER INFORMATIE](#)

*Het volgende gedicht is geschreven door Herma,
docent i.o.*

*Het gedicht heeft ons diep geraakt en wij hebben
haar gevraagd het te mogen publiceren in IYM.*





De liefde van een moeder;
Warm, geduldig, onvoorwaardelijk.
Het verwarmt, verzacht, stelt gerust.
Afwezigheid hiervan doet mij verstarren.

De leegte van dat jij er niet bent, mam,
maakt mij verdrietig, boos en soms bang.
Bang om niet van gehouden te worden,
bang voor de leegte en voor eenzaamheid.

De kloof, tussen dat jij mij dit niet kan geven
en ik dit onbeschrijflijk graag van jou wil ontvangen, is onoverbrugbaar.
Zoals de sterren aan de hemel zich niet bij daglicht laten zien
en de zon onverenigbaar is met de nacht.

Het niet aanvaarden hiervan maakt de kloof niet minder wijd,
mijn leegte niet minder leeg, en mijn pijn niet minder scherp.

Mijn God, bron, universum, mijzelf, laat mij zien, écht zien
en écht voelen, met heel mijn wezen, met heel mijn hart.
Afwaaarts van illusies en blinde verlangens.
Op weg naar ware vervulling van leegte in mijzelf.
Een weg, geleid door mijn hart, over bergen en door dalen.

Laat de valleien zich vullen met mijn tranen.
Laat de bergtoppen schudden door de uiting van mijn woede.

Geef mij moed om elke stap in waarheid te gaan.
Waardoor met iedere volgende stap de grond onder mijn voeten verzacht,
evenals mijn leegte en pijn verzachten.

Zodat ik in die leegte vind wat er altijd al was: de stilte in mijzelf.
Een stilte, zó leeg en vol tegelijkertijd,
in een ruimte los van wat en wie dan ook.

Volg de waarheid van het hart.
Geef ruimte aan alles wat het omvat.
Transformeer de innerlijke monsters in het donker.
In het stralende licht blijken dit waardevolle helpers.

Ontwikkel en groei op de weg van het hart.
Word steeds bewuster van wat daar altijd al in besloten lag:
een eeuwige overvloed van warmte, compassie en onvoorwaardelijke liefde.
Het enige soort liefde dat kloven overbrugt
tussen hemel en aarde, tussen zon en sterren.
De enige verbindende brug, van mens naar mens,
en van een mens naar zichzelf.

- Herma van Riemsdijk -

Yoga retreats

Zeilen en Yoga op het wad

30-4-2020 t/m 3-5-2020

De wind door je haren en de zon op je gezicht

In augustus 2020 kan je voor 4 dagen mee op deze prachtige zeil- en yogareis op het Wad!

Ervaring met yoga of zeilen is niet nodig.

Yoga met Janneke en zeilen met Ini, Burger en zijn hondje Cider op tjalk 'Stânfries'.

Janneke Mesman van Yogastudio Held op Sokken biedt elke dag twee yoga- en/of meditatie momenten aan. Janneke geeft Integratie yoga. Het tijdstip en de duur van de lessen, is afhankelijk van de locatie, de weersomstandigheden, eb en vloed en de wensen van de deelnemers. Er is plaats voor maximaal 6 tot 8 deelnemers.

Het reilen en zeilen aan boord doen we samen. Zo verzorgen we samen alle werkzaamheden op en onder het dek. Uiteraard binnen ieders mogelijkheden en wensen.

Het eten wordt vooraf zo verantwoord en biologisch mogelijk ingekocht door schipper Ini.

Prijs: € 640,- per persoon | met vroegboekorting: € 595,- per persoon

MEER INFORMATIE: [YOGASTUDIO-HELDOPSOKKEN.NL/ZEILEN-YOGA-OP-HET-WAD/](https://yogastudio-heldopsokken.nl/zeilen-yoga-op-het-wad/)

'Een unieke combinatie van zeilen, yoga, natuur, stilte en bewegen. Zaterdag vertrokken vanuit Makkum. Via de sluizen naar de Waddenzee. Helpen met zeilen hijsen, aan roer staan, samen koken, voor iedereen wat te doen. Zeehonden spotten, op het Wad lopen, zeesterren, kreeftjes, kokkels zien, voor anker gaan op het Wad en daar de zon onder zien gaan. Zonsopgang mee maken, yoga op de boot, op het strand, meditatie in de avond.

