



Yoga

Yoga is een oude Oosterse wetenschap, beslist geen godsdienst. Het is een van de vele manieren om je richting aan te geven hoe je je leven inhoud kunt geven. Wie ben je echt, waarom ben je hier, wat is je taak hier. Het kan je helpen bij je bewustwordingsproces. Er zijn vele vormen van yoga. Een weg van buiten naar binnen. (bewustwording)

We worden geboren en worden belast met allerlei oude patronen van ouders en voorouders, of een vorig leven. We zijn er zo mee verweven dat we niet anders meer weten of het hoort bij ons. Zolang alles nog goed gaat kunnen we er nog redelijk mee omgaan, maar er komt een moment in ieders leven dat we weerstand gaan voelen, of ziek worden, of uitgeput raken. Het voelt niet prettig meer. Er is geen eenheid. Je verlangt naar verdieping, maar hoe moet je daar komen? De buitenwereld leidt af, er is van alles om ons heen waar we onze afleiding in kunnen vinden, we kunnen makkelijk weg vluchten van onze gevoelens om maar niet naar binnen te hoeven gaan. Wanneer we stil zijn komt het onbewuste omhoog, alles wat we niet verwerkt hebben, en dat brengt ongemak in de vorm van onrust angst verdriet boosheid frustratie en pijn. Toch zullen we de weg naar binnen moeten maken om oude ballast op te ruimen (als een ui, waar je steeds een rok afpelt) tot je bij de kern komt. Datgene wat je tot een mooi bijzonder uniek, stralend van binnenuit, mens maakt, met alles wat er is. Je laat je duistere en lichte kanten in je samensmelten, het hoort bij elkaar als een geheel. Het een kan niet zonder het andere. (tegenpolen) Je herkent het en accepteert. Je leeft in het nu. Alleen dit moment is belangrijk. Je hebt een leven lang de tijd om dit te bereiken. Het gaat niet zomaar. Er is moed, tijd en geduld en aandacht voor nodig. Vallen en opstaan. Durf in het moment te voelen wat er in je omgaat zonder meteen afleiding en vlucht gedrag te vertonen (mediteren). Alleen dan kan je leren jezelf te begrijpen en wanneer je jezelf begrijpt, begrijp je de ander, oordeel en veroordeel je niet meer. (J. Krishnamurti) Je leven wordt veel mooier en rijker, het maakt niet meer uit wie wat van je vindt, ook tegenslagen horen erbij, (niets duurt eeuwig) je wordt daarna alleen maar sterker. Je staat in je eigen kracht. Dit kan niemand je meer afnemen in wat voor situatie je ook terecht komt, dit is vrijheid. (Mandela, Arjan van Erkel) Het maakt niet meer uit hoe anderen over je denken. Je weet wat voor jou alleen, belangrijk is. Wat jij nodig hebt.

Een wijs man zoekt in zichzelf, de dwaas zoekt het in anderen (Confucius)

Hatha-Yoga

lichaamshoudingen

Dit is een van de vele vormen van yoga, die je hierbij kan helpen. Elke les bestaat uit een serie oefeningen, waarbij je je bewust wordt van je houding en je adem, met het navoelen wat de oefening voor je gedaan heeft, de ontspanning. Je hoeft niet lenig te zijn, het gaat niet om het presteren of perfectie of wat de ander doet, maar vooral om heel dicht bij jezelf te komen en alles wat er in je opkomt te laten voor wat het is. Je blijft in het moment van het nu, ongeacht hoe dat aanvoelt. Geconcentreerd op je adem. Hierdoor kan je ook langer in een oefening blijven. Het is zoals het is, niet anders. Naarmate het bewustzijn in de oefening groeit, wordt ook je oefening vollediger.

Tijdens de inademing voel je in een bepaald gebied van je lichaam ruimte (het zet uit). Met je uitademing voel je hoe je spanning kan loslaten. Met navoelen wat de oefening voor je gedaan heeft, wordt je de verschillen bewust. Maar ook hoe snel je weer allerlei spieren gaat aanspannen wat niet nodig is. Ook hoe gedachtes invloed hebben op je lichaam en je adem. Dus bewust worden van het denken. Leven in het nu.

Er zijn heel veel yoga vormen, kijk welke vorm bij je past. Zoek een docent(e) die bij je past. Je moet je prettig en veilig voelen in de les. Dit is ook goed voor jezelf zorgen, naar jezelf luisteren. Je grenzen verkennen. Respecteer je eigen lichaam door als een oefening niet goed voelt ook afstand te nemen door te wachten op een volgende oefening. Soms niet makkelijk, maar wel heel belangrijk. Je kan ook de oefening in gedachte meedoen. (concentratie oefening) Wanneer er dingen onduidelijk zijn of je vragen hebt kan je altijd na de les komen. Ook mag je me bellen en voor een persoonlijk gesprek komen.

Na de oefeningen, staande, zittende en liggende is er een liggende ontspanningsoefening van ongeveer 10 a 15 minuten. (er zijn dekens, kussentjes en matjes aanwezig) Deze wordt ingesproken. Iedereen ligt met het hoofd naar het midden. Zorg ervoor dat je de tijd neemt om goed te liggen. Anders kan je niet goed ontspannen, Ben je steeds afgeleid door ongemak. Ik gebruik geen muziek omdat het afleidt, soms wel teksten. Het is belangrijk om in stilte te liggen. Merk je dat je afgeleid wordt door allerlei gedachten dan ga je terug naar je adem en concentreert je hierop. Je uitademing zorgt voor een diepere ontspanning.

Veel succes!

Roswitha

CITAAT UIT KINDERBOEK: **The Velveteen Rabbit**

Het kleine konijn vraagt aan het bonte paard dat al een tijdje in de kinderkamer woont.

Wat is echt en doet het pijn?

Soms zei het bonte paard, want hij sprak altijd de waarheid.

Als je echt bent, vind je het niet erg om pijn te lijden.

Gaat het in één keer, net als wanneer je opgewonden wordt: vroeg het konijn of stukje bij beetje?

Het gaat niet in één keer: zei het bonte paard" je wordt het.

Het duurt heel lang.

Daarom gaat het vaak niet bij degenen die gemakkelijk stuk gaan of scherpe kantjes hebben, of waar je voorzichtig mee moet zijn.

Tegen de tijd dat je echt bent is je haar er grotendeels af geknuffeld, hangen je ogen aan een draadje, zitten je gewrichten los en zie je er maar armetierig uit.

Maar dat doet er niet dan helemaal niet meer toe, omdat je, als je eenmaal echt bent, je niet meer lelijk kunt zijn, behalve in de ogen van de mensen die er niets van begrijpen!!!!!!"

Dagelijkse gedachten

Volg je passie, wees niet bang en er zullen zich deuren openen waarvan je niet wist dat ze er zouden zijn.

Vrijheid is je hartsverlangen voelen onafhankelijk van de mening van anderen.

We moeten slechte daden afwijzen, maar dat betekent niet dat we de dader als mens moeten afwijzen. Met een volgende daad kan de ander zich als vriend tonen.

Wanneer je verliest, verlies dan niet de les.

Beoordeel je succes door in te zien wat je op moest geven om het te krijgen.

Volg de RRV "Respecteer je zelf, Respecteer anderen en neem Verantwoordelijkheid voor al je acties."

Breng iedere dag enige tijd alleen door.

Bedenk dat niet datgene krijgen wat je wilt, soms een wonderlijk teken van geluk is.

Herinner dat stilte soms het beste antwoord is.

Dalai Lama

Loslaten

Loslaten betekent niet dat het me niet meer uitmaakt, het betekent dat ik het niet voor iemand anders kan doen.

Loslaten betekent niet mijzelf afsluiten, het is het besef dat ik een ander niet kan beheersen.

Loslaten betekent machteloosheid toegeven, wat betekent dat ik het resultaat niet in handen heb.

Loslaten betekent niet in het middelpunt staan en alles beheersen, maar anderen toestaan hun eigen weg te gaan.

Loslaten betekent niet treiteren, schelden of ruzie maken, maar zoeken naar eigen tekortkomingen en die verbeteren.

Loslaten betekent niet alles naar eigen hand zetten, maar elke dag nemen zoals hij komt.

Loslaten is niet spijt hebben van het verleden, maar erdoor groeien en leven in het hier en nu.

Loslaten betekent niet oordelen, maar de ander toestaan mens te zijn.

Loslaten betekent niet ontkennen, maar accepteren.

Loslaten betekent niet zorgen voor, maar geven om.

Loslaten betekent minder vrezen en meer beminnen.

Nelson Mandela

Het verhaal van het potlood

Een jongetje keek naar zijn oma die een brief aan het schrijven was. Op een gegeven moment vroeg hij: Oma, schrijf je een verhaaltje over wat wij samen hebben meegemaakt? Of schrijf je misschien een verhaaltje over mij? Zijn oma stopte met haar brief, glimlachte, en zei: Ik schrijf inderdaad over jou. Maar belangrijker dan de woordjes die ik schrijf, is het potlood waarmee ik schrijf. Ik zou willen dat je later, als je groot bent, net zoals dit potlood wordt. Het jongetje keek nieuwsgierig naar het potlood, maar kon niets bijzonders ontdekken. Maar het is gewoon maar een potlood! Het is maar hoe je er naar kijkt. Het potlood heeft vijf bijzondere dingen die jou - maar dan moet je ze wel onthouden- tot iemand zullen maken die altijd in vrede met de wereld zal leven... Ten eerste: Je zult misschien grootse daden verrichten, maar je mag nooit vergeten dat er een hand is die jou leidt. Deze hand noemen we God, en hij zal je altijd leiden volgens zijn wil. Ten tweede: Af en toe moet je stoppen met schrijven, om de punt te slijpen. Daardoor heeft het potlood een beetje pijn, maar het wordt er wel scherper van. Dus moet je wat pijn kunnen verdragen, het maakt je tot een beter mens. Ten derde: Als je met een potlood schrijft, kun je altijd uitgummen wat je fout schreef. De les is dat corrigeren wat we gedaan hebben niet slecht is, maar belangrijk, om rechtvaardig door het leven te kunnen gaan. Ten vierde: Het belangrijkste van het potlood is niet het hout of de buitenkant, maar het grafiet dat erin zit. Dus wees steeds bezorgd om wat er binnen in je gebeurt. Ten slotte, het vijfde wat een potlood bijzonder maakt: het laat altijd een spoor achter. Besef goed dat alles wat je in je leven doet, sporen zal achterlaten en probeer je daar bewust van te zijn.

Paulo Coelho uit het boek "Als een rivier" 2006

TEKST UIT HET BOEK: **DE PROFEET** van Kahil Gibran

EN EEN VROUW, DIE EEN KINDJE AAN HAAR BOEZEM DRUKTE, ZEI: SPREEK TOT ONS OVER KINDEREN

En hij zei

Je kinderen zijn je kinderen niet.

Zij zijn de zonen en dochters van 's levens hunkering naar zichzelf.

Zij komen door je, maar zijn niet van je, en hoewel ze bij je zijn, behoren ze je niet toe.

Je mag hen je liefde geven, maar niet je gedachten, want zij hebben hun eigen gedachten.

Je mag hun lichamen huisvesten, maar niet hun zielen, want hun zielen toeven in het huis van morgen, dat je niet bezoeken kunt, zelfs niet in je dromen.

Je mag proberen gelijk hun te worden, maar tracht niet hen aan jou gelijk te maken.

Want het leven gaat niet terug, noch blijft het dralen bij gisteren.

Jullie zijn de bogen, waarmee je kinderen als levende pijlen worden weggeschoten.

De boogschutter ziet het doel op de weg van het oneindige, en hij buigt je met zijn kracht opdat zijn pijlen snel en ver zullen gaan.

Laat het gebogen worden door de hand van de boogschutter een vreugde voor je zijn; want zoals hij de vliegende pijl lief heeft, zo mint hij ook de boog die standvastig is.

Loslaten, ik kan het niet.

Loslaten van het leven.

Waarom zo moeilijk, waarom zo'n pijn?

Waarom kan ik niet zonder dit alles ineens aan de overkant zijn?

Wat is datgene wat mij hier bindt?

waar ik werd geboren als een heel klein kind.

Hier was toch ook heel veel pijn en leed?

Soms ook dingen, o zo wreed.

Soms was ik vrolijk soms verdrietig.

Zo op zoek naar mezelf.

Wie ben ik, waarom ben ik hier?

Het is beslist niet alleen om het zo genaamde geluk en vertier.

Ik heb hier iets te leren,

daarom moet ik mezelf eerst bekeren.

De diepte van mezelf in durven gaan.

Al mijn gedachten en gevoelens onderzoeken

Ik kan het wel vervloeken, dit wil ik allemaal niet.

Dat geeft pijn, angst frustratie boosheid en verdriet.

Die enorme afgrond in gaan en alles wat ik tegenkom doorvoelen.

Pas dan kom ik bij mijn ziel en herken dit ben ik ECHT.

Het is toch nodig, anders kom ik er niet.

Maar eindelijk komt er een puntje licht.

Het is nog heel klein maar wordt steeds groter.

Mijn nieuwe ik, wordt hier geboren.

Het maakt nu niet meer uit wie wat van me vindt.



Mijn ziel is nu mijn beste vriend.
Alles kan ik aan het maakt niet uit hoe veel.
Dit alles is wat ik nu met mijn zielsvriend deel.

Ook het sterven op zich.
Laat nu alles maar gebeuren en over me komen.
Ik sluit mijn ogen en ga dromen
Nu ontspannen, adem naar mijn voeten, ik laat me gaan.
Zie ik daar aan de overkant,
al mijn overleden geliefden staan?
Ik kom, ik kom er nu aan.
Mijn laatste mijn allerlaatste snik en zucht, het is gedaan
Ik laat mijn lichaam achter.
Met alle respect, zij heeft haar taak gedaan.

Warme groet, Roswitha 7 - 9 - 2014