Integrale Yoga

eenvoudig de weg naar jezelf

magazine

Leegte

Van vijand tot vriend en uiteindelijk een grote hulp op het innerlijk pad

Opruimcoach Mariette Oostinjen

"Door rust en ruimte te creëren in je huis en in je hoofd, is er meer tijd en vrijheid over om te genieten van wat echt belangrijk is"

Yoga essenties

De reinigende serie uit Rishikesh

Met een kijkje in de nieuwe YOGA RUIMTE

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

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.integraleyoganederland.nl
administratie@integraleyoga.org

LEEGTE

Geschreven door Lopamudra

Ik gaf eens yogales aan een groep jonge meiden van begin twintig. Zoals dat vaak gaat raakte ik in gesprek over waarom ze yoga wilden gaan doen. Ze vertelden me dat ze een druk leven leidden, intensieve werkdagen hadden en volle sociale agenda's. Maar ja, er viel wel eens een afspraak uit en dan ontstond er ruimte, een leegte in de agenda. En wat dan? Series kijken, contact zoeken met mensen die je al een tijdje uit het oog verloren bent, leuke foto's plaatsen op instagram?
Alles om maar niet te voelen dat je alleen bent.
Dit lijkt misschien een voorbeeld dat alleen betrekking heeft op jongeren, maar ieder van ons krijgt in verschillende levensfases te maken met een gevoel van leegte. Denk aan het verlies van een dierbare, werk dat wegvalt of kinderen die de deur uit gaan. Ineens valt er dan een gat, een leegte.

Waarom is leegte – stilte – zo beangstigend ?

Je krijgt het gevoel dat je helemaal alleen bent, verloren en eenzaam. Zeker voor jonge mensen is die leegte vaak een toestand die nieuw is. Wanneer je ouder bent, heb je hier vaker mee te maken gehad, weet je (tenminste als je er iets van hebt geleerd) dat het een tijdelijke crisis is van korte of langere duur. Maar de eerste keren dat je geconfronteerd wordt met je eigen gedachten en gevoelens die in een razend tempo op je afkomen kan dat zo ondraaglijk zijn, dat je reageert met vluchten: invullen, afleiding zoeken, drukte opzoeken, kletsen tot je een ons weegt, noem maar op.

Toen ik deze meiden uitlegde dat je met die leegte, die in het begin voelt als je ergste vijand, in de yoga geleidelijk aan bevriend raakt en zij uiteindelijk een grote hulp wordt op het innerlijk pad, keken ze me met grote ogen aan. Maar iets in hen begreep, omdat de waarheid altijd op een eenvoudige en directe manier gevoeld kan worden.

In yoga neemt stilte – leegte – een hele belangrijke plaats in. Je leert jezelf kennen van binnenuit. Niet door wat anderen over je zeggen, maar door hoe jij jezelf ervaart. Wanneer je begint met mediteren, kun je overspoeld raken door wat je ervaart aan gedachten en emoties. Zie hier het belang van concentratie. Door je te concentreren, bijvoorbeeld op de adem of op je hart, heb je een innerlijk houvast waar de gedachtenstormen omheen kunnen razen, zonder dat je je mee laat sleuren. Wanneer je het vermogen tot concentratie ontwikkeld hebt, kun je aangemoedigd worden stilte te beoefenen.

Er is moed voor nodig om die stilte – leegte – aan te gaan.

Een goede manier om stilte-leegte te beoefenen is door iedere dag vijf of tien minuten de tijd te nemen om helemaal stil te zitten en te kijken naar wat er in je omgaat. Je gedachten te observeren, zonder ze te pakken. Je emoties te ervaren, te zien waar ze vandaan komen en ze laten bestaan, zonder ervan weg te vluchten. Kijk rustig naar alles wat zich aan je voordoet, doorgrond jezelf en leer te begrijpen.
In het begin is vijf à tien minuten lang genoeg, later neem je er vanzelf meer tijd voor; een kwartier, twintig minuten.

Wanneer je dit beoefent ga je ervaren dat er tussen de drukte van onze gedachten, gevoelens, verlangens en sensaties, korte pauzes zijn: momenten van stilte, leegte. Je gaat steeds meer ervaren dat al die gedachten en emoties, energiebewegingen zijn in jouw stilte. Op dat moment begin je vrede te sluiten met de stilte en je leert hem te zoeken. Je bent

in staat de bewegingen voorbij te laten gaan en in je eigen stilte uit te komen, in de leegte.

In het begin is leegte de afwezigheid van drukte, afwezigheid van gedachten. Maar naarmate je langer in die leegte kunt zijn, zul je zien dat er zich allerlei subtiele gewaarwordingen aan je voor gaan doen. Ons bewustzijn en daarmee onze gedachten zijn grof aan de oppervlakte, maar in de leegte van jezelf schuilen meer subtiele gewaarwordingen. Die waren er natuurlijk altijd al, alleen door de drukte van je denken en je uiterlijk gerichte aandacht, kon je ze niet waarnemen.

Wat zich aan je openbaart is verschillend van mens tot mens. Toch omschrijven mensen die de stilte-leegte beoefenen vaak overeenkomstige gewaarwordingen zoals de oplossing voor een probleem die zomaar in je opkomt of een ingeving over iets waar je mee bezig bent. Maar ook hele andere gewaarwordingen zoals zachtheid en vreugde die niet veroorzaakt worden door omstandigheden aan de buitenkant, maar gewoon opborrelen. Of een liefde die voelbaar is tot in de cellen van je lichaam, of weer anders, het waarnemen van licht. Wij horen geregeld dat mensen tijdens het mediteren ervaren dat in de ruimte het licht aangaat. Maar dit licht is toch echt iets heel anders dan een lamp aandoen. Het is het licht in jezelf, dat straalt in jezelf, vaak in het hoofd of in het hart en dat gaat dan samen met het waarnemen van warmte en liefde.

Wanneer je dit soort ervaringen krijgt, ga je het belang van innerlijke stilte steeds beter begrijpen. Niet dat je zonder denkvermogen door het leven moet gaan, maar je gaat zien dat het leven veel natuurlijker verloopt als je in staat bent om al die bewegingen af en toe, steeds vaker, tot rust te brengen. Het denken is één van de voornaamste sluiers voor de ziel, zegt de yogi. Net als de wolken die voor de zon schuiven, bedekken je gedachten jouw innerlijke zon.

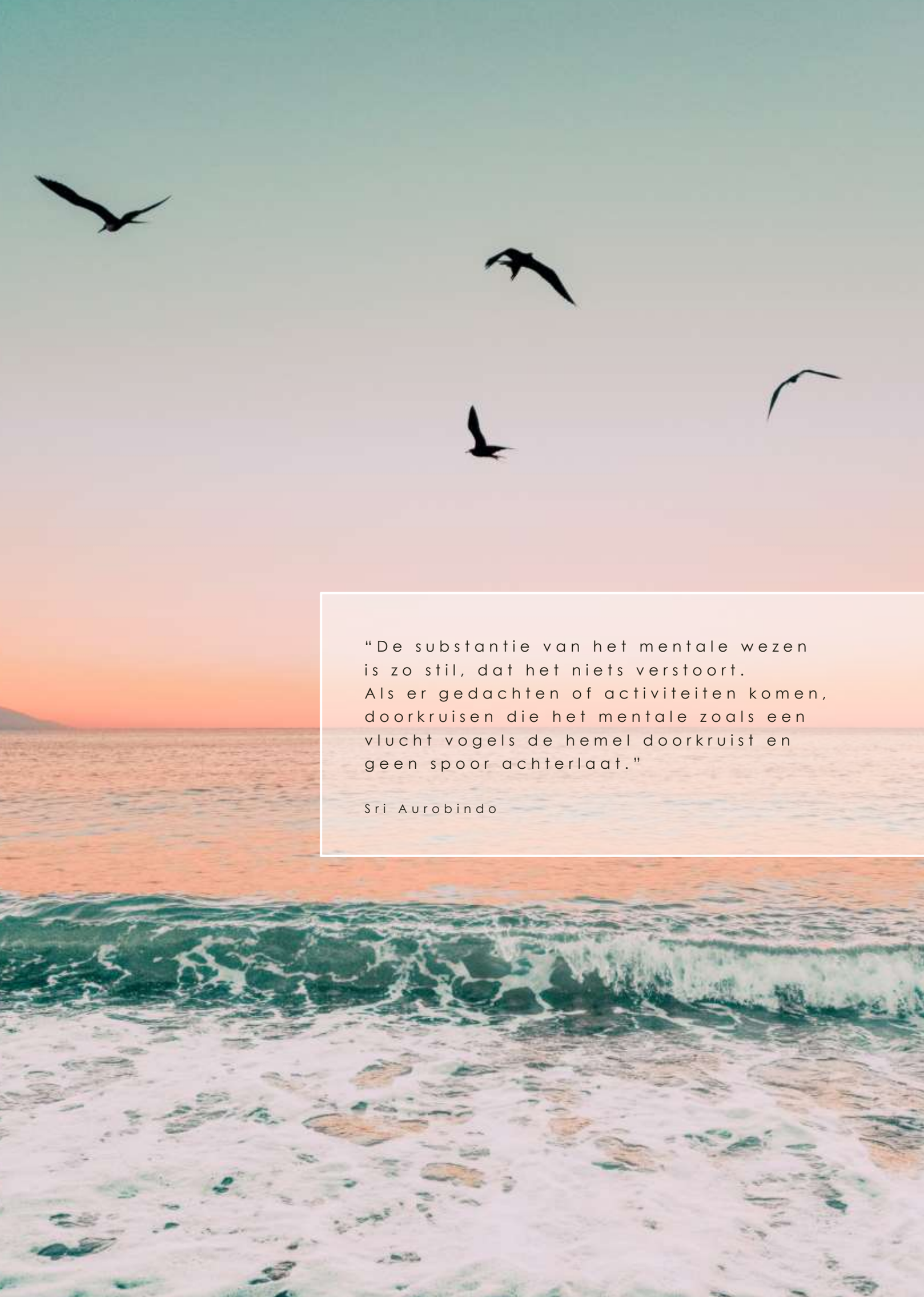
En langzamerhand verandert je bewustzijn. Je gaat dingen anders zien en ervaren. Er gaat een (innerlijke) wereld voor je open, die je alleen maar zelf kunt ervaren. Daarom leggen de yogi's zo de nadruk op leegte. In de leegte is oneindigheid, in de leegte verschijnt een ander, hoger bewustzijn zonder gedachten, maar vol van inhoud.

Leegte als een overgangsfase

Er zijn vele overgangsfases in de beoefening van yoga en ze kenmerken zich allemaal door een periode van leegte. De oude manier van zijn werkt niet meer, de nieuwe is aan het ontstaan, maar die ervaar je nog niet. Als je dit honderden malen hebt ervaren ga je het herkennen. En je leert hoe je door zo'n fase heen moet gaan. Mijn ervaring is, dat je in deze periodes ook echt stil en rustig moet blijven. Dat is vaak helemaal niet leuk. Je wordt onzeker, omdat wat je dacht te weten er anders uit komt te zien, of omdat wat je gewend was te doen, niet meer werkt voor jou. Inmiddels weet ik dat er een bewustzijnsverruiming aan het ontstaan is, waardoor dat wat je kent wordt opgenomen in een ruimer bewustzijn, en dus anders door jou wordt ervaren.

Wanneer je de kunst verstaat om stil en rustig te blijven in periodes van eenzaamheid en leegte, dan kun je deze momenten gaan ervaren als een enorme hulp. Je probeert niet langer de leegte slechts alleen maar door te komen, maar je gaat beseffen dat de leegte een voorbode is van iets nieuws. Je bent dan in zo'n periode van eenzaamheid en onzekerheid, vol vertrouwen over dat wat komt. En dat vertrouwen groeit als je dit vaker meemaakt. Vertrouwen is van het hart, stilte is van het hoofd en het hart, maar vooral van het hoofd. Je leert vertrouwen op de leiding in je leven. Jij als mens kunt niet zien waar je heen gaat, maar iets in jou, je hogere zelf, zo zou je dat kunnen noemen, weet dat wel. En ook al is de leegte waar je doorheen gaat donker, dat vertrouwen dat alles in je leven gebeurt om je vooruit te helpen (innerlijk, niet uiterlijk of materieel), helpt je er doorheen.

Misschien komt er een moment waarop je de moed hebt om je leegte, eenzaamheid, verlatenheid en verlorenheid niet op te vullen met afleiding zoeken. Dat je er alleen met jezelf, stilzittend of lopend doorheen kunt gaan. Er gaat een enorm zuiverende werking uit van zo'n periode. Je gaat zien waar je mee bezig bent, want wat hebben we veel zogenaamde houvasten gecreëerd voor onszelf. Wat is het toch belangrijk om aardig gevonden te worden. De vraag is: vind je jezelf ook aardig? Ben je oké met jezelf? In vrede met het verleden? In vrede met wie je bent geworden? Door dit soort vragen aan te gaan kom je op eigen benen te staan, helemaal alleen. Alles is er nog, de mensen, de telefoon, het werk, maar jij verandert. In de leegte ontdek je je diepste gevoelens en angsten, maar in de leegte ontdek je ook een ander jezelf: lichtend, stralend, vredig, krachtig. Dit is de basiservaring van Yoga.



"De substantie van het mentale wezen is zo stil, dat het niets verstoort. Als er gedachten of activiteiten komen, doorkruisen die het mentale zoals een vlucht vogels de hemel doorkruist en geen spoor achterlaat."

Sri Aurobindo

Bedankt!

Door ruimtegebrek als gevolg van de anderhalvemetermaatregel is in het yogacentrum van Integrale Yoga Nederland te Rotterdam de benedenverdieping doorgetrokken.
Het kantoor is verhuisd naar de voormalige praktijkruimte van onze acupuncturist op de 1e verdieping naast de WC.

Via deze weg willen wij graag alle betrokkenen bedanken.

Maurice en Sander
Voor het doorbreken van de muur en het opruimen van het puin.
Maurice en zijn vader Paul
Voor de bekabeling en verlichting. En Paul ook bedankt voor alle mooie verhalen.
Maurice
Voor alle overige werkzaamheden…
René
Voor het stucwerk en ook vooral omdat hij op zo'n korte termijn (1 dag na zijn vakantie) beschikbaar was.
Piet
Bedankt voor het ophangen van de verwarming die al jaren op een paar blokken hout steunde en het ophangen van de rolgordijnen
Medewerkers
Voor het opruimen van het yogacentrum, het schilder- en sauswerk op muren en plinten.
Onze huisbaas
Voor de permissie om de muur door te breken en het bekostigen ervan.
Donateurs
En dank aan alle mensen die het afgelopen jaar schenkingen hebben gedaan op onze vriendenrekening. Wij hebben de aankleding van de nieuwe yogaruimte daarmee kunnen bekostigen.

Opruimcoach

Als opruimcoach helpt Mariette met haar bedrijf H E L D E R mensen meer rust en ruimte te krijgen, in hun huis en in hun hoofd.
Zo blijft er meer tijd en vrijheid over om te genieten van wat echt belangrijk is.

Een interview met Mariette Oostinjen

door Soerya

Hoe ben jij ertoe gekomen opruimcoach te worden?
Vijf jaar geleden kwam ik een artikel tegen over Marie Kondo (Japanse opruimgoeroe, red.) en toen kwam ik erachter dat opruimcoach een beroep is dat je kunt uitoefenen. Ik dacht: dit past helemaal bij mij. Eigenlijk is dat iets wat ik altijd al in me heb gehad. Als je foto's ziet van mijn kinderkamer, dan valt het op dat alles netjes een plekje heeft, gesorteerd en geordend. Ook in m'n werk was ik altijd bezig met dingen een vaste logische plek geven, structuur aanbrengen. Ik voelde gewoon: dit is wat ik leuk vind om te doen, mensen hier bij helpen.

Waarom schakelen mensen de hulp van een opruimcoach in?
Mensen weten vaak niet waar ze moeten beginnen met opruimen omdat ze geen overzicht hebben of een gebrek aan tijd. Dan kan je het overweldigende gevoel krijgen dat je altijd aan het opruimen bent en er maar geen einde aan komt. Als ze hierin vastlopen nemen ze contact met mij op.
Ze zijn niet zo zeer op zoek naar een opgeruimd huis, maar verlangen naar meer rust. Ze willen zich thuis kunnen ontspannen, zodat het fijn thuiskomen is. Een opgeruimd huis werkt door in hoe je je voelt.
Voor mijzelf geldt dat als ik 's ochtends wakker wordt en er staat nog een theeglas bij de bank, mijn pannen staan nog op het fornuis, de spullen waarmee ik de dag ervoor bezig was liggen allemaal nog op tafel, mijn dag al niet lekker begint. Maar als ik wakker word, de restjes van de vorige dag zijn opgeruimd, het espressoapparaat is schoon en klaar om mijn eerste kopje koffie te zetten, dat is een frisse start van de dag.
Dat is waar veel mensen behoefte aan hebben. De ervaring van rust waardoor je niet het gevoel hebt dat je achter de feiten aanloopt.

Hoe ga je te werk als opruimcoach?
Mensen denken soms, als ik een opruimcoach inhuur dan moet ik alles wegdoen, wordt mijn huis een soort VT wonen plaatje met lege ruimtes en witte muren. Een opgeruimd huis staat voor mij echter niet gelijk aan minimalistisch. Want wat voor de één rommel is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Maar als je je omgeving zelf als rommelig ervaart dan is het moeilijk om in jezelf rust te voelen.

In een kennismakingsgesprek vraag ik aan mensen hoe de ruimte er voor hun ideaal uit zou zien. Laat alle "ja, maren" en "dat kan niet want ik heb geen plek" los, doe je ogen dicht en visualiseer hoe je eigenlijk zou willen wonen. Wat wil je zien? En hoe wil je dat het voelt?
Vervolgens kijken we waar je zowel letterlijk als figuurlijk over struikelt. Is er een teveel aan spullen? Is er voldoende opbergruimte? We beginnen bij wat ik noem een blauwdruk van de ruimte(s) die we gaan opruimen. Dat is een overzicht van 'wat doe je in welke ruimte?' en 'welke spullen heb je daarbij nodig?'
Het is natuurlijk niet handig als koffiekopjes in de berging staan. Dat is een heel logisch voorbeeld, dat snappen we allemaal. Maar wat je vaak ziet is dat spullen ergens worden neergezet omdat daar toevallig ruimte is, maar dat is niet altijd een logische plek.
Tijdens een opruimsessie kom ik bij iemand

thuis, stropen we de mouwen op en gaan we samen aan de slag.

Dan moet je misschien mensen eerst aanraden een kast aan te schaffen?
Dat is één van de grootste valkuilen als mensen zelf beginnen met opruimen. Ze gaan vaak eerst naar Ikea of naar de Action om kasten en opruimbakken te kopen. De kans dat je dan de verkeerde kast koopt, te grote of te kleine opruimbakken, is groot. Ik adviseer altijd: ga eerst aan de slag, ga nadenken over wat wil je allemaal bewaren, hoeveel heb je, hoeveel heb je nodig? Dus bewust kiezen voor je spullen. Dan kiezen waar je ze wil opbergen en vervolgens heb je een goed beeld van: wat heb ik daarvoor eigenlijk nodig?
Ik heb wel eens mee gemaakt dat ik bij een cliënt kwam die meer rust wilde creëren in de woonkamer, maar er waren weinig kasten. Dan is dat heel lastig – tenzij je overal afstand van doet. Je hebt nu eenmaal voor bepaalde dingen kasten nodig. Maar dat is één van de laatste stappen.

Hoe moeilijk is het voor mensen om afstand te nemen van spullen?
De één is heel erg gehecht aan de kleinste dingetjes en de ander heeft de keuze gemaakt: ik ga dit proces in, ik wil opruimen, en die spullen in dat laatje, wat moet ik eigenlijk ermee? De snelheid waarin iemand keuzes kan maken is wel bepalend voor het aantal sessies dat je nodig hebt.
Ik denk ook dat het grootste probleem is, dat we zoveel spullen verzamelen en het moeilijk vinden om ze los te laten.

Ik kan me voorstellen dat het vertrouwen tussen de klant en de opruimcoach heel belangrijk is. Hoe bouw je een band op?
Als opruimcoach kom je bij iemand thuis. Soms is het ongemakkelijk. Je laat iemand toe in je huis en je laat alles zien. Het is dus belangrijk dat er een goede klik is. Dat je je kunt inleven, dat je mensen het gevoel geeft dat je niet komt oordelen maar komt helpen.

Waarom is het zo moeilijk voor (sommige) mensen om op te ruimen?
Enerzijds omdat veel mensen het heel druk hebben. Als je fulltime werkt en daarnaast ook wilt sporten, een druk sociaal leven en diverse hobby's hebt, dan blijft er weinig tijd over om thuis op te ruimen
Anderzijds hebben we veel spullen en worden we constant geprikkeld om dingen te kopen. De Actions, the Flying Tigers verleiden ons om voor weinig geld dingen te kopen. Ik sta zelf ook wel eens in de HEMA met in mijn hand een kopje, zó leuk. Maar bij mij komt daarna de vraag: heb ik het nodig? En wordt ik er echt blij van? Opruimen gaat om bewust kiezen voor wat je wilt bewaren, met welke spullen jij je wilt omgeven. Dit werkt ook door in bewust kiezen welke spullen je koopt.

Merk je dat mensen die opgeruimd hebben ook zorgvuldiger worden in het aanschaffen van nieuwe spullen?
Vaak merk ik dat al tijdens het proces. Dat is een bijkomend voordeel van opruimen, omdat je al je spullen door je handen laat gaan en bewust gaat kiezen, krijg je ook een overzicht van hoeveel je eigenlijk hebt.
Laatst heb ik bij een cliënt de keuken aangepakt. Als je dan bijvoorbeeld de glazen gaat opruimen en je vraagt: staan er nog ergens anders glazen? Dan gaat er nog een deurtje open, hierachter heb ik nog een paar reserve wijnglazen. En in de berging staan er ook nog wat. Dus we brengen dat eerst allemaal samen en leggen het op de keukentafel. Dat doet Marie Kondo ook, hè. Alle kleren op één hoop op het bed en je krijgt een shock effect. Heb ik echt zoveel waterglazen? En zoveel wijnglazen? Zoveel witte T-shirtjes! Doordat je overzicht hebt is het veel gemakkelijker om de verleiding van impulsaankopen te weerstaan.
In deze tijd zie je dat vooral jonge mensen kiezen voor spullen die verantwoord gemaakt zijn; diervriendelijk, goed voor het milieu, goed voor de omgeving. Dat geeft een veel groter geluksgevoel en vaak zijn het hele mooie producten waar veel aandacht aan is besteed. Je ziet een trend voor bewust kiezen voor kwaliteit. Misschien gaan we weer een beetje terug naar de tijd van vroeger, de tijd toen onze opa's en oma's jong waren. Die kochten een eetkamertafel, een mooie kast e.d. en die hadden ze gewoon voor de rest van hun leven. Ook omdat het van goede kwaliteit was. Na 5 jaar kwam niet het fineer los. Ik eet van het servies van mijn oma. Dat is al zo'n 50 jaar oud. Daar word ik dus heel blij van.

Ik heb in het verleden ook wel eens mensen geholpen met opruimen en schoonmaken. Mijn ervaring was, dat als ik na een tijdje terug kwam dezelfde puinhoop er weer was. Hoe denk jij dat dit komt? En wat is er nodig om die mindset te veranderen?
Opruimen is meer dan spullen verplaatsen en wegstoppen in kastjes. Door bewust te kiezen wat je wilt bewaren en hier een vaste logische plek voor te bepalen creëer je een goede basis. Ik help als opruimcoach bij het creëren van deze basis en leer mensen heel concreet hoe ze moeten opruimen. Het opgeruimd houden heeft vervolgens te maken met regelmaat en het aanleren van nieuwe gewoontes, zoals spullen opruimen na gebruik en de dag afsluiten met een 10-min rondje. Doordat alles een vast plek heeft, hoef je niet meer na te denken over waar je het moet opruimen en kost het dus minder tijd. Je kan 's avonds met een voldaan gevoel op de bank ploffen met een kopje thee.

Ga je na een tijdje ook nog eens langs om te kijken hoe het gaat?
Ik ga niet langs maar heb wel een terugkoppelmomentje per e-mail of telefoon om te horen hoe het ermee gaat. Lukt het om het bij te houden en kan ik je nog ergens anders mee helpen? Gelukkig is dit meestal niet het geval. Ik krijg vaak te horen: 'Dit had ik veel eerder moeten doen'

Heb je praktische tips voor onze lezers?
Bedenk eerst wat je wilt in welke ruimte en zorg dat het behapbaar is. Trek niet meteen alles uit de kasten maar begin met een kastje. Een lade. Begin klein! Stel jezelf niet als doel in een weekend je hele huis op te ruimen. De kans dat je zondagavond helemaal uitgeblust en nog niet tevreden op de bank zit is groot en dat werkt demotiverend. Het kost energie om alles door je handen te laten gaan, je moet voortdurend keuzes maken en je wordt geconfronteerd met je spullen: de hoeveelheid en alle herinneringen.

Door rust te creëren en tijd voor jezelf krijg je ook meer tijd voor die momenten waar het echt om draait.

Mijn ervaring is, dat als ik ga opruimen, ik begin misschien met iets kleins, maar alles heeft een relatie met elkaar, dus je bent al heel snel op heel veel plekken tegelijk bezig.
In de sessies leer ik mensen dat zo: als je besluit om vandaag het kastje in de slaapkamer op te gaan ruimen, kom je waarschijnlijk spullen tegen die daar niet horen. Verzamel al die dingen die elders moeten worden opgeborgen in een mand of zoiets. Dus je blijft in de ruimte waar je aan het opruimen bent.
Als je het kastje hebt opgeruimd heb je waarschijnlijk een stapel spullen die weg kunnen en een stapel met spullen die ergens anders opgeborgen moeten worden. De spullen die ergens anders opgeborgen moeten worden breng je naar de ruimte waar ze horen zonder daar te beginnen met opruimen, want die ruimte ga je op een later moment aanpakken. Anders krijg je een sneeuwbaleffect en ga je van de ene naar de andere plek en heb je aan het einde van de dag nergens echt een resultaat behaald.

Opruimen is een hot item geworden sinds Marie Kondo hierover boeken heeft gepubliceerd. Haar insteek is dat opruimen iemands leven verandert. Hoe ervaar jij dat bij jouw klanten?
Dat is zeker ook mijn ervaring. Ik kom soms bij mensen die al heel lang geen bezoek meer durven te ontvangen omdat er schaamte is voor het huis. Dan vertelt iemand je later vol trots dat ze een vriendin heeft uitgenodigd op de thee. Dus dat verrijkt iemands leven op sociaal gebied.
Ik krijg ook vaak reacties dat het huis een rustpunt is geworden, waar je gewoon lekker op de bank kunt zitten. Nu we de laatste maanden allemaal veel meer thuis hebben gezeten zijn veel mensen erachter gekomen dat hun huis helemaal geen rustpunt is, dat is confronterend en daar kan ik dus bij helpen.

Door rust en ruimte te creëren in je huis krijg je ook rust in je hoofd. Je ervaart meer vrijheid, tijd voor jezelf en voor die momenten waar het echt om draait. Want als iemand je op 31 december vraagt hoe je terugkijkt op je jaar en waar je blij van bent geworden, dan noem je waarschijnlijk de momenten waarop je een mooie wandeling hebt gemaakt met een vriend of vriendin, dat lekkere etentje of een mooie theatervoorstelling. Het zijn altijd die verbindingsmomenten die het grootste geluksgevoel hebben gegeven, en niet die dinsdagmiddag dat je in de H&M stond en een mooi jurkje kocht.

Voor meer informatie over Mariette en haar werkzaamheden als opruimcoach:
www.heldersos.nl

SAMARALI
de comfortabele, duurzame yogamat met een kurk toplaag

Met al meer dan 1,6 miljoen yogi's wordt Nederland zo langzamerhand een echt yogaland. Dit betekent ook dat men meer waarde is gaan hechten aan wat voor uitrusting men gebruikt; vooral de echte fanatiekelingen vinden het prettig om goede en mooie materialen te gebruiken.
Daarbij speelt niet alleen de kwaliteit van de gebruikte producten een grote rol; veel mensen letten het liefst ook op het milieu, en het oog wil ook wat. Het is deze combinatie: comfort, schoonheid en duurzaamheid, waar ik mijn bedrijf Samarali mee heb opgezet.

Mijn naam is Nodira. Ik wilde wel eens wat anders dan een plastic yogamatje en besloot verder te kijken. Onder de naam 'Samarali' heb ik een alternatief op de markt gebracht: een comfortabele yogamat met een kurk toplaag. En met succes: binnen mum van tijd was ik door mijn voorraad heen. Kurk is immers niet alleen een watervast natuurproduct, maar blijkt voor yoga ook enorm nuttig te zijn vanwege het comfort en gripvastheid. Het is tevens hypo-allergeen en aangezien kurk elke 9 jaar van dezelfde boom geoogst kan worden is het ook nog eens een hernieuwbaar materiaal.

Er zijn inmiddels drie soorten kurk yogamatten van Samarali, elk met een eigen design, wat geïnspireerd is door mijn achtergrond; ik ben van oorsprong Oezbeekse. Met Samarali doe ik ook iets terug voor de weeshuizen in mijn geboorteland. voor mij is het belangrijk te beseffen dat er genoeg mensen zijn die het niet zo goed hebben als wij, en om iets terug te geven aan de maatschappij.

De matten bestaan uit een kurk toplaag met een onderlaag van natuurrubber. Hierdoor zijn ze niet alleen comfortabel, robuust en volledig recyclebaar, maar blijven ze ook altijd plat op de grond liggen, hoe vaak je de mat ook oprolt.

Samarali biedt naast matten ook verschillende kurk yoga accessoires aan zoals blokken, tassen en ballen, en door de feedback van klanten ter harte te nemen staan er nog meer verschillende producten op stapel in de nabije toekomst. Werp eens een blik op de webwinkel en overtuig jezelf!

Wanneer je de code **integraleyoga** gebruikt, dan ontvang je 5% korting op je bestelling

SAMARALI.EU

Toen een brahmaan bij Buddha kwam met een geschenk in iedere hand, begroette Buddha hem met de woorden: "Laat vallen!"
De brahmaan wierp het geschenk uit zijn rechterhand en kwam naderbij.
"Laat vallen", zei de gezegende, en de brahmaan wierp het geschenk uit zijn linkerhand weg.
Toen hij met lege handen naderbij kwam, klonk weer het bevel: "Laat het vallen."
De brahmaan werd verlicht.

Verhaal uit het Zenboeddhisme

Wanneer kan het echt stil zijn? Als er geen geluiden om ons heen zijn? Als onze gedachten tot rust komen? Als ons lichaam in balans is?

Een stiltedag is een bijzondere ontmoeting met jezelf, en zeker ook met de wereld om je heen. Het geeft je de ruimte om naar binnen te keren en we oefenen deze dag om een basis te leggen voor innerlijke rust vanuit een heldere geest, in balans met het fysieke lichaam.

Wat heeft jouw stilte je te vertellen?
Kom jij het ervaren?

Wat gaan we doen?
Tijdens deze stiltedag maak je kennis met de stilte en wat dit met je doet. Een dag zonder moeten, zonder drukte, zonder sociale verplichtingen en afleidingen. Gewoon even niets!

Deze stiltedag is geschikt voor zowel beginners als voor ervaren liefhebbers.

Het programma van de dag ziet er als volgt uit:
09:45 - 10:00 uur: Ontvangst
10:00 - 11:00 uur: Yoga
11:00 - 11:20 uur: Pauze
11:20 - 12:30 uur: Meditatie
12:30 - 13:00 uur: Lunch
13:00 - 14:15 uur: Wandeling
14:15 - 14:35 uur: Pauze
14.35 - 15:45 uur: Meditatie
15:45 - 16:00 uur: Afsluiting

Je bent vrij om naar wens een les/wandeling over te slaan en op eigen gelegenheid te genieten van de stilte in de yogaruimte.

Datum:	13 december 2020
Tijd:	Van 9:45 tot 16:00 uur
Plaats:	Mica yoga, Gildeweg 32A, Zaal 1, 2632 BA Nootdorp
Entree:	€55,-
Aanmelden via:	info@micayoga.nl of via 06-10722639.

Zie ook onze website www.micayoga.nl voor meer trainingen/workshops en lezingen.

Workshops bij Mica Yoga Nootdorp

10 OKT

Workshop rugyoga
Heb je (ernstige) rugklachten en kom je er maar niet vanaf? Dan is deze middag echt een uitkomst. Sandra Koorneef is ervaringsdeskundige op het gebied van rugyoga en heeft dankzij specifieke Integrale Hatha Yoga haar (chronische) rugklachten onder controle. Zij staat klaar om jou te helpen met persoonlijke aandacht en aanpak, voorzien van bewuste yogahoudingen, verdiepte ontspanning, gerichte ademhaling, concentratie en pijnbevrijdende meditaties. De houdingen zorgen voor soepelheid in de ruggengraat, geven ruimte tussen de wervels en de zenuwen worden natuurlijk geprikkeld.

Datum: zaterdag 10 oktober
Tijd: 13:00 tot 17:00 uur
Docent: Sandra Koorneef
Kosten: €45,00 per persoon

11 OKT

Workshop Yogadans
Yoga en dans hebben een positieve uitwerking op zowel lichaam als geest. Je krijgt meer energie, maar wordt tegelijkertijd ook rustiger. Het stimuleert de verbinding tussen lichaam en geest. Het is inspanning en ontspanning tegelijkertijd.
Yoga, dans en muziek komen samen, tot een stroom van plezier, flow en meditatie.
Muziek resoneert en kan aanraken wat niet in woorden te vatten is, het gaat om de beleving van binnenuit.

Datum: zondag 11 oktober 2020
Tijd: 14:00 tot 17:00 uur
Docent: Manuela Schwenke
Kosten: €37,50

07 NOV

Workshop Ouder en Kind Yoga 7-12 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 7-12 jaar, maar ook ooms, tantes en (oppas)opa's en -oma's zijn welkom.

Tijd: 14:00 – 15:30 uur
Prijs: €25,00 per tweetal
Docent: Ilse Biesheuvel

Mica Yoga is een sfeervol yogacentrum in Nootdorp. Aan het begin van dit jaar verhuisd naar een nieuwe locatie die geheel verbouwd is in Oosterse sferen.
Mica Yoga is uitgegroeid tot een Integraal Yogacentrum met verschillende soorten yogalessen, massages, workshops, cursussen, een winkel en een fijne loungehoek.

Een plek om te ontspannen, dieper tot jezelf te komen en je te verbinden met jezelf en elkaar.

Door de coronamaatregelen zijn er nog twee mooie andere initiatieven tot stand gekomen, namelijk een webshop en een online leeromgeving waar je de verschillende yogalessen die zij aanbieden ook thuis kunt volgen. Heel fijn voor als je de deur niet uit kan of mag of gewoon omdat je er zin in hebt. Je kan je yogabenodigdheden bestellen in de webshop en de lessen volgen in je huiskamer.

Hoe toepasselijk: het was immers in de huiskamer van Michaela waar Mica Yoga in 2013 is begonnen. Inmiddels is het uitgegroeid tot een groot yogacentrum met een heel fijn docententeam en heel veel leden. En dat is iets waar de eigenaressen Michaela (l) en Irma (r) nog iedere dag dankbaar voor zijn.

Mica Yoga & Massage
Gildeweg 32A
2632 BA Nootdorp
Voor info, contact en aanmelden:
www.micayoga.nl | info@micayoga.nl | via 06-10722639

yoga essenties

De populariteit van hatha yoga in deze tijd heeft er met name in het Westen voor gezorgd dat er eindeloos veel variaties zijn ontstaan op een thema. In de rubriek yoga essenties gaan we terug naar de basis van hatha yoga als de wetenschap van de rishis.

In yoga wordt niets zomaar gedaan en de opeenvolging van ãsana's, de vrucht van duizenden jaren ervaring, is aan strikte regels gebonden. In een reeks voegt elke ãsana zich in op haar eigen plaats; ze vervolmaakt of benadrukt de voorafgaande, bereidt de volgende voor, of vormt terwille van het evenwicht een tegengestelde houding.
In de volgende serie die haar naam dankt aan haar herkomst, namelijk de ashram van Svami Sivananda in Rishikesh, wordt de volgorde van de houdingen geanalyseerd. Het uitvoeren van deze serie vraagt ongeveer een half uur. De serie staat binnen de Integrale Yoga bekend als de 'Reinigende serie'.
Bron: Yoga doen en begrijpen, André Lysebeth.

De serie begint met de **omgekeerde houding** vanwege haar belangrijke en ogenblikkelijke inwerking op de bloedcirculatie. Het gewicht brengt het zeer trage, aderlijke bloed in versnelde circulatie: het stroomt geholpen door de zwaartekracht terug naar het hart, in plaats van tegen de zwaartekracht te moeten worstelen. Deze houding verdrijft de traagheid van het bloed in de benen en buikorganen. Dit is ook de reden waarom de kopstand in yoga wordt toegepast. Omdat de kopstand niet binnen ieders bereik ligt, werken we binnen de Integrale Yoga met de omgekeerde houding.

De **ploeghouding** accentueert de vorige houding door forse druk uit te oefenen op de hals en de nek, en dus bloed in de schildklier te pompen, én door de rekking van de wervels. De buiging naar voren rekt de wervelkolom, terwijl de buik gemasseerd wordt. Omdat er druk wordt uitgeoefend op de borstkas en de ribben, heeft er een buikademhaling plaats.

De **vishouding** vormt de tegengestelde stand van de vorige twee houdingen. De hals waarop bij de eerste houdingen druk werd uitgeoefend is nu los en vrij. De nekwervels daarentegen worden samengedrukt i.p.v. gerekt. De borstkas verruimt zich sterk, waardoor de borstademhaling wordt bevorderd. De buik wordt gerekt, de rug uitgehold, tegengesteld aan de ploeghouding. De ademhaling is vooral in de borst.

Bij de **tanghouding** buigt de wervelkolom naar voren zonder druk uit te oefenen op nek of hals en zonder deze te rekken. De buiging betreft vooral het achtergedeelte van de rug, en daardoor vervolledigt deze ãsana de ploeghouding.
Er wordt druk uitgeoefend op de buik, die in de vorige ãsana juist gerekt werd.

De **cobrahouding** is de eerste van een reeks van drie achterwaartse buigingen. Bij het aannemen van de houding wordt er druk uitgeoefend op de buik, bij het aanhouden van de houding wordt deze gerekt. De wervelkolom wordt naar achteren gebogen, tegenovergesteld aan de ploeg- en tanghouding.

Waar bij de vorige houding vooral het bovendeel van de rug van de nekwervels tot het middel werden gebruikt, werkt de **sprinkhaanhouding** met name op de spieren onder het middel doordat deze krachtig worden samengetrokken om de benen omhoog te heffen.

Door tegelijkertijd de borst en het benedengedeelte van de rug omhoog te heffen, combineer je in de **booghouding** de cobra en de sprinkhaan. De vorige twee houdingen hebben de rug dus voorbereid op de sterke achteroverbuiging van de booghouding.

De voor- en achterwaartse buigingen van alle houdingen kunnen in de spieren een gevoel wekken dat veel weg heeft van spit (lage rugpijn) en dat wordt met deze **torsie** onmiddellijk teniet gedaan. Daarom komt deze houding na alle buigingen.

Meditatie is het leegmaken van het denkvermogen, niet om op te nemen, maar om leeg te zijn van ieder streven. Er moet ruimte zijn voor stil-zijn, niet de ruimte die door het denken en zijn activiteiten wordt geschapen, maar die ruimte die ontstaat door ontkenning en vernietiging, wanneer niets is overgebleven van het denken met zijn projecties. Alleen in leegte kan schepping plaatsvinden.

Krishnamurti

Zien zonder denken is volledig zien. Een wolk boven een berg waarnemen – zonder het denken en zijn reacties – is het wonder van het nieuwe. Het is niet "mooi", het is explosief in zijn immensiteit, het is iets dat er nooit eerder is geweest en dat er nooit meer zal zijn.

Krishnamurti

Massage

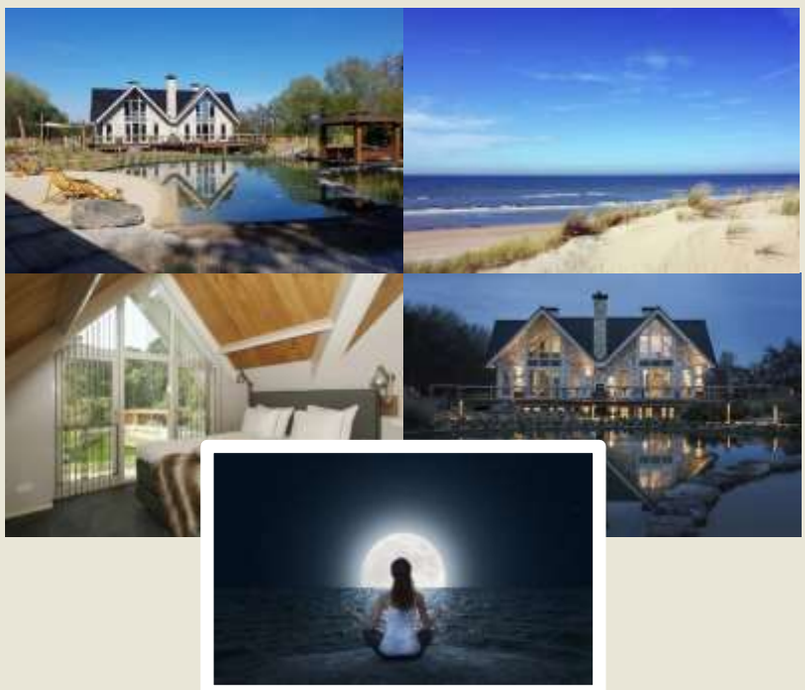
Op de 2e verdieping van het pand aan de Heemraadssingel is de praktijkruimte van masseuse Miranda de Vlieger. Zij heeft een schat aan ervaring op het gebied van massage en biedt haar diensten ruimhartig aan. Voor eenieder die daar behoefte aan heeft.

Wat voor soort massages geef jij?
Ik geef een intuïtieve lichaamsmassage van de rug, armen, billen en de benen, dus de hele achterkant van het lichaam. En als mensen ergens pijn hebben omdat er iets vast zit bijvoorbeeld in de schouders of de rug, dan besteed ik daar wat meer aandacht aan. Ik probeer dat los te maken. Dat lukt soms niet in één keer. Dan komen mensen voor een vervolgafspraak.
Ook zijn er mensen die op reguliere basis komen voor 'onderhoud'.

Waar heb jij je opleiding gevolgd om te masseren?
Mijn eerste opleiding tot masseuse heb ik intern gevolgd bij kuuroord 'De Schouw' in Zeeland. Daar kwamen (en komen) mensen om te reinigen. Ik heb er jaren gewerkt, o.a. als masseuse.
Daarna ben ik gaan werken in een Wellness Center in het Gooi. Daar had ik allemaal celebrities als klant. De eigenaar van de Spa stuurde me naar de leefgemeenschap van de Maharishi in Lelystad voor een opleiding Ayurvedische massage. Ik was daar dan hele dagen en tussen de middag kreeg ik een Ayurvedische maaltijd. Ik heb goede herinneringen aan die tijd, vooral omdat er zulke lieve mensen woonden en werkten.
Vanuit het Wellness Center werd ik ook opgeleid tot allerlei andere zogenaamde 'hippe' massagetechnieken, zoals bijvoorbeeld de vierhandsmassage. Dan masseerde je samen met een collega één klant en de bewegingen van de handen moesten helemaal synchroon lopen. Dat vraagt oefening hoor!

Pas je de technieken die je toen hebt geleerd nog veel toe in je eigen massages?
De massage die ik nu geef is een combinatie van alle dingen die ik heb geleerd. Ik heb dus eigenlijk een soort grote gereedschapskist met technieken waarvan ik kan nemen wat naar mijn ervaring effectief is en ook wat in een bepaalde situatie het meest passend is. Het belangrijkste doel van mijn massages is het lichaam los en soepel te maken. Ik neem ook energiebanen mee langs de ruggengraat. Daar en ook op andere plekken, liggen vaak afvalstoffen opgeslagen. Dat heb je vaak niet door als die punten met rust gelaten worden, maar op het moment dat ze worden aangeraakt voel je hoe pijnlijk die plekken zijn en die maak ik dan los.
Zo probeer ik de energie vrij te maken. De massages die ik geef werken dus niet alleen ontspannend maar ook reinigend. Mensen krijgen altijd als advies mee daarna lekker veel te drinken zodat de vrijgekomen afvalstoffen worden afgevoerd.
Goed voor mensen die last hebben van spanningen in het lichaam die ze met yoga niet los kunnen krijgen. De massages helpen daarbij een handje.

Een massage duurt een uur en de kosten bedragen € 60,00.
Wil je een afspraak maken met Miranda? Dat kan via de Integrale Yoga App of ledenportaal.
Of neem contact op door te bellen of appen naar: 06 - 52020400



Yoga & Welness Retreat

‘ALL IS WELL’

26 t/m 30 april 2021 - Noordwijk aan zee

Een midweek vol wellness, rust, luxe, ruimte, bos, duin, strand, zee, sauna, yoga, meditatie, stilte en overheerlijk biologisch vegetarisch eten. Een groot cadeau voor jezelf.
‘All is well’ is de naam van deze retraite, een avontuur dat draait om welzijn op meerdere gebieden. Daarmee wordt bedoeld het welzijn van jouw bestaan als mens. Het ‘voelen dat je leeft’ gevoel, de zintuigen die worden geprikkeld, maar ook het ontmoeten van je innerlijk zelf waar het altijd goed is.
Het wordt een hele mooie combinatie van genieten van alle luxe en faciliteiten, het in de natuur zijn, zilte zeelucht opsnuiven, heerlijk eten, in beweging zijn, ontspannen, alle elementen ervaren en de stilte en vrede van jezelf ontmoeten.
We starten de dagen met mooie (stilte) wandelingen of Yoga en meditatie en schuiven daarna aan voor het ontbijt. In de vrije uren kun je naar hartenlust gebruik maken van sauna, jacuzzi en de zwemvijver, zelf gaan wandelen, naar het strand gaan of gewoon lekker relaxen. We lunchen weer overheerlijk samen op het terras of binnen en in de middag ervaren we weer Yoga en meditatie met elkaar of een Yoga wandeling en is er weer wat tijd om zelf in te vullen voor en na een heerlijk diner. Ook zijn er meditaties voor het slapen gaan.
De eerste dag dat we er zijn is het meteen volle maan en zelfs een supermaan die dichter bij de aarde staat dan normaal, dus dit zullen we zeker ook als onderwerp tijdens de retraite gebruiken en bij goed weer een volle maan meditatie op het strand ervaren.
Het wordt sowieso een prachtig innerlijk en uiterlijk avontuur en een waardevolle investering in jezelf.

www.elementsyoga.nl/retreats/

Ingrid Schuurhof is gastvrouw en kok bij de opleidingen van Integrale Yoga Nederland en schrijfster en initiatiefnemer van het boek Yoga in de keuken.

Anette Hoogeboom is yogadocente en heeft Ingrid gestimuleerd het boek te gaan schrijven en geholpen met de realisatie en organisatie.

Boek: Yoga in de keuken

In ons vorige magazine kondigden we het boek 'Yoga in de keuken' al aan. Onze lezers en leerlingen konden het boek bestellen en bij voldoende bestellingen zou het naar de drukker gaan. Een verslagje van de ontwikkelingen nadien.

Drie weken geleden stopte bij Anette in de vroege ochtend een vrachtwagen voor de deur met een pallet met 300 kookboeken.
Na de aankondiging in dit magazine en op sociale media hebben we zoveel bestellingen binnen gekregen dat we – wilden we nog wat boeken overhouden voor de losse verkoop – deze grote bestelling konden plaatsen!

Omdat veel mensen reikhalzend naar de komst van het boek uitkeken, besloten we diezelfde middag nog aan de slag te gaan met het versturen van betaalverzoeken, boekenleggers invoegen, inpakken en voor iedereen wat leuks op de verpakking schrijven. En vervolgens natuurlijk postpakketjes versturen en boeken langs brengen bij mensen die in de buurt wonen.
Diverse dozen zijn richting het yogacentrum gegaan, waar mensen het kookboek kwamen afhalen.

Wij hebben al heel veel enthousiaste en lieve reacties gekregen zoals een docent i.o. die in een week tijd al drie recepten had gemaakt, een ander die zich had laten inspireren door de tekst op de boekenlegger en heel zen in de keuken stond.

Het leuke kookboek is aan mijn man Ben goed besteed, want hij is de kok in huis! Kookboeken lezen is één van zijn hobby's. Dus zijn wij allebei (en in de toekomst ook onze gasten) blij gemaakt. Dankjewel Ingrid en Anette!
Marga Smeenk

Naast dat ik natuurlijk ontzettend trots ben op mijn moeder vind ik het kookboek er ook écht heel mooi uitzien! Ik weet hoeveel tijd en liefde erin is gestoken en dat zie je absoluut terug.
Ik heb het kookboek twee keer cadeau gegeven. Wat een succes!!
De reacties waren heel positief.
'Wat gaaf!'
'Wat ziet het boek er mooi uit zeg!'
'Wat een lekkere recepten!'
'Oh die soep ga ik maken!'
De inspirerende boekenlegger die bij het kookboek zit, werd ook heel warm ontvangen.
Maaike Schuurhof

Anette en ik willen iedereen bedanken voor de enthousiaste en lieve reacties! En de vele bestellingen.

Eén van de doelen van dit project was wat extra financiële steun creëren voor het Integrale Yoga Nederland, dat veel aanpassingen moest doen in deze tijd. Daarin zijn we zeker geslaagd!

We hebben nog boeken op voorraad, dus mocht je je gasten enthousiast gemaakt hebben met één van onze recepten, laat het boek zien en zegt het voort. Ook is het een leuk verjaardagsgeschenk of cadeautje voor onder de boom.

Lieve groetjes Anette en Ingrid Bestellen

Yoga & Detox weekend

14 en 15 november
Enkhuizen

Heb jij extra behoefte aan gezond leven en je weerstand opbouwen, maar ook aan ontspanning en voor jezelf zorgen op meerdere gebieden? Dan is dit Yoga & Detox weekend wellicht iets voor jou.

Een Yoga en Detox weekend gaat over gezondheid en rust op alle gebieden van jouw Zijn. Over het in balans brengen van je fysieke en energetische systemen, over het ervaren van innerlijke rust en het opdoen van meer energie. Het is een milde detox, omdat je bepaalde dingen even niet eet en twee dagen alleen sappen en soepen nuttigt. Maar je krijgt voldoende binnen en het is vooral gericht op wellness en ontspanning en eventueel het doorbreken van bepaalde patronen.

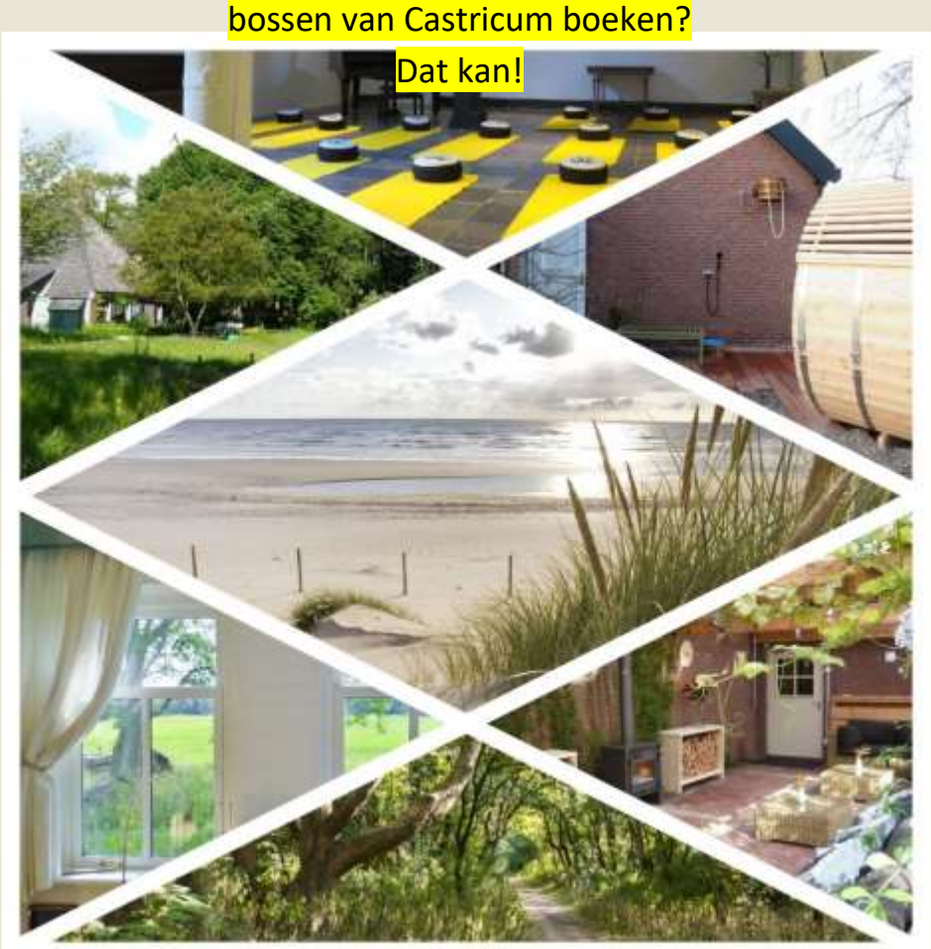
Voorafgaand aan het weekend krijg je een consult met natuurvoedingsdiëtist Arenda om je voor te bereiden op het weekend. Je krijgt een handleiding met een afbouwschema en de maandag voorafgaand aan het weekend start je met het aanpassen van je voedingspatroon.

Je bent 2 dagen in de Yogastudio bij Elements en je slaapt thuis of in een B&B in de buurt van de studio. We kunnen diverse logeeradressen aanbevelen.

Je vindt alle verdere informatie op de website.

www.elementsyoga.nl/retreats/

Last-minute een bijzonder Yoga avontuur in de bossen van Castricum boeken? Dat kan!

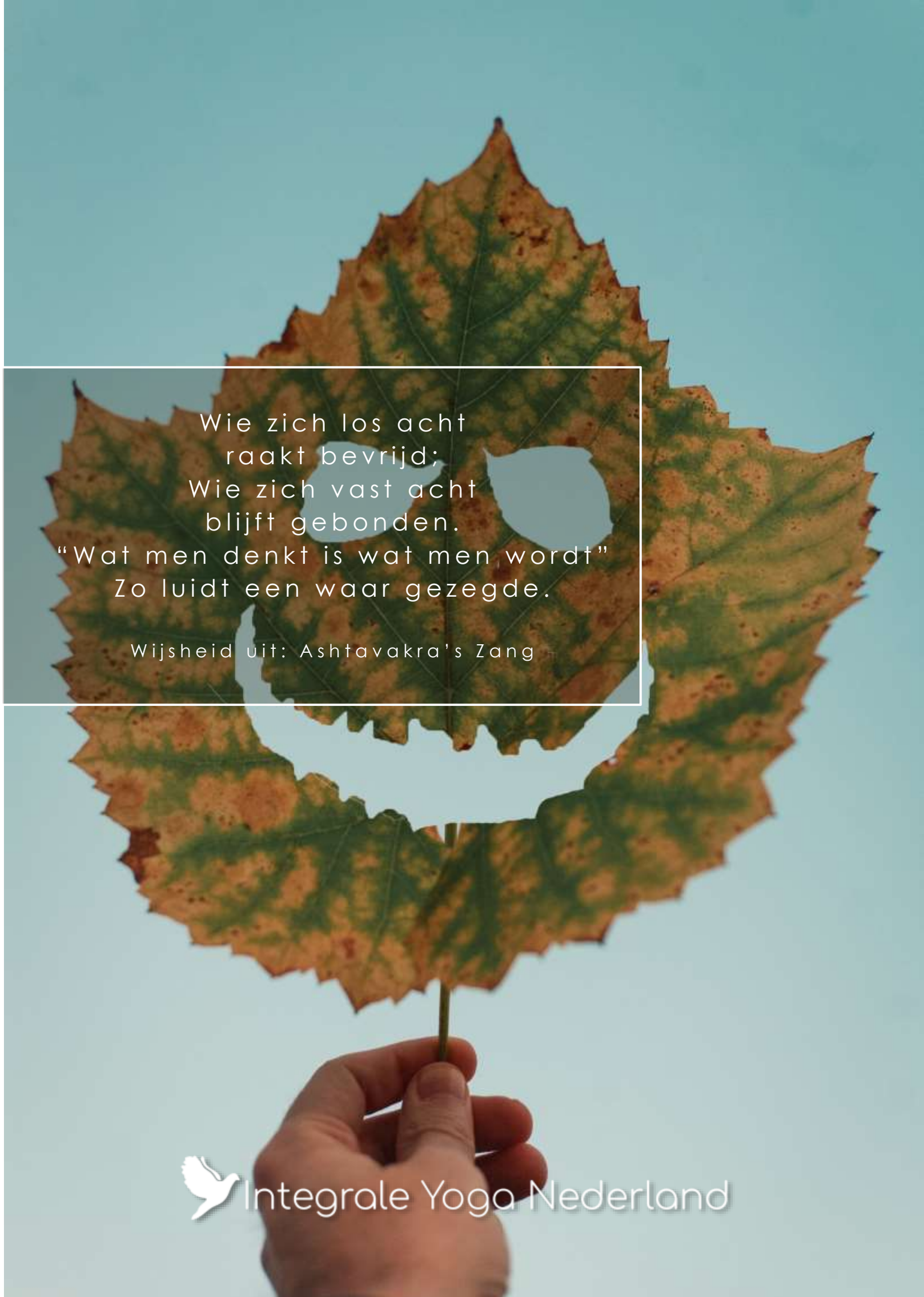


Yoga, Nature & Silence Retreat

'From senses to Self'

12 t/m 15 oktober - Castricum aan zee

Ga mee voor vier dagen met rust, ruimte, bos, duin, strand, sauna, yoga, meditatie, stilte, klank en overheerlijk biologisch vegetarisch eten. Een ervaring om niet te vergeten.
Deze retraite combineert stilte met klank, rust met gezelligheid en natuur met jezelf. 'From senses to Self' betekent dat we vanuit de zintuigen alle elementen van de natuur en het leven beleven. We ruiken, proeven, zien en voelen en staan in contact met aarde, water, vuur en lucht. En door dit vanuit de stilte intens te beleven kan onze innerlijke vrede en geluk worden aangeraakt en beleefd.
Tijdens de twee stiltedagen wordt vanaf 16:00 uur de stilte doorbroken, maar misschien vind je het zo fijn dat je het nog even zo laat voor jezelf. Tijdens de avondmaaltijd kunnen we genieten van de gezelligheid met elkaar en naast overheerlijke maaltijden ook eventuele ervaringen delen. Het is dus absoluut geen complete stilteretreat, maar wel een introductie in de stilte, terwijl je wordt meegenomen in mooie Yogalessen, meditaties en wandelingen door het prachtige duinreservaat.
Maakt je hart een sprongetje en word je enthousiast om mee te gaan? Bekijk alle informatie op de website: **www.elementsyoga.nl/retreats/**



Wie zich los acht
raakt bevrijd;
Wie zich vast acht
blijft gebonden.
“Wat men denkt is wat men wordt”
Zo luidt een waar gezegde.

Wijsheid uit: Ashtavakra’s Zang

Integrale Yoga Nederland