Editie 3, mei 2017

Sadhaka
MAGAZINE

10 TIPS OM TE GENIETEN VAN INTIMITEIT

Vrouwen in de overgang: crisis of kans? | Tantra "moed en karakter"

Biodanza als pad naar levenskunst | En nog veel meer..

Inhoud

Editie 3 - Mei 2017

3. **Schoonheid en de innerlijke ruimte**
   door Patricia Benjamins
4. **De kracht van adem**
   door Monique Schepers
7. **Stilte**
   door Elize Been
8. **Biodanza als pad naar levenskunst**
   door Monique Sajet
10. **Detoxen**
    door Mike Verest
14. **10 Tips om te genieten van intimiteit**
    door Ernestine van der Pol
16. **Cursusaanbod Sadhaka**
20. **Vrouwen in de overgang: crisis of kans?**
    door Monique Schepers
22. **Tantra "Moed en karakter"**
    door Johan Raaimakers
24. **De vele mogelijkheden van een tekening**
    door Harm Kuipers
25. **Wat hield me vast**
    door Gretta Martina
26. **Yoga, Martial arts & Healing**
    door Christian Knibbe
28. **Improviseren op vakantie**
    door Wilma van Tuyl
30. **Sadhaka Shop**
34. **Het ABC van het yogapad**
    door Wim Molinello

Colofon | Jaargang 2, editie 3, Mei 2017

Redactie
Patricia Benjamins
Vormgeving & uitvoering
Joyce Benjamins
Fotografie
Delphine Vandenbossche www.fotografine.be

Jouw verhaal, advertentie of produkt in het volgende Sadhaka Magazine?
Mail ons op info@sadhaka.nl

Schoonheid en de innerlijke ruimte

Het kijken naar kunst is psychologisch opgebouwd uit verschillende fases, van uiterlijk naar innerlijk. Van ' ik vind het mooi omdat het m'n lievelingskleur is' naar ' ik ben diep geraakt door de ruwe bewegingen en de sfeer die het bij me oproept'. Een kunstwerk hoeft niet meer mooi te zijn in de gangbare zin van het woord. De mate waarin het ons raakt wordt belangrijker.

Deze diepere ervaring vraagt bij de kijker toegang tot zijn/haar innerlijke ruimte. Helaas is deze ruimte bij velen onbewust afgedekt met lagen van pijntjes en negatieve ervaringen. Ons drukke bestaan beweegt ons weg van onszelf. We zijn naar buiten gericht, naar de buitenwereld die snel gaat en waarin we gewend zijn dingen op te delen in hokjes van goed en slecht, mooi en lelijk, aangenaam en vervelend.

Meditatie en yoga is een middel om ons weer in contact met ons lichaam te brengen ('hee hallo tenen, wat zijn jullie eigenlijk een leuk team daar beneden met z'n 10-en'). Door met gesloten ogen je ademhaling te observeren krijgt ons bewustzijn weer ruimte. We leren aanwezig te zijn, hier, nu. Letterlijk voelen we een ruimte ontstaan in ons wezen, die altijd onopgemerkt is gebleven simpelweg omdat we er onze aandacht niet op gericht hebben.

In de kunstcursussen laat ik mensen in een creatieve groepsopdracht een tekening aan elkaar doorgeven. Daarbij krijgen ze steeds een nieuwe opdracht, draai de tekening om en teken door. Het hoogtepunt is altijd weer als ik ze vraag de tekening lelijk te maken. Voor velen is dit ondenkbaar. Men blijft graag binnen comfortzones. Maar nemen ze eenmaal de ruimte in, dan is het hek van de dam, en gaat men als kinderen tekeer, en dat met een brede lach en bovendien verassende resultaten.

Ruimte innemen is fijn. En het vergroten van onze innerlijke ruimte, ons openstellen voor het 'nieuwe' en 'anders', laat ons weer geraakt zijn, en dit geeft ons veel levensgeluk en plezier.
Ik denk dat een van de grootste krachten van onze Combiweken Yoga en Creatief is dat je weer in verbinding staat met jezelf en je jezelf weer voelt, waardoor je weer geraakt kan worden.

Wanneer je innerlijke ruimte wordt vergroot opent er een poort waardoor schoonheid binnen kan komen en de meest eenvoudige dingen je weer raken. Een nieuw blaadje aan een boom, een abstract schilderij, een lief handgebaar, een kat die zich uitrekt. Dan merken we dat schoonheid overal om ons heen is, en ruimte grenzeloos....

Patricia

Adem je vrij

De kracht van adem

Door Monique Schepers

'Je kunt niet 'verkeerd' ademen, je ademritme vertelt je hoe het met je is'.

Toen ik begin twintig was had ik na een zeer turbulente jeugd last van hyperventilatie. Dit gegeven bracht mij op het yoga pad. Yoga leerde mij ademtechnieken en enkele jaren laten volgde ik zowel in India als in Nederland een yogadocentenopleiding. Die weg bracht mij later bij de methode van Jan van Dixhoorn die adem ziet als indicator én regulator, waarbij het echter het belangrijkste is dat de adem dient als informatiebron, de manier van ademen geeft dus een indicatie over hoe het met ons is. Verkeerd ademen bestaat dus niet! En om dat waar te nemen is er verstilling nodig…ofwel meditatie.

Dit alles bracht me weer terug bij mijn oude liefde Vipassana, ik volgde alle Mindfulness opleidingen en volgde weer diverse retraites.