Terschelling bezoeken, fietsen huren of wandelen naar het Noodzeestrand. Zwemmen in het IJsselmeer. Drie dagen even niets, drie dagen puur ontspannen en genieten, drie dagen een wauw gevoel. Wij, Niko en ik, hebben ontzettend genoten van de yogalessen van Janneke en de gastvrijheid van schipper Ini en de schippersmaat Burger met zijn hondje.'

Karin Bakker

'The Freedom to Be You' | Begur, Spanje

17-3-2020 t/m 22-3-2020

Dit wordt een 6-daagse retraite voor degene die op zoek is naar innerlijke verdieping, helderheid en rust. Op een prachtige locatie aan de Costa Brava starten we de dag met adem oefeningen bij de opkomende zon, waarna we Integrale Yoga beoefenen. Vervolgens een ontbijtje en even wat tijd voor jezelf en dan ervaren we vóór de lunch een 2 uur durende Satsang met, zoals hij wordt genoemd, 'modern day mystic' Tiger Singleton. Deze leraar uit de Verenigde Staten (woonachtig in Portugal) geeft Satsangs in heel Europa op een nuchtere, warme, humoristische en directe wijze vanuit zijn eigen ervaring met non-dualiteit en spiritualiteit. Arenda kwam met hem in aanraking via een 'live' Satsang online en werd geraakt door zijn woorden en manier van spreken. Na meer onderzoek naar wie hij is, heeft ze hem een berichtje via facebook gestuurd met de vraag of hij wilde participeren in een retraite en zodoende is deze speciale retraite ontstaan.

Daarnaast dagelijks Integrale Yoga en Meditatie met Arenda en verder genieten van de Spaanse zon, fijn gezelschap en de mooie omgeving. Te boeken vanaf: € 900,00.

Speciaal voor Integrale Yogi's €50,00 korting met code: LETSGO!

MEER INFORMATIE EN AANMELDEN: ELEMENTSYOGA.NL/RETREATS/



4-Daagse Yogaretraite 'Zen aan Zee'

23-3-2020 t/m 26-3-2020

Een aantal dagen uit je vaste stramien en de focus terug naar jezelf. Om je weer te verbinden met wie je in werkelijkheid bent, terug naar je kern met yogalessen, ademhalingsoefeningen en meditatie.

In deze vier dagen wordt je door ons meegenomen naar de stilte, rust en ontspanning. We verblijven in een luxe accommodatie met verwarmd binnenzwembad, sauna en tennisbaan. Het huis is omringd door weilanden en bevindt zich op nog geen 500 meter van het strand en het gezellige dorpje Domburg.

Dagelijks zijn er twee yogalessen en een andere activiteit zoals bijvoorbeeld een klankschalen concert of een Hara wandeling. Optioneel zijn er massages en energetische consulten bij te boeken.

Mishja en Margriet hebben beiden al jaren ervaring in het lesgeven. Beiden hebben een groeiende yogastudio in hun woonplaats waar mensen genieten van hun yogalessen, kennis en ervaring. Naast hun ervaring in Yoga, hebben zij allebei een goed gevulde rugzak op het gebied van healing, spiritualiteit, rituelen, coaching, intuïtieve ontwikkeling & begeleiding. Al deze facetten zijn verweven in hun lessen en in dit retraite. Je kunt dus met recht spreken van Yoga & meer.

Prijzen vanaf € 550,00 p.p

MEER INFORMATIE EN AANMELDEN: WWW.SHIVAYOGA.NL

Yoga Retreat Frankrijk

Pinksterweekend
29-5-2020 t/m 1-6-2020



Een bijzonder weekend (29 mei t/m 1 juni) om terug bij jezelf te komen. Het begint al met een warm welkom en een gevoel van thuis komen als je de drempel over stapt van Casa Caminante. Ervaar Yoga op een unieke plek in de idyllische tuin, innerlijke rust tijdens de stilte dag, verdieping in meditatie, Yoga Nidra voor een goede nachtrust en geniet van de stilte van de natuur om je heen.

Na een paar nachten in deze bijzondere omgeving ben je weer terug bij alles wat belangrijk is in het leven. In contact staan met jezelf, je Ware Zelf en het leven. Samen deel je plezier, mooie gesprekken, stilte en bijzondere momenten onder het genot van wereldse vegetarische gerechten. Lekker binnen of buiten bij het haardvuur.

Op drieëneenhalf uur rijden van Utrecht ontdek je deze bijzondere plek aan de rand van de Noord-Franse Champagne Ardennen. De weidse omgeving met heuvels, de absolute rust en de paarden bezorgen je een gevoel van totale vrijheid. Innerlijke vrijheid. Het mooiste wat je jezelf cadeau kunt geven, om dié innerlijke rust te vinden, waar ons hart naar op zoek is.

De naam van het huis 'Casa Caminante' is Spaans voor 'Huis van de Reiziger'. Na vele jaren van verbouwen is het huis meegegroeid met de vele reizen die de eigenaren Sylvia & Frans hebben gemaakt en is het geworden tot wat het nu is. Een prachtig stijlvol huis met een verhaal. Elke kamer heeft haar eigen, unieke karakter. Een huis vol verhalen, voortvloeien in het huis aangebrachte materialen en inrichting. Kortom een huis met een ziel! We wensen je een verblijf dat je verwachtingen overtreft.

'moge de ziel van Casa Caminante je tillen over grenzen die hier niet bestaan.'

Dit weekend is inclusief:

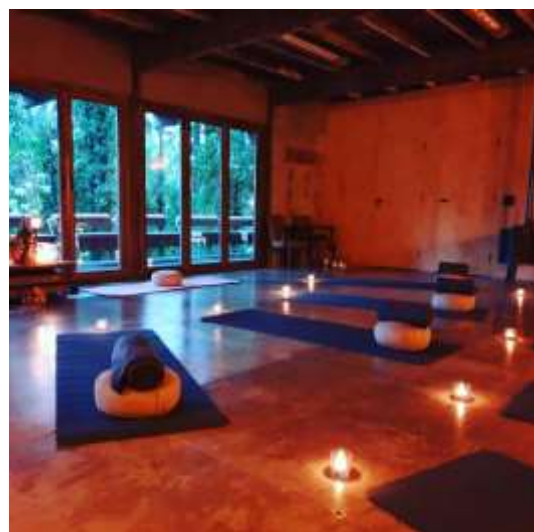
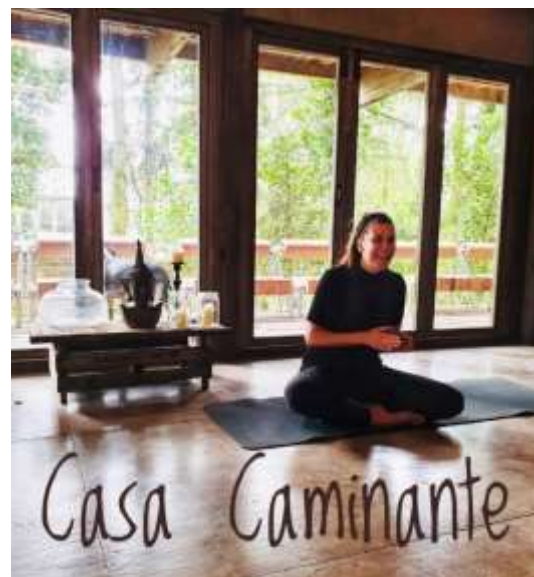
- Drie overnachtingen op een 2- persoonskamer
- Drie (vegetarische) maaltijden per dag
- Onbeperkt drinken: thee, koffie, gezonde smoothies
- Yogalessen/ meditatielessen/ stiltedag/ Yoga Nidra
- Gebruik van buiten jacuzzi en sauna
- Gebruik van handdoeken, badjassen en slippers

Totale kosten: € 385,- p.p. o.b.v. 2-persoonskamer

Bij te boeken dit weekend ter plaatse:

- Coachsessies o.b.v. Yogische Wetenschap Integrale Yoga India
- Ayurvedische Massage

MEER INFORMATIE: [ZENSAYOGA.NL/YOGA-RETREAT-FRANKRIJK/](https://zensayoga.nl/yoga-retreat-frankrijk/)



Het is ons begrip van tijd dat voorbijgaat,
Tijd gaat niet voorbij
want tijd is God
en God is eeuwig.

Hazrat Inayat Khan

Yoga retreats

Yoga & Health Retreat | Belgisch Limburg

11-7-2020 t/m 16-7-2020

Na het succes van deze retraite in de zomer van 2019, gaan we in de zomer van 2020 op herhaling op een hele fijne plek in Belgisch Limburg. En deze keer 6 dagen i.p.v. 5 en met een heus Integrale Yoga team!

Michaela en Irma van Mica Yoga gaan mee om o.a. Ayurvedische massages te verzorgen, Yoga te geven en te helpen in de keuken. Samen met Chef de Cuisine Jonah en Yoga docent Arenda gaan we er een bijzonder fijn, gezond, verrijkend en verdiepend avontuur van maken.

Ook deze editie is een 'milde detox', waarbij je je vooraf voorbereidt door een consult met natuurvoedingsdiëtist Arenda en een handleiding met veel informatie.

Tijdens de retraite krijg je de eerste dagen heerlijke 'lichte' maaltijden, dan 2 dagen alleen verse sappen/smoothies en soepen en vervolgens weer heerlijke maaltijden om op te bouwen. Hierdoor geef je het spijsverteringssysteem wat meer rust omdat het letterlijk minder hoeft te verteren, maar tegelijk krijg je wel veel vitamines, mineralen, anti-oxidanten en andere bio-actieve stoffen binnen. Daarnaast kun je, door bepaalde dingen weg te laten en te veranderen in je voedingspatroon, vaak gemakkelijker ontspannen en dieper komen in meditaties.

We zullen zo'n twee keer per dag Integrale Yoga beoefenen en daarnaast extra meditaties of Yoga Nidra's. Dit alles aangevuld met eventueel sauna (Fins en infrarood), wandelingen, stilte momenten en Ayurvedische massages en je komt als herboren weer thuis.

Te boeken vanaf €720,00. Er is bovendien een vroegboekorting van 10% tot 1 maart!

MEER INFORMATIE: ELEMENTSYOGA.NL/RETREATS/

Activiteiten maart

08
MRT

Workshop Nadi- en spierherstelyoga voor de heupen

Ons bekken, onze benen én onze heupen vormen een eenheid. Ze geven ons levens- en bewegingsvreugde. De heupen geven dan ook aan hoe je het leven tegemoet wilt treden; vol elan, vertrouwen en meegaan in de flow van het leven of timide, besluiteloos en stijfjes.

Met deze workshop krijg je inzicht over het belang van soepele heupen.

Voor meer informatie en aanmelden kijk op integraleyoganederland.nl/workshops

Tijd: 14:00 – 17:30 uur

Prijs: € 55,00

Docent: Carolina Leeuw-Wagner

Locatie: Integrale Yoga NL | Rotterdam

15
MRT

Mica Yoga verwendag

Tijdens deze verwendag kies jij waar jij behoefte aan hebt. Er is volop ruimte voor vragen en verdieping.

Alles onder het motto: Niets moet, alles mag.

Je volgt een rooster vol activiteiten, maar je kan ook een activiteit overslaan, om evt. (tegen een extra betaling) te genieten van een Indiase hoofdmassage, een Ayurvedische rugmassage of een energetische behandeling (half uur). Speciaal voor deze dag betaal je maar €25,- extra voor een massage of behandeling. Deze dag is geschikt voor beginners en ervaren liefhebbers.

Voor meer informatie en aanmelden kijk op micayoga.nl/workshops

Tijd: 10:00 – 17:00 uur

Prijs: € 75,00

Docent: Michaela Poort

Locatie: Mica Yoga Nootdorp

15
MRT

Nascholing: Eenvoudig mediteren

Meditatie is een belangrijk onderdeel van een Integrale Yogales. Maar anders dan de asana's en pranayama van de Hatha yoga is het een onderdeel dat zich afspeelt in het 'ongeziene' en daardoor wordt het vaak ervaren als minder concreet. Maar is dat wel zo?

In deze nascholing maken we het onderdeel meditatie eenvoudig, herkenbaar en toepasbaar op vele manieren.

Een workshop voor yogadocenten.

Voor meer informatie en aanmelden kijk op integraleyoganederland.nl/workshops

Tijd: 09:30 – 15:00 uur

Prijs: € 99,00 (incl. naslagwerk met nieuwe meditaties)

Docent: Lopamudra en Soerya

Locatie: Integrale Yoga NL | Rotterdam





Alle tijd – verleden, heden, toekomst –
danste haar oneindige ritmes
op het toneel van mijn
alles omarmende bewustzijn.

Paramahansa Yogananda

Het is goed om iedere dag
achter te laten,
zoals stromend water,
vrij van verdriet.
Gisteren is voorbij
en zijn verhaal is verteld.
Vandaag groeien nieuwe zaden.

Rumi

Integrale Yoga Magazine informeert, inspireert
en verbindt mensen in Nederland die zich
aangetrokken voelen tot de Integrale Yoga, de
Integrale Yoga uitdragen of misschien zonder het
te beseffen op zoek zijn naar licht in zichzelf.

Alles uit deze uitgave mag worden gekopieerd
en/of gebruikt worden in lessen.

Integrale Yoga Magazine wordt samengesteld
en gedrukt door:

INTEGRALE YOGA NEDERLAND
Heemraadssingel 64
3021 DC Rotterdam
www.integrale-yoganederland.nl
administratie@integrale-yoga.org



Integrale Yoga Nederland