

STRETCH

Het ontwikkelen van evenwicht tussen hoofd, hart en handen

Jaargang 5, nummer 1

JANUARI 2004



Beste Stretchers en toekomstige stretchers,

Gedurende de maand augustus hebben vele mensen de stretchlessen van Pala Staverman gevolgd. Voor diegenen die de 'Yoga Nidra' cassette hebben en regelmatig beluisteren: hij is de man achter de stem. Pala was samen met zijn Indiase vrouw en kind op bezoek in zijn geboorteland, vooral om aan het monsoenseizoen in India te ontsnappen. Pala geeft stretching (voornamelijk) aan toeristen, vanuit alle windstreken van de wereld, die zijn thuisbasis Rishikesh bezoeken. Door de inkomsten uit de lessen in Nederland kon hij 60 euro bijdragen aan een plaatselijk weeshuis te Rishikesh. Dit was genoeg geld om de 15 kinderen te voorzien van pennen, boeken en uniformen.

Het is interessant om de verschillende reacties te horen van de mensen die zijn lessen hebben gevolgd; sommigen vonden het 'zwaar', anderen voelden zich 'herboren' na afloop en weer anderen gaven er de voorkeur aan niet te komen omdat ik niet degene was die les gaf. Dit maakte mij er bewust van hoe belangrijk het is om in staat te zijn je aan te passen aan veranderingen in je lichaam als ook aan veranderingen daarbuiten. Als het lichaam niet in staat is zich aan te passen aan veranderingen, aan trauma's of bacteriële virussen, komt 'dis-ease' om de hoek kijken. Dit geldt ook in het algemeen: als we niet in staat zijn adequaat in te spelen op veranderingen (crises, bedreigingen, onzekerheid en angst rondom ons), raakt de interne huishouding van het lichaam en de 'mind' ook geblokkeerd. Dit plaatst een hoge druk op alle lichamelijke functies en leidt tot de vorming van ernstige verstoringen, bijv. maagzweren, hoge bloeddruk, allergische reacties, slapeloosheid e.d.

Om deze reden wordt er in de Traditionele Chinese Medicijnleer gezegd dat 'dis-ease' plaatsvindt, als het lichaam en de 'mind' zich niet langer kunnen aanpassen aan verandering, uitdaging of dreiging. Het lichaam heeft de neiging om kwetsbaarder te worden en minder flexibel als we ouder worden. Dit geldt ook voor de 'mind' ook; het houdt vast aan gewoontes en vertrouwde manieren van denken en vermijdt alles wat anders lijkt te zijn. Een dergelijk proces heb ik mogen aanschouwen bij mijn moeder als ook bij enkele vrienden. Mijn eigen ervaring is dat juist door regelmatig te

stretchen mijn lichaam sterker en flexibeler is geworden en dit terwijl ik ouder word.

Volgens mij is het erg belangrijk om de 'mind' open en flexibel te houden. Tegelijkertijd dicteren duizenden herinneringen aan oude ervaringen, aan oude pijn of leed ons hoe wij reageren op een persoon

WORKSHOPS

• 17 JANUARI

Stress & Onderrugklachten

Stretching + Shiatsu

• 20 MAART

Loslaten

Stretching + Pranayama
+ Nada Yoga en meditatie



De Zonnegroet

In elke naam voor deze oefeningen staat het woord 'zon' centraal. De zon is dan ook een van de belangrijkste elementen van deze serie met zijn 12 posities. De Zonnegroet is misschien wel de bekendste yoga oefening ter wereld. Delen van de twaalf posities worden gebruikt in sommige religies, denk bijvoorbeeld aan de vooroverbuigende bewegingen die Moslims maken tijdens het bidden.

Iedereen weet of kan voelen dat het leven op aarde sterk wordt beïnvloed door de straling van de zon. Maar hoe krachtig is die invloed op alles om ons heen en op onszelf? Er schijnt een direct verband te zijn tussen het oplaaien van oorlogen, revoluties en migraties en perioden van uitbarstingen aan het oppervlak van de zon. En nog maar kort geleden zijn er weer grote explosies aan het zonneoppervlak geweest.

Oude culturen wisten al dat de zon essentieel is voor het voortbestaan van al het leven op aarde. De zon wordt al eeuwenlang door mensen overal in de wereld vereerd. De pyramides die door de Egyptenaren werden gebouwd waren symbolen van de zon, bedoeld om een zo sterk mogelijke straling van de



zon op te vangen. De beschavingen van de Azteken, de Inca's en de Maya's hadden tempels gewijd aan zonnegoden.

Als we het over Yoga hebben, zal het dan ook niet verbazen dat de Zonnegroet zijn oorsprong heeft in teksten van duizenden jaren oud, de Rig Veda genaamd. De Zonnegroet bestaat uit een serie van 12 fysieke en energetische bewegingen. De bewegingen zijn bedoeld om de prana (vitale energie) in het hele lichaam te stimuleren. Ze zorgen ook voor versterking en harmonie van de organen, de fysieke functies in het lichaam en ons metabolisme. De trillingen, voortgebracht door de mantra's (die twee keer tijdens het doen van de Zonnegroet worden gezongen), zijn bedoeld om onze hersengolven bij te stellen, onze geestesgesteldheid te beïnvloeden en de chakra's (energieknopen die zich in de ruggengraat bevinden) te stimuleren. Het doen van de Zonnegroet harmoniseert ook de meridiaanse 'paden' aan de voorkant en aan de achterkant van het lichaam. Gestimuleerd worden met name de twee paden die als eerste in het embryo worden gevormd- de 'Gouverneur meridiaan' (die aan de achterkant van de romp loopt) en de 'Conceptie meridiaan' (die aan de voorkant van romp loopt). Geen wonder dus dat deze serie van bewegingen zo populair en bekend is.

De twaalf bewegingen bestaan uit vorm, energie en ritme en spiegelen de ritmes van het universum, de twaalf zonnestanden van het jaar, de vierentwintig uren in een dag en de bioritmes van ons eigen lichaam. Het beoefenen van de Surya Namaska

Energie-reset



met Pieter
Witteveen

*Wat was je
motivatie
om te
beginnen
met Holistic
Stretching?*

Mijn vriendin zat op yoga en haar leraar hield ermee op. Zij werd naar David verwezen. Ik wilde al een tijdje zoiets doen en besloot met haar mee te gaan. Ik ben nu bezig met mijn eerste kwartaal. Net begonnen dus eigenlijk.

Hoe heb je dat in het begin ervaren?

Ik kende eigenlijk alleen mensen die yoga doen. Dus ik verwachtte meer stilzitten en zo. Maar dit is actief met veel bewegen en dat sprak me meteen aan. Bovendien vind ik het leuk hoe David erbij vertelt op welke meridianen we werken en waar het goed voor is. Een soort college binnen de les.

Had je moeite om regelmatig naar de les te komen?

Nee, het sloeg meteen aan. Ik ben best wel een stresskip door het werk wat ik doe. Ik ben zelfstandig systeem-beheerder en doe de technische coördinatie voor evenementen en festivals. Ik had al wel een aquarium met goudvissen op mijn bureau. Als ik naar die beestjes kijk wordt ik rustiger. Maar na de les van David was mijn hoofd opgeruimd en ik was ontspannen. Dus het kost me geen moeite om te gaan.

Wat betekent holistic stretching voor jou?

Ik doe het nog te kort om daar iets zinnigs over te kunnen zeggen. Ik doe wel zelf wat oefeningen. En ik merk dat als ik geweest ben er een soort energie-reset heeft plaatsgevonden in mijn lichaam. Soms zit mijn energie als ik binnenkom op rare plekken. En daarna is alles weer beter verdeeld.

Welke oefeningen vindt je moeilijk of makkelijk en waarom?

Ik kan niet goed met mijn voeten draaien, merk ik. Dat roept bij mij behoorlijk wat weerstand op, kwaadheid soms, of een wrevelig gevoel. En het strekken van mijn dijbenen lukt ook niet goed, want dan krijg ik last van mijn rug, ik heb een hernia gehad. Wat ik erg leuk vind zijn de circuitjes van een paar oefeningen die bij elkaar horen, zoals de zonnegroet.

Wat zou je nog steeds willen begrijpen of veranderen?

Ik probeer zo open mogelijk naar de les te gaan. Ik wil niet de beste of de slechtste zijn. Een tijdje geleden trainde ik voor mijn rug weer teveel. Het is een kwestie van de juiste balans. Wat ik wel moeilijk blijf vinden is het werken met anderen uit de groep. Meestal ga ik dus samen met mijn vriendin en werk ik met haar.

Heb je wat raad voor mensen die nog niet of pas begonnen zijn?

Iedereen beleeft het op zijn eigen manier. Dus neem een proefles en ga maar kijken.

☞ (Zonnegroet) doet het zonnedeel (het mannelijke deel of 'de Pingala nadi') in ons ontwaken. Er bestaat ook een oefening genaamd Chandra Namaska (Maangroet), die de maanenergie in ons doet ontwaken, het vrouwelijke deel (de Ida nadi) in ons. Dan wordt een been omhoog getild en recht uitgestrekt zoals in positie nummer 5 (Parvatasana: de hond- of bergpositie). De wellicht bekendere Chinese symbolen van Yin (maan) en Yang (zon) wijzen op dezelfde manier op het essentiële belang van deze twee invloeden.

Het is bekend dat beoefening van de Zonnegroet de volgende ziekten verlicht: acne, steenpuisten, bloedarmoede, weinig eetlust, burn-out, vetzucht, onderontwikkeling, spataderen, reuma en gewrichtspijnen, hoofdpijn, astma en andere longziekten, indigestie, constipatie, nierproblemen, huidziekten (eczeem, psoriasis, leukodermie), verkoudheid, hormonale disbalans, menstruatie en menopauze problemen, en mentale problemen zoals angstaanvallen, depressie, neurose, psychose en nog veel meer.

HET BEOEFENEN VAN DE ZONNEGROET

Mijn eerste ontmoeting met de Zonnegroet was toen ik naar de Bihar School of Yoga ging in 1992. Het was de eerste oefening van de ochtendklas om 4.00 uur 's morgens en het werd in een voortvarend tempo van 1,2,3,4 uitgevoerd, zonder verdere begeleiding.

Voordat je de oefeningen begint ga je rechtop staan en laat je alle beweging van je lichaam tot stilstand komen. Wees je bewust van je hele lichaam, beginnend bij je voeten en dan steeds verder omhoog, zodat je je bewust wordt van hoe je je voelt in je lichaam. Oefen de posities zonder te forceren. De bewegingen moeten vloeiend in elkaar overgaan. Je mag nooit doorgaan als je uitgeput dreigt te raken.

De beste tijd om te oefenen is bij zonsopgang. Maar meestal staan we wat later op. Doe de oefening in ieder geval niet later dan vroeg in de avond! Oefen met een lege maag, nadat je 3 tot 4 uur niet gegeten hebt.

De oefening mag niet gedaan worden door mensen met een hoge bloeddruk, als je verwijde of vernauwde hartslagaderen hebt of nadat je een hartaanval hebt gehad. Mensen met een hernia of tuberculose mogen de oefening ook niet doen. Een verplaatste tussenwervelschijf of ischias kan verergeren door het doen van deze oefening. Zwangere vrouwen mogen de oefening doen tot de twaalfde week van de zwangerschap en kunnen weer beginnen 40 dagen na de bevalling.

YOGA ADEMHALING – TIJDENS DE OEFENINGEN

Adem in als je je hoofd omhoog doet en adem uit als je je hoofd laat zakken. Als je de oefeningen in hoog tempo doet stimuleert dit de stroom van vitale energie in de Pingala nadi (nadi zijn energiebanen net zoals meridianen). Deze bevinden zich aan de rechterkant van het lichaam en zijn te vergelijken met Yang energie.

Het langzaam doen van de Zonnegroet geeft de mentale ontwikkeling meer tijd (de Ida-kant van ons) en men zegt dat daardoor de spirituele ontwikkeling in ons wordt vergroot. Pingala energie zorgt ervoor dat we naar buiten gekeerd zijn (extrovert). Het stimuleert het sympatisch zenuwstelsel en vertegenwoordigt de positieve dynamische en mentale kant van ons. Volgens Karl Jung is Pingala de bewuste persoonlijkheid, rationeel en onderscheidend. Overstimulering van het sympatisch zenuwstelsel verhoogt de bloeddruk, de uitscheiding van zuren, en leidt tot de vorming



WORKSHOP 17 JANUARI **STRESS & ONDERRUGKLACHTEN**

HOEWEL stress veel invloed op de onderrug heeft, is het niet de enige reden voor het ontstaan van onderrugklachten. Oorzaak en symptoom liggen vaak niet in hetzelfde gebied. Syndromen van reageren tegenover bepaalde situaties zijn vaak zo 'ingeburgerd' over de jaren dat ze als 'normaal' beschouwd worden, of ze zijn helemaal onbewust geworden totdat het pijn doet.

Tijdens de workshop er wordt individueel onderzoek gedaan waar de kern van een klacht ligt. De volgende factoren kunnen een rol spelen bij onderrug 'dis-ease':

Fysieke aard

- Gebrek aan sterkte
- Overbodig spanning
- Verkeerd houding en veel zitten of staan
- Spanning bij het middenrif en/of schouders
- Oneven druk links, rechts, bovenrug en onderrug (afwijking wervels)
- Zwakte bij de buik
- Spijsverteringsproblemen

Mentale/emotionele aard

- Angst/onzekerheid en hoe ga je met drukte en stress ermee om
- In controle willen blijven/angst om controle te verliezen
- Conflict tussen hart en hoofd – wat het hart verlangt tegenover de werkelijkheid
- Zorg en te veel denken – hoe sta je in het leven

Er wordt ook veel aandacht geplaatst op de rol van de energieën verbonden met de blaas en nieren. De blaas energie die naast de wervelkolom heen loopt, en allebeide energieën die stromen over het bekken, het heiligbeen en de achterkant van de benen heen. Wij maken gebruik van stretching, shiatsu en moxa om deze energieën te beïnvloeden.

Moxibustion

Moxa (bekend als Bijvoetblad), is gedroogde en in stokjes opgerold. Als het brand, geeft het heel veel hitte af. Een stokje wordt dus 2 centimeter boven een bepaalde meridiaan punt vastgehouden. De afgegeven hitte wordt geleidelijk steeds dieper waargenomen in het lichaam en de meridiaan energie begint te stromen.

Het in staat zijn om het verloop van meridiaan energie te kunnen voelen, is een bijzondere ervaring. Belangrijk is dat iemand niet te veel aan hitte voelt, wat onplezierig kan zijn en waardoor een contractie plaats vindt.

Tijd: 10:00 t/m 16:30 uur (*lunch wordt niet inbegrepen*)

Locatie: de Ruimte, Weesperzijde 79 A.

Te bereiken met metro Wibautstraat of via trammen 3, 7 en 10

Kosten:

Voor mensen die regelmatig op les zitten	€25
Voor gasten	€30
Op de dag zelf betalen	€35

Aanmeldingen: Je plaats wordt gegarandeerd bij het ontvangst van het bedrag, via overschrijving op girorekening nummer 5397485 tnv. D. Lonsdale en onder melding van 'Workshop 17 januari'.

Na 12 januari geen restitutie van collegegeld mogelijk.

WORKSHOP 20 MAART **LOSLATEN**

NAAR afloop van de Workshop Loslaten, vorige jaar het was mij duidelijk dat zo'een grote, fundamentele onderwerp niet in een workshop 'behandeld' kun worden. Loslating van spanning, van rond-draaiende ideeën in het hoofd; loslating van denk- en gedragspatronen, van afhankelijkheid aan iemand of aan een situatie, iedereen is bekend met het behoefte en het dilemma van hoe doe ik dat ?

De vermogen om iets te kunnen loslaten staat centrale in het leven van iedereen, vanaf het loslating van een veilig omgeving zoals die van de baarmoeder met het snijden van de navelstreng, tot het loslaten van de laatste adem en vervolgens van het lichaam.

Ik pretendeer niet dat dit workshop je in staat zou stellen om 'alles' te kunnen loslaten die je nu vasthoudt. Maar het is wel de bedoeling om je bewust te maken van alle aspecten van wat je nu vasthoudt en de manier waardoor je iets een plaats geeft in het lichaam en in het hoofd.

Stretching is een manier om bewust te worden van fysieke, zowel als mentale vasthoudendheid. Nada Yoga; Yoga Nidra, mantra en shiatsu zijn andere

methoden waarbij diep gewortelde vasthoudendheid benaderd kunnen worden, op een bewust zowels op een onbewuste niveau. Er kan geen spraak van iets loslaten terwijl er nog een behoefte aan is. Tijdens de workshop proberen wij een omgeving te scheppen waarin iemand op hun gemak voelt om vastgehouden dingen te kunnen aanvoelen, onder ogen zien en volgens te beslissen – om te loslaten or niet.

Tijd: 10:00 t/m 17:00 uur (*lunch wordt niet inbegrepen*)

Locatie: de Ruimte, Weesperzijde 79 A.

Te bereiken met metro Wibautstraat of via trammen 3, 7 en 10

Kosten:

Voor mensen die regelmatig op les zitten	€25
Voor gasten	€30
Op de dag zelf betalen	€35

Aanmeldingen:

via David Lonsdale, tel. (020) 686 89 67.

Je plaats wordt gegarandeerd bij het ontvangst van het bedrag, via overschrijving op girorekening nummer 5397485 tnv. D. Lonsdale en onder melding van 'Workshop 20 maart'.

Na 1 maart geen restitutie van collegegeld mogelijk.

⇒ of een situatie die we tegenkomen in ons dagelijks leven. Het is essentieel maar ook lastig om deze situaties en ontmoetingen met anderen toe te lachen met een frisse en 'open mind', dan met alle herinneringen van gisteren. Op deze manier houden we de 'mind' jong en open voor nieuwe gedachten en ervaringen. Als je om je heen kijkt in de wereld zijn er honderden voorbeelden van strijd tussen mensen die veroorzaakt zijn door hardnekkig vast te houden aan oude wonden en waar beide zijdes verblind zijn door traditionele manieren van denken en doen.

Kortom, stretchen is niet slechts een manier om je aan te kunnen passen aan fysieke posities. Noch is het alleen leren om los te laten van fysieke spanningen en weerstand. Wellicht belangrijker is het kunnen los laten van mentale 'stijfheid' om uiteindelijk verandering en uitdaging te (kunnen) omarmen in plaats van er voor weg te rennen.

JOUW MIND – VRIEND OF GEVANGENIS?

Buddha zou gezegd hebben dat het lichaam een weerspiegeling en een uitdrukking van de 'mind' is. De 'mind' is een verzameling van herinneringen, indrukken en patronen van gedrag. Elke keer als je iets ervaart, reageert de mind alsof het een gelijksoortige ervaring eerder heeft gehad en indien niet, slaat het de informatie op waarmee er in de toekomst aan gerefereerd kan worden. Het lichaam, samen met haar vele fysiologische functies reageert op wat de 'mind' ervaart. Bijvoorbeeld wanneer je boos bent, wordt het lichaam heet, het hart klopt sneller, de aderen gaan open en laten daarmee meer bloed toe in de circulatie en de adem verandert. Dit kan alleen maar 'pathologisch' worden genoemd als je vasthoudt aan kwaadheid of verdriet voor een lange periode.

In mijn eigen stretchperiode heb ik waargenomen dat niet alleen mijn lichaam geleerd heeft hoe het oude trauma's kan loslaten, maar dat zowel de 'mind' als het lichaam zich veel makkelijker kunnen aanpassen aan veranderingen, verstoringen en teleurstellingen. Dit heeft tot gevolg gehad dat ik minder snel ziek word dan ik gewend was. Daarbij ben ik ook emotioneel meer in balans. Stretching heeft mij soepeler gemaakt zowel mentaal als fysiek. Ik heb een soortgelijk proces kunnen waarnemen bij vele mensen die de stretchlessen volgen. Evengoed heb ik kunnen een toenemende mate van fysieke en mentale inflexibiliteit waargenomen bij diegenen om me heen die niet regelmatig stretchen.

In een wereld waar we aangemoedigd worden om te zijn wie we niet zijn en om over onze grenzen te gaan in onze activiteiten, op het werk en thuis, zie ik hoe noodzakelijk stretching is voor de creatie van een harmonieuzere omgeving om je heen. Nog belangrijker: stretching bied je de keuze hoe je over jezelf wilt voelen en je leven. De wereld om je heen ziet er anders uit als je je sterk, flexibel en in balans voelt.

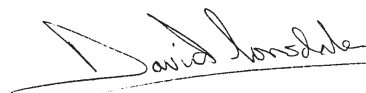
Maar zeer regelmatig neemt de mate van conflict binnen onszelf, als ook rondom ons, zulke proporties aan dat de kleinste verandering tot paniek en meer verwarring leidt. Het gebalanceerde gevoel dat je ervaart na een stretchles blijft dan ook niet eeuwig hangen, zeker als je stretching niet tot regelmatige bezigheid maakt. Het is net zoals je regelmatig slaap en voedsel nodig hebt. Op dezelfde manier zal het verzet of de pijn die je ervaart bij sommige oefeningen of posities niet weggaan door te beslissen dat je jezelf niet meer in die fysieke houding zet. Het verdwijnt slechts naar de achtergrond en wordt weer onbewust. Mijn eigen ervaring, en die van anderen die regelmatig stretchen, is dat pijn en verzet weggaan als je niet bang bent om naar ze te kijken en begrijpen hoe ze onderhouden worden als ook waarom je pijn en verzet een plek hebt gegeven in je lichaam en 'mind'. De elektrische impuls voor pijn is precies hetzelfde als dat voor plezier. Het is de 'mind' die de impuls vertaalt naar pijn of plezier.

Om de regelmaat te bevorderen heb ik een nieuw systeem van een 13-weekse-betaling. Dit is door de meerderheid van de regelmatige stretchers verwelkomd als prettig. Het verlicht niet alleen het administratieve werk voor mij, maar het geeft diegenen ondersteuning die moeite hebben met het regelmatig bijwonen van de lessen. Daarbij is het mogelijk voor diegenen (met een 13-weekse-betaling) om twee keer in een week te gaan als ze een les hebben gemist. Als het maar binnen de 13 weekse-periode is. Ik wil jullie erop wijzen dat voor diegenen die niet regelmatig op de lessen kunnen komen dat het nog steeds mogelijk is om voor een losse les te betalen.

Vele mensen in de wereld voelen zich onveilig en onzeker over de richting van hun leven en waar deze hen naar toe neemt. Ze zijn bang. Eén ding dat we kunnen beïnvloeden of veranderen is de manier waarop we ons voelen, hoe we denken en handelen. Wij zijn de kapteinen van ons eigen schip en in de woorden van Nelson Mandela: 'it is our light, not our darkness that most frighten us!'

Have a warm, loving and giving Christmas. See you in 2004!!!

David



Let op: Alle lessen beginnen weer vanaf maandag 12 januari



MARION SCHIFFERS heeft vanaf het begin de *Stretch* Nieuwsbrieven met veel zorg en enthousiasme samengesteld. De Nieuwsbrief was en is nog steeds bedoeld als plek waar iedereen zijn of haar ideeën over en ervaringen met stretching kan delen met elkaar. De Nieuwsbrief dient er voor om elkaar – zowel regelmatige als beginnende stretchers- aan te moedigen, te informeren en te ondersteunen. In het begin kunnen we ons verward of onzeker voelen over wat er allemaal mentaal en fysiek wordt losgelaten. De Nieuwsbrief is bedoeld om de dialoog te vergroten en de geïsoleerdheid te verkleinen.

Vanaf het begin heb ik het meeste werk overgelaten aan de vrijwilligers uit de lessen, die verantwoordelijk zijn voor de vormgeving van de Nieuwsbrief. Marion was in staat om onafhankelijk en op verantwoordelijk wijze te werken en vele initiatieven te nemen. Het was altijd zo opgezet dat er een roulatie van mensen zou zijn rondom de Nieuwsbrief, zodat het leuk was om te doen, eerder dan her ervaren zou worden als werk. Marion heeft veel van haar tijd gegeven de afgelopen jaren. Ze heeft besloten een stap terug te doen en de taak aan anderen over te dragen. Sylvia Merens en Caroline Reineke hebben nu het heft van de Nieuwsbrief in handen.

Ik wil Marion bedanken namens alle mensen uit de lessen en ik wens Sylvia en Caroline veel plezier en succes met het werken aan de Nieuwsbrief.

☞ van maagzweren, angina en een constante uitscheiding van adrenaline waardoor we 'vecht of vlucht' gedrag vertonen. Ida energie zorgt ervoor dat we introvert zijn. Deze energie geeft ons kennis en bewustzijn over de wereld waarin we leven. De persoon wiens Ida energie dominant is (introvert), is een dagdromer, en denkt veel zonder dat deze gedachten leiden tot actie. Deze mens is hyperbewust van zijn gevoelens en overgevoelig voor gebeurtenissen van 'buiten' en ervaringen met anderen. Omdat hij niet genoeg energie heeft om plannen uit te voeren, kan hij geconstipeerd raken, depressief, angstig en kan leiden aan eczeem, ontsteking van de dikke darm en een gastheer zijn voor andere psychosomatische aandoeningen.

Het bovenstaande geeft je een idee welke energie bij jou het meest dominant is gedurende de tijd dat je wakker bent. Registreer eens wat er veranderd is nadat je de Zonnegroet hebt gedaan. Regelmatig de oefeningen doen zal leiden tot balans tussen extreme Ida of Pingala energieën. Onze samenleving is een extroverte, die geen tijd laat om onze aandacht naar binnen te richten. De zonnegroet en regelmatig stretchen zijn een mooie manier om te communiceren met je binnenste omgeving.

DE POSITIES – WAT DOEN ZE ?

Positie 1 *Pranamasana* (bidpositie)



De aandacht is gericht op het borstgebied. Deze positie creëert een naar binnen gerichte blik, concentratie en kalmte in voorbereiding op de oefening. Richt de aandacht op je hartchakra (anahata).

Mantra: *Om Mitraya Namaha* = Salutations to the friend of all

Positie 2 *Hasta Utthanasana* (positie met de armen omhoog)



Verbeterd de spijsvertering door het stretchen van de organen in de buikholte. Oefent de spieren van armen en schouders; balanceert de werking van de zenuwen in de ruggengraat; onderhoudt de sponsachtige tussenwervelschijven; opent de longen en verdrijft overtollig vet (werkt in op de schildklier). Prana (vitale energie) gaat opwaarts door het lichaam heen. Breng je aandacht naar je keelchakra (vishuddi chakra).

Mantra: *Om Ravaye Namaha* = Salutations to the shining one

Positie 3 *Padahastasana* (handen naar de voeten positie)



Stopt maag en darmkwalen, vermindert overgewicht in de buikstreek, verbetert de spijsvertering, masseert de lever, nieren, galblaas, pancreas, alvleesklier, baarmoeder en eierstokken, verbetert onregelmatige menstruatie, constipatie, bloedsomloop, maakt de rug soepel, balanceert de werking van de zenuwen, strekt de liezen en de spieren op de flanken, verlicht spataderen en pompt vers bloed naar het hart. NB: Mensen met rugklachten moeten de knieën licht buigen. Prana wordt gestuurd naar de lagere delen van het lichaam. Plaats je aandacht bij het swadisthana chakra in het stuitje.

Mantra: *Om Suyaya Namaha* = Salutations to he who induces activity

Positie 4 *Ashwa Sanchalanasana*



De enkel van het gebogen been bevindt zich recht onder de knie van het gebogen been, de heupen blijven laag. Deze positie masseert de organen in de buikholte en verbetert hun functie, versterkt de beenspieren, brengt balans in het zenuwstelsel en helpt de voorhoofdsholtes en bijholtes los te maken. Plaats je aandacht bij de ajna chakra, tussen de wenkbrauwen. Ajna chakra heeft een directe verbinding met de mooladhara chakra, achter de baarmoederhals bij de vrouw en in het perineum bij de man.

Mantra: *Om Bhanave Namaha* = Salutations to he who illuminates

Positie 5 *Parvatasana* (Berg- of hondpositie)



Versterkt de zenuwen en spieren in armen en benen, verlicht spataderen, balanceert de werking van de zenuwen in de ruggengraat, maakt de rug recht, stimuleert de circulatie in de bovenrug en tussen de schouderbladen. De schildklier wordt gestimuleerd door de kin op de borst te houden. Breng je aandacht naar de vishuddhi chakra, net boven de sleutelbeenderen, bij de keel. Prana wordt naar beneden gezonden bij elke uitademing.

Mantra: *Om Khagaya Namaha* = Salutations to the one who moves quickly through the sky

Positie 6 *Ashtanga Namaskara* (groet van 8 delen of punten)



Versterkt de been- en armspieren, ontwikkelt de borst en oefent het gebied van de rug tussen de schouderbladen. Prana stroomt naar beneden naar het maagdeelte waar het samenkomt en mengt met 'prana' (vitale energie) die zich bevindt in de buikstreek. Breng je aandacht naar manipura chakra, tegenover de navel in de ruggengraat.

Mantra: *Om Pushne Namaha* = Salutations to the giver of strength

Positie 7 *Bhujangasana* (cobrapositie)



Houdt de rug soepel, verbetert de circulatie in de rugstreek, balanceert de werking van de zenuwen in de rug en van de uitscheidingsorganen (bijv. lever), stimuleert de spijsvertering, verlicht constipatie, masseert de nieren en de alvleesklier, verlicht astma. Plaats je aandacht bij swadisthana chakra (stuitje). Prana wordt omhoog gestuwd.

Mantra: *Om Hiranya Garbhaya Namaha* = Salutations to the golden, cosmic self

Nu werk je weer terug. Positie 8 is dezelfde als positie 5. De mantra's zijn verschillend.

Positie 8 *Parvatasana* (zie positie 5)

Mantra: *Om Marichaye Namaha* = Salutations to the rays of the sun

Positie 9 *Ashwa Sanchalanasana* (zie positie 4)

Mantra: *Om Adityaya Namaha* = Salutations to the son of Aditi (the cosmic mother, Mahashakti)

Positie 10 *Padahastasana* (zie positie 3)

Mantra: *Om Savitre Namaha* = Salutations to the stimulating power of the sun

Positie 11 *Utthanasana* (zie positie 2)

Mantra: *Om Arkaya Namaha* = Salutations to he who is fit to be praised

Positie 12 *Pranamasana* (zie positie 1)

Mantra: *Om Bhaskaraya Namaha* = Salutations to the one who leads to enlightenment

YOGA-ADEMHALING – NA DE OEFENINGEN

Als je de oefening hebt afgemaakt is het belangrijk om plat op je rug te gaan liggen, je armen naast je lichaam, je handpalmen wijzen naar boven; verleng de onderrug en de nek door je bekken naar beneden te draaien en je kaak dicht naar je borst te brengen.

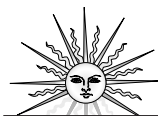
Nadat je je bewust bent van de beweging van je navel bij iedere ademhaling, maak je bij de volgende 15 ademhalingen je buik vol bij het inademen, en als die vol is je borst. Bij het uitademen laat je eerst je borst leeglopen, dan je buik. Adem altijd door de neus en doe het niet te snel. Als je dit vijftien keer hebt gedaan, breng je je aandacht weer naar de beweging van je navel. Zonder controle uit te oefenen op de ademhaling, tel je 35 normale

- ☉ ademhalingen. Als je aandacht getrokken wordt naar andere zaken, breng je die terug naar de beweging van de navel.

Tenslotte zou het mooi zijn als diegenen die de Zonnegroet beoefenen zouden willen opschrijven wat zij voelen dat de invloed is van deze oefening op hen. Stuur jullie ervaringen naar de Stretch Newsletter! Laat je innerlijke zon schijnen.

NB: Dit artikel is bedoeld als aanvulling op wat er in de lessen wordt behandeld en niet als een vervanging daarvan!

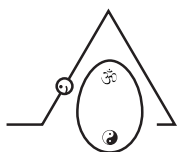
Mijn dank gaat uit naar Swami Satyananda Saraswati, oud-directeur van de Bihar School of Yoga in India en auteur van 'Surya Namaska – a technique of solar vitalisation'.



WEKELIJKSE LES PROGRAMMA

VANAF JANUARI 2004

HOLISTIC STRETCHING & SHIATSU



NIEUWE SYSTEEM – 3 blokken van 13 week:

Blok 1 8 september t/m 13 december 2003
(geen les 12 t/m 19 oktober en op 6 december)

Blok 2 12 januari t/m 8 april 2004

Blok 3 19 april t/m 17 juli 2004 (geen les Hemelsvaart
20/21 mei en Pinksteren 29 t/m 31 mei)

MAANDAG:

10:00 - 12:00 .. TAI CHI Studio Kerkstraat 441, Amsterdam

18:00 - 19:45 .. de ROOS P.C.Hoofdstraat 183, Amsterdam

DINSDAG:

19:45 - 21:45 .. de RUIMTE Weesperzijde 79a, Amsterdam

DONDERDAG:

10:00 - 12:00 .. de ROOS

18:00 - 20:00 .. de RUIMTE

ZATERDAG:

10:00 - 12:00 .. TAI CHI Studio

Kosten van de lessen Alle prijzen zijn inclusief btw

13 week kaart (2x per week) € 255

13 week kaart (1x per week) € 145

Proefles (2 nieuwe mensen voor een prijs) € 15

Losseles € 13

- Je kunt onmiddellijk beginnen met het volgen v.d. lessen.
- 13 week kaarten zijn geldig vanaf de aankoopdatum.
- Overschrijvingen via gironummer 5397485 tnv. D. Lonsdale.



SHIATSU THERAPIE

Privé behandeling € 50

(Deelnemers aan de lessen € 45)

Een serie van vijf behandelingen maar € 205

☎ 020-686.89.67

email: d.lonsdale@planet.nl

NIEUW! WEBSITE

www.stretching-shiatsu.com

Sweet Surrender



met Eke
Knottenbelt



Hoe ervaar je de stretchlessen?

De lessen van David zijn heerlijk. Ze zijn in alle opzichten ontspannend en energiegevend. Wat ik fijn vind is dat ze niet op prestatie gericht zijn; het is goed zoals je het op dat moment kan doen. Dat is heel bevrijdend. Ik vind het ook prettig dat het geen gewone gymnastieklessen zijn, maar een verfijnde combinatie van strekken, yoga, shiatsu en nog veel meer.

Wat vind je bijzonder aan de lessen?

Ik vind het leuk om te merken dat ze voor alle leeftijden van belang zijn. De lessen dragen bij om soepel te worden of te blijven en het evenwicht in je lichaam te herstellen, evenals dat tussen voelen (lichaam) en denken. Laatstgenoemde spreekt me zeer aan. Ik leer bewust mijn lichaam voelen. In het begin was ik nog erg bezig met de "waarom"-vraag. Tijdens de lessen ben ik niet meer aan het denken, maar echt aan het voelen. Ik neem mijn lichaam nu eindelijk heel serieus en "luister" er naar. In de lessen leert David ons nauwkeurig waar te nemen wat er in ons lichaam gebeurt. Hij heeft aandacht voor een ieder. Je voelt je in zorgzame en bekwame handen.

Hoe zijn de lessen van toepassing op je dagelijkse leven?

Op dit moment draait het voor mij vooral om loslaten en hoe ik met pijn omga. Het beste is om eventuele pijn bewust te voelen; je er niet tegen te verzetten, maar los te laten. Voelen en accepteren dat het er is. "Sweet surrender" zoals David het poëtisch zegt. Verzet heeft veel meer pijn tot gevolg! Ik merk dat dit op alle situaties in je leven van toepassing is. Ik ben hier al langer mee bezig, maar ik voel het steeds duidelijker. Ik voel ook steeds meer hoe essentieel het is om aandachtig – met je gevoel in plaats van je hoofd – aanwezig te zijn.

Wat doe je in het dagelijkse leven?

Ik ben gepensioneerd. Ik woon op dit moment in Amsterdam. Ik ben dol op de natuur: wandelen en in contact te staan met alles wat groeit. Ik lees veel, luister graag naar muziek en teken. Tekenen doe ik ook zoveel mogelijk op mijn gevoel!

Stretchinglessen van andere docenten in Nederland:

IN EINDHOVEN:

WOENSDAG 09.30u. - 11.30u. Aquamarijn
Bel Gerda Bastiaenen: 040-2540274

IN VELDHOVEN:

DINSDAG 19.00u. - 20.45u. de Ligt
Bel Gerda Bastiaenen: 040-2540274

IN MIERLO:

MAANDAG 13.30u. - 15.00u. Gebouw Loesje
WOENSDAG 20.30u. - 22.00u. Johannesschool
Bel Beppie Bremerkamp: 0492-663040