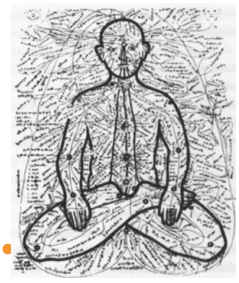
Als mens en professional blijft adem mij dagelijks boeien en mijn zoektocht in de wereld van de adem heeft mijn fascinatie voor dit instrument enkel maar doen toenemen. Tegenwoordig zet ik adem in vanuit het beste uit 2 werelden, zowel sturend als niet sturend. Zowel in stilte als in beweging, in bewuste waarneming, om energie op te wekken of te doen verstillen. Het mooie van adem is dat het een beweging in je lichaam is die altijd het hier en nu vertegenwoordigt, je adem is altijd bij je.

Je adem kun je op elke plek of onder elke omstandigheid observeren en luisteren naar wat het je vertelt. Adem is een bron van informatie, en geeft je een instrument om spanningen in je leven te reguleren, je energie te hervinden, je aandacht te focussen. Met name in stress of angstige situaties kan dit heel helpend zijn. Onverwerkte emotionele ervaringen en trauma zijn een bevriezing in het lichaam, een blokkade van energie die niet meer goed stroomt. Adem kan helpen dit in beweging te brengen zodat de zelfregulatie toeneemt en heling kan plaatsvinden.

Maar adem is ook een instrument om meer energie, meer levensvreugde en innerlijke rust en balans te hervinden. Adem is ook spelen, lachen, huilen, spreken, zingen, lopen, dansen, vrijen... Alles wordt ondersteund door adem. Adem is leven, bij de geboorte is je eerste ademteug de verbinding tussen jou en de wereld. Vanaf dat moment kun je niet meer zonder. We kunnen weken zonder voedsel, dagen zonder water, maar slechts enkele minuten zonder adem.

In de indiaanse yoga traditie wordt levensenergie Prana genoemd, de energie die maakt dat we ons vitaal, gelukkig en in balans kunnen voelen. Prana is voeding voor de ziel, je lijf en je geest…zonder Prana geen leven. In andere tradities wordt Prana ook wel Ki of Qi genoemd. Adem zou je kunnen zien als een grofstoffelijk vorm van Prana, ofwel bepaalde ademtechnieken kunnen de levensenergie aanwakkeren, ons bewust laten worden en door juiste beoefening zelfs leren sturen.

Prana wordt door ons lichaam vervoerd door een fijnmazig net van energie banen, ook wel Nadi's genoemd, die zelfs tot ongeveer 70 cm tot buiten ons lichaam aanwezig zijn. We hebben zo'n 72.000 nadi's of meridianen binnen in ons lichaam. Met ademtechnieken kunnen we de energie in de nadi's beïnvloeden evenals de nadi's in de hersengebieden.



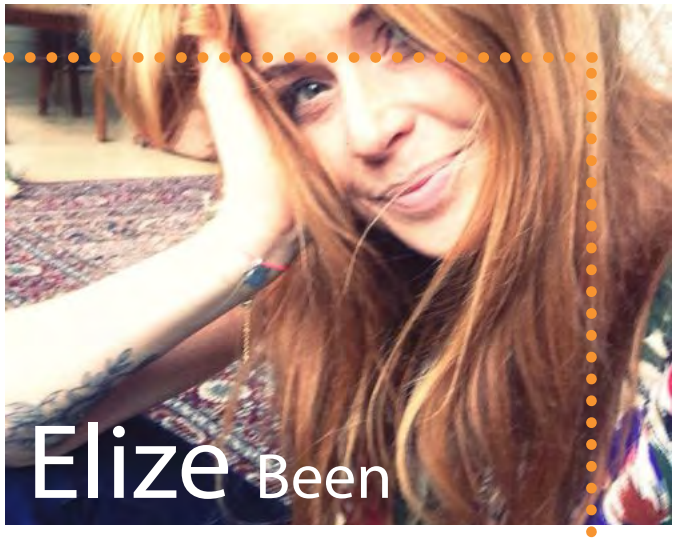
Prana als statische elektriciteit volgt de bloedstroom, dat werkt als een katalysator of prikkel voor de grotere hersengebieden waardoor er een toename is van gewaarwording, geheugencapaciteit en herinnering.

Wanneer we de adem enkel observeren zoals die is, zoals in Mindfulness (Vipassana), vergroten we onze concentratie, worden de adempauzes groter en ontstaat er meer rust in het denken. Als de waakzaamheid van het brein afneemt, neemt ook de spierspanning af en komt er een open communicatie tussen lichaam en geest. We leren dan om niet in te grijpen, maar te zijn met wat er is zoals het is. Zonder oordeel, zonder het anders te willen.

Als je nieuwsgierig bent dan neem ik je mee op reis door de wereld van de adem en laat je intens doch speels kennis maken met het mooiste instrument dat jij elke seconde van je leven mag bespelen. Laat je verrassen door de overweldigende effecten op stemming, creativiteit, levenslust, liefde en energie. De cursus wordt deze zomer aangeboden bij Sadhaka.

Tijdens de cursus gaan we zowel binnen als buiten aan de slag met adem, beweging, energiewerk, samen, op jezelf, in verbinding maar vooral op een speelse en uitnodigende wijze. Alles wat je leert in de ademsessies kunnen op een geweldige manier tot uitdrukking worden gebracht in het creatieve atelier, of tot verdieping leiden in de Hatha yoga les.

Stilte



Ik lig in een soort van schuur, in een robuuste prachtige kamer en kijk uit op een grof gestuukte muur. Door de opengeslagen klapdeuren zie ik een stukje Franse moestuin. De geur van stro komt me tegemoet en het is hier warm, minstens 30 graden. Ondanks de hitte voel ik me kalm en een koepel van serene rust valt om me heen.

Rustig stop ik het weinige wat ik van thuis mee nam in een oude houten kledingkast en ik klungel met mijn Spotify die hier niet werkt. Stiekem baal ik hiervan, want nu is het stil. Écht stil. Stilte die wordt verzwaard door geen mobiel netwerk en mijn besluit het enige wifi punt hier niet op te zoeken. Dit wordt een week van afzondering. Niemand van 'thuis' weet precies waar ik ben en dat voelt -vrij-.

Ik nip van mijn blaadjesthee en besef me hoe fijn het is om écht alleen te zijn. De Franse retraite dagen vorderen veelal in stilte met vega voedsel, blaadjesthee, yoga, schrijven, meditatie en kunstlessen. Ik teken heuse landschappen in twee categorieën: ontroerend mooie en hele lelijke. De lelijke met haar scheve horizon, te grote bomen en rare vormloze wolken en de mooie met nauwgezette schaduwen en sprookjesachtige taferelen. Vanaf nu besluit ik nooit meer blaadjes uit m'n tekenboekje te scheuren: alles is goed.

Na een paar dagen voelt het alsof ik compleet geopend ben voor alles en niets. Alles en niets vallen samen en komen rechtstreeks binnen in mijn hele Zijn. Ik hoor de wind door het gras en de vogels die de dag rustig afsluiten met gezang in een roze lucht. Het totale geen-afleiding-hebben, zorgt ervoor dat mijn geest écht ergens kan zijn. Ik vraag me serieus af hoe ik dit gevoel kan meenemen naar Utrecht. De stad waar ik middenin woon en waar ik me elke dag mateloos irriteer aan de drukte, mobieltjes, afspraken, verwachtingen en schreeuwende mensen.

Ik besef me: onmogelijk, want alles wat hier is, is hier en thuis is thuis. Thuis waar mini retraite momentjes heersen tussen alle chaos door. Chaos die mij zo gelukkig maakt en die mijn creativiteit voedt. Creativiteit die mij nieuwe mooie mensen doet ontmoeten, zoals één man in het bijzonder die ik nu zo mis in dit dorpje zonder internet.

Het gevoel van retraite ga ik niet vasthouden en ik kom tot de realisatie dat het helemaal niet gaat om het vasthouden. De sleutel zit juist in het loslaten van alles wat met vasthouden te maken heeft. En met dit inzicht voel ik me vrijer dan ooit, hier in Frankrijk waar het ruikt naar stro en ik zo voor het slapen ga luister naar: de stilte.

Liefs,
Elize.

Dansen om weer helemaal bij jezelf te komen

Monique Sajet,
Reisarchitect en levenskunstenaar

Biodanza als pad naar levenskunst

Zo lang ik mij kan herinneren ben ik dol op dansen. Als klein meisje stond ik in de box te springen en later als puber keek ik smachtend uit naar dansen in de disco. Wilde geen minuutje missen. Op 1 glas spa stuiterde ik de avond door. Voor mij geen drank en drugs maar muziek en dans, daar word een mens pas echt blij van. Bleef lustig doordansen tot mijn 32ste en keek weleens van een afstandje : hoe lang mag ik dit nog doen? Tsja.. toen kwam het eigen bedrijf wat steeds meer tijd in beslag nam, de liefde, de geboorte van onze eerste zoon en opeens was het afgelopen met dansen.

Ik danste niet meer!

Zo jammer, want toen begonnen ook de pijntjes. Ik begreep er niets van. Totdat ik op de bank lag van de fysio en het langzaam tot mij door drong: ik danste niet meer! Door wekelijks te dansen kun je alle stress van je af laten glijden. Je komt weer bij jezelf. Bij jouw waarden, bij jouw gevoel. Ik begreep het, ik kon er alleen niet zo veel mee, want een moeder in de disco? Nee toch, dat kan echt niet. Dus sleepte ik mij door het leven met af en toe een dansje tijdens een feestje.

Op zoek naar rust en harmonie

Er gebeurde veel in die jaren, ups en downs vroegen hun tol. Als ondernemende moeder met een knap bedrijf balanceerde ik op het ultieme randje van een naderende burn out, DE beschavingsziekte van deze eeuw. Na een doodgeboren kindje, echtscheiding en auto-ongeluk begreep ik dat er iets substantieels moest veranderen in mijn leven. Het ging gewoon niet meer. Dus startte deze ondernemende moeder met Wellness Travel, wat ik toen nog niet wist en achteraf pas kon zien is dat ik zelf op zoek was naar rust en harmonie.

Na jaren zoeken naar de ultieme wellness-ervaring ontdekte ik Biodanza : dansen om weer helemaal bij jezelf te komen. Gewoon op blote voeten het leven dansen, voluit. Verbinding maken met je essentie en van daaruit je verbinden met de ander. Heerlijk, ik wist niet wat mij overkwam.

Ging de opleiding volgen en in 2015 studeerde af op het thema Biodanza als helend medicijn tegen de beschavingsziekten. En ik wil dit supergraag delen met iedereen die hier voor open staat.

De poëzie van de menselijke ontmoeting

Biodanza is een uitnodiging jouw dans te dansen en het plezier daarvan te beleven. Maar het is ook zoveel meer, het is de poëzie van de menselijke ontmoeting, het is de wetenschap, kunst en liefde. Dansen is beweging, spreken met je lichaam en met andere lichamen een gemeenschappelijke taal vinden, terwijl je de muziek belichaamt.
Bovendien kan iedereen dansen, het is een van de aangeboren vermogens van de mens. Onze eerste kennismaking met de wereld is beweging en een flinke brul, lekker oer!. Een Biodanza-sessie is een uitnodiging deel te nemen aan de kosmische dans van het leven met als doel ons affectieve potentieel te activeren, dat ons nauwer verbindt met onszelf en het gehele universum.

Tantra & Biodanza vakantie

Het is een levensstijl die ik graag deel. Mijn passie is mensen blij maken. Dit heb ik gedaan door reizen te organiseren. Nu faciliteer ik wekelijks Biodanza in Brielle en jaarlijks in Frankrijk bij Sadhaka. Zo integreer ik mijn passies. Tijdens mijn kennismaking met Biodanza leerde ik Johan Raaimakers kennen en sindsdien filosoferen we over een Tantra en Biodanza vakantie. Aankomende zomer wordt deze droom waarheid bij Sadhaka in de Combinatieweek Tantra & Biodanza met docent Wim Molinello. Als je gelooft in je dromen, dan komen ze uit.

Wil je nog weten hoe het met mijn bijna burn out is afgelopen? Dankzij Biodanza heb ik geleerd naar mijn lijf te luisteren. Ik neem nu voldoende rust en geniet dagelijks van het leven. Dit noem ik APK voor lijf en bedrijf.

Kom ook eens proeven wat Biodanza voor jou kan betekenen. Dit jaar kun je kiezen tussen de combinatie **Biodanza en Creativiteit of Biodanza en Tantra bij Sadhaka in Frankrijk van 27 augustus tot 3 september 2017.**

Voor meer informatie over Monique Sajet
www.apkvoorlijfenbedrijf.nl

In augustus 2012 heeft Mike (samen met Gretta) Leef Bewust opgericht. Een website die meer dan 100.000 unieke bezoekers per maand trekt. Hij heeft een missie: mensen te helpen hun beste lijf en beste gezondheid, ooit, te bereiken EN om een bijdrage te leveren in de genezing van vele ziekten. Mike is auteur van de bestseller OERvoeding.

Detoxen

een eeuwenoude ontgiftingsmethoden voor reiniging van lichaam en geest

Wie heeft er niet ooit van gehoord, 'detoxen', of 'ontgiften' van het lichaam. Het is een hippe term die maar al te vaak wordt gebruikt in flitsende marketing campagnes om poedertjes of pilletjes te verkopen, maar werkt het ook echt? Is het niet een beetje een hype geworden of is het juist één van de meest krachtige manieren om lichaam en geest weer in balans te krijgen? Tijd om daar eens wat dieper in te duiken!

Wat is detoxen?

Terwijl jij op vakantie bent, of gewoon even uitrust, doet je lichaam dat nooit, het is altijd alert. Een detox is een effectieve manier om een pauze te geven aan je spijsvertering zodat je lichaam zich kan focussen op het zuiveren, herstellen en revitaliseren.

Detox betekent het reinigen van het lichaam. Het reinigen van het lichaam wordt al sinds mensenheugenis gedaan. Vroeger was dit in de vorm van het innemen van kruiden en het masseren van het lichaam. Tegenwoordig zijn er meerdere manieren om het lichaam te reinigen.

Waarom zou je een detox willen doen?

Ons lichaam beschikt over een natuurlijk reinigingsproces waarmee schadelijke stoffen uit ons lichaam worden verwijderd. Maar als we aan teveel giftige stoffen worden blootgesteld kan ons lichaam het afvoeren van al die toxische stoffen gewoonweg niet meer aan.

Een regelmatige detox is daarom zeer belangrijk voor een slank, vitaal en sterk lichaam. Het is niet voor niets dat wij onze lezers uitdagen om periodiek deel te nemen aan onze gratis online Detox Challenge.

Een goed uitgevoerde detox is namelijk naast een fysieke reiniger, ook een emotionele reiniger. Specifiek het grondig reinigen van je lever doet wonderen voor je gezondheid en kan je ook helpen om oude emoties los te laten.

Zo herken ik bij mezelf dat er weleens oude pijnstukken of emoties naar boven komen bij het uitvoeren van een lever-galblaas reiniging. Emoties van woede, verdriet en opluchting wisselen elkaar af zonder dat ik een specifieke reden kan benoemen waarom.

Maar dit is prima. Dit zijn opgeslagen emoties in het lichaam die door ze ruimte te geven kunne oplossen. De expressie van de emoties gebeurd dan ook niet in het hoofd, maar in het lichaam. Geweldig toch!?

De gezegden "iets op je lever hebben" en "je gal spuwen" komen niet uit het niets. Daar worden emoties opgeslagen die loskomen bij een ontgifting.

Ga niet aan de dure poedertjes en pilletjes om te detoxen

Voor het ontgiften van je lichaam hoef je helemaal niet aan de dure pilletjes of poedertjes. Er zijn goedkope en eenvoudige manieren om je lichaam grondig te reinigen van toxines.

Zelf zorg ik ervoor dat ik elke dag start met een detox drankje. Dit is een simpel te maken maar ZEER effectief drankje om je lichaam direct te hydrateren en te ontdoen van gifstoffen.

Hoe maak je dit drankje?

Pers een halve citroen uit in een glas en voeg er een eetlepel biologische troebele appelazijn aan toe. Een klein scheutje water erbij en 1/4e theelepel baking soda (natriumbicarbonaat).

De baking soda maakt het drankje alkalischer en zorgt ervoor dat je nieren minder hard hoeven te werken om de zuren af te breken. Voeg kokend water toe tot je ongeveer een halve liter warm (niet heet) water hebt. Het water wat er al in zit zorgt ervoor dat je drankje direct drink-klaar is en er geen voedingsstoffen verloren gaan. Eventueel nog een klein beetje honing erbij, proost!

Dit is veruit de beste manier op je dag te starten.

Meerdere effectieve manieren om het lichaam te reinigen:

Graag neem ik een aantal detoxmethoden met je door zodat je weet wat jij vanaf vandaag kunt gaan doen om de jongere versie van jezelf te worden.

Lever detox

De lever is verreweg het belangrijkste detox-orgaan in het lichaam, dag en nacht is het namelijk bezig toxische stoffen te identificeren, neutraliseren en verwijderen. Als je de leverfunctie wilt ondersteunen is het belangrijk veel rauwe groene bladgroenten te eten (of drinken via groene smoothies), aangezien daar veel chlorofyl in zit, wat de natuurlijke reiniging van de lever ondersteunt. Daarnaast kun je superfoods nemen die veel chlorofyl bevatten, zoals tarwegraspoeder, chlorella en spirulina, en andere lever reinigende voeding als citroen, limoen en selderij.

Darmen detox

De darmen detox is een efficiënte methode om je lichaam effectief te reinigen, aangezien de meeste afvalstoffen via de darmen het lichaam verlaten. Je kunt de reinigende functie van je darmen het beste dagelijks ondersteunen door veel verse groenten te eten en veel (bron) water te drinken. Voor een grondige darmreiniging kun je een klysma overwegen of zelf thuis een koffie-enema toepassen.

Nieren detox

De beste manier om je nieren te reinigen is door 2 tot 3 liter (bron)water verdeeld over de dag te drinken, zodat je nieren grondig worden doorgespoeld. Daarnaast is het goed om wat extra zuur fruit te eten (sinaasappel, citroen, limoen, grapefruit). Het eerder genoemde drankje is een uitstekende manier om je nieren extra te trakteren.

Ontgiften helpt voor balans en geeft een reset

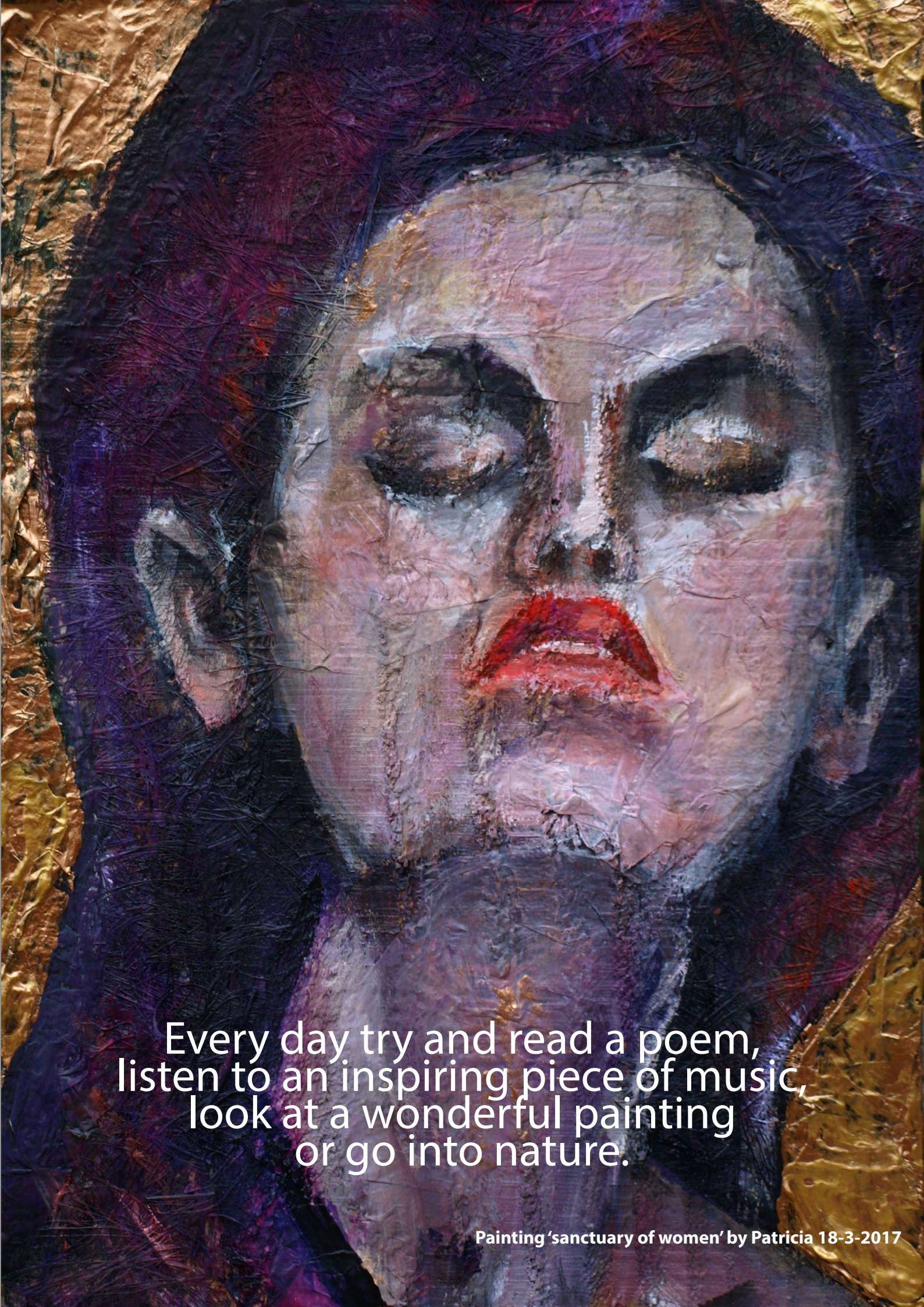
Met het ontgiften en ontstoppen van de lever, darmen, nieren, de galkanalen en de galblaas, is je lichaam weer in staat om voldoende voedingsstoffen op te nemen en effectief te ontgiften.

Een periodieke detox is daarom zeer belangrijk voor een slank, vitaal en sterk lichaam. Hoe graag detox jij?

Ben je klaar voor een schone start van jouw lichaam en geest, het begin van een levenslange transformatie?

Van **13 tot 20 augustus** organiseren wij een **Detox en Yoga Retraite** bij Sadhaka.

Tijdens de Detox week in Frankrijk leren we je alles over de meest krachtige detox strategieën die er zijn en zullen we deze stap voor stap gaan toepassen voor een grondige en effectieve reiniging.



Painting 'sanctuary of women' by Patricia 18-3-2017

10 Tips om te genieten van intimiteit

Ernestine van de Pol richt zich met haar praktijk ViaKlank op verbinding. De verbinding met jezelf, met het grotere geheel en met de ander. Zij werkt met zichtbare lagen (gedrag) en met de onderstromen (gevoelens).

Het aantal singles is tegenwoordig hoog. Mis jij als gevolg intimiteit van een vaste partner? In mijn praktijk kom ik ook voldoende vrouwen in een relatie tegen voor wie weinig sprake is van 'genieten van intimiteit'.
Mijn tips om te genieten van intimiteit (Het woord partner mag je ook vervangen door gelegenheidspartner, date, one night stand, etc en geldt voor zowel mannen als vrouwen)

1. Leer je eigen lichaam kennen. Als je van jezelf niet weet wat je lekker vindt en hoe je reageert, hoe kun je dan verwachten dat een man/andere vrouw dit wel weet?
2. **Bouw een relatie op met je lichaam:** vriendschappelijk en vertrouwelijk. Zie je lichaam als jouw heilige tempel. Verbind je hiermee als je intimiteit hebt. Heb deze intentie en laat het verder gebeuren.
3. Wees trouw aan jezelf en geef je grenzen aan. Van te voren of in het moment. Dit kan verbaal en non-verbaal. Wanneer je vertrouwen hebt dat je partner binnen je grenzen blijft, kun je dieper ontspannen.
4. Wees je bewust van je eigen lichaamstaal. Een symbolisch voorbeeld (die niet voor iedereen geldt, het is voor het idee): je merkt op dat je toegankelijk bent als je geschoren hebt, maar wanneer je geen zin hebt om te scheren voelt je yoni aan als een no-go area. Luister dan naar deze innerlijke boodschap dat je tempel gesloten is. Voel of je dit voor het moment zo wilt laten of welke stappen je nodig hebt om je tempel te openen.
5. Je tempel openen is een proces. Geniet van wat er nu is. Je kunt de intentie uitspreken (in je hoofd of hardop) dat je elke cel in je lichaam opent voor (hem/haar). En laat het gebeuren.
6. Laat je partner kennismaken met jouw lichaamstaal. Deel wat er binnen in jou gebeurt en hoe je partner dit kan zien of voelen. En wat het is dat je nodig hebt om te kunnen ontspannen.
7. Heb de intentie tot hartsverbinding. Je kunt de hand van je partner pakken en deze op je hart leggen en jouw hand op zijn hart. Of door bovenop je partner te liggen met de harten op elkaar en zo een tijdje te liggen.
8. Geef complimenten. Wanneer je partner iets doet wat je fijn of lekker vindt, laat hem dit vooral weten. Besef je dat hij of zij het ook spannend vindt om jouw lichaam aan te raken of jouw tempel binnen te treden.

9. Wie A zegt hoeft geen B te zeggen! Je hoofd kan overuren maken: "straks komt er dit of dat. Wat zal hij of zij van mij verwachten…. ?" Wees in het Hier&Nu en geniet van het moment. Elk moment ben jij de baas over je eigen lichaam.
10. Wees concreet in wat je bedoelt. En wees niet bescheiden. Een voorbeeld: je geeft aan dat je het fijn vindt als je partner je langzaam streelt. Je partner doet het langzamer, maar voor jou is het nog niet langzaam genoeg. Durf dan aan te geven, dat het nog langzamer mag. En nog langzamer. Of je pakt in zachtheid zijn hand en begeleid hem in het tempo. Tot je partner begrijpt waar je nu ECHT van geniet!

Een doordenkertje
Als je ervoor kiest om je hart af te schermen, zul je een partner in je leven aantrekken die hiermee resoneert en jouw hart oppervlakkig opeist.

Stap 1
Het begint dus bij jezelf. Durf jezelf te openen en je zult een partner naar je gelijke aantrekken. Als je al in een relatie zit kan je partner samen met je mee groeien. Dit is in beide gevallen een proces. Bovenstaande tips kun je immers niet in 1 intiem moment proppen, dan zou het een praatsessie zijn.

Begeleiding
Het proces van het openen, daar kan ik je in ondersteunen. Deze speciale sessie bestaat uit Intimiteit **ZONDER seksualiteit** EN wel aanraking met toegewijde aandacht. Zodat je steeds verder zakt, dieper in je bekken, zodat je steeds meer thuis komt. Je zult tranen met tuiten huilen als je thuis bent. Want ja het doet zeer als je tot het besef komt dat je daar al die tijd van weg geweest bent. Maar is dat een reden om weg te blijven?
Wat jouw achtergrond ook is, als jij je wilt openen (samen met je partner of alleen), heb ik het volgende aanbod voor je:

Mindfulness en klankbevrijding van 8 tot 16 juli. Een week bij Sadhaka in Frankrijk dieper ingaan op je zelfexpressie en ontspanning geven en ontvangen.

Cabalonga massage: intimiteit via liefdevolle aandacht (zonder seksualiteit)

Vrije stem expressie: jezelf tot expressie brengen (o.a. grenzen aan durven geven)

Partner sessie: jullie hartsverbinding herstellen of verdiepen

Cabalonga massage workshop: intimiteit aan elkaar geven en ontvangen: partners en singles

www.viaklank.nl

Cursusaanbod in Frankrijk

Datum	Cursus	Lokatie	Prijs v.a. (all in)*
Mei 2017			
13.05 - 20.05.2017	International Tantra Yoga Course	Le Moulin	€ 450,-
Juli 2017			
08.07 - 15.07.2017	Tantra Yoga Cursus	Le Moulin	€ 450,-
08.07 - 15.07.2017	Kunstweek	Le Moulin	€ 450,-
08.07 - 15.07.2017	Mindfulness en klankbevrijding	Le Moulin	€ 535,-
08.07 - 15.07.2017	Tango (beginners) en Creatief	Le Moulin	€ 525,-
15.07 - 22.07.2017	Combiweek Yoga en Creatief	Le Moulin	€ 450,-
15.07 - 22.07.2017	Martial Arts en Yoga / Creatief	Le Moulin	€ 525,-
15.07 - 22.07.2017	Tango dans intensive	Le Moulin	€ 525,-
22.07 - 29.07.2017	Tantra Yoga Cursus	Le Moulin	€ 480,-
22.07 - 29.07.2017	Kunstweek	Le Moulin	€ 480,-

**Prijzen zijn p.p. all in, dus inclusief cursus, overnachting, maaltijden, drankjes bij de maaltijden, fruit, koffie en thee, en de avondactiviteiten. Alcoholische dranken tegen kleine vergoeding. Excl. materiaalkosten creatief. Dit is op basis van een 6 persoons kamer. Bekijk onze website voor een prijzenoverzicht van onze 4,3,2 en 1 persoons kamers, en kampeerplekken.*

Datum	Cursus	Lokatie	Prijs v.a. (all in)*
22.07 - 29.07.2017	Shiatsu Massage Cursus	Le Moulin	€ 555,-
22.07 - 29.07.2017	Playfulness Improvisatietheater	Le Moulin	€ 555,-
29.07 - 05.08.2017	Tai Chi Chuan en Yoga / Creatief	Le Moulin	€ 555,-
29.07 - 05.08.2017	Tibetaanse Tantra Massage Cursus	Le Moulin	€ 605,-
29.07 - 05.08.2017	Combiweek Yoga en Creatief	Le Moulin	€ 480,-
Augustus 2017			
06.08 - 13.08.2017	Tantra Yoga Cursus	Le Moulin	€ 480,-
06.08 - 13.08.2017	Kunstweek	Le Moulin	€ 480,-
13.08 - 20.08.2017	Combiweek Yoga en Creatief	Le Moulin	€ 480,-
13.08 - 20.08.2017	Detox en Yoga Retraite	Le Moulin	€ 555,-
20.08 - 27.08.2017	Tantra Yoga Cursus	Le Moulin	€ 450,-
20.08 - 127.08.2017	Kunstweek	Le Moulin	€ 450,-
20.08 - 127.08.2017	De wijze vrouw in jou (45+ only)	Le Moulin	€ 525,-
27.08 - 03.09.2017	Biodanza en Tantra / Creatief	Le Moulin	€ 525,-
27.08 - 03.09.2017	Combiweek Yoga en Creatief	Le Moulin	€ 450,-
27.08 - 03.09.2017	Adem je vrij en Yoga / Creatief	Le Moulin	€ 525,-

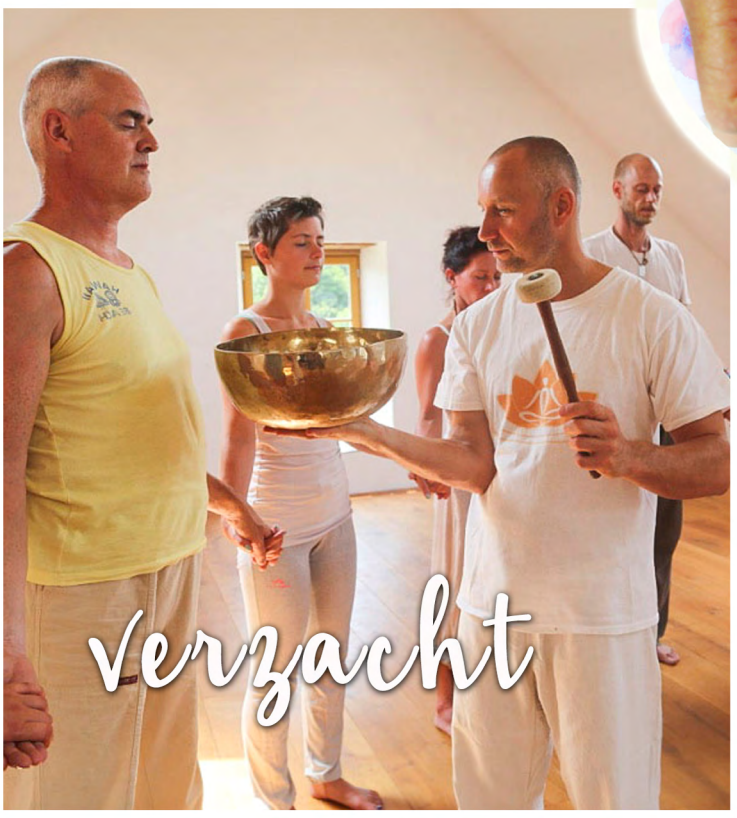
**Prijzen zijn p.p. all in, dus inclusief cursus, overnachting, maaltijden, drankjes bij de maaltijden, fruit, koffie en thee, en de avondactiviteiten. Alcoholische dranken tegen kleine vergoeding. Excl. materiaalkosten creatief. Dit is op basis van een 6 persoons kamer. Bekijk onze website voor een prijzenoverzicht van onze 4,3,2 en 1 persoons kamers, en kampeerplekken.*

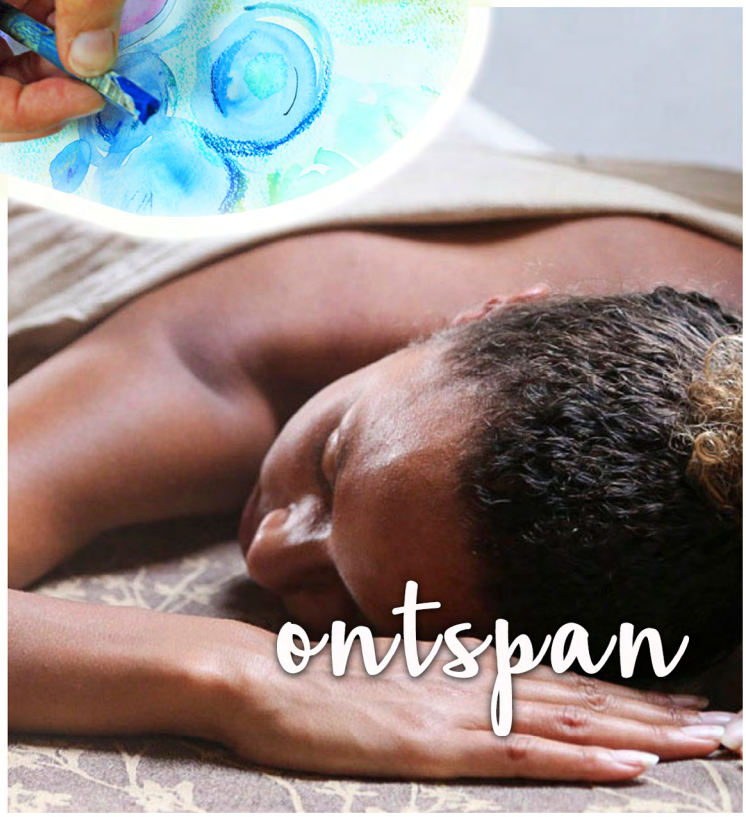
Cursusaanbod in Nederland

Datum	Cursus	Lokatie	Prijs v.a. (all in)*
Mei 2017			
26.05 - 28.05.2017	Yoga weekend Nijmegen	Cordium	€ 150,-
Juni 2017			
02.06 - 05.06.2017	Kennismakings-weekend Tantra Yoga	Meeuwenveen, Havelte	€ 280,-
Oktober 2017			
20.10 - 22.10.2017	Yoga weekend Nijmegen	Cordium	€ 150,-

**Prijzen zijn p.p. all in, dus inclusief cursus, overnachting, maaltijden, drankjes bij de maaltijden, fruit, koffie en thee, en de avondactiviteiten. Alcoholische dranken tegen kleine vergoeding. Excl. materiaalkosten creatief. Dit is op basis van een 6 persoons kamer. Bekijk onze website voor een prijzenoverzicht van onze 4,3,2 en 1 persoons kamers, en kampeerplekken.*

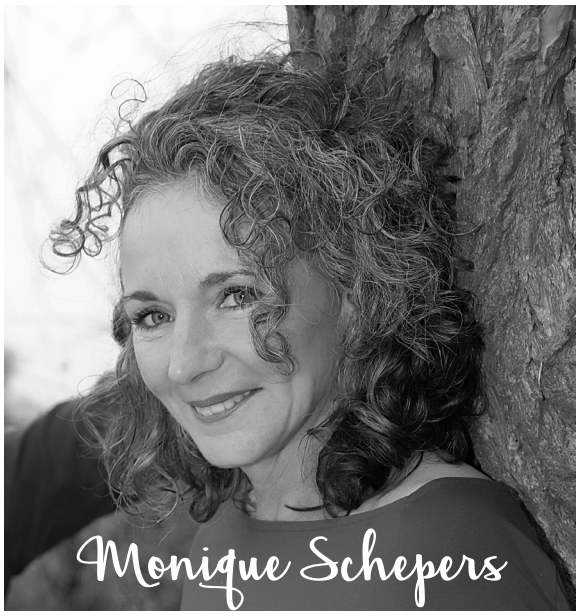
Tijd voor
jezelf


verzacht


ontspan

Vrouwen in de overgang

Crisis of kans?



Volgend jaar wordt ik 50, ik voel aan alles dat ik mij begeef in een overgang, niet enkel mijn lichaam verandert, maar ook mentaal, emotioneel zijn er andere bewegingen en verandert mijn kijk op het leven. Dit gaat niet altijd volgends een zelfverzekerd pad, het is alsof er een nieuwe wereld aan mogelijkheden ontdekt moet worden die je schoorvoetend betreed nadat je bijna gedwongen wordt zogenaamde zekerheden los te laten. Niet alleen je eisprong komt langzaam tot een einde maar ook taken en verantwoordelijkheden die je jarenlang richting hebben gegeven veranderen.

Je staat op een kruispunt, