

LIJFBLAD VOOR DE MODERNE YOGI

yoga

international

*Special:
Stories*

Vasthouden of loslaten

Nummer 3
Herfst 2026
€ 8,45

BP 8 17109661221518



00326

TY EN SARAH POWERS

'MAMMA MOET JE
NIET WEER EENS
OP RETRAITE?'

GROEIEN ALS
YOGAOPLEIDER
DELEN MET DE GROEP

FLOW ARTS
CIRCUS OF
MEDITATIE?

WISDOM
TRANSFORMEREN NAAR
INNERLIJKE KRACHT
VERONIQUE KILIAN

RETREAT
CENTER

10

Retreats
Opleidingen
Therapie
Kunst & Cultuur

the land of now[®]

...waar het begint.

Voor een ervaring
die je bijblijft.

Op een plek
waar je thuiskomt.

VOLG EEN RETREAT

Jóuw locatie voor je
komende retreat

ORGANISEER EEN RETREAT

Vraag naar onze last minute
mogelijkheden

- 18 Kamers met moderne badkamers
- Zaal met premium materialen
- Salon, serre en restaurant
- Retreat boutique
- Massage praktijk
- Buitensauna

thelandofnow.com

Vasthouden of loslaten

That's the question

'Als jij je er goed bij voelt, is het goed', zegt mijn jongere (niet zo piepjonge) zusje. Ik zit in een transformatiefase; loslaten van de bijbaan, die mij als schrijvende creatieve zzp'er (freelancer!) ook de rust gaf van een regelmatig inkomen. Zuslief is wel trots: ze weet, van een magazine maken kan je in Nederland maar moeizaam leven; het is een klein taalgebied. Maar het baantje werd te groot, en weerhield me van groei, dus, loslaten!

Maar wat ik vasthoud, is het volgen van mijn passie en overtuiging. Om in de waan van elke dag, zoveel mogelijk de schoonheid en noodzaak van het beoefenen van Yoga en alle mindful bewegingskunsten en somatics, dus van onze community, te delen.

En ook in deze herfsteditie heeft iedereen weer iets prachtigs te melden en te geven: nieuwe inzichten, en positieve energie, zonder de ogen te sluiten voor alle leed in de wereld.

De bijdragers in dit nummer begrijpen dat, en onze lezers ook: dat wij bevoorrecht zijn, en daarvanuit dankbaar willen geven, wijsheid delen.

Prachtige transformatieprocessen bij de bijdragers vielen me bij herlezen en redactie op: Selle Postma groeide als leraren-opleider, ze vindt dat zo leuk, en kreeg meer vertrouwen om zelf de teugels te vieren.

Veronique Kilian, zette haar eigen groei en leerproces met bewonderenswaardige energie in, en helpt cliënten en bedrijven met de inzichten van de Tao.

En redacteur Roos kwam met de bijdrage van de magische wereld van de Flow Arts, die was helemaal nieuw voor mij. Marcel van de Vis Heil had een mooi open gesprek met het Yogahelden echtpaar Sarah Powers en haar man Ty. Wij yoga-beoefenaren weten hoeveel invloed Sarah heeft gehad op de yinyogabeweging.

Dus, vasthouden of loslaten... of gewoon rustig door bewegen? *Moving like the water*, zei de Qi Gong leraar vorig weekend. Dat advies houd ik dan weer wel lekker vast.



Geniet weer van de prachtige mensen en inspirerende artikelen in dit heerlijke herfstnummer! Lees lieve yogavrienden!

Veel liefs
Marciel



PS We stellen feedback op YI zeer op prijs. Stuur je reacties naar:

facebook.com/YogaInternationalMagazine

@Yoga_Inter

@yogainternationalmagazine

redactie@yogainternational.nu

redactie@yogainternational.nu

Inhoud

- 3 **VOORWOORD** Marciel Witteman
- 6 **YOGAHELD** Selle Postma
- 12 **GEZONDHEID** Veronique Kilian
- 18 **BEWEGEN** Flow Arts
- 27 **SPECIAL** Inspiratiegids
- 40 **YOGAPAD** Sarah en Ty Powers
- 46 **FILOSOFIE** Tibor Bol
- 60 **THEMA** White Light Festival
- 64 **OP HET MATJE** Esther de Graaf en Laura Snijder
- 70 **TAROT** Dynamisch verzamelen

OEFENINGEN

- 24 **YOGA THUIS** Marciel Witteman
- 39 **STOELYOGA** Paula Jap Tjong
- 66 **VANDAAG** Irene Ypenburg

COLUMNS

- 26 **DE BOKSENDE YOGI** Marcel van de Vis Heil
- 32 **ZEN, ZIN & ONZIN** Mieke Bouma
- 51 **DE OPTIMIST** Brian de Mello
- 72 **YOGAMOEDER** Fleur van Zonneveld
- 73 **DURF TE VRAGEN** Karina Delfos

CULTUUR & CULINAIR

- 52 **KUNST** Julius Stibbe
- 56 **ETEN** De Kas
- 68 **BOEKEN EN UITGELICHT**

6



Selle Postma
Doorgroeien

12



Veronique Kilian
Transformatie

Colofon

Jaargang 11, nummer 3

Herfst-editie

Hoofredactie & uitgever

Marciel Witteman

Correcties

Optimist Media

Cover:

Foto Caroline Peeters

Model Veronique Kilian

Cover Ab Bol en Ben Hendriks

Aan deze uitgave werkten mee:

Selle Postma, Mirjam Hagendijk, Veronique Kilian,
Caroline Peeters, Wouter den Dulk, Paula Jap Tjong,
Harold Pereira, Roos Stuurman, Marcel van de Vis Heil,
Dennis Heil, Mieke Bouma, Joost de Haas,
Brian de Mello, Michel Porro, Irene Ypenburg,
Monique van de Raapkamp, Chris-Anne,
Fleur van Zonneveld, Lizzy Ann, Karina Delfos,
Esther de Graaf, Laura Snijder

Ontwerp en vormgeving

Lumen Rotterdam, Ab Bol

Advertenties & media advies

Elma Noë

elma@yogainternational.nu

Webredactie

Roos Stuurman

roos@yogainternational.nu

Druk

Veldhuis Media, Meppel, veldhuismedia.nl

Distributie

Betapress, www.betapress.nl

Flow Arts

Circus of meditatie?



18

Tibor Bol

Chan boeddhisme



46



40

Sarah en Ty Powers Bewustwording

De Kas

Koken met het seizoen



56

5
yoga international

Abonnementen

Yoga international verschijnt 4 maal per jaar
Prijs jaarabonnement Nederland & België: € 36,95
(bij automatische incasso, per factuur € 5,- extra)
Buitenland: € 46,95
(Prijswijzigingen en drukfouten voorbehouden)

Abonnementen kunnen bij ieder nummer ingaan en worden elk jaar vernieuwd. Abonnee worden kan via yoga-international.nu of rechtstreeks bij de klantenservice. Adreswijzigingen graag schriftelijk doorgeven met vermelding van het oude en het nieuwe adres en het nieuwe telefoonnummer. Opzeggingen 2 maanden voor vervaldatum doorgeven aan klantenservice@yogainternational.nu.

Contact uitgeverij & redactie

redactie@yogainternational.nl
marciel@yogainternational.nl

Correspondentie abonnees

klantenservice@yogainternational.nu

Losse verkoop

Yoga International is verkrijgbaar bij de boek- en tijdschriftenhandel, warenhuis, en kiosk. Adviesprijs los nummer: € 8,45

©Yoga international. Niets uit deze uitgave mag op welke wijze dan ook worden veelevoudigd en/of openbaar worden gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. ISSN 2468-8401 yogainternational.nu



SELLE POSTMA



Doorgroeien van mat naar leven

Tekst **Marciel Witteman**
Foto's **Mirjam Hagendijk @mrjm_h**



Selle Postma is inmiddels een bekend en geliefd criticalalignment-yogadocenten leraar. Aanvankelijk studeerde ze biologie, en kreeg RSI klachten. Ze kwam terecht bij Gert van Leeuwen en de Critical Alignment Yogaschool; daar kreeg ze de antwoorden waar ze naar op zoek was.



*‘Maar later ben ik Acroyoga gaan doen en daarna veel
Thaise Yoga Massage en ontmoette ik veel vrije vogels,
dat heeft me ook zeker beïnvloed.’*



Ik volgde pas geleden een online les bij Selle, maar ik kende haar al van zo'n 18 jaar geleden, toen ze begon les te geven als prille afgestudeerde Critical Alignment-yoga docent. Zij viel op: de rust, haar mooie glimlach en hele goede lessen voor een beginner! Ze vertelt: 'Gert van Leeuwen was de eerste die kwam met een verklaring voor mijn RSI klachten, de rest had allemaal alleen maar iets gezegd over "niet te veel achter de computer zitten", en "een goede stoel", maar niemand had een duidelijk idee over de oorzaak of een structurele oplossing. Dat van Leeuwen daar wel duidelijke ideeën over had was zo een opluchting! Ook tijdens de lessen vond ik het ontzettend fijn dat de waarom-vraag altijd beantwoord werd. En toen de klachten minder waren, was ik inmiddels verslaafd, gewoon omdat het zo goed voelde.'

Doorgroeien

Gert van Leeuwen was haar eerste grote inspiratiebron, en zijn denken vormt nog steeds de basis van haar lessen. 'Maar later ben ik Acroyoga gaan doen en daarna veel Thaise Yoga Massage en ontmoette ik veel vrije vogels, dat heeft me ook zeker beïnvloed. Tenslotte ben ik de afgelopen jaren student geweest van Fenneke Dam, zij geeft ademwerk, en dat heeft mijn leven en ook mijn lesgeven weer heel erg veranderd. Ik denk dat ik yoga lang gebruikte om me vooral beter te voelen, wat meestal werkte, maar waarmee ik ook gevoelens onder de mat kon vegen. Nu probeer ik gevoelens meer te voelen, en ook in de yoga en in mijn lesgeven probeer ik dat te integreren. Niet reiken naar het je lekkerder voelen, maar juist kunnen zijn met het ongemak. En dat past ook weer heel mooi bij Critical Alignment Yoga (hierna: CAY), juist omdat je daar altijd op zoek gaat naar de stijfheid (en dus het ongemak) in je lijf. Kan je daarin nog steeds ademen en aanwezig zijn?'

Is daar een rode draad te ontdekken?

'Ik denk dat de rode draad in mijn practice altijd het vertrouwen is geweest in de mensen om mij heen. Mijn studie biologie was vooral nog een keuze voor natuur, juist een beetje tégen mensen. Hoewel ik in Wageningen, waar ik studeerde, wel hele leuke mensen ontmoette. Ik voelde me daar veel meer thuis dan in Amsterdam waar ik was opgegroeid. Later verhuisde ik terug naar Amsterdam om de Yogaopleiding te doen bij Gert van Leeuwen. Hoewel yoga iets is wat je alléén doet op je mat, was het voor mij een stap in het openen naar mensen en om milder te worden naar zowel anderen als mijzelf. Acro Yoga ging daar nog véél dieper in, dat gaat eigenlijk alleen maar over vertrouwen en samenwerken met anderen. Dat vond - en vind - ik heel moeilijk: wat vinden ze van mij? Kan ik me wel - letterlijk - laten dragen door iemand? In mijn dagelijks leven deed ik nog steeds veel alleen: ik had in mijn eentje een yogastudio en had nooit lange relaties. Pas later, toen ik eens een boek over hechtingsstijlen las, viel alles een beetje op zijn plek. Toen kon ik me pas echt openstellen voor een relatie, en nu heb ik een man, een kind, een huis en een hond, best veel voor iemand met bindingsangst. En sámen met Sonja Gerritsen run ik de Yogatuin in Deventer. Nog steeds is het mijn default hoor, om alles lekker in mijn eentje te doen, maar ik denk vaak aan het gezegde: *'if you want to go fast, go alone, if you want to go far, go together.'*

Was er bij jou ook een lastige periode die leidde tot verdere groei?

'De RSI was dus voor mij de reden om met yoga te beginnen, en die RSI was denk ik ook weer een uiting van dat ik alles zo serieus nam en perfectionistisch was. Dat ik met Ademwerk begon was trouwens ook weer zo'n periode. Ik had een kind, maar vond het zó lastig om moeder te zijn! Mijn zoon heeft een heel eigen wil, precies zoals ik, en dat botst enorm. Al mijn rust, vrijheid en controle, de mechanismen waar ik me normaal mee overeind hield, waren ineens weg. En waar mijn normale reactie was om gewoon mijn eigen weg te gaan en uit de relatie te stappen, kon dat met mijn zoon niet. Dat was een van de belangrijkste redenen om toen met een cursus ademwerk te beginnen, daardoor is er nu echt veel veranderd.'





En wat denk je zelf wat jouw kracht is, waarom naar de opleiding van Selle?

‘Die opleiding geven is zo leuk! Mijn kracht is - denkt na - om te gaan doen wat ik leuk vind? Ergens heb ik blijkbaar meegekregen dat je andere mensen niet zo kan vertrouwen, maar ook dat ik mezelf wél kan vertrouwen.

Vanuit daar ben ik gaan bouwen.

Het lesgeven in de opleiding vind ik van tevoren vaak nog steeds spannend, maar zodra we bij elkaar zitten in de lerarenles, gaat het eigenlijk heel erg vanzelf. De CAY zit na 20 jaar lesgeven zo in mij gebakken, dat het makkelijk is om boven de stof te staan en te zien wat er nodig is in het moment.’

Zelfstandig ondernemer

Ik vraag me af hoe het is om zelfstandig ondernemer te zijn met een yogaschool?

‘Het ondernemen is gewoon beginnen. Ik vond yoga het leukste wat er was en begon met een klein zaaltje dat ik per les huurde en een advertentie in de krant, toen had ik gelijk een heleboel leerlingen. Ik was ook jong toen ik begon, had geen hypotheek, geen kinderen, geen verantwoordelijkheden, hoefde alleen te zorgen dat ik eten had en mijn huur kon betalen. Dat lukte en vanuit daar kon ik steeds uitbreiden, eerst antikraak, daarna een ‘echt’ pand dat ik huurde. Als je zelf een yogaschool begint, ben je half ondernemer, en half yogadocent. Dus je moet het lesgeven leuk vinden, maar alles eromheen ook. Zoals een website bijhouden, een administratiesysteem, een boekhouding. Ik vind dat allemaal óók leuke dingen, dus daarom past het goed. Juist die afwisseling is voor mij heerlijk. En voor mij was het natuurlijk altijd fijn om veel alleen te doen, en alles precies zo te doen als ik wilde. De prijs is natuurlijk dat je weinig collega’s hebt, en veel tijd in je eentje doorbrengt, daar moet je een beetje van houden.’

‘Het eerste kenmerk van Critical Alignment Yoga vind ik de onderzoekende kant erwan, altijd open om iets nieuws te leren.’

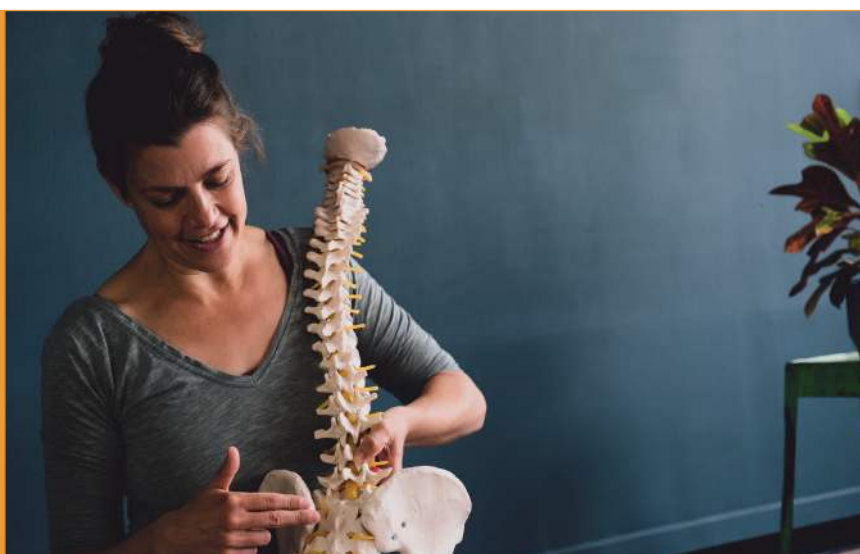
Dromen

En afsluitend, is het altijd mooi om te horen of er nog iets te dromen of te groeien valt? ‘We zijn met de Stichting Critical Alignment bezig om CAY meer op de kaart te zetten. Onder andere met een serie goede Engelstalige filmjes die binnenkort op YouTube verschijnen. Ik denk echt dat CAY de kracht heeft om meer diepgang te geven, ook aan andere yogastijlen.

Hoewel ik die diepgang inmiddels ook in andere yogastijlen zie ontstaan hoor! Tegelijkertijd zie ik dat er ook binnen de CAY ruimte is voor verbetering en invloeden uit andere disciplines, en ik denk dat de stijl zich daar ook voor leent. Het eerste kenmerk van CAY vind ik de onderzoekende kant ervan, altijd open om iets nieuws te leren.’ En lachend: ‘Verder hoop ik dat ik nog veel Yogaopleidingen mag gaan geven, want dat vind ik echt zo fijn, en dan wellicht dus met nog meer mooie samenwerkingen!’

Meer over Selle en de opleidingen?

Yogatuin.nl



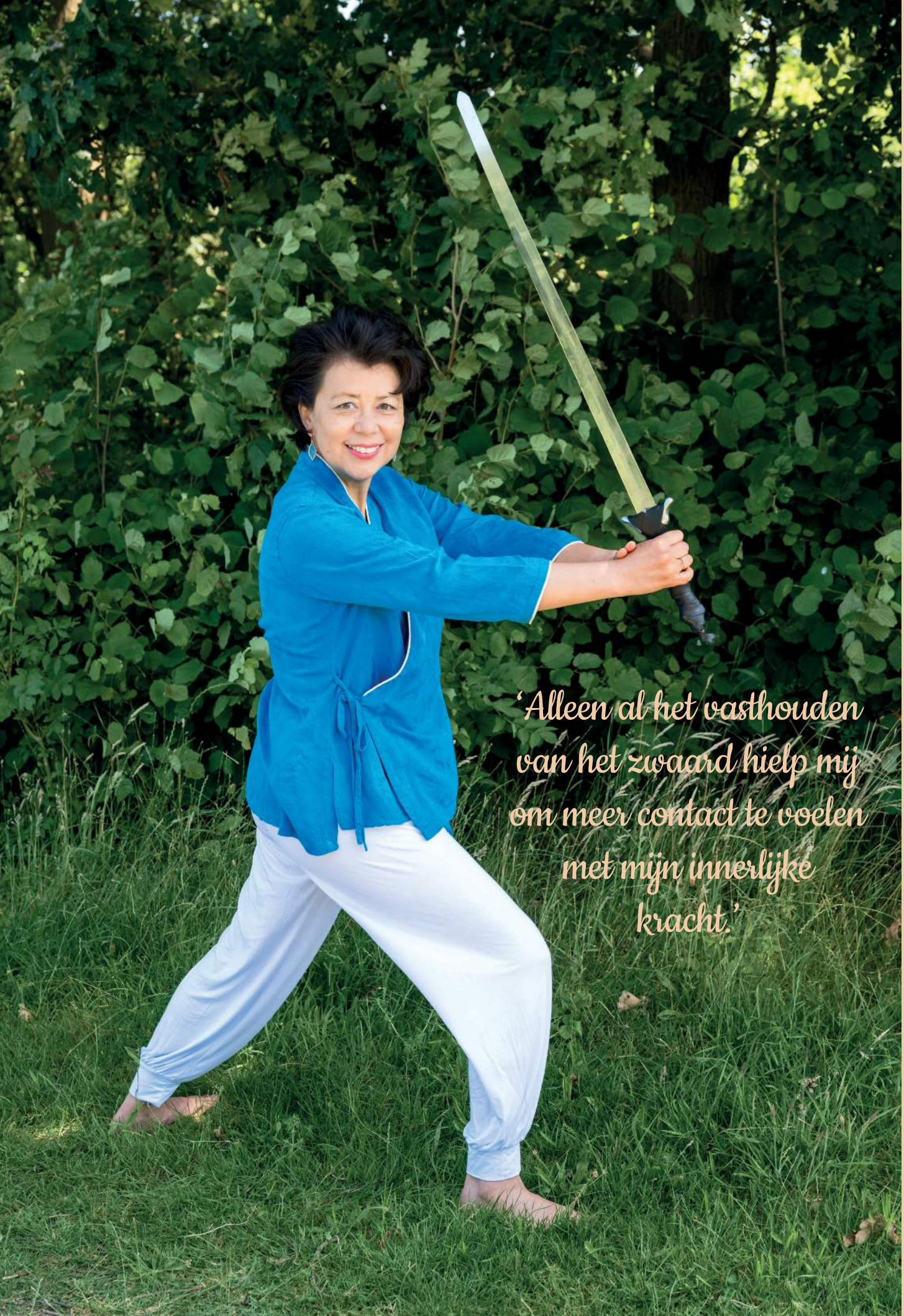
VERONIQUE KILIAN

Veronique Kilian heeft haar roots gevonden en haar innerlijke kracht ontsloten. Ze is een bruisende, energieke leraar en trainer geworden. Met de oude Chinese wijsheid weet ze haar omgeving te inspireren en transformeren naar een krachtiger versie van zichzelf.

Tekst Veronique Kilian | Foto's Caroline Peeters



De tao als bron voor transformatie



*‘Alleen al het vasthouden
van het zwaard hielp mij
om meer contact te voelen
met mijn innerlijke
kracht.’*

Op zoek naar mijn Chinese wortels

Volgens mijn oma ben ik de achtste generatie. Mijn Chinese voorouders verlieten China acht generaties geleden. Mijn ouders zijn als Chinezen geboren en getogen in Azië, ik ben geboren in Europa en woon sinds mijn derde in Nederland. Toch merkte ik tijdens mijn leven dat ik behoefte had om me te voeden met mijn Chinese roots.

Mijn zoektocht kreeg twee richtingen. De eerste was de Chinese krijgskunst. De tweede was de taoïstische vitaliteitsleer. Zonder dat ik het toen wist, zouden deze twee bronnen niet alleen mijn gezondheid positief beïnvloeden, maar ook mijn manier van coachen, leidinggeven en leven aanvullen.

Chinese vechtkunst als medicijn

Ik begon in 2006 met Kung Fu. Want ik had geleerd om ten koste van mezelf harmonie te bewaren en mijn gevoelens te onderdrukken. Ik kreeg het advies om krijgskunst te leren. Vechten werd mijn medicijn.

In mijn woonomgeving vond ik een Kung Fu school. Bij Kung Fu leerde ik niet alleen het recht om mezelf te verdedigen, maar vooral contact te maken met het essentiële in de krijgskunst: mijn tantien. De tantien is de energetische plek in de buik waar het krachtcentrum huist. Een bron van energie voor je zwaartepunt en balans.

Binnen de Kung Fu leer je een reeks vaste vormen waarin alle basistechnieken samenkomen. Nadat ik de eerste drie vormen onder de knie had, mocht ik beginnen met de tai chi met het Shaolin Kung Fu-zwaard. Alleen al het vasthouden van het zwaard hielp mij om meer contact te voelen met mijn innerlijke kracht. Het gaf mij een nieuw gevoel van empowerment.

Ik verlangde naar meer.

In 2019 reisde ik daarom naar China om privés te krijgen op een taoïstische Kung Fu-school. Ik wilde les van een vrouwelijke krijgster en vond haar midden in het Wuhan-gebergte. Zes dagen achter elkaar trainde ik zes uur per dag. Iedere ochtend nam ik de bus naar de school, we lunchten samen en daarna vervolgden we de training.

Ik kwam vitaler terug dan ik was vertrokken. Niet alleen doordat ik intensief had bewogen in de buitenlucht, maar omdat ik had geleerd mijn drie energiecentra – de djing, chi en shen – bewuster te voeden. Mijn hoofd werd stil en mijn lichaam voelde krachtiger.

Vitaal oud worden

Een tweede inspiratiebron voor om me te voeden met Chinese wijsheid werd de Chinese vitaliteitskunde. Toen ik veertig werd, had ik het idee dat ik niet meer hoorde bij de marketing-beelden van 'jong en dynamisch'. Ik nam me toen voor om me te richten op vitaal ouder worden.

Vanaf 2009 begon ik me te bekwamen in de tao via meditaties, chi kungs en krijgskunst. In die periode had ik veel last van premenstruele klachten. De krampen waren soms zo hevig dat ik op de bank lag met gember-compressen op mijn buik of dubbelgevouwen op de grond zat om de pijn te verlichten. Tot mijn verbazing verdwenen deze klachten geleidelijk door de dagelijkse taoïstische beoefening. De oefeningen hielpen mijn lichaam niet alleen opgebouwde fysieke en emotionele spanning los te laten, maar leken ook mijn hormoonhuishouding te ondersteunen. Op een gegeven moment voelde ik mijn menstruatie niet meer aankomen. Voordat ik 50 werd, bleek ik al moeiteloos door de overgang te gaan.

De beoefening van de tao werd voor mij meer dan een verzameling oefeningen. Het werd een levenswijze die mij hielp om met meer vitaliteit, ontspanning en innerlijke kracht in het leven te staan. Het bleef dan ook niet bij mijn eigen gezondheid. Langzaam ontdekte ik dat dezelfde taoïstische principes ook een diepgaande betekenis hadden voor mijn werk als coach, trainer en auteur.

De drie tantiens

In de taoïstische traditie zijn er drie belangrijke energiecentra: de onderste, middelste en bovenste tantien. De onderste tantien staat voor levenskracht vanuit de buik (djing), de middelste voor de warmte en verbinding van het hart (chi) en de bovenste voor inspiratie en bewustzijn (shen). Samen vormen zij de basis voor vitaliteit, emotionele balans en innerlijke ontwikkeling.

Boeken:

Kilian, V. (2014). *Teamcoaching en intervisie met de Authentieke Dialoog: Breng een team naar flow en co-creatie*. K-T Dynamics.

Kilian, V. (2018, 2e druk). *Geluk op het werk? Train je gelukscompetenties!*

Kilian, V. (2023). *Leidinggeven aan zelforganisatie: Een paradox?* (2e druk). Van Duuren Management.

Kilian, V. (2025). *Coachen naar de kern: de magie van transformatie*. Boom.

Tao in het werk

De tao ging ik doorgeven in mijn werk als coach, trainer en auteur. Gaandeweg ontdekte ik dat dezelfde principes die mij meer vitaliteit gaven, ook mensen hielpen om zich veiliger, vrijer en meer verbonden te voelen.

In mijn managementboeken heb ik de tao daarom op verschillende manieren verwerkt. Ik ontwikkelde de zogenaamde 'Authentieke Dialoog' als instrument voor teamcoaching. (Team)coaches leren bij mij met taoïstische meditaties een energetisch inspiratieveld op te zetten, waarin mensen zich gemakkelijker openstellen, er meer helderheid ontstaat en authentieke ontmoetingen een bedding krijgen. De tao geeft een ingang om je te vullen met liefde, veiligheid, geborgenheid, optimisme en ruimte, zo ontstaat er meer ontspanning in het zenuwstelsel. Dat blijkt niet alleen een krachtige basis voor persoonlijk geluk, maar ook voor werkgeluk. In de tao werkte ik met de vijf elementen. Oorspronkelijk beschrijven zij de dynamiek van de natuur, maar ik ontdekte dat ze ook een verrassend praktisch kompas vormen voor teams en organisaties.

De tao in het coachen om naar de kern te gaan

Veel mensen dragen onbewuste stresspatronen met zich mee die telkens opnieuw worden geactiveerd. Ik zag dat deze patronen vaak niet voortkomen uit ingrijpende gebeurtenissen, maar door wat de persoon als kind emotioneel heeft gemist. Ik noem dit subtiel trauma. Op basis hiervan gaan mensen overlevingsgedrag vertonen ten koste van hun authentieke kracht.

Wanneer deze overlevingsmechanismen zich blijven herhalen, ontwikkelen ze zich tot karakterstructuren. Het innerlijk kind draagt de pijn van vroeger nog steeds met zich mee.

Als transformatiecoach leren mijn coachees als eerste geluksvaardigheden om meer regie te krijgen over hun eigen (werk) geluk. Ten tweede help ik hen om gedragspatronen te transformeren die diep in het onbewuste zijn ingegraveerd.

De derde sleutel is om met Taoïstische meditaties en krijgskunstige chi kungs negatieve patronen en oud subtiel trauma op te schonen. Je leert om overlevingsreacties te transformeren tot innerlijke kracht, zodat je niet langer reageert vanuit oude pijn, maar beweegt vanuit je volwassen delen.

De vijf elementen als kompas voor teams

Ook in teams vormen de vijf elementen – vuur, aarde, metaal, water en hout – een kompas voor samenwerking. Vuur staat voor passie en bevologenheid. Aarde creëert verbinding en een gevoel van gemeenschap. Metaal brengt structuur, heldere rollen en duidelijke besluitvorming. Water zorgt voor psychologische veiligheid, zodat emoties kunnen stromen en teamleden zichzelf kunnen zijn. Hout staat voor organische groei van zowel het individu als het team. Geen enkel element is beter dan een ander; het gaat om de juiste balans. Door de vijf elementen als kompas te gebruiken, wordt zichtbaar welk element versterking nodig heeft om weer evenwicht te creëren.

Tantric tao

Eeuwenlang is de taoïstische kennis geheim gebleven. Een van de best bewaarde geheimen is hoe je seksuele scheppingskracht kunt transformeren tot vitale levenskracht. In de tao gaat seksualiteit niet alleen over intimiteit, maar vooral over levensenergie. Het helpt je om steeds meer vanuit je essentie te leven en jezelf werkelijk te laten zien. Het heeft verschillende namen: healing love, transformatieseksualiteit, *divine eros*. Ik noem het de beoefening van tantric tao.

Tao teachings

Mijn zoektocht begon met een verlangen om mijn Chinese wortels beter te leren kennen. Onderweg ontdekte ik dat de tao veel meer werd dan een verzameling oefeningen. Zij werd een levenspad dat mij hielp mijn lichaam te versterken, mijn zenuwstelsel tot rust te brengen en oude overlevingspatronen te transformeren.

Die ervaring geef ik vandaag de dag met liefde door. Omdat ik geloof dat de tao niet alleen helpt om vitaler oud te worden, maar ook om dichterbij jezelf te komen, vanuit je essentie te leven en anderen vanuit diezelfde aanwezigheid te begeleiden. ●

'De tao werd een levenspad dat mij hielp mijn lichaam te versterken, mijn zenuwstelsel tot rust te brengen en oude overlevingspatronen te transformeren.'

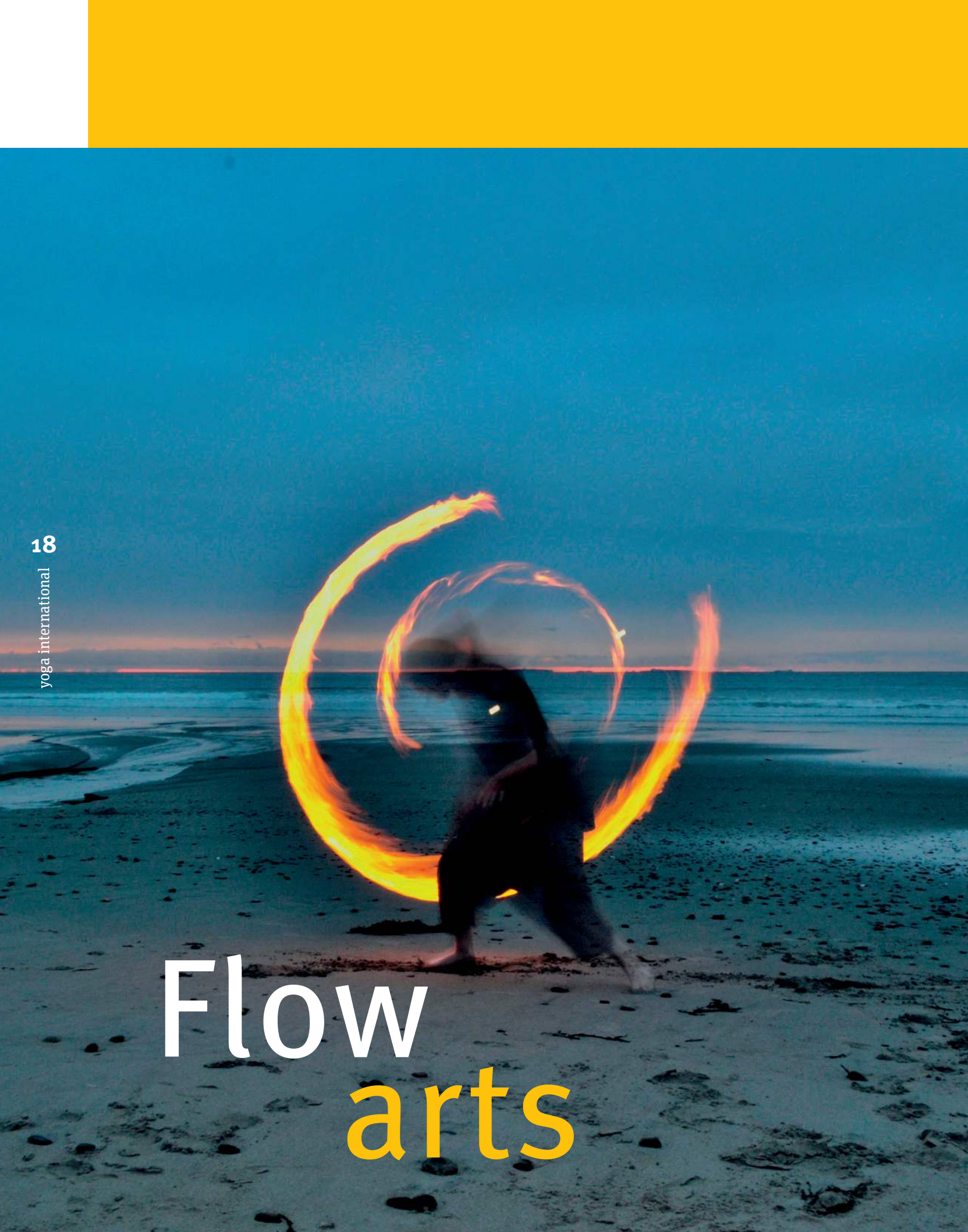


Drs. Veronique Kilian (1969) is socioloog, (team)coach, auteur, spreker, podcaster en tao-docent. In haar management-boeken laat zij zien hoe de tao bijdraagt aan persoonlijk leiderschap, werkgeluk en teamflow. Zij geeft de opleiding tot Werkgelukdeskundige (Chief Happiness Officer) en teamflow-coach. Als cabaretier geeft zij jaarlijks een

theatercollege waarin Oosterse wijsheid, psychologie, humor en de 'tai chi met het Shaolin Kung Fu-zwaard' samenkomen in een inspirerende avond over het overstijgen van overlevingspatronen zodat je gaat leven vanuit je kracht. Ze verzorgt avondcursussen met taoïstische meditaties. Daarnaast geeft ze jaartrainingen zoals Tantric Tao.

Via haar podcast en YouTubekanaal deelt zij Tao Teachings.

Veroniquekilian.nl
 Trainjegelukscompetenties.nl
 LinkedIn: veroniquekilian
 Youtube: @veroniquekilian
 Blog: Yogainternational.nu/
 veronique-kilian-scherpzicht

A person is performing fire flow arts on a beach at sunset. They are in a dynamic pose, and their movements have created large, glowing circular loops of fire around them. The background shows the ocean and a clear sky with a gradient of colors from blue to orange.

Flow arts

Bewegen en spelen

helemaal in
het hier
en nu

Je hoeft niet stil te zitten om in het moment te komen. Soms helpt het juist om te bewegen. Met een *hoepel*, *poi* of *buugeng* in je handen ontstaat een spel van ritme, aandacht en beweging. Flow arts brengt lichaam en geest samen en kan je – net als yoga en meditatie – helpen om even helemaal op te gaan in het hier en nu.



Misschien ken je het gevoel: je bent ergens mee bezig en opeens lijkt de tijd verdwenen. Je denkt niet meer aan je to-do lijst, vraagt je niet af hoe laat het is en bent evenmin bezig met wat anderen van je vinden. Je bent volledig aanwezig bij wat je doet. Dat is wat psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi beschreef als de *flow state*: een mentale toestand waarin je volledig opgaat in een activiteit. Flow kan bijvoorbeeld ontstaan tijdens yoga, muziek maken, schrijven of schilderen. Maar er is ook een kunstvorm waarin juist het opzoeken van die staat centraal staat: *flow arts*. Door te bewegen met een object – en je aandacht volledig op die beweging te richten – ontstaat ruimte om het denken los te laten en helemaal op te gaan in het moment.

Dansen met een object

Flow arts is een verzamelnaam voor bewegingskunst waarbij dans, creatieve expressie en het manipuleren van objecten samenkomen. Hoepels en waaiers zijn misschien wel het meest bekend, maar je hebt ook flow arts objecten als *poi*, *staff*, *buugeng* en *juggling*. De wereld van flow arts blijft zich ontwikkelen. Er ontstaan steeds nieuwe props, varianten en manieren om met objecten te bewegen. De nadruk ligt niet alleen op techniek, maar juist op de relatie tussen de beoefenaar, het object en de beweging.

Joan Smit, een van de oprichters van Flow Arts Netherlands (FAN), ontdekte de kunst- en bewegingsvorm via het internet. In 2017 zag ze iemand dansen met een LED-hoepel. Ze raakte geïnspireerd, begon zelf te oefenen en ontdekte pas later dat hoepelen onderdeel was van een veel grotere wereld. Via de hashtag #flowarts kwam ze in aanraking met andere props en uiteindelijk met de internationale flow-artsgemeenschap. 'Na anderhalf jaar kwam ik via de hashtag #flowarts op Instagram een hoepelvideo tegen en ontdekte ik dat flow arts de verzamelnaam was voor deze kunstvorm. Vervolgens leerde ik de verschillende props een voor een kennen.' Wat begon als een individuele hobby, leidde uiteindelijk tot het ontdekken van een community en het mede oprichten van FAN begin 2026.

Van Māori poi tot moderne flow arts

Hoewel de term flow arts relatief nieuw is, zijn sommige props en bewegingen geworteld in oudere tradities. Een voorbeeld is *poi*, een traditionele Māori-vorm van performance uit Aotearoa, Nieuw-Zeeland. Poi maakt onder meer deel uit van *kapa haka*, waarin zang, muziek en beweging samenkomen en die een belangrijke culturele betekenis heeft. De poi die tegenwoordig binnen flow arts wordt gebruikt, heeft zich daarnaast vanuit verschillende invloeden ontwikkeld.

De moderne flow arts kent dan ook geen enkele duidelijke oorsprong. De kunstvorm ontstond uit een combinatie van onder meer circus, jongleren, dans, hoepelen en vuurkunst. Ook bewegingsvormen als tai chi, qigong, kungfu en andere martial arts hebben invloed gehad met de nadruk op ritme, coördinatie en vloeiende bewegingen.

Niet de truc, maar de flow

Voor wie voor het eerst een ervaren flow artist ziet, kunnen vooral de spectaculaire bewegingen opvallen. Een hoepel draait rond het lichaam, poi tekenen cirkels door de lucht en een buugeng beweegt in vloeiende patronen. Toch is de moeilijkste – en misschien wel interessantste – kant van flow arts niet per se de truc.

'Bij flow arts gaat het meer om de dans en in het hier en nu komen en niet per se om de tricks en show', vertelt Joan. Dat maakt de kunstvorm interessant vanuit een yogaperspectief. Ook op de yogamat draait het uiteindelijk niet om hoe indrukwekkend een houding eruitziet. De beoefening gaat over aandacht: voelen wat er gebeurt, aanwezig blijven en steeds opnieuw terugkeren naar het moment. Een object kan daarbij verrassend behulpzaam zijn. ➤



Joan Smit





*‘In die zin kan flow arts worden
erwaten als een vorm van bewegende
mindfulness. Je brengt je aandacht
steeds weer terug naar wat er
daadwerkelijk gebeurt.’*



Een bewegende meditatie

Tijdens meditatie kan het lastig zijn om gedachten los te laten. Zodra je gaat zitten, lijkt je hoofd soms juist drukker te worden. Een flow prop geeft je aandacht iets concreets om op te rusten: het gewicht in je handen, het ritme van de beweging, de richting waarin het object beweegt en de reactie van je lichaam. Joan ervaart dat zelf sterk: 'Wat mij helpt om dit te beoefenen, is dat ik een object in handen heb. Mijn aandacht gaat daardoor naar de prikkel van het vasthouden en naar de beweging die ik maak. Zo kom ik in het hier en nu en lukt het me beter om mijn gedachten los te laten en helemaal op te gaan in het moment, samen met het object en de dans.'

In die zin kan flow arts worden ervaren als een vorm van bewegende mindfulness. Je brengt je aandacht steeds weer terug naar wat er daadwerkelijk gebeurt.

Natuurlijke flow

Hoe vaker je oefent, hoe vertrouwder bepaalde bewegingen worden. Langzaam maar zeker zul je ervaren dat je niet meer bewust hoeft na te denken over iedere stap, maar dat je lichaam het patroon leert waardoor de beweging uiteindelijk bijna vanzelf kan ontstaan. Dat is het moment waarop flow kan verschijnen.

'Voor mij is flow het vergeten van de tijd, de overgave aan de dans en dan de connectie tussen het object en jou. Je hoeft niet meer na te denken over de beweging maar gaat mee met de flow en het object lijkt dan ook te zeggen waar het heen gaat.' Hoe vaker je in de flow zit, hoe natuurlijker deze staat van zijn wordt van je lichaam. Zo kun je flow ook ervaren tijdens alledaagse bezigheden, zoals schoonmaken of groenten snijden.

Van oefenen naar vertrouwen

Een belangrijk kenmerk van flow is de balans tussen uitdaging en vaardigheid. Een activiteit moet uitdagend genoeg zijn om je aandacht vast te houden, maar niet zo moeilijk dat je voortdurend bezig bent met het idee dat je faalt. Door te oefenen verschuift die balans. Wat eerst veel concentratie kostte, wordt steeds vanzelfsprekender.

Dat proces kan ook leiden tot persoonlijke groei. Je begint misschien met een eenvoudige beweging, maakt fouten, probeert opnieuw en ontdekt uiteindelijk dat je lichaam meer kan dan je dacht.

'Je hoeft er niet goed in te zijn, het gaat om het doen, bewegen en oefenen en samen komen.' Volgens Joan is bij flow arts ieder niveau welkom en wordt originaliteit juist aangemoedigd. Dat maakt flow arts ook een mooie tegenhanger van perfectionisme. In plaats van te streven naar perfectie, kun je ontdekken welke bewegingen voor jou natuurlijk aanvoelen.

De kracht van samen bewegen

Voor Joan is de community inmiddels een essentieel onderdeel van flow arts. Ze ontdekte dat veel mensen thuis oefenen zonder te weten dat er anderen in de buurt hetzelfde doen. FAN wil een plek bieden waar beoefenaars elkaar kunnen ontmoeten, kennis kunnen delen en samen kunnen leren.

'De community is mijn wereld,' vertelt ze, 'het heeft me zoveel gebracht.' Joan hoopt dat de Nederlandse flow-artscommunity de komende jaren verder groeit en dat er meer ruimte komt voor docenten, performers, organisatoren, videomakers en andere makers die van de kunstvorm hun werk kunnen maken.

*'Misschien ontdek je
daarbij iets wat ook
op de yogamat
waardevol is: dat niet
iedere beweging
ergens naartoe hoeft'*



Meer informatie over Flow Arts
Netherlands
flowarts.nl

Begin gewoon met bewegen

Wie nieuwsgierig is, hoeft niet meteen een ingewikkelde prop aan te schaffen. Joan raadt de hoepel aan om 'lekker je lijf los te gooien' en buugeng om met herhalende bewegingen helemaal gegrond en zen te worden. Een introductieworkshop is volgens haar ook een goede manier om verschillende props uit te proberen.

Misschien ontdek je daarbij iets wat ook op de yogamat waardevol is: dat niet iedere beweging ergens naartoe hoeft. Soms hoeft je niets te bereiken, je hoeft alleen maar aanwezig te zijn. Een hoepel draait wel, je lichaam beweegt vanzelf mee. Je ademhaling verdiept zich en de gedachten over straks en later verdwijnen langzaam naar de achtergrond. En ineens ben je niet meer bezig met *in flow* komen. Je bent er al.





YOGA CAT

Tekst **Marciel Witteman** | Foto's en illustratie **Irene Ypenburg**

Yoga thuis

Navasana

Boot

Duw je zitbotten stevig in de zitting van het bankje of op de grond.

Adem naar je buik en maak je buik actief. Strek je rug vanuit je buik en onderrug op. Til je benen en je armen op.

Houd vol. Het ziet er beeldschoon uit, vind je niet? Laat je partner of je kinderen je eens filmen als truc om het langer vol te houden. Dan heet deze houding de Uitslover.

Je ziet mij schijnheilig glimlachen, maar de Boot is pittig, zoals je aan YogaCat ziet. Probeer met die trillende spieren je ademhaling rustig te houden en je yogaglimlach vol te houden.

Ik doe deze oefening thuis lekker op m'n tv-bank. Een stevige ondergrond voor je zitbotten strekt gemakkelijker op en omhoog, dat wel, maar beginnen en eindigen met uithangen over de leuningen is ook wel weer fijn. Het werkt heel goed als je in elkaar gezakt hebt zitten zappen of je favoriete serie aan het binge-watchen was.





Tadasana

Berg

De Berg is een zeer ontspannende, staande mini-meditatie.

Sta met je voeten op heupbreedte, je knieën niet op slot, maar licht ontspannen en sluit je ogen. Het gewicht van je heupen, schouders en hoofd valt voor je gevoel in één lijn.

Voel je adem en let op hoe je hele lichaam in de ruimte staat. Voel je stevig als een berg. Geluiden van de straat, de stad en de vogels raken op de achtergrond. Wat heerlijk om even gewoon te zijn.

Voorals thuis, op driehoog, kan ik de Berg heel goed invoelen. De drukke stad bevindt zich onder mij en als ik voor het raam mijn ogen open, zie ik de hemel. En soms een koolmeesje op het zonnige balkon. Omdat de plofenergie van je hoofd vrijwel meteen naar beneden stroomt, is dit een geweldig recept voor een gestreste computergeest en daarom is dit een van mijn favoriete houdingen.

DE BOKSENDE YOGI

Tekst **Marcel van de Vis Heil** | Foto **Dennis Heil**

Het lichaam liegt niet (als je leert luisteren)

Toen ik met yoga begon, beoefende ik Ashtanga yoga door een lyengar-bril. Strikte uitlijning was heilig, zo hoorde de houding eruit te zien, en alles wat daarvan afweek was fout, of erger, onveilig.

Jarenlang geloofde ik dat.

Tot ik tegen een muur opliep.

Ik oefende de spagaat al vanaf mijn twaalfde, en toch kwam ik er nooit in. Wat deed ik verkeerd, of was er misschien iets anders aan de hand?

Het antwoord kwam van Paul Grilley, de grondlegger van Yin Yoga zoals we die nu kennen. Bij hem leerde ik over functionele anatomie: niet naar een ideaalplaatje, maar kijken naar de botstructuur van de persoon die voor je staat. Waar bot op bot stuit, ontstaat compressie. En compressie verandert niet, hoe vaak je ook oefent. Elk skelet is uniek, geen twee heupen zijn hetzelfde, de spagaat die voor de één een kwestie van tijd is, zal voor de ander, met dit skelet, nooit lukken.

Ik moest opnieuw leren lesgeven. Ik liet los wat ik jarenlang had onderwezen, omdat ik inmiddels wist dat het mensen kon beschadigen, en niet alleen fysiek. Niet meer kijken naar vorm, maar naar functie: wat doet deze houding, en hoe bereikt dit lichaam dat doel.

Het gaf me een compleet andere kijk op beweging en lesgeven. Maar ik ontmoette ook docenten die dit allemaal erkenden, en toch bleven lesgeven zoals ze altijd hadden gedaan. Misschien omdat ze al zoveel tijd en geld in hun opleidingen hadden geïnvesteerd om dat los te laten. Zij hielden vast aan iets waar ze diep van binnen niet meer in geloofden. Voor mij voelde dat anders.



MARCEL VAN DE VIS HEIL is

Yin-yoga-opleider, bokser en
life coach.

fatyogis.com

Nieuwe inzichten maken oude kennis niet waardeloos: ze nodigen ons uit om verder te groeien. Het lichaam liegt niet. Maar onze overtuigingen kunnen soms hardnekkiger zijn dan onze botten.



Special



Inspiratiegids

Voor wie
zoekt naar
meer

Alle bijdragen in deze special zijn tot stand gekomen in samenwerking met onze partners

'YOGA VOELT BETER MET MEER OPTIMISME!'

Lees iedere twee maanden positieve verhalen
en goed nieuws in Optimist magazine.



www.optimismewerkt.nl

Genoeg

Precies wat je nodig hebt!

Duurzamer
leven

Genoeg
voor iedereen

Praktische
tips & leuke
DIY's

Een magazine voor iedereen

die meer wil doen met minder!



Alles over
besparen

LEES EEN
JAAR LANG
GENOEG MAGAZINE
NU MET
45%
KORTING

PROBEER
NU VOOR
€21,95

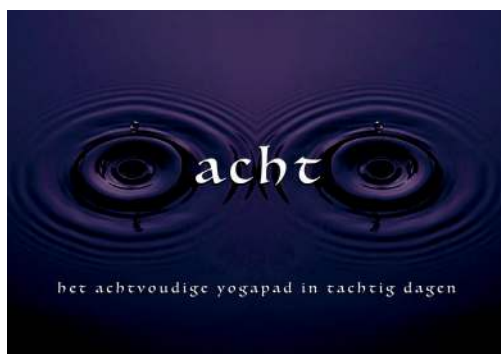
Scan de
QR-code
voor meer
informatie!



@genoegmagazine

Genoeg

abonnement.genoeg.nl



ACHT/EIGHT

Reis langs het Achtvoudige Yogapad in 80 dagen

Yoga is zo veel meer dan asana's. In ACHT (of EIGHT, het programma is er ook in het Engels) ontdek je stap voor stap de rijkdom van deze eeuwenoude Oosterse levenskunst, op zo'n manier dat je het spelenderwijs vervlecht in je dagelijkse leven.

Ewald Theunisse: 'Het Achtvoudige Pad brengt je naar huis, in jezelf.'

Leren in het echt

Acht bestaat uit 80 inzichten, gevolgd door een kleine challenge (opdracht). Geen lange theoretische bespiegelingen. Geen nieuwe dingen om aan je waarschijnlijk toch al drukke agenda toe te voegen. Wel acties om wat je doet op een andere manier te bekijken. Om te overdenken, dingen anders te benaderen, te doen of te zeggen. Leren in het echt dus.

Vier manieren om te ontdekken

De BegripsAcademie combineerde het Achtvoudige Pad met wat ze de vier universele groeikrachten noemt: nieuwsgierigheid, moed, compassie en toewijding. Zo bestudeer je het Achtvoudige Pad vanuit verschillende invalshoeken, wat het tot een heel rijke leer- en leefervaring maakt.

Alleen of samen

Je opent ACHT in de app op je telefoon en/of op je desktop. Je kunt individueel meedoen of samen met een groepje van vijf of zes mensen. Je voert de challenges zelf uit en als je deel uitmaakt van een groep reflecteer je op jouw ervaringen in de strikt besloten online lounge van je groep, waardoor je ook met, van en door elkaar leert.

Een nieuwe dimensie voor yogaleraren

Leraren die dit naast de lessen aan hun leerlingen willen aanbieden, hebben met ACHT een inspirerend, innovatief instrument dat yoga de betekenis geeft die het verdient. Tegelijk kunnen ze er hun eigen inkomsten mee vergroten.



De maker

Ewald Theunisse is mede-oprichter van de BegripsAcademie en ontwikkelt al jaren programma's rond mens-zijn en levenskunst. Ewald is niet alleen actief beoefenaar van yoga: hij maakte een studie van het praktisch vertalen en toepassen van het Achtvoudige Pad in zijn eigen leven. Dit resulteerde in ACHT.

ACHT is een uitgave van de BegripsAcademie
www.begripsacademie.nl

Vanaf onze start in 2010 houden we ons bezig met het bevorderen van onderling begrip door mens-zijn en levenskunst. Ben je docent en wil je ACHT voor jouw groep(en) aanbieden? Neem dan contact op met Miriam Zwaan
miriam@begripsacademie.nl of 06-53 813 896

Lezers van Yoga International ontvangen tot 1 november 25% korting op Acht:
 van € 80 voor € 60. Onder vermelding van de promotiecode: ACHT-YOGA-2026

Okido Yoga

Oki-DO, filosofie en praktijk

Wanneer raakte (Okido) Yoga je voor het eerst?

In 1990 ging ik (Maartje) een beetje 'per toeval' naar een yoga-week in Laren (Gld.). Die week was John Hulshof verantwoordelijk.

Wat een levendigheid! De afwisseling in het programma, de versterkingsyoga met elkaar (tweetallen en groep), de diversiteit van deelnemers in leeftijd en nationaliteit, de vrolijkheid. En daaronder de diepgang en filosofie van meester Oki.

Een jaar later ging ik in het yogacentrum wonen. Dat is nu 35 jaar geleden.



Oki-DO: een 'weg'. Waardoor is deze weg geïnspireerd?

Oki-DO is gebaseerd op de ervaringen van meester Oki, die zelf geïnspireerd was door Boeddhisme en Zen, martial arts, Indiase yoga, en ook het Christendom en Jezus Christus. Meester Oki ziet Yoga als praktische beoefening die aan de basis staat van iedere religie en wijsheidsschool.

Yoga is een interne staat van 'zijn': gecentreerd, krachtig en liefdevol. En dit neem je mee in alles wat je doet. Dan kun je 'leven van binnen naar buiten'. Je wordt dan niet geleefd door alles wat er om je heen gebeurt, maar kan vanuit je eigen 'zijn' iets toevoegen. De formele Yoga, de oefeningen en meditaties, zijn een hulpmiddel om steeds meer in die toestand te zijn. Daarmee is het dagelijks leven het oefenterrein.

Okido-Yoga heeft een Dojo. Wat is een Dojo?

Een Dojo is de plek waar je de 'weg' beoefent. Okido Yoga heeft een fysieke plek in Laren (Gld.) waar we week- en weekend-trainingen geven.

De eerste Dojo in Japan was een 'leef-gemeenschap voor het zoeken naar waarheid'. Alle aspecten van het leven zijn daarbij belangrijk: je voeding, je relaties, je dagelijkse houding, je emotioneel-mentale houding. Het credo van Okido Yoga is: 'Lifeforce is God.' Het leven zelf is je leraar, en laat je zien wat werkt en wat niet, wat je in balans brengt en wat niet.

Ook samenwerking met anderen is belangrijk. Hoe kan je elkaar versterken en steunen?

De Dojo is de plek om daar mee te oefenen en te experimenteren.

Hoe blijft het inspirerend, de lessen en opleidingen?

Het leuke van Okido Yoga is dat het gevarieerd is, en tegelijk steeds over dezelfde basisprincipes gaat. Je kunt

de energie (Ki) in de onderbuik (Hara) versterken; correcties doen waarbij je de Ki-flow harmoniseert; reinigings-oefeningen; dynamische adem oefeningen; meditaties; werken met relatie-punten; de basisprincipes toepassen in acupressuur en aanraking. Ook kan de koppeling gelegd worden met voeding. Maar ook iets als meditatief schilderen sluit aan bij de praktische Yoga-oefeningen. Zowel in weekends als in de opleiding ervaar je de basisprincipes binnen allerlei variaties.

Okido Yoga Lerarenopleiding (2 jaar)
(met meerdere docenten, o.a. John Hulshof en Maartje van Hooft)
www.okidoyoga.nl

Wil je een week of weekend volgen om Okido Yoga te ervaren: deze week of dit weekend kan je meenemen in de opleiding.

Diepgang en filosofie bij Okido Yoga: 'Lifeforce is God.' Het leven zelf is je leraar, en laat je zien wat werkt en wat niet, wat je in balans brengt en wat niet.

One I Am

Leerp pad van 90 lessen

Van Bamboehuis gaan jullie verder als One I am. Wat houdt dat in?

Met One I am willen we een plek creëren waar mensen samen kunnen komen om te groeien. We geloven dat we allemaal verbonden zijn met één essentie die je in jezelf kunt ontdekken. Daar helpen wij bij.

De afgelopen jaren hebben wij, Herman en Evelien, met veel plezier yogalessen gegeven in onze yogastudio. In het Bamboehuis kwamen mensen wekelijks onze lessen en cursussen volgen. Samen vormen die lessen een **leerp ad van 90 lessen**, waarin yogi's zich fysiek, mentaal en spiritueel kunnen ontwikkelen.

We werken nu aan een mooie, natuurlijke en stille plek waar mensen ons leerp ad, Het Pad van de Yogi, kunnen bewandelen. Die plek is bedoeld om gezamenlijk iedere dag de verbinding te zoeken vanuit liefde en licht.

Welke dagelijkse gewoonte of ritueel helpt jullie om verbonden te blijven met jullie levensfilosofie?

Meditatie heeft ons tot het inzicht van eenheid gebracht.

Daarom beginnen we elke dag met minimaal een half uur meditatie. Het voelt voor ons niet als een opgave, maar als een afstemming op wat de dag wil brengen.

Die afstemming proberen we zo vaak mogelijk op te zoeken, om te voorkomen dat we ons verliezen in de bezigheden van de dag. Daarnaast beoefenen we dagelijks yogahoudingen om ons fysieke lichaam fit en gezond te houden.

Wat maakt jullie specifiek anders dan andere, geef maar drie termen?

De eerste term is One I am. Voor ons is One I am iets geworden wat we zelf dagelijks proberen te leven. Het besef van One I am is een mantra die ons in verbinding brengt, ons helpt in de lessen en in hoe we met anderen omgaan.

De tweede is Het Pad van de Yogi. Dat is onze praktische weg van innerlijke groei, die we door dagelijkse yoga en meditatie zelf volgen om de One I am-boodschap uiteindelijk in onszelf te herkennen als een gevoel van liefde en licht.

De derde is leven als een yogi. Daarmee bedoelen we dat het concreet is: we doen het en willen het delen. Iedereen kan yoga



en meditatie beoefenen voor zelfontwikkeling. Het kan je brengen van een soepel lichaam, naar rust in je hoofd en uiteindelijk naar een groter bewustzijn.

Voor wie nu denkt: “Dit is precies de rust en richting die ik zoek”—hoe kun je vandaag nog de eerste stap zetten en met de ontdekkingstocht beginnen?

Op de website van One I am kun je kennismaken met ons.

We bieden verschillende manieren om vrijblijvend te beginnen. Je vindt er verhalen over yogafilosofie, video's met yogahoudingen en een eenvoudige eerste meditatie.

Wie Het Pad van de Yogi met ons wil gaan volgen kan dat doen in de Being a yogi app of aan het eerste programma meedoen in oktober.

Wil je verder groeien in je spirituele ontwikkeling en ben je op zoek naar een gestructureerd programma?

- Maak kennis met ons op: www.one-i-am.org
- Bekijk de app op www.beingayogi.org/app
- Het eerstvolgende programma is van 12 tot 18 oktober 2026

**‘We zijn allemaal verbonden met één essentie
die je in jezelf kunt ontdekken’**

ZEN, ZIN & ONZIN

Tekst **Mieke Bouma** | Foto **Joost de Haas**

Aan de kooi ontsnappen

Loslaten en overgave... waarom is dat toch altijd zo moeilijk? Het is misschien wel de grootste opgave voor ons mensen. Alle grote spirituele stromingen behandelen dit fenomeen. Ook op de Yogamat speelt het mee. Aan het einde van de les doen we *Savasana*. We gaan erbij liggen alsof we dood zijn. Geen inspanning meer, geen strekking, niets meer om aan vast te houden of te bereiken. En dán, in die schijnbare stilstand, gebeurt er soms iets. Het lichaam herstelt. De geest komt tot rust.

Dat wat je de hele les probeerde los te maken, spanningen, gedachten, oude patronen, gaat pas weg als je ophoudt ermee te worstelen.

Er zijn ook treffende verhaaltjes over.

Bijvoorbeeld het verhaal over de koopman en zijn papegaai:

‘Snugger’ heet de papegaai. De koopman is dol op hem. Als hij op een dag op reis moet naar India, vraagt hij aan Snugger of hij misschien iets voor hem kan meenemen. ‘Nou, als u in het bos wilde papegaaien ziet’, krast Snugger, ‘vertel dan over mij. Leg uit dat ik naar hun vrijheid verlang, maar intussen vastzit in een kooi. Ik ben benieuwd hoe ze reageren.’

De koopman haalt zijn schouders op en als hij inderdaad papegaaien ziet onderweg, doet hij zoals gevraagd. Hij heeft het nog maar net uitgelegd, of een wilde papegaai valt uit een boom dood neer.

De koopman schrikt ervan en vindt het vervelend dat hij nu slecht nieuws heeft voor Snugger.

Als Snugger hoort wat er gebeurde, verstijft hij op slag, valt neer in de kooi, schijnbaar levenloos.

Ontroostbaar opent de koopman de kooi om Snugger eruit te halen. Maar zodra zijn hand de vogel aanraakt, slaat de papegaai zijn vleugels uit en vliegt weg, het raam uit, de tuin in, naar de hoogste tak van de boom.



‘Hoe kan je me dit aandoen?’ roept de koopman verward. De papegaai krijst luid: ‘Die wilde papegaai liet me zien wat ik moet doen om mezelf te bevrijden. Doodstil worden, alle grip loslaten... zo ontsnap je aan de kooi.’

Dit verhaal van Rumi is nog altijd raak.

Want wat is onze kooi? Vaak hebben we die zelf gebouwd. De kooi bestaat uit gewoontes, angsten, aannames. Zo zetten we onszelf vast. Terwijl de weg naar vrijheid vaak het tegenovergestelde vraagt.

Stil worden. Helemaal loslaten. Even niets meer willen, niets meer vasthouden en de poort naar vrijheid opent zich.

MIEKE BOUMA is storyteller, auteur en oprichter van de Storytelling Academy. Verhalen vormen de rode draad en inspiratiebron in haar leven en werk. En daarom zoekt ze altijd naar verhalen en betekenissen.

You are the Buddha | Marlies Tobias

Yoga is meer dan houdingen

Waarom werd je yogadocent en opleider?

Mijn eerste kennismaking met yoga was tijdens mijn zwangerschap. Ik zocht een manier om dichterbij de verwondering over het nieuwe leven in mijn lichaam te komen, maar vond toen niet wat ik zocht. Een paar jaar later adviseerde een arts yoga vanwege terugkerende schouderklachten. Via de fysieke beoefening vond ik wél een ingang.

Die twee ervaringen vormden mijn manier van lesgeven: als yoga iemand niet bereikt, ligt dat niet automatisch aan die persoon. Misschien sluiten de vorm, het moment of de begeleiding niet aan.

Toen we vlak bij Los Angeles woonden, zag ik hoeveel verdiepende opleidingen daar waren. Ik twijfelde tussen filosofie en yoga, totdat ik beseftte dat yoga voor mij denken en ervaren samenbracht. Ik besloot die kennis mee terug te nemen naar Nederland. Zo werd ik docent en later opleider.

Je biedt Hatha, Yin en Vinyasa in je opleiding.

Waarom deze combinatie?

Onze 200-uursopleiding biedt een brede basis in filosofie, asana, ademhaling en meditatie. In de asanamodule komen Hatha, Yin en Vinyasa aan bod vanuit één centrale vraag: hoe maak je de beoefening passend voor de mens voor je? Diezelfde wens om yoga toegankelijk te maken, bracht mijn studio midden in het dagelijks leven: in station Breda.

Je probeert yoga en wetenschap te verbinden.

Waar komt dat vandaan?

Wetenschap helpt me helder te blijven over wat yoga wel en niet kan betekenen. In mijn MS (Yoga)-studie, met specialisatie Yoga Therapy aan Vivekananda Yoga University, verbind ik onderzoekskennis, praktijkervaring en yogatraditie. Zo kan ik het werk dat in de praktijk ontstaat verder verdiepen, verfijnen en onderbouwen.

Je geeft yoga voor mensen met Long COVID.

Hoe helpt jouw benadering?

Bij Long COVID kan de belastbaarheid sterk beperkt zijn. De vraag is daarom: waar begint de beoefening wanneer houdingen niet centraal staan?

Yoga Academy You Are The Buddha, station Breda. Dagelijkse yogalessen, yogatherapie — onder andere voor mensen met Long COVID — en een VYN- en Yoga Alliance-erkende 200-uurs Yoga Teacher Training. De nieuwe groep start in januari 2027.



Dr. Nagarathna, pionier in de yogatherapie en een van mijn docenten, omschrijft de eerste stap van yoga als: “Close your eyes and look within.” Geen houding, maar een verschuiving van aandacht. Adem, meditatie, mindfulness, diepe rust en lichaamsbewustzijn krijgen veel ruimte. Alles kan liggend en deelnemers bepalen zelf wat die dag passend is. *Pacing* helpt overbelasting te voorkomen.

Het doel is niet herstel te beloven, maar kwaliteit van leven en het omgaan met langdurige klachten te ondersteunen. Onze praktijkgerichte evaluatie toont positieve ervaringen, zonder een oorzakelijk effect te bewijzen. In augustus presenteer ik de bevindingen tijdens de International Conference on Long COVID and PAIS in Amsterdam, samen met co-auteur dr. Geertruid Marres.

Voor mij is dit *yoga beyond the poses*: niet minder yoga, maar ruimte voor andere dimensies. Soms begint yoga niet met bewegen, maar met voelen, waarnemen en rusten.

Academie voor Leven

Holistisch systemisch coachen

Interview met Anurag ten Klooster

Toen mijn vriend, de vader van mijn kinderen stierf (ze waren 5, 9 en 11), was ik heel dankbaar dat ik nog leefde. Ik was vastbesloten om mijn leven waardevoller dan ooit te maken. Ik werkte al met mensen, maar ik wilde nog veel meer mensen begeleiden.

Waar mensen mee worstelen, en waar ze zich druk om maken, wordt heel relatief als je beseft dat leven zo voorbij kan zijn. Ik heb me vaak afgevraagd wat ik het beste bij kon dragen aan mensen en aan de wereld. Het voelt als mijn missie om mensen te helpen om het leven volledig te leven. Ik wil ze helpen te doen wat echt belangrijk is, ondanks angsten, pijn of onzekerheden. Geen tijd verspillen, gewoon je hart durven volgen.

Wat is echt zinvol?

Als je mij vraagt wat het meest zinvol is om te doen dan zeg ik: help mensen om minder te lijden en meer geluk en tevredenheid te ervaren. We zijn allemaal instinctmatig gericht op wat prettig is en willen het liefst het onprettige vermijden. Maar het leven is niet alleen geluk, het is ook ongemak en pijn. Als je hiervan bewust bent, voel je meer medemenselijkheid en ook meer keuzevrijheid in je gedrag.

In 2016 startte ik de **Academie voor Leven**. Ondertussen heb ik al 1400 coaches opgeleid in de opleidingen Mindfulness en Compassiecoach, Systemisch coachen met Familieopstellingen, ACT en Holistisch Systemisch Coach.

Veel geven, maar ook compassie voor jezelf?

Vaak zie ik bij deelnemers, dat ze heel compassievol naar anderen zijn, maar te weinig naar zichzelf. De innerlijke criticus is vaak een bekend deel bij hen. Iedere coach die ik opleid leert mindfulness en zelfcompassie als basishouding. Wie veel zelfcompassie heeft is een betere begeleider en een beter mens voor iedereen. Wie echte aandacht heeft en in het NU aanwezig is, geeft de andere het gevoel dat die echt gezien, gehoord en gevoeld wordt.

Diezelfde basishouding is nodig als je een familieopstelling, een voicedialogue sessie, of een sessie met Transactionele Analyse begeleidt, en ook als je een socratisch gesprek voert.



www.academievoorleven.com

Wat was jouw leerschool?

Ik leerde in India in 1994 dat Yoga een voorbereiding op Meditatie is en de weg is naar bevrijding. Het is ook een weg naar bewustzijn van je automatismen. Het helpt om het leven ten volle te (be)leven. Want het leven is niet altijd eerlijk, maar het is wel mooi en waard om volledig te leven.

Wil jij een meer zinvol leven ervaren met meer innerlijke rust en vrijheid? Als je coach wilt worden of puur voor jezelf wilt meedoen, je eigen persoonlijke groei, ben je welkom bij de Academie voor Leven.

Wil je deze maand met korting meedoen aan een van de opleidingen, vermeld de kortingscode: YOGA2026. Je krijgt hiermee 100 tot 400 euro korting.



**‘Help mensen om minder pijn en lijden te ervaren
en meer geluk of tevredenheid.’**

Adem en Bewustzijn Academie Wilna Eenkhoorn



DE ADEM EN BEWUSTZIJN ACADEMIE

Je wordt liefkozend de 'moeder van de adem' genoemd. Wat drijft je om nog iedere dag met zoveel passie yoga en ademwerk te delen?

Ik zie iedere dag wat de adem kan openen. Ik heb ± 25 jaar geleden ervaren dat de adem de poort is naar vrijheid. Naar een plek waar ik niets hoeft te worden en ontdek wie ik ben.

Dat blijft mij raken. Ik zie mensen thuiskomen in zichzelf. Dat is de reden om dit werk te blijven delen. Omdat ik iedereen die ervaring gun: dat je helemaal goed bent zoals je bent en dat er onder alle lagen van wat je hebt meegemaakt een diepe heelheid aanwezig is.

Ademwerk: 'de poort naar vrijheid'. Wat heeft ademwerk te maken met meditatie, eenheid en thuiskomen bij je ware zelf?

Voor mij is ademwerk meditatie. Door ademwerk ga ik voorbij het denken en kom ik steeds dieper in contact met wat er in mij leeft. En soms gebeurt er iets wat ik bijna niet in woorden kan vangen. Dan val ik in liefde, in eenheid met die ik ben en dat is precies waarom ademwerk voor mij zo bijzonder is. Het brengt mij thuis.

Je gelooft dat de adem precies gaat over jou en jouw unieke leven op dit moment. Waarom is die zachte, trauma-sensitieve en persoonlijke benadering de basis van jouw werk binnen de Adem en Bewustzijn Academie?

Omdat ik geloof dat de adem jou volgt. Jouw leven, jouw geschiedenis, jouw lichaam, in dit moment. Mijn wens is niet een nieuwe adem-methode te leren, maar te leren luisteren. Afstemmen. Voelen wat er werkelijk nodig is en wat uitgenodigd mag worden.

Binnen de Adem en Bewustzijn Academie leren we daarom niet alleen het vak ademtherapeut. We leren aanwezig zijn bij de ander. Met alles wat er is. Zacht, zorgvuldig en met respect voor je eigen unieke proces.



Ademenbewustzijnacademie.nl

Je verbindt ademwerk met klassieke yoga en leert je studenten hun eigen 'gedoe' te omarmen.

Ik geloof dat je eerst zelf mag ervaren wat het voor jouw proces naar eigenliefde kan betekenen. Je mag in volle aanwezigheid door al je lagen heen. Je eigen patronen ontdekken, je oordelen en verwachtingen managen, omarmen, en steeds dieper thuiskomen in jezelf.

Dat is voor mij ook de essentie van yoga. Luisteren. Bewust worden. Erkennen. Accepteren. Samenvallen met die je bent.

En daar ontmoeten de yoga en de adem elkaar. De adem verdiept de beoefening van meditatie en opent steeds opnieuw de weg naar je hart, je thuis!

Dat is de missie van de Adem en Bewustzijn Academie: mensen begeleiden in die diepe persoonlijke ontwikkeling, zodat zij vanuit hun eigen doorleefde ervaring ook werkelijk aanwezig kunnen zijn bij de ander.

**Wil jij graag ademcoach,-therapeut of -trainer worden?
Dan ben je bij ons aan het goede adres!**



Kies voor kwaliteitsyoga

Of je nu docent wilt worden of je yogapad wilt verdiepen — een stevige basis is essentieel.

Kies voor een erkende yogadocentenopleiding: kwaliteitsyoga met aandacht voor jouw persoonlijke ontwikkeling, vakkundige begeleiding én een sterke verbinding met de traditie.

Kijk op: yoganederland.nl/yogadocent-worden voor de informatie die je nodig hebt.



Vereniging
Yogadocenten
Nederland



samsara
yoga opleidingen

22 mei 2026
open dag

Persoonlijk yoga verdiepingsjaar
VYN200u yoga instructeur
VYN/EYU500u allround yoga-docent

nonduale hatha en jnana yoga
klassieke filosofie en moderne wetenschap
persoonlijke ontwikkeling en didactiek



Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga



Vereniging
Yogadocenten
Nederland



yoga opleidingen & bijscholingen *Spark of Light Yoga*



hatha yoga (200 uur)
yin yoga (100 uur)
yoga nidra (100 uur)
energetische aspecten (100 uur)

Verdiep je in de wijsheid van yoga & omarm het proces naar meer vrijheid van geest - helder & stralend



Yoga
verruimt je blik
& maakt de wereld mooier

info@SparkofLightYoga.com

Erkend door Yoga Alliance en Vereniging Yoga Nederland



India
Yoga
reis

Yoga scholing

14 februari
t/m 3 maart
2027

Agenda 2026:

- 18 april Kirtan met Ganga Ma
- 31 mei Retraitedag met Liesbeth & Annemijn
- 16-18 juni Yoga met Mandakini Puri
- 3-5 juli Yoga met Ganga Puri
- 18-19 sept Meditatie met Peter Marchand
- 17/18 okt Vuurceremonie met Peter in België

14 feb - 5 maart 2027 INDIAREIS

Vindt meer op:
www.yogascholing.nl | info@yogamaarssen.nl
 Nassastraat 16.2 Maarssen | 06 53471436 | www.yogascholing.nl

Vereniging
Yogadocenten
Nederland




YIN CENTRUM

Hét opleidingscentrum voor Yin Yoga
in Midden-Nederland

100 uur 200 uur

**Yin Yoga
Docenten Opleiding**

Start 2x per jaar

info@yincentrum.nl | www.yincentrum.nl

 Vereniging
Yogadocenten
Nederland 




VYN 200

**Yin & Yang Yoga
Teacher Training**

klassikaal in Zwolle · start januari 2027

*Allround yoga opleiding waar
Yin & Yang samenkomen*

- 4 modules van 50 uur
- bepaal je eigen tempo
- persoonlijke begeleiding
- VYN & Yoga Alliance erkend

Ontdek de opleiding(en):
www.sanayou.com

 Vereniging
Yogadocenten
Nederland

LEER HOE JE JOUW BIOLOGISCHE KLOK KUNT TERUGDRAAIEN



NIEUW IN 100 DAGEN

Leonard Hofstra en Chadya Elouazzani

Uitgeverij Boven Peil

ISBN: 9789491835643 | 252 pagina's | € 24,95

Dit boek van Leonard Hofstra en Chadya Elouazzani

kan je leven veranderen. Verjongen zelfs!

Een must voor iedereen die terug

wil naar de basis om jezelf
gezonder te maken, op
een natuurlijke manier.



boven peil

Te bestellen via: [www.optimismewerkt.nl/
product/nieuw-in-100-dagen/
of de boekhandel](http://www.optimismewerkt.nl/product/nieuw-in-100-dagen/)



criticalalignment.nl



CRITICAL
ALIGNMENT

ONTSPANNING, BEWEGING & KRACHT

Critical Alignment Yoga,
voor een vrijer en
sterker lichaam

Critical Alignment
Yoga & Therapie
Blankenstraat 166
Amsterdam



Loslaten of vasthouden

STOELYOGA MET PAULA

Tekst **Paula Jap Tjong** | Foto's **Harold Pereira**

In het dagelijks leven worden we voortdurend uitgenodigd om te onderzoeken wat we vasthouden en wat we mogen loslaten. Soms houden we vast aan gedachten, verwachtingen of gewoonten omdat ze ons een gevoel van veiligheid geven. Op andere momenten vraagt het leven juist om stevigheid: om trouw te blijven aan wat werkelijk belangrijk is. Yoga leert ons dat beide kwaliteiten waardevol zijn. De kunst is niet

altijd loslaten of altijd vasthouden, maar voelen wat het moment van ons vraagt. In stoelyoga wordt die subtiële balans tastbaar. Elke beweging nodigt uit om met aandacht te onderzoeken: waar mag ik verzachten en waar mag ik juist aanwezig blijven?

Hieronder beschrijf ik twee stoelyoga-oefeningen die deze balans op een zachte manier laten ervaren.



**STOELYOGA
VOOR IEDEREEN!**

Paula Jap Tjong is stoelyogadocent en oprichter van Stoelyoga Nederland.

Stoelyoga-nederland.nl

1. De open handen

Ga rechtop op de stoel zitten met beide voeten stevig op de grond. Leg je handen op je bovenbenen en maak met de inademing langzaam vuisten. Voel hoe je iets vasthoudt, zonder te knijpen. Met de uitademing open je je handen langzaam, spreid je de vingers en laat je de handpalmen zacht naar boven wijzen. Herhaal deze beweging enkele ademhalingen in een rustig tempo.

Deze eenvoudige oefening maakt zichtbaar hoe vasthouden en loslaten elkaar aanvullen. Pas wanneer de hand zich opent, ontstaat er ruimte om iets nieuws te ontvangen. Zo herinnert de adem ons eraan dat loslaten geen verlies hoeft te zijn, maar een opening naar vertrouwen.



2. De Godin

Ga stevig op de stoel zitten en wandel je voeten uit naar een spreidstand. Draai de tenen licht naar buiten en voel beide voeten stevig op de vloer. Breng de armen op schouderhoogte met gebogen ellebogen, alsof je krachtig en tegelijk ontspannen ruimte inneemt. Adem in en verleng de wervelkolom. Adem uit en laat de schouders zacht worden. Blijf enkele rustige ademhalingen in deze houding en voel hoe stevigheid en ontspanning elkaar ontmoeten.

De Godin nodigt ons uit om onze eigen ruimte volledig in te nemen, zonder te verharden of ons af te sluiten. Ware kracht ontstaat niet uit controle, maar uit het vertrouwen dat we mogen dragen én loslaten. Wanneer we stevig gegrond zijn, kunnen we open blijven voor alles wat zich aandient, zonder ons evenwicht te verliezen.



Misschien is dat wel de diepste uitnodiging van yoga: niet kiezen tussen vasthouden of loslaten, maar beiden met een open hart te omarmen. Want wanneer we leren meebewegen met wat het leven op dit moment vraagt, ontstaat er een natuurlijke rust. En juist daarin vinden we onze innerlijke kracht.

SARAH EN TY POWERS

In de yogawereld is Sarah Powers een begrip, mede door haar boeken en video's over Yin Yoga.

Haar echtgenoot Ty is bij het grote publiek iets minder bekend, maar minstens zo'n groot deel van het Insight Yoga Institute (IYI).

Hun leven draait om het delen van hun yogische, boeddhistische en psychologische kennis en inzichten.

Tekst Marcel van de Vis Heil | Foto's privé

Samen op het pad van bewustwording





Het was Sarah die de Yin Yoga stroming haar naam gaf. Zij had die geleerd van grondlegger Paul Grilley, die zelf geïnspireerd was door zijn docent Pauli Zink. Beiden noemden het Taoïstische Yoga, gebaseerd op Zinks Kung Fu achtergrond. Tegen de tijd dat Sarah de naam bedacht, gaf ze al jaren les in Vinyasa yoga, bestudeerde ze Patanjali en Advaita Vedanta, beoefende ze boeddhistische meditatie en leidde retraites. Bij Paul Grilley ontdekte ze een onderontwikkeld gebied, in de weefsels van het lichaam en in haar eigen psyche, iets dat de actievere vormen niet raakten. De stilte die ze op haar meditatiekussen verkende, bleek een fysieke tegenhanger te hebben: een manier om lang genoeg in het lichaam te blijven zitten zodat er iets stillers naar boven kan komen.

Sarah: 'Yin en Yang beschrijven niet alleen weefsels en gewrichten, maar ook kwaliteiten van de geest: ook in meditatie heb je Yang-alertheid nodig, maar wat je cultiveert is Yin, luisteren en ontvankelijkheid. Voor wie nog nooit had gemediteerd, werden een paar minuten in een passieve houding zo een toegankelijke brug naar meditatie.' Ty voegt toe: 'Het was Paul Grilley die erop stond dat Sarah de credits kreeg voor de naam Yin Yoga. De naam was geen marketing-idee, maar beschreef iets waarvan Sarah voelde dat het ontbrak.'

'Het was Paul Grilley die erop stond dat Sarah de credits kreeg voor de naam Yin Yoga. De naam was geen marketing-idee, maar beschreef iets waarvan Sarah voelde dat het ontbrak.'

Diepgang

Dat verlangen naar diepgang in plaats van oppervlakkigheid komt duidelijk naar voren zodra het gesprek gaat over de manier waarop yoga en spiritualiteit, vooral op sociale media, worden gepresenteerd.

Ty heeft er compassie voor hoe moeilijk het is om vandaag de dag je weg te vinden in een markt vol blinkende beloftes, en erkent dat veel mensen zich wel moeten laten zien om gezien te worden. Tegelijk zijn er genoeg die vooral gezien willen worden op een manier die niet erg diep gaat, en om dat te kunnen onderscheiden is lastig, want ook hij en Sarah moeten zich laten zien om te bestaan. Ze proberen niet te commercieel over te komen, zodat het niet lijkt alsof ze iets presenteren wat ze niet leven. Het verschil zit hem niet in of je op Instagram staat, maar of wat je laat zien ook is wat je daadwerkelijk leeft.

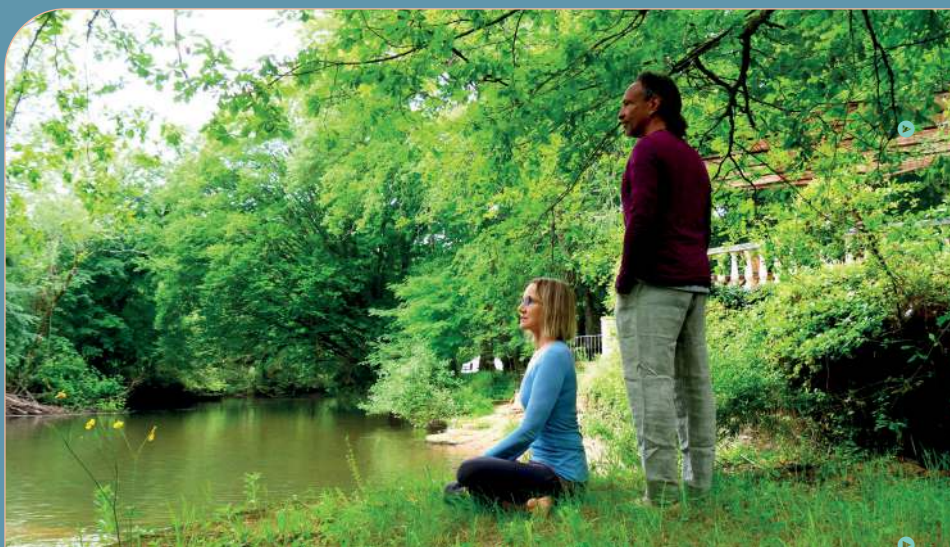
Ouder worden

Die vraag, of beeld en leven samenvallen, loopt als een rode draad door wat ze vertellen over ouder worden binnen hun yoga practice. Ty: 'De oude teksten beschrijven een moment waarop de yogi de asanabeoefening terzijde legt en alleen nog het innerlijke pad bewandelt. Voor ons is die grens vervaagd en opgelost, in plaats van dat er een kant heeft overwonnen.' Sarah vult aan: 'ik beoefen yoga niet meer met dezelfde intensiteit als op mijn twintigste, maar dat is het geschenk

van een bezinnende beoefening naast de fysieke. Soms doe ik een paar yin-houdingen op het terras in plaats van een volledige ochtend practice, en dat is dan genoeg, want het lichaam is nooit echt gescheiden van de practice. Dat is in de auto net zo goed als op het strand. De echte vraag is verschoven van welke houding ik doe, naar waar mijn geest is terwijl ik in een houding zit, en hoe snel ik merk dat hij is afgedwaald.'

Een andere vorm

Ty's pad begon ergens anders, in meditatie, en meer specifiek in de vragen die opkwamen bij het opgroeien als Afro-Amerikaan in Amerika: waarom is de wereld zoals hij is, waarom word ik behandeld zoals ik behandeld word? Die vragen brachten hem aan het lezen. Hij verdiepte zich in zijn eerste spirituele boeken, waaronder het werk van Carlos Castaneda. Vervolgens begon hij zijn innerlijke dialoog te observeren, zonder die meteen tot stilte te kunnen brengen. 'Het echte keerpunt kwam voor mij via Sarah, die een yoga- en boeddhistische mindfulness practice in de relatie bracht. De eerste keer dat ze me door een sessie leidde na een lerarenopleiding, was de ontlading zo intens dat het voelde alsof ik de daaropvolgende vierentwintig uur Parkinson had.' Sarah lacht zachtjes, alsof de herinnering nog vers is. Ty: 'Vanaf dat moment was ik verkocht.'



‘Ik zie echt genoeg wat er in de wereld niet goed gaat, en toch blijft er ruimte voor dankbaarheid.’



Voelde yoga toen als een omweg van dat oorspronkelijke, meditatieve pad? ‘Niet echt’, zegt hij, ‘het werd hetzelfde pad in een andere vorm, waarbij de innerlijke zoektocht via mijn lichaam eindelijk een praktische vorm kreeg.’

Sarah maakte zelf fysiek mee hoe nauw die twee verbonden zijn: er werd een tumor in haar borst ontdekt die ze van jongs af aan had, maar pas op latere leeftijd werd ontdekt. Er volgde een operatie en herstel waarbij ze drie maanden nauwelijks kon bewegen. Toen werd concreet wat voor beiden al een overtuiging was: het was de innerlijke beoefening die haar erdoorheen droeg, niet de fysieke. Ty legt zijn hand op haar hand.

Ouderschap

Diezelfde openheid komt terug in hoe Sarah en Ty over het ouderschap spreken. Ze deelden al decennia een leven waarin yoga- en spirituele beoefening een belangrijke plaats innam voordat ze een dochter kregen. Het kind stond die ontwikkeling niet in de weg, maar gaf er een andere vorm aan: de een zorgde voor hun dochter terwijl de ander op retraite ging. Zo kon veel van het innerlijke werk gewoon doorgaan, volgens een roterend schema. Wat hen meer verraste, was wat het ouderschap hen bracht: een ongewoon eerlijke spiegel, kinderen geven feedback zonder filter. Hun dochter zei op haar zevende weleens: ‘Mama, ik denk dat je weer op retraite moet’, zij merkte dat haar moeder langzaam veranderde en leerde zichzelf te doorzien, leerde sneller sorry te zeggen en minder reactief was. Sarah lacht hartelijk terwijl ze dit vertelt, Ty glimlacht om haar plezier bij de herinnering. Sarah: ‘Spiritueel begrip en hoe je je onder druk daadwerkelijk gedraagt kunnen op gescheiden sporen lopen,

en een kind is de snelste manier om te ontdekken op welk spoor je zit.’ Deze eerlijkheid bouwden ze bewust verder in hun relatie.

Vergankelijkheid

De zoektocht naar wat echt is, ligt ook onder Ty’s meest recente inzicht over vergankelijkheid. Toen hij op zijn veertiende al Castaneda’s *De lessen van Don Juan* las met de vraag of je leeft met de dood op je schouder, dacht hij van niet. Op tweeënveertigjarige leeftijd is die vraag veel minder theoretisch. ‘Het besef van vergankelijkheid hoeft niet uit angst te komen, heb ik de laatste jaren ontdekt, maar roept juist dankbaarheid op: dat deze periode van bewust aanwezig zijn me gegund is, maakt tijd kostbaarder in plaats van beangstigender.’

Sarah vult dat aan vanuit haar eigen ervaring: ‘Ik zie echt genoeg wat er in de wereld niet goed gaat, en toch blijft er ruimte voor dankbaarheid. Vergankelijkheid is voor mij een fundament van de boeddhistische en yogische filosofie, en wat dieper is geland, is dat de geest meer rust vindt wanneer tijd zelf als kostbaar wordt ervaren: alles komt samen, blijft een tijdje, en valt weer weg, een soort proloog, metamorfose, epiloog. Het verschil zit hem erin of je in de rivier van de tijd zit, of in het eeuwige nu, en dat verschil heeft voor mij een heel andere smaak. Het gaat er niet om vergankelijkheid vanuit angst te benaderen, of vanuit een geforceerde dankbaarheid, met het idee dat je nu maar blij moet zijn zolang het er is. Zodra ik me dat realiseer, verdwijnen beide vanzelf: dit stuk bewuste tijd is mij simpelweg gegund.’

Insight yoga institute:
sarahandtypowers.com

**‘Niet vasthouden,
niet loslaten,
gewoon thee drinken.’**





Loslaten binnen het Daoïsme en Chan Boeddhisme

De wisselwerking die een vrije en directe geest centraal zette

Tibor Bol studeert wereldarcheologie en wereldfilosofie. In zijn masteronderzoek combineert hij beide disciplines om te onderzoeken hoe religieuze filosofieën en hun ontwikkeling zichtbaar worden in de materiële cultuur die zij hebben voortgebracht. Voor de masterscriptie archeologie onderzocht hij de wisselwerking tussen boeddhistische filosofie en archeologie en de invloed van het daoïsme op het Mahayana-boeddhisme in China.

De wisselwerking tussen het boeddhisme en daoïsme

Het Mahayana-boeddhisme ontstond rond de eerste eeuw voor Christus in India en kreeg in China een eigen karakter. Een van de filosofische tradities waarmee het in aanraking kwam, was het daoïsme. Het daoïsme bekijkt de wereld vanuit de Dao, de natuurlijke of kosmische weg van het universum. Uit de wisselwerking tussen het Mahayana-boeddhisme en het daoïsme ontstond rond de zesde eeuw de Chan-school, de 'meditatie-school' van het Chinese boeddhisme. Chan ontwikkelde zich later in Japan verder tot wat wij kennen als Zen boeddhisme. Een belangrijk uitgangspunt van Chan is dat verlichting niet iets is wat buiten onszelf gevonden of bereikt moet worden. Het gaat er juist om de helderheid van geest te herkennen die al aanwezig is, midden in het dagelijks leven.

In oudere boeddhistische teksten ging het al vaak over vasthouden en loslaten, en dit werd binnen de Chan school extra benadrukt. Door de invloed van het daoïsme, met haar yin-yang tegenstellingen en nadruk op balans, werden de kloosterlijke praktijken van het boeddhisme ondervraagd. Zo werd de nadruk op stille meditatie als een doel op zich ook als een uiting van onnatuurlijk vasthouden gezien, hierin zou men juist van de Dao afdwalen. Het boeddhistische concept van leegte, de opvatting dat niks op zichzelf bestaat maar altijd in relatie tot iets anders, werd in het Chan gedachtegoed aan de Dao gekoppeld. Veel ideeën uit het daoïsme komen dus ook overeen met die van het Mahayana-boeddhisme. Een van die overeenkomsten is de nonduale visie op de werkelijkheid, waarin tegenstellingen niet los van elkaar bestaan, maar betekenis krijgen in hun onderlinge verhouding.



Symbool van het Daoïsme (hele lijn symboliseert yang vormen, gebroken lijn de yin vormen)

De Dao verwerpt, net als de eerdere boeddhistische opvattingen over leegte, een dualistische kijk op de wereld. Beide wereldbeelden verklaren dus een vorm van de werkelijkheid die alleen begrepen kan worden in haar onderlinge afhankelijkheid. Beide beschrijven hun gedachtegoed als een realiteit die buiten onze menselijke beeldvorming staat. Daaruit volgt de ethische waarschuwing om je niet vast te houden aan bepaalde staten of standpunten. De menselijke neiging om dingen in kaders te stoppen kan de constante stroom van onze dynamische wereld namelijk nooit bijhouden.

De Dao

De daoïstische filosofie werd voor het eerst vastgelegd in Laozi's Dao de Jing en Zhuangzi's Zhuangzi. Het belangrijkste concept binnen het daoïsme is de Dao of Weg, die in haar wereldbeeld de natuurlijke ontvouwing is van alle dingen. De Dao ontstaat uit een verborgen, vormloze en creatieve bron die alles harmonieus schept zonder doel of belang. Uit de Dao volgt het concept van wuwei, wat vaak wordt vertaald als niet-handelen of moeiteloos handelen. Om harmonieus te bestaan behoort men dus te leven in een staat van wuwei. Hierin beweeg je mee met de natuurlijke patronen die ontstaan uit de Dao, zonder je krampachtig vast te houden aan hoe iets volgens jou of anderen zou moeten zijn.

In het daoïsme worden tegenstellingen weergegeven met het beeld van yin en yang. Het ene kan niet bestaan zonder het andere. Wat vanuit het ene perspectief 'dit' is, kan vanuit een ander perspectief 'dat' zijn. Hiermee probeert de daoïstische filosofie de eigenlijk menselijk ontworpen extremen naar een middelpunt te bewegen. Hierdoor zijn veel daoïstische teksten en gedichten op een tegenstrijdige manier geschreven, waarbij tegengestelde werkelijkheden worden gecombineerd om dichterbij één enkele waarheid uit te komen.

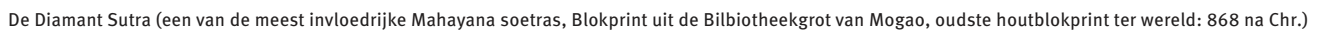
Huineng en de Chan school

Een van de belangrijkste Chan filosofen, Huineng, leefde rond de zevende eeuw na Chr. in het zuidwesten van China. Hij wordt in vele verhalen als een mythisch figuur beschreven omdat hij een plotselinge verlichting ondergaan zou zijn na het horen van de bekende Diamantsoetra. Binnen de Platformsoetra, de grondleggende tekst van de Chan school, combineert Huineng verschillende Mahayana en daoïstische begrippen. Hoewel meditatie nooit exclusief was voor de Chan school, noemde het zichzelf de 'meditatieschool' omdat hun overtuiging was dat verlichting alleen bereikt werd door middel van meditatie. Zonder te steunen op geschriften en andere rituelen. Centraal in de Platformsoetra staat dus ook meditatie, dat door Huineng beschreven wordt als het hebben van een directe en gecentreerde geest in je dagelijkse activiteiten. De focus op enkel bewegingsloze meditatie wordt door Huineng beschreven als een vorm van vasthouden aan een externe kracht. Meditatie zou in plaats daarvan beoefend moeten worden in alle dagelijkse activiteiten, vergelijkbaar met het daoïstische concept van wuwei of moeiteloos handelen.

Huineng en de Dao

Het Chan gedachtegoed focust zich dus niet op een ontwaken dat je buiten jezelf moet vinden, als iets dat behaald kan worden, maar om deze ontwakende en aandacht binnen je dagelijkse activiteiten te vinden. Nauw hiermee verbonden is Huineng's gelijkstelling van de eigen-aard met de Boeddha-aard, een universele en oorspronkelijke vorm van pure verlichting die vanuit ieder persoon gecultiveerd kan worden. Hij verbindt de Boeddha-aard ook met de natuurlijke stroming van de Dao, door haar de 'Boeddha-Weg' te noemen.

'De Dao (Weg) moet iets zijn dat vrijelijk circuleert; waarom zou hij het belemmeren? Als de geest niet in dingen verblijft, circuleert de Dao vrijelijk; als de geest in dingen verblijft, raakt hij verstrikt. Als wij de geest waarnemen en onze eigen natuur zien, dan hebben wij vanuit onszelf de Boeddha-Weg bereikt. "Opeens, plotseling, herwinnen wij onze oorspronkelijke geest".'



De Platformsoetra is net als de daoïstische geschriften op een tegenstrijdige manier geschreven om binaire manieren van denken uit te dagen. Hiermee probeert het conceptuele kaders achter zich te laten, om zo tot een intuïtief begrip van de werkelijkheid te komen. Huineng gebruikte hiervoor ook de nonduale vormloosheid van de Dao om zijn lessen te verwezenlijken. Zo schreef hij:

*Alle levende wezens bezitten de Weg uit zichzelf:
Als je de Weg verlaat en hem elders zoekt,
Zoeken kun je wel, maar je zult hem niet vinden,
En uiteindelijk zul je inderdaad teleurgesteld worden.
Als je ernaar streeft de Weg te bereiken, handel dan juist: dit
is de Weg.*

Al met al wijst de Chan school, net als de stromingen waarvan zij leent, ons op een nonduale werkelijkheid. Binnen deze werkelijkheid heeft het geen nut om onszelf vast te houden aan referentiekaders en specifieke handelingen. In plaats daarvan moedigt het Chan gedachtegoed ons aan om de samenhangende chaos rondom ons heen te omarmen, en deze bewust en losjes tot ons te nemen.

DE OPTIMIST

Tekst **Brian de Mello**

Nooit meer loslaten

Mijn vriend Kees vertelde me laatst hoe hij verward terugkwam van een tantra-workshop. Die werd aangeboden binnen een 'leiderschapstraject'. In plaats van de gebruikelijke lessen in motiveren, reflecteren en communiceren, was er nu een kennis-making om je grenzen beter te leren aangeven, én om je lichaam beter te leren kennen. Het leek allemaal grappig en onschuldig, totdat er in koppels gewerkt moest worden.

De opdracht luidde: maak lichamelijk contact op een manier die voor jou prettig en veilig voelt. Eerst mocht hij een houding uitkiezen. 'Doe maar lepeltje-lepeltje', zei hij tegen Isabelle, een nogal aantrekkelijke medecursist waar hij niet vaak contact mee had. Ze lagen op de grond, hij voor, zij achter. 'Mag ik mijn been om je heen slaan?', fluisterde ze zachtjes. 'Uh, ja hoor.' Een tel later voelde Kees haar blote onderbeen om zijn middel. Aangezien hij zijn hand toch ergens kwijt moest, legde hij het – met toestemming – op haar dij. Haar huid voelde zacht en warm. Hij besloot het moment te accepteren zoals het was en zijn ogen te sluiten, terwijl hij haar adem zachtjes in zijn nek voelde. Na vijf minuten was deze oefening voorbij en was het de beurt aan haar om een houding uit te kiezen.

'Kun je in kleermakerszit gaan zitten?' Natuurlijk kon hij dat. 'Dan ga ik nu op je zitten.' Voordat hij het wist bevond hij zich in een innige omhelzing met Isabelle. En dat vijf minuten lang. Hij rook haar eau de toilette in haar nek en genoot met volle teugen van een gevoel dat hij in geen jaren ervaren had. Misschien twintig jaar geleden, toen zijn vrouw nog in was voor een lange knuffel?

Kon de tijd nu maar stilstaan, voor altijd dit moment vasthouden en nooit meer loslaten, dacht Kees, terwijl zijn lichaam en geest leken te versmelten met de vrouw die haar benen om zijn middel geklemd hield.

'Jullie mogen elkaar nu weer rustig loslaten', klonk de koude-douche-stem van de begeleidster.



Foto **Michel Porro**

Brian de Mello is hoofd-redacteur & uitgever van *Optimist magazine*. Brian doet nog niet aan yoga.

www.optimismewerkt.nl

Eenmaal thuis bleef het gevoel van verbinding en warmte hem bezighouden. Zijn vrouw had niet eens gevraagd hoe zijn dag was geweest en hij had geen zin om naar de hare te vragen. En al helemaal niet of zij even op hem wilde gaan zitten.

Vasthouden of loslaten had door die ene oefening een heel andere betekenis gekregen. 'Het besef dat ik iets al jaren mis, en dat ik dat niet langer wil missen. Snap je dat?' Ik knikte begripvol en dacht aan de vele vrienden die rond hun vijftigste waren gescheiden.

Hoe nu verder? Kees heeft beloofd me te laten weten hoe dit afloopt, maar hij ging in elk geval bellen. Met Isabelle.



JULIUS STIBBE

‘Ik ontkende dat ik
kunstenaar
werd’

Interview Marciel Witteman | Foto's Wim te Brake | Foto Julius privé

Voor de jonge succesvolle schilder Julius Stibbe stond het niet vast dat hij kunstenaar zou worden. Maar tijdens het laatste deel van de opleiding begon hij er steeds meer plezier in te krijgen en zijn vertrouwen groeide. Hij wordt inmiddels al een aantal jaar vertegenwoordigd door Galerie Lang in Amsterdam, en blijft daarnaast groei nastreven en inspiratie opzoeken.



Botshol, 50x40cm, Olieverf op canvas, 2016-2025



Zat het er al vroeg in, kunstenaar worden?

‘Ik heb het zelf altijd heel erg ontkend. Ik ben ooit begonnen bij MKstart (onderdeel van MK Ateliers in Amsterdam). Dat is een tussenopleiding voor als je naar de kunstacademie wil. Daar is een zaadje geplant. Uiteindelijk ben ik doorgegaan naar de Fine Arts opleiding (Bachelor Autonome Beeldende Kunst) op de HKU. Zelfs op de kunstacademie heb ik het eigenlijk drieënhal jaar ontkend, dat ik kunstenaar werd. Ik vond het maken geweldig, maar er kwam zoveel pretentius gelul bij kijken. In het laatste half jaar liet ik alles los en ging het eigenlijk snel over in plezier en ontwikkeling. Nu, tien jaar later, zie ik ook de cruciale rol die mijn moeder heeft gespeeld. Die heeft het altijd al gezien en gestimuleerd. Ze vertelde dat we vroeger tegenover Rudi Fuchs woonden en ik op een dag aan het stoepkrijten was op straat en de hele stoep durfde te pakken. Toen was hij al overtuigd dat ik een kunstenaar zou worden.’

Door wie ben je nog meer beïnvloed?

‘Ik heb bij MKstart les gehad van Suzan Drummen. Zij wist altijd de juiste snaar te raken om nog harder te werken. Door haar kreeg ik vertrouwen in mijn eigen talent. Ik heb ook een jaar stagegelopen bij Rob Bouwman. Hij heeft mij aan de hand genomen in de soms wildwest wereld die de kunstwereld ook kan zijn. Daar ben ik hem eeuwig dankbaar voor.’

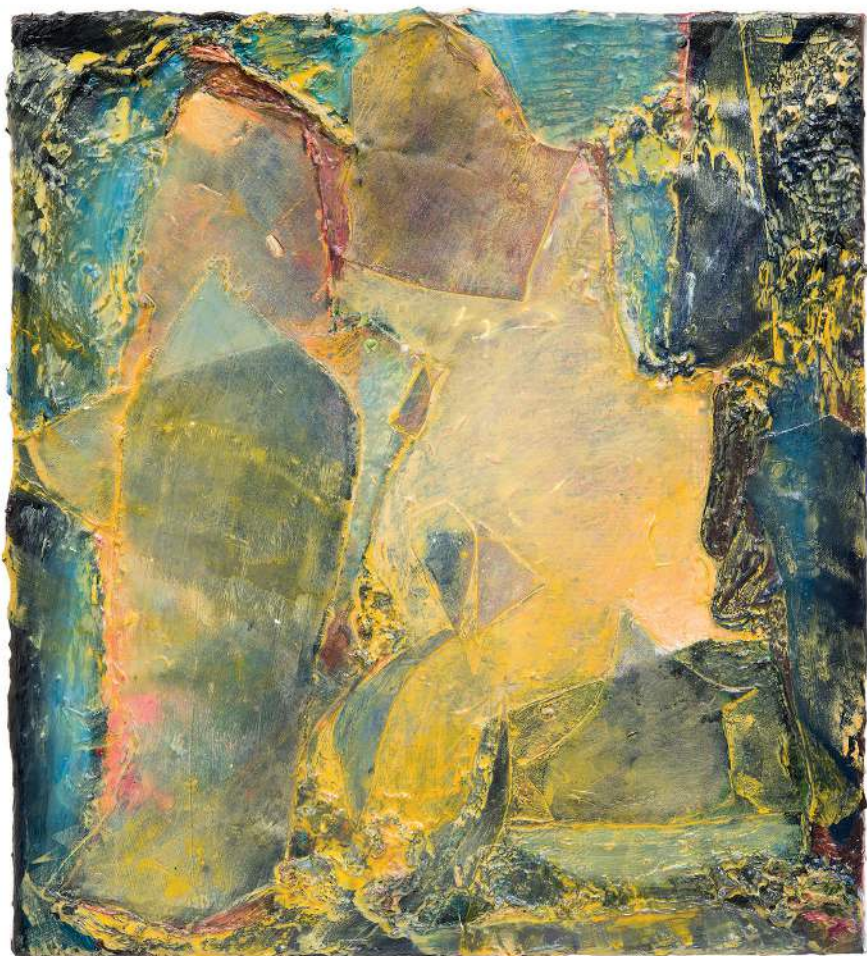
Je hebt een galerie?

'Ik werk samen met Galerie Lang in Amsterdam. Zij hebben mij op mijn 24^{ste} het vertrouwen gegeven en sindsdien werk ik al zes jaar met hen samen. Dat ik het vertrouwen van een galerie op zo'n jonge leeftijd heb gekregen heeft altijd als een fijne basis gevoeld. Ik werk sinds een jaar aan een project dat ik daar in januari 2027 presenteer. Dat bestaat uit 100 schilderijtjes van ongeveer 5x5cm. Een ode aan het schilderen plezier. Ik hoop zo een groter en nieuw publiek te kunnen bereiken.'

Je bent dus nu al bekend, hoe is dat?

'Ik ervaar het als heel fijn. Ik ben afgestudeerd op mijn 21^{ste}, dat was destijds wel een enorme zoektocht. Maar omdat ik tien jaar bezig ben, en inmiddels 31 ben, geeft de ervaring rust: dat je weet dat je in onzekere tijden uiteindelijk ook wel weer op je pootjes terechtkomt.'

'Ik begin altijd met een kop koffie en met goed kijken naar wat de werken nodig hebben.'



Het is anders, 60x54cm, acrylverf op canvas, 2025

‘Dat ik het vertrouwen van een galerie op zo’n jonge leeftijd heb gekregen heeft altijd als een fijne basis gevoeld.’

Heb je nog wensen of dromen, qua werk?

‘Idealiter zou ik nog een vaste galerie in het buitenland hebben. Mijn dromen in Nederland zijn om nog een keer te exposeren in het Kröller-Müller Museum, of het De Pont Museum. Dat is voor mij het absolute hoogtepunt.

Ik probeer ook ieder jaar iets te doen wat ik eigenlijk helemaal niet kan.

Ik heb wel geleerd dat je af en toe enorm onzeker voelen en iets overwinnen juist weer voor heel veel zelfvertrouwen zorgt. Ik ga in oktober een *artist in residence* doen in Curaçao om te aquarelleren.’

Heb je een favoriet werkproces, een discipline, bepaalde routines of juist niet?

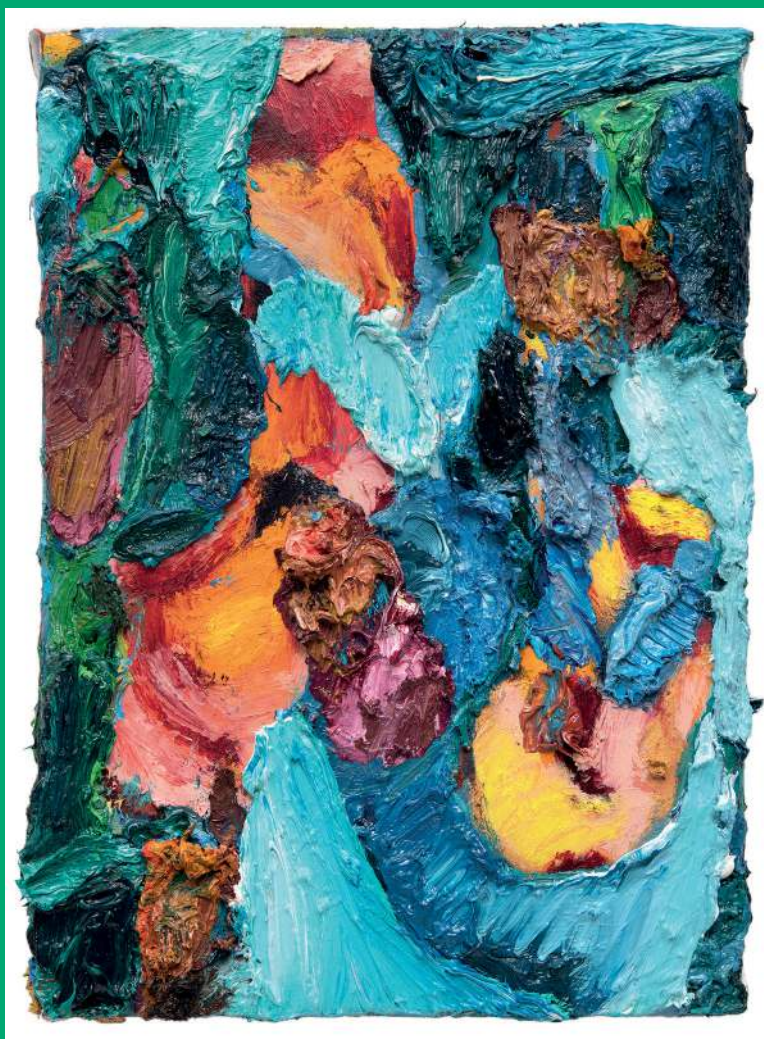
‘Ik werk in broedplaats Bogota in Halfweg. Het is 40 minuten fietsen heen en terug. In het begin vervloekte ik deze fietsroute altijd omdat ik een gemakzuchtige Amsterdammer ben die eraan gewend is dat alles dichtbij is. Inmiddels is het de start van de werkdag, en vaak maak ik onbewust op de fiets al de planning van de dag.

Ik begin altijd met een kop koffie en met goed kijken naar wat de werken nodig hebben.

Meestal hangen er meerdere werken waar ik tegelijkertijd aan werk. Ik werk altijd van 10.00 uur tot 17.00 uur. Geen minuut eerder en geen minuut later.’

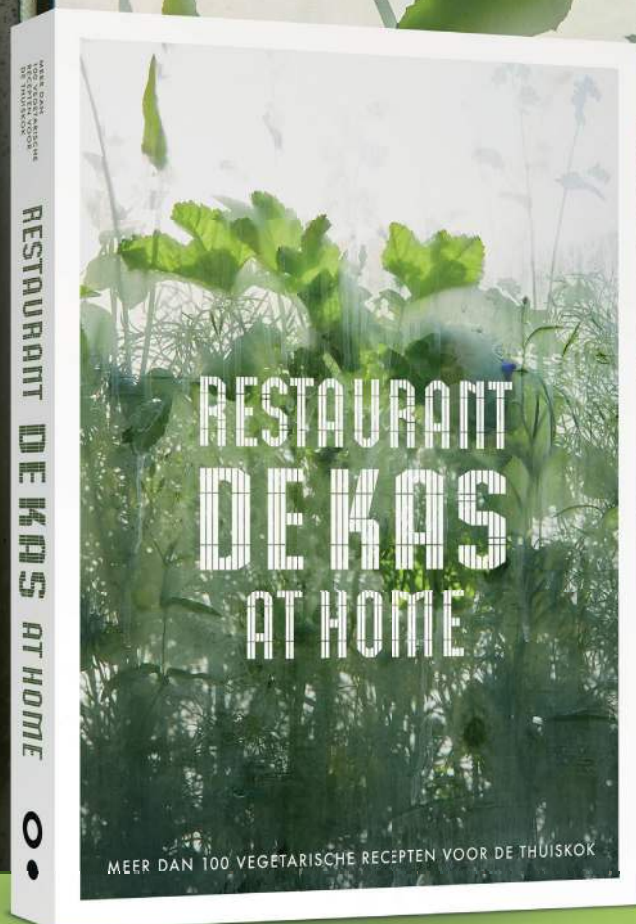
Dit magazine gaat over yoga en andere vormen van belichaming, dat begrijpen kunstenaars en musici ook goed. Heb je daar wat mee?

‘Ik yoga al vier jaar een keer per week. Ik vind het heerlijk om even uit mijn hoofd te gaan, en puur in mijn lichaam.’



Duik diep 35x25cm, Olieverf op canvas, 2025

Koken met het seizoen,



Restaurant De Kas at home
Uitgeverij Kosmos
ISBN: 9789043940061

Bij Restaurant De Kas laten ze zien hoe lekker eten kan zijn als je begint bij wat er groeit. In *De Kas at Home* het nieuwe kookboek van Jos Timmer en Rinze Vegeliën krijgen groenten uit je eigen tuin of van de lokale boer of boerenmarkt weer alle ruimte.

Wij kozen drie heerlijke recepten om zelf te proberen.

Al 25 jaar draait De Kas in Amsterdam om koken met wat het seizoen te bieden heeft. In de voormalige stadskas in Park Frankendael vormen groenten, kruiden en bloemen de basis van de keuken. Liefst worden ze 's ochtends geoogst en dezelfde dag bereid. Die directe verbinding tussen tuin en tafel vormt ook de inspiratie voor *De Kas at Home*. Heerlijke eenvoudige recepten waarin goede producten de hoofdrol spelen!

rechtstreeks uit de tuin

57

yoga international



Tekst van de redactie | Recepten Jos Timmer en Wim de Beer | Foto's Rinze Vegeliën



Hartige taart met zoete aardappel, prei & taleggio

Taleggio is een heerlijke kaas uit Lombardije met een gewassen korst en een zachte, zoete smaak. De korst is eetbaar, dus die hoeft je er niet af te snijden bij het maken van de taart. Ik ben gek op taleggio: heerlijk met een aardappeltje, in de fondue of door de pasta.

Ingrediënten

Vulling

- 2 middelgrote zoete aardappels, geschild en in grove blokjes van circa 2,5 cm
- 1 el olijfolie
- 2 preien, in ringen
- blaadjes van 6 takjes tijm
- 1 snuf nootmuskaat
- 3 eieren
- 150 ml slagroom
- 100 ml volle melk
- 200 g taleggio, in blokjes of geschaafd

Voor de bodem

1 rol bladerdeeg (voldoende om de bodem en randen van de springvorm van 24 cm te bedekken).

Ik leg zelf vaak losse plakjes bladerdeeg op elkaar, bestuif ze met wat bloem en rol het daarna snel uit tot de gewenste dikte en formaat. Werk snel en het liefst in een niet te warme omgeving, anders plakt het bladerdeeg erg.

Extra

springvorm (24 cm)

- 1 Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Voeg de blokjes zoete aardappel toe en kook ze 8-10 minuten tot ze gaar maar nog wel stevig zijn. Giet af en zet opzij.
- 2 Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gesneden prei toe en bak deze 5-7 minuten tot hij zacht is, maar niet te bruin. Voeg de tijm en de nootmuskaat toe en breng op smaak met zout en peper. Zet de prei opzij.
- 3 Verwarm de oven voor tot 180 °C. Vet de springvorm in met boter of bekleed de bodem met bakpapier. Leg het bladerdeeg in de springvorm en druk het goed aan zodat het deeg de bodem en de zijanten van de vorm bedekt. Snijd overtollig deeg af. Je kunt het overtollige deeg gebruiken om een decoratieve rand te maken, mocht je dat willen.
- 4 Klop de eieren met de slagroom en melk los in een kom. Breng op smaak met zout en peper.
- 5 Verdeel de gebakken prei en de gekookte zoete aardappel over de bodem van de taartvorm. Strooi de taleggio gelijkmatig over de groenten. Giet het eimengsel eroverheen zodat alles goed bedekt is.
- 6 Zet de taart in de voorverwarmde oven en bak 35-40 minuten, of tot de vulling stevig is en de bovenkant goudbruin kleurt. Als je een mes in de taart steekt, moet het eruit komen zonder vloeibaar ei. De taart moet stevig aanvoelen.
- 7 Laat de taart een paar minuten afkoelen voordat je hem aansnijdt. Serveer warm of op kamertemperatuur. Lekker met wat simpel aangemaakte kropsla of tomaten.

Mac & Cheese, boerenkool, jalapeño & cheddar

Dit zijn een soort arancini, maar dan anders. Handig voor als je een keer wat macaroni over hebt, maar het is zeker ook de moeite waard om hier speciaal pasta voor te koken. Je kunt de ballen ook goed van tevoren bereiden en ze dan (gepaneerd en ongebakken) in de koelkast bewaren. Serveer er een simpele salade bij en klaar ben je. Wij maakten deze ballen veel in de tijd van de corona-lockdown, in een kraampje voor het restaurant.

Ingrediënten

- 250 g macaroni
- 300 g boerenkool, fijngesneden
- 125 g mozzarella, in stukken
- 175 g cheddar, geraspt
- 1 jalapeñopeper, fijnggehakt
- zonnebloemolie, om in te frituren
- 1 citroen, in partjes

Paneren

- 200 g bloem
- 4 eieren, losgeklopt
- 200 g panko

Bechamel

- 1 prei, in dunne ringen gesneden
- 3 el boter
- 3 el bloem
- 750 ml melk

- 1 Maak eerst de bechamel. Smoor de prei in de boter tot glazig. Voeg de bloem toe en bak deze 5 minuten mee. Voeg dan de melk toe en roer goed door met een garde. Blijf roeren en melk toevoegen tot alle melk is opgenomen en het een saus is zonder klontjes.
- 2 Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Voeg de laatste 5 minuten ook de gesneden boerenkool toe en kook deze mee. Giet af, en roer (warm) door de bechamel, samen met de mozzarella, cheddar en de jalapeño. Laat afkoelen tot de pasta en bechamel 'stollen' – het liefst een paar uur in de koelkast.
- 3 Zet drie diepe borden klaar: in het eerste bord doe je de bloem, in het tweede bord klopt je de eieren los en in het derde bord strooi je de panko. Vorm van het gestolde pastamengsel ballen ter grootte van een flinke golfbal. Duw ze goed aan en wentel ze daarna eerst door de bloem, daarna door het ei en ten slotte door de panko.
- 4 Verhit de zonnebloemolie in een frituur of pan met dikke bodem en frituur de balletjes in 8-10 minuten goudbruin en gaar. Serveer met een partje citroen en een frisse salade.

**Rigatoni met Cavolo Nero, knoflook, amandelolie en parmezaan**

Heerlijke pasta met cavolo nero, de groente die normaal de show steelt in de Toscaanse klassieker ribollita. Als je wilt kun je, als de pasta uiteindelijk op tafel staat, er een burrata overheen breken. Maar ook zonder dat is het verrukkelijk.

Ingrediënten

- 500 g rigatoni
- 500 g cavolo nero, harde nerven verwijderd
- 3 tenen knoflook, gepeld
- 4 el amandelolie
- 125 g parmezaan, geraspt
- sap van 1 citroen

- 1 Breng ruim water aan de kook. Dit water gebruiken we namelijk voor zowel de pasta als voor de cavolo nero. Voeg eerst de pasta aan het kokende water toe, voeg halverwege de kooktijd ook de cavolo nero en de knoflooktenen toe en laat meekoken. Haal als de pasta gaar is de geblancheerde koolbladeren en de knoflooktenen uit het water.
- 2 Pureer de koolbladeren en de knoflook samen met de amandelolie, de parmezaan en een scheut van het kookwater in een blender tot een gladde puree. Breng de puree op smaak met citroensap en nog wat amandelolie. Meng met de pasta en serveer.



De kunst van vasthouden en loslaten Maar hoe dan?

Tekst Wouter den Dulk | Foto's White Light Festival

Een groot deel van ons leven zijn we bezig met controle. En dat is helemaal niet zo gek. We moeten eten, willen een dak boven ons hoofd en we zorgen voor onszelf en de mensen om ons heen. We maken plannen, werken, sparen en proberen invloed uit te oefenen op wat er morgen gebeurt. Tegelijkertijd zijn we voortdurend overgeleverd aan iets wat veel groter is dan wijzelf. Aan de natuur. Aan gebeurtenissen die we niet voorzien. Aan onze ziel, aan het leven zelf.

Misschien is het wel een van de grootste bewegingen van ons bestaan: de voortdurende wisselwerking tussen controle en overgave. Tussen vasthouden en loslaten. Sturen en vertrouwen. Geven en ontvangen. En beide hebben we nodig.

Overgave aan vasthouden

In yoga en meditatie kom je iets interessants tegen. Om los te kunnen laten, word je soms juist gevraagd om iets heel lang vast te houden. Neem een mantra: Je zit twintig minuten in dezelfde houding, houdt je handen in een bepaalde positie en herhaalt steeds opnieuw dezelfde mantra. Je houdt vast aan de houding, de mantra en het ritme. En precies daar geef je je aan over. Dat vind ik een fascinerende combinatie: je geeft je over aan het vasthouden.

TIP: Voordat je begint, helpt het om de voorwaarden te creëren waarin je je ook echt kunt overgeven. Kies een tijd en ruimte waarin je niet gestoord wordt. Zorg dat je naar de wc bent geweest, je telefoon op stil staat en er niet over tien minuten iets anders van je wordt verwacht. Zet dan duidelijk je intentie: de komende twintig minuten blijf ik hier. Ik houd deze houding vast. Ik blijf bij deze mantra.

En dat is niet zo makkelijk, want als je even zit komt al snel je mind in opstand.

‘Dit duurt wel lang. Waarom zit ik dit eigenlijk te doen? Ik moet straks nog van alles’.

Herkenbaar? Niet zo gek, de mind wil dingen oplossen, organiseren en fiksen. Dat is zijn taak. Maar als je voor overgave gaat, blijf je zitten. Je hoeft niet met je mind in discussie. Je geeft alleen geen gehoor aan zijn voorstellen om iets anders te gaan doen. En langzaam gaat de mind loslaten. Niet omdat jij tegen hem hebt gezegd om los te laten, maar omdat je hem steeds minder ruimte geeft om vat op je hele systeem te hebben.



Wouter den Dulk is oprichter van het White Light Festival Whitelightfestival.nl

‘We zeggen het zo gemakkelijk tegen elkaar:
laat het maar los. Maar hoe dan?’



‘Hoe kun je iets loslaten waarvan je niet eens weet dat je het vasthoudt?’

‘Laat maar lekker los...’

We zeggen het zo gemakkelijk tegen elkaar: ‘laat het maar los.’ Maar hoe dan?

We houden ontzettend veel dingen vast zonder dat we weten dat we ze vasthouden. Een overtuiging. Een angst. Een oud verhaal. Een beeld van onszelf. Hoe kun je iets loslaten waarvan je niet eens weet dat je het vasthoudt?

Wat we wel kunnen doen, is ruimte creëren waarin het loslaten vanzelf kan ontstaan. En hoe makkelijk is het dan om iets te kiezen wat we wel goed kunnen: vasthouden!

Doordat je bewust vasthoudt aan de vorm, hoeft je geest even nergens anders naartoe. Het tegensputteren wordt minder en er ontstaat rust én ruimte in je systeem.

Rust én ruimte voor je hart, en daarmee voor je ziel.

Ruimte voor het leven zelf om door je heen te stromen, zonder dat het wordt tegengehouden door de overtuigingen van de geest. Oude stukken kunnen zichtbaar worden. Je kunt ineens voelen wat je al die tijd hebt vastgehouden, zonder dat je wist dat je het vasthield.

En wat zichtbaar en voelbaar wordt, kan uiteindelijk misschien ook worden losgelaten.

Een structuur om in los te laten

Ik zie dit ook terug bij het White Light Festival. We werken bijna een jaar aan een transformerend programma. We maken een planning en organiseren ruimtes, leraren, workshops en maaltijden. We bouwen een prachtige structuur waar deelnemers veilig een transformatie kunnen doormaken. En die structuur geeft de deelnemer de mogelijkheid om los te laten. Er is een programma waarop je kunt vertrouwen. Er is een basis. Er is veiligheid. En binnen die structuur ontstaat ruimte om je over te geven aan wat zich in jou aandient.

We hoeven dus niet te leren hoe we moeten loslaten.

We kunnen leren iets bewust vast te houden, zodat wat we onbewust vasthouden de ruimte krijgt om los te komen.

En dan, na 5 dagen genieten van een veelzijdig programma, werken aan thema's en gevoelens omarmen, voel je je hart weer aanwezig zijn. Om je heen zie je mensen die stralen, die zichzelf zijn. Allemaal hebben ze iets losgelaten waarvan ze niet dachten dat het los zou kunnen komen.

De vraag is niet óf we moeten vasthouden of loslaten.

De vraag is: Kunnen we aankijken wat we los willen laten, en zijn we bereid ergens aan over te geven, zodat we kunnen loslaten.

JOUW REIS. JOUW TRANSFORMATIE.

BEGIN HET NIEUWE JAAR
MET EEN NIEUWE KOERS.

Geef ruimte aan je hart
en laat je dragen door haar kracht.



YOGA • MEDITATIE • PERSOONLIJKE ONTWIKKELING
MUZIEK • ADEM • HEALING • ONTSPANNING



ONTDEKKEN



VERDIEPEN



VERBINDEN



VERWONDEREN



HELEN



13-17 JANUARI 2027



KASTEEL DE BERCKT • BAARLO

Vijf dagen uit je dagelijkse leven. Gedragen door de groep, het kasteel en ervaren professionals. Een zorgvuldig opgebouwd programma waarin je mag loslaten, verdiepen en transformeren.

Ontdek jouw
programma



WWW.WHITELIGHTFESTIVAL.NL



Esther beweegt zich met veel enthousiasme en passie door het leven. Ze leeft vanuit verbinding en neemt die energie mee naar de mat. Haar lessen laten zich inspireren door de elementen: vloeiend, aards & creatief, waarbij beweging voortkomt uit de ritmes van de natuur.

Naam: Esther de Graaf

Woont in: Haarlem

Naam studio: De Nieuwe Yogaschool, The White Door Studio, Bluebirds

Locatie: Amsterdam & Haarlem

Opleiding: Vinyasa & Yin Yoga, Prana Vinyasa (Shiva Rea), Expand & Shine (Alex Perez, Marlene Schmitt), Yoga-filosofie (Sara Ticha), Bhakti (Ellen Arthur)

Specialisatie: Het opleiden van yoga-docenten, verdiepende teacher trainingen voor yogadocenten, hosten van eigen yogaretreats in NL & Sri Lanka

Favoriete asana: Camatkarasana (Wild Thing)

Website: yogawithesther.nl

Instagram: @estherdegraaf

Podcast: Yogi yogi yogiii (Spotify)

Esther de Graaf

Wat is je meest dierbare yoga moment?

De tiendaagse yogaretreat met mijn teacher Shiva Rea tijdens oud en nieuw in Costa Rica. Elke dag stonden we op met de zonsopgang, eerden de zon met yoga op het strand, surfen, dansten en bij zonsondergang eerden we haar met rituelen. Daar leefde ik met het ritme van de zon en vierden we het leven in flow. De jaarwisseling brachten we door met drie uur lang chanten van mantra's, een prachtige overgang naar het nieuwe jaar die ik nooit zal vergeten.

Hoe ziet je eigen practice eruit?

Op dit moment groeit er een lief jongetje in mijn buik en verandert mijn asana practice mee: wekelijks probeer ik mee te bewegen op de golven van deze fase. Het brengt me veel verwondering en dankbaarheid. Doordeeweeks sta ik voor zes uur op en zorg altijd voor een mindful moment, een practice op de mat, mijn teckel Bram uitlaten, mantra zingen of mediteren, afhankelijk van de tijd die ik heb. De rest van de dag zoveel mogelijk aanwezig zijn en keuzes maken vanuit mijn hart. Ik volg ook nog veel lessen, ik hou van de energie om samen te komen en als groep te flowen.

Welke les uit yoga pas je toe in je dagelijks leven buiten de mat?

Ik probeer mezelf elke dag te herinneren aan santosha: tevreden zijn met wat er is en dankbaarheid voelen. Het klinkt simpel, maar het geeft me zoveel. Daarnaast koester ik verwondering voor het leven en de mensen om me heen. In mijn yogalessen deel ik dit door te herinneren aan je essentie, weg van externe ruis en aanwezig te zijn in je hart.

Gouden yogatip

Mijn favoriete gayatri mantra: 'elke zonsopgang nodigt je uit om je eigen licht te vieren'.



Laura Snijder

Hoe kwam yoga op je pad?

Ik raakte overspannen na twee jaar ondernemen en zocht naar iets voor mezelf - iets wat niets met werk te maken had. Een hobby die me even uit mijn hoofd zou halen en me weer in mijn lichaam zou brengen. Tegen het advies van mijn psycholoog in besloot ik, ruim 7 jaar geleden, de vinyasa opleiding te volgen bij De Nieuwe Yoga School in Amsterdam. Misschien niet het meest logische moment. Maar wel het beste besluit ooit. De opleiding is het waardevolste cadeau dat ik mezelf ooit heb gegeven.

Gouden yogatip

‘De échte yogales begint wanneer je van de mat afstapt. De mat is de oefenruimte. Alles wat je in het leven tegenkomt is de les.’

Wat is je meest dierbare yoga moment?

De collectieve energie die ik voel als we in de grote studio van De Nieuwe Yoga School tijdens een les van Johan Noorloos met zeker 50 mensen, bijna mat tegen mat, samen ademen en flowen. Die verbinding met elkaar, dat is voor mij yoga. Dit mis ik wel hoor, nu ik in Portugal woon.

Welke wijsheid neem jij mee van de yogamat naar het leven?

Een mantra Van Anicha: ‘ook dit gaat voorbij’. Het is de mantra die ik vaak vertel aan mijn studenten wanneer ik ze vijf ademhalingen in een fysiek pittige pose laat doen. Maar het is ook mijn mantra wanneer ik ziek in bed lig, of juist wanneer er een mooi moment is. Het is niet alleen een troost maar ook een uitnodiging om aanwezig te zijn in wat er is, wetende dat alles vergankelijk is. Loslaten brengt vrijheid.

Naam: Laura Snijder

Geboren te: Hasselt

Naam studio: The Kynd Space,
Praia Pescadores

Locatie: Lissabon, Ericeira

Opleiding: Yin, Vinyasa, Core Flow,
Prana Flow, Mandala Flow, Art of Flow,
Radiant Flow, Soma Prana Flow en hands
on assist.

Specialisatie: Grounding yin en creatieve
vinyasa flow

Favoriete asana: Baddha Utthita
Parsvakonasana (extended side angle
with bind)

Instagram: @laurasnijder
Laurasnijder.com

Vandaag

Leven in harmonie met jezelf en je omgeving.

Gebruik je dagelijks leven als oefenmateriaal

Tekst en beeld Irene Ypenburg

Doe elke dag één oefening, niet meer. Neem voor elke oefening een hele dag en als je zin hebt ook de avond. Een paar dagen kan ook. Meer oefeningen op één dag is niet de bedoeling.

De oefening is een aandachtspunt waar je die dag mee bezig bent, zonder je gesprekken, werk, of andere bezigheden ervoor te onderbreken. Juist niet.

Je dagelijkse leven is je oefenmateriaal. Het gaat erom jezelf te trainen om je innerlijk kompas af te stemmen op wat bij jou past en wat goed voor jou is.

Kijk je gevoelens recht in het gezicht en noem ze bij de naam. Word een vrij mens door jezelf te kennen.

66

yoga international



23. Fiets stelen? Koffiezetten?

Alles wat je doet is jouw eigen keuze.
Sta nu wat langer stil bij de keuze die je gemaakt hebt.
Maar doe niet iets anders dan je van plan was.
De keuze om iemand ergens bij te helpen,
om iets alleen te doen,
om ergens heen te gaan,
om koffie te zetten,
om een jas te kopen.
Welke keuze dan ook.

Vraag je af:
Ben ik blij met de keuze die ik gemaakt heb?
Had ik liever iets anders gedaan?
Doet deze keuze me goed?
Doet deze keuze me geen goed?

24. Wat had je óók kunnen doen?

Voor alles wat je doet heb je zelf gekozen.
Wat je doet,
wat je niet doet,
met wie,
met wie niet.
Vraag je vandaag af:
Wat had je óók kunnen doen?
Wat had je willen doen?
Er is ALTIJD een andere mogelijkheid.

25. Kiezen 1

Wat doe je?

Kies vandaag zelf!
Begin met één ding tegelijk te oefenen.

Vandaag kies JIJ wat je wilt DOEN.
Geef zelf richting aan je dag.
Maak je vrijheid concreet.

26. Kiezen 2

Waar wil je zijn?

In de vorige oefening heb je uitgepro-
beerd om
bewuster dan ooit
te kiezen voor wat je wilt doen.

Neem vandaag een ander thema
om je vrijheid te ervaren.

Wees je bewust van waar je bent, waar je
naartoe gaat,
welke afspraken je maakt.

Kies waar jij wilt zijn.





Van onze boekenredactie

Een klassieker voor elke yoga-beoefenaar

Sommige boeken worden klassiekers omdat ze een tijdloze vraag weten te raken. *Autobiografie van een yogi* van Paramahansa Yogananda is zo'n boek. Sinds de verschijning in 1946 heeft het miljoenen lezers geïnspireerd en bijgedragen aan de verspreiding van yoga en meditatie in het Westen, en het leest als een spannende roman!

Yogananda beschrijft zijn levenslange zoektocht naar zelfrealisatie, van zijn jeugd in India tot zijn ontmoeting met spirituele leraren en zijn komst naar Amerika. Hij schrijft over meditatie, yoga, wonderen en de zoektocht naar een directe ervaring van het goddelijke. Juist de combinatie van persoonlijke verhalen en spirituele inzichten maakt het boek bijzonder.

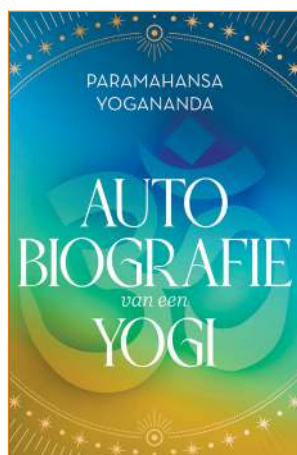
Je hoeft niet alles wat Yogananda beschrijft letterlijk te geloven om er iets aan te hebben. Zijn verhaal nodigt vooral uit tot nieuwsgierigheid: wat gebeurt er als je yoga niet alleen als lichamelijke beoefening ziet, maar als een weg naar binnen?

Autobiografie van een Yogi

Paramahansa Yogananda

Uitgeverij: AnkHermes

Prijs € 25,- ISBN 9789020223477



Maak jezelf nieuw in 100 dagen

Kun je jouw biologische klok terugdraaien en jezelf verjongen?

Het antwoord hierop is te lezen in het boek *Nieuw in 100 dagen*, geschreven door cardioloog dr. Leonard Hofstra en communicatiespecialist Chadya Elouazzani. Stap voor stap leggen ze uit hoe ons lichaam in staat is tot celvernieuwing. Maar belangrijker: ze laten zien hoe je zelf die verjongingsprocessen kunt bevorderen. Hofstra: 'De fontein van de eeuwige jeugd is geen mythe. Ze zit in je cellen. En jij kunt haar aanzetten.'

Vasten, zo blijkt uit onderzoek, zet het proces van autofagie in gang. Dit is het mechanisme waarmee het lichaam beschadigde eiwitten en verouderde celcomponenten opruimt. Een slim vastenritme zet de biologische leeftijd gemiddeld 2,5 jaar terug. Daarnaast heeft krachttraining een aantoonbaar verjongend effect op de huid en op hormoonniveaus. En tijdens diepe, ongestoorde slaap, wordt het brein letterlijk schoongespoeld van toxische eiwitten. Kortom, voor iedereen die zich niet alleen jonger wil voelen maar ook een jonger lichaam wil, is dit boek een aanrader.

Nieuw in 100 dagen

Leonard Hofstra en Chadya Elouazzani

Uitgeverij: Boven Peil

Prijs € 24,95 ISBN 9789491835643



Jezelf veranderen? Hoeft niet!

We zijn er vaak druk mee: werken aan onszelf, oude patronen doorbreken, meer in balans komen, een betere versie van onszelf worden. Maar wat als dat helemaal niet nodig is? Anthony de Mello (1931-1987) was een Indiase jezuïet, psychotherapeut, spiritueel leraar en schrijver. Hij nodigt ons in dit boek uit om het eens over een andere boeg te gooien: niet onszelf verbeteren, maar wakker worden.

Bewustzijn is daarbij de sleutel.

Door met aandacht aanwezig te zijn en te leren kijken naar onze gedachten, angsten en overtuigingen, kunnen we ontdekken hoeveel van onze innerlijke onrust voortkomt uit de verhalen die we onszelf vertellen. Onder dat alles ligt volgens De Mello iets eenvoudigs en wezenlijks: ruimte voor liefde, vrede en verwondering.

Met zijn directe en soms confronterende stijl zet De Mello je aan het denken.

Een boek dat je niet vertelt hoe je een beter mens wordt, maar je uitnodigt om aandachtig te kijken naar wie je nu al bent.

Anthony de Mello

Jezelf veranderen? Hoeft niet!

Uitgeverij: Samsara

Prijs € 24,99 ISBN 9789493394674



DE KLANK VAN YIN YOGA Uitgelicht!



Toen ik kennismakte met het werk van Gabrielle Harris, voelde ik meteen herkenning en bewondering. Haar boek *The Language of Yin* bevat een rijke verzameling uitgewerkte lessen die laten zien hoe taal en thematiek een dragende basis kunnen vormen voor Yin Yoga. Het nodigt uit om thema's te ontdekken die bij jou passen en ze op je eigen manier te gebruiken in je practice of lessen.

Vanaf het begin van mijn eigen Yin Yoga-reis heb ik ervaren hoe krachtig het is om met thema's te werken. Yin Yoga is voor mij altijd veel meer geweest dan een reeks houdingen. Een thema geeft een les extra diepte en betekenis, opent een nieuwe laag van beleving, schept verbinding en nodigt uit om verder te kijken dan de houdingen alleen. De kunst is om de essentie helder over te brengen en de juiste balans te vinden, zodat het thema de ervaring ondersteunt.

In *De klank van Yin Yoga*, de Nederlandse vertaling van Gabrielles werk, wordt de kracht van thematiek tastbaar. Het boek biedt zowel structuur als vrijheid en is een leidraad voor wie de eigen practice wil verdiepen. Voor docenten vormt het een waardevolle bron om Yin Yoga op een rijke, betekenisvolle manier door te geven. De suggesties voor houdingen, taal, poëtische teksten en de verbinding met thema's uit de yogafilosofie en de seizoenen maken dit boek tot een naslagwerk dat je keer op keer kunt raadplegen en toepassen.

Gabrielle schrijft: 'De yogahoudingen zijn op zichzelf al rijk genoeg en een les

kan zo zeker ook op zichzelf staan. Toch ontstaat er een grotere diepte, een vollediger ervaring en een dieper begrip wanneer we zorgvuldig een thema verweven in onze les.' Voor mij raakt dit de kern: met taal en thema kun je een ervaring verdiepen en iemand iets meegeven dat nog lang doorwerkt.

Toen ik Gabrielles werk zelf mocht ervaren in haar lessen en een training die ik bij haar volgde, was duidelijk dat haar zachte wijsheid, geworteld in oosterse filosofie, voortkomt uit een warm hart. Diezelfde kwaliteiten herken je ook in haar schrijfstijl.

Wat had ik dit boek graag gehad in mijn beginjaren met Yin Yoga. *De klank van Yin Yoga* laat prachtig zien hoe je Yin Yoga kunt verdiepen en tot leven brengen. Het biedt taal, beelden en ideeën die je kunt gebruiken, zowel in je eigen oefenpraktijk als in het lesgeven.

Of je nu zelf Yin Yoga beoefent of anderen begeleidt: dit boek reikt verder dan kennis en techniek. Het herinnert je eraan dat Yin Yoga geen vorm is die je doet, maar een ruimte van zijn is die je telkens opnieuw betreedt, met openheid en aandacht.

Met diepe dank aan Gabrielle voor de wijze waarop zij haar kennis en creativiteit deelt, en aan de uitgever die dit werk toegankelijk heeft gemaakt voor Nederlandstalige Yin Yoga-liefhebbers en -docenten.

Laat dit boek een gids zijn die je keer op keer helpt de rijkdom van Yin Yoga te ervaren, met diepgang, aandacht en betekenis.

Esther Scheen, yogadocent en oprichtster van Pure Energy Yoga



Gabrielle Harris
De klank van yin yoga
Uitgeverij: Samsara
Prijs 29,99 **ISBN** 9789493394728

Dynamisch verzamelen

VOOR YOGI'S

De natuur roept de verzamelaar in mij wakker. Maar de herfst is voor mij ook een moment om wat eerder verzameld is eens onder de loep te nemen, uit te dunnen en te vervangen. Ik probeer dat proces ook toe te passen op gedachten en overtuigingen die ik verzameld heb.

Tekst **Monique van de Raapkamp** | Beeld **Lichtziener-tarotdek** (uitgeverij Koppenhol) | Illustraties tarotkaarten **Chris-Anne**

70

yoga international

Deze keer ga ik een legging bespreken die kan helpen onderscheid te maken tussen welke gedachten hun beste tijd gehad hebben en welke mogen blijven en wat goede nieuwkomers zijn. Verder bespreek ik drie kaarten uit de



MONIQUE VAN DE RAAPKAMP

is tarotreader en tarotleraar.

Ze neemt ons mee op ontdekkingsreis door de wereld van tarot, waar de afbeeldingen en archetypen op de kaarten je verrassende inzichten kunnen geven over jezelf en je levensweg.

Kleine Arcana die gaan over vasthouden, loslaten en groeien in het algemeen.

Verzamelen

Voor mij als doorgewinterde heks is de herfst een overvloedig seizoen. Ik breng veel uren in het bos en de stadsparken door om spullen te verzamelen.

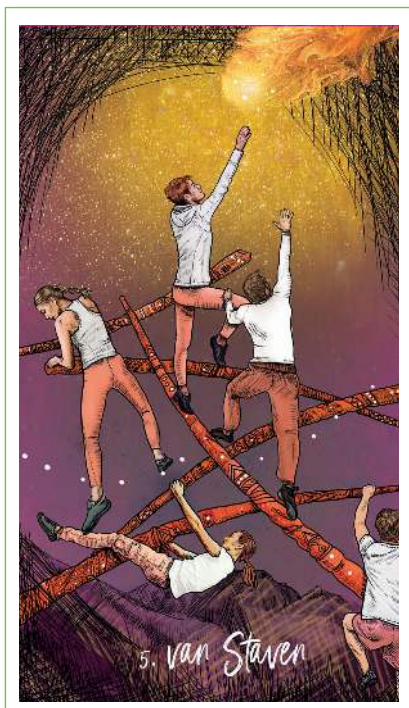
Takjes, mosjes, zaden, verdroogde bloemen, vind ik allemaal even mooi.

Ik breng tassenvol nieuw organisch materiaal mijn huis binnen om te versieren, om in rituelen te gebruiken, om op mijn altaartjes neer te leggen, om op te hangen en om mee te knutselen. Het betekent ook dat ik het organisch materiaal van vorig jaar herfst, dat vaak stoffig of kruimelig is geworden, het huis uit moet doen. Dat valt me niet licht, want ik heb het indertijd met veel liefde verzameld en heb er met veel liefde naar gekeken. Voor sommige dingen maak ik dan ook een uitzondering. Die zijn nog goed, te mooi om weg te gooien en mogen nog een jaar blijven. Dit schiftingsproces probeer ik ook toe te passen op mijn gedachten en overtuigingen. Ik vraag de kaarten om me inzicht te bieden in welke gedachten stoffig en kruimelig zijn.

5 kaarten voor loslaten

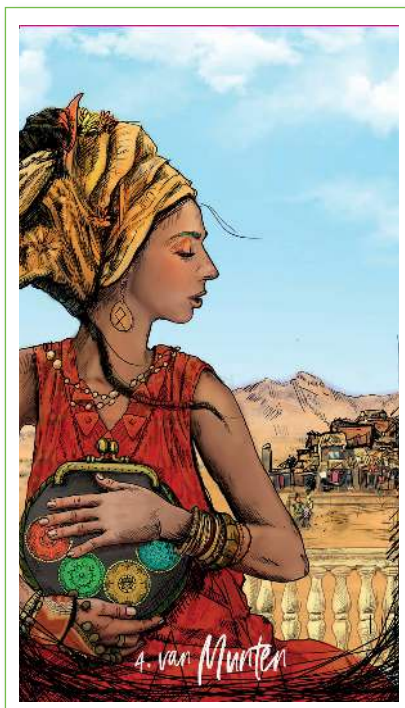
Ik leg daarvoor 5 kaarten op dezelfde tafel waar ik het oude en het nieuwe organisch materiaal heb neergelegd.

Dat brengt mij in de juiste stemming maar is niet noodzakelijk. Misschien wil jij het doen met een tafel vol oude en nieuwe schoenen of kleren of gewoon niks. Doe wat goed voelt voor jou. De eerste 2 kaarten gaan over de gedachten die je nu los mag laten. De derde kaart gaat over een oude gedachte die mag blijven. De vierde en vijfde kaart gaan over nieuwe gedachten of inzichten die je mag toelaten. Maak er een foto van en bekijk die gedurende een paar weken regelmatig. Te weten dat een gedachte je niet meer helpt doet 'm niet zomaar verdwijnen. Heb geduld met jezelf en oefen met het vervangen van je oude gedachten door je nieuwe. Ik wens je een dynamische en heerlijke herfst.



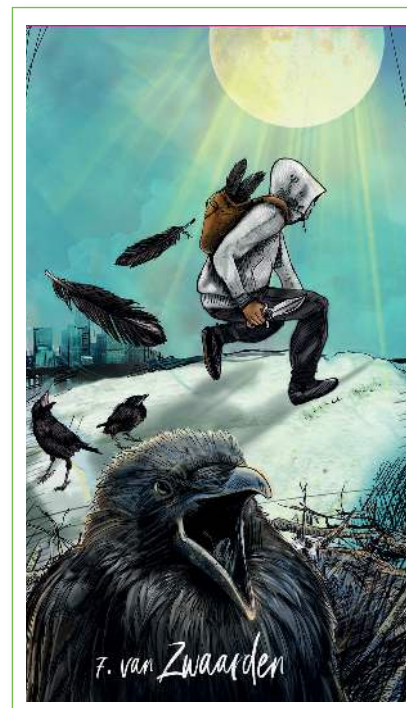
De Vijf van Staven

Hier zien we 5 jonge mensen verstrikt in staven en op weg naar boven. De kaart gaat over competitie of strijd maar kan ook gaan over de innerlijke strijd in ons hoofd waarin dingen tegen elkaar worden afgewogen. Accepteer dat je hoofd soms een rommeltje is en til daar niet te zwaar aan.



De Vier van Munten

Een jonge vrouw houdt haar tasje stevig vast en keert zich af van de kijker. Zij bewaakt iets wat zij belangrijk vindt en is niet bereid om te delen of los te laten. Is dit vrekigheid of stagnatie of is wat zij bewaakt echt de moeite waard om zo beschermend over te zijn?



De Zeven van Zwaarden

Een figuur in een *hoody* loopt weg met een mes in zijn hand. Hij heeft iets beëindigd en loopt een beetje stiekem weg. Op zijn rug draagt hij een aantal veren mee maar hij laat er ook een aantal achter. Is hij eerlijk naar zichzelf en naar anderen over wat hij nodig heeft en meeneemt?

‘Heb geduld met jezelf en oefen met het vervangen van je oude gedachten door je nieuwe.’

Monique van de Raapkamp geeft tarotcursussen voor beginners en gevorderden.

Op Instagram en Facebook kun je haar vinden als de Tarot Teacher.
raapkamp@outlook.com

YOGAMOEDER

Tekst **Fleur van Zonneveld** | Foto **Lizzy Ann**

Vasthouden of loslaten?

Alles wat komt, mag ook weer gaan. De natuur laat ons zien dat dit een vanzelfsprekende ontwikkeling is. Yoga leert ons dat je dit natuurlijke proces ook bij gedachtes en gevoelens kunt inzetten.

Makkelijker gezegd, dan geleefd.

Toen Kai klein was, speelden we samen met deze filosofie. Ik knipte een zon, een wolk, regen en onweer uit kleurig karton en liet hem zien dat al deze weerpatronen door de blauwe lucht bewegen. Ze verschijnen, veranderen en verdwijnen weer.

Toch lopen wij mensen in dat natuurlijke proces vaak tegen twee valkuilen aan.

We houden soms net iets te stevig vast aan het verleden. Dit kan ervoor zorgen dat oude zaken terug blijven keren en we in *loepjes* gaan leven.

Of we laten we net iets te makkelijk los. De toekomst lonkt. Te makkelijk over dingen heen stappen kan leiden tot vluchtigheid en je een stabiele basis ontnemen.

Wat maakt nou toch dat dit proces van komen en gaan, vrij en natuurlijk mag bewegen?

Kai is drie jaar en verdrietig. Ik pak m'n zelf geknipte weerkaarten erbij en laat een dikke regenbui verschijnen. 'Is dit wat je voelt?' 'Ja', snikt Kai, met een betraand gezichtje.

Niets zo hartverscheurend als een verdrietig kind.

Snel tover ik de zon tevoorschijn met een grote glimlach. Kai lacht wat door z'n tranen heen. Maar is niet overtuigd. Dat ging veel te snel. Hij maakt mij bewust van die hele belangrijke stap tussen vasthouden en loslaten in. Ik kijk Kai nu



FLEUR VAN ZONNEVELD is yogadocente en yogatherapeut. Ze geeft trainingen en bijscholingen aan yogadocenten in onder andere Vinyasa Yoga en Yoga Nidra. Ze vertaalt yogaverhalen naar het dagelijks leven.

welcometoyourself.org

serieus, en wat schuldbewust, aan.' Zullen we een glaasje limo drinken met jouw verdriet?' Ik maak drie glaasjes limonade. Kai, ik en de kartonnen regenwolk gaan aan tafel zitten.

Toelaten.

Mijmerend over dit proces kom ik tot de conclusie dat vasthouden, toelaten en loslaten samen de boel in balans houden. Mits je ze op het juiste moment inzet...

Als Kai mij een knuffel geeft, houd ik hem stevig vast. Als hij roept: 'Mam, ik wil vandaag alleen naar papa fietsen.' Dan laat ik hem (met wat lichte buikpijn) los. Alle gevoelens die ik over beide situaties heb? Die laat ik toe. Steeds een beetje meer.



Yoga international online

yogainternational.nu

Op onze website staan inspirerende blogs over yoga, gezondheid, lekker én gezond eten, fijne yoga-houdingen en nog veel meer.

Wil je meer lezen of zelf iets delen? Voor iedereen met een passie voor Yoga, Qi Gong, Pilates, meditatie en nog veel meer.

Alle stijlen zijn gericht op bewust bewegen, Yoga en Somatics: van de bekende yogastijlen Hatha Yoga, Ashtanga yoga, Vinyasa (flow) yoga en Yin (& yang) yoga, maar ook yogamassage, fascia-gericht werk, ademwerk, mindful bewegen en alles wat daarmee is verwant.

Hedendaagse spiritualiteit en filosofie ontbreken nooit.
yogainternational.nu/contact

Like onze Facebookpagina



[yogainternationalmagazine](https://www.facebook.com/yogainternationalmagazine)

Volg ons



@Yoga_Inter



@yogainternationalmagazine

Durf te vragen



Ook een vraag over yoga?
yoga-international.nu/durftevragen

Vraag: *k ben na een yogales altijd heerlijk ontspannen, maar zodra ik na de les mijn telefoon aanzet komt de realiteit hard binnen en schiet ik weer in de stress. Hoe kan ik de ontspanning uit de yogales meenemen naar mijn dagelijks leven?*

Antwoord: Zie yoga als een manier van leven, niet als een workout die je één keer per week doet. De yogamat is een veilige plaats waar je kunt oefenen voor het 'echte' leven. Hoe blijf je in contact met je lichaam? Hoe ga je om met ongewenste gedachten en emoties, met ongemak? Alles wat je leert kun je toepassen zodra je van je mat afstapt.

Dat hoeft niet ingewikkeld of tijdrovend te zijn. Neem regelmatig een adempauze: ga zitten met gesloten ogen en voel bewust je adem. Wat gebeurt er in je lichaam als je inademt en wat als je uitademt? Neem een moment waar, zonder oordeel. Accepteer de sensaties in je lichaam, gedachten en emoties in plaats van je ertegen te

verzetten. Een andere tip is om de dagelijkse handelingen die je veelal op de automatische piloot doet met je volle aandacht te doen. Bijvoorbeeld tijdens je koffiepauze. Kijk naar de koffie, snuif de aroma's op, voel de warmte van de koffie en proef aandachtig.

Maak regelmatig contact met je lichaam. Voel hoe je voeten contact maken met de vloer om te aarden. Check in bij jezelf om te voelen of er fysieke spanningen zijn. Laat die plekken verzachten. Ga met de aandacht naar lichamelijke sensaties die je ervaart bij uitdagende gebeurtenissen. Leg je handen op de plek. Vertel jezelf dat de sensatie er mag zijn. Het is oké. Deze kleine routines kunnen jou helpen om je zenuwstelsel tot rust te brengen en minder stress te ervaren.

Karina Delfos is erkend VYN-yogadocent en masseur in Den Haag.

yoga-den Haag.nl

Nummer 2 2026 - zomernummer

Zomer-verlicht voor vrede

INTERVIEW MET SATYA KATIZA EN SAHAJ

De stroom van dharma

Marcel van de Vis Heil interviewt inspirerende collega's



SUMMER SOMATICS MET LISA PETERSEN

Foto sessie met verrassende tips



INDIAN CLASSICAL YOGA

De oude weg, de perfecte basis



DE KUNST VAN AB BOL

De Kunst van het zoeken, kijken en classificeren



SPECIAL

Opleidingen en bijscholingen gids

10 pagina's
inspiratie

Meld
je aan!

Dit nummer niet missen... neem een abonnement voor 28 mei 2026!

[Abonnement.yogainternational.nl](https://abonnement.yogainternational.nl)

Het volgende nummer van Yoga International ligt 12 juni 2026 in de winkel




florentin[®]
 ORGANIC KITCHEN

*Ware balans komt van binnenvuit.
 Daarom maken wij onze Hummus en Falafel
 met liefde, volgens authentiek recept
 en 100% biologisch.*



WWW.FLORENTIN-BIO.COM
 @FLORENTINORGANICKITCHEN



*VERKRIJGBAAR BIJ BIOLOGISCHE SPECIAALZAKEN EN NATUURVOEDINGSWINKELS

SAMYAMA, SCHOOL VOOR BEWUSTZIJN & ZELFONTWIKKELING



Raja Yoga, de Koningsweg waarin alle yogavormen samenkomen, brengt je terug in verbinding met jouw pure Divine essentie. Het versterkt je lichaam, brengt emotionele balans en geeft mentale rust en concentratie.

Met oefeningen, adem en meditatie verstil je de geest en groei je in bewustzijn en vrijheid.

Data & programma's 2026

- Raja Yoga workshop: 29 maart 2026*
- Raja Yoga introductielessen. 10 avonden - start 9 april 2026
- Raja Yoga basis opleiding - start september 2026

*Vrij van kosten, speciaal voor iedereen die kennis wil maken met Raja yoga.

www.samyama-yoga.nl
 Info en aanmelden: info@samyama-yoga.nl



EcoZenweek

voor Oosterse Levenskunst

11 tot 18 juli 2026 op ECOLonie

Verdiep jezelf in de krachtige inzichten uit de oude Oosterse Levenskunst en ontdek hoe deze unieke, veelzijdige week je kan helpen je voor te bereiden op een toekomst vol uitdagingen.

GAIA COLLECTIEF ECOLONIE

Vogezen, Frankrijk 600 km van Utrecht

Sinds 1989 een inspirerende en duurzame ontmoetings-plaats met een divers activiteitenprogramma (waaronder ook diverse yogacursussen) voor de bewust levende mens.

Op onze website lees je over de verblijfsmogelijkheden (camping, kamers, gîtes) en voorzieningen. Meer info op: www.ecolonie.eu

**wat het Westen
van het Oosten
kan leren**

Werken aan jezelf en de aarde voor een betere toekomst

Door ons deze inzichten eigen te maken, zullen we er zowel geestelijk als lichamelijk beweeglijker door worden.

Een basishouding die we nodig hebben om een bijdrage te leveren aan het herscheppen van een leefbare wereld.

De veelzijdigheid van deze week blijkt bijvoorbeeld uit de volgende bijdragen van ervaren docenten:

Yoga, Kyudo, Nine star ki, Feng Shui, Tai Chi,
Zhineng Qi Gong, Aikido,
klankschalen, pranayama etc.

Op de website staat uitvoerige informatie over visie, docenten, programma en kosten.



www.ecolonie.eu/ecozenweek