

# Dagboek van een yogajuf

Week 4

Ik voel me gezegend met de rijke, volledige yoga opleiding die ik gedaan heb bij Saswitha voor Yoga en Wijsbegeerte. Werkelijk niets is overgeslagen. En dan is het daarna aan jezelf om 'aan de slag te gaan'. Toen ik er begon, dacht ik voor mijn eigen plezier een jaartje een docentopleiding te doen, voor persoonlijke verdieping. En kijk nu eens waar ik sta, gelukkig met mijn eigen Yoga Centrum in Leusden. Heel blij met mijn dagelijkse yogadiscipline waarbij ik elke dag yoga doe. En al die mooie mensen die ik onderweg op deze reis heb mogen ontmoeten.

Bij de volledige yogaweg volgens het achtvoudige pad hoort ook adembeheersing; prānāyāma. Speciale oefeningen met gave Hindi namen als ujjāyi, kapālabhāti, bhastrikā en nādī śodhana prānāyāma. Om ten diepste de werking hiervan te ervaren is er discipline nodig, net zo goed als bij het doen van de eigen yoga-beoefening. En terwijl ik wel elke dag yoga doe, staat er toch niet elke dag een prānāyāma op mijn program. En naast de genoemde prānāyāma's zijn er zelfs nog veel meer....

Alleen de namen vind ik al een uitdaging (ik beloof niet dat ik ze altijd zo mooi zal schrijven. Heb je wel enig idee hoeveel moeite het me kost om al die tekenjjes op die letters te zetten....;) Ook de uitvoering is een uitdaging. Natuurlijk gaat het goed, ik kan ze uitleggen, voordoen en een ander leren. Maar in je ééntje thuis zitten en prānāyāma doen is een ander ding. Hierin heb ook ik graag begeleiding en sturing. Dus heb ik deze week besloten opnieuw naar school te gaan. Ik ga de module volgen 'Adem en prānāyāma'. Ik heb er ontzettend veel zin in. Naast de genoemde prānāyāma's leer ik er ook nog (opnieuw) de bandha's, aśvini mudrā, viloma prānāyāma, agnisara dhauti, samavritti prānāyāma, śīтали en śītakari prānāyāma, sūrya en chandra bhedana prānāyāma. Ha, ha ..... om het maar even volledig te benoemen.

Afgelopen zaterdag vertelde ik hierover tegen twee yogi's dat ik dit van plan was. En de eerste reactie die terug kwam was; "Leuk! Want bij jou zal het ook afgeven op de lessen en dan krijgen wij er komende periode ook wat van mee."

En dat verwacht ik nou ook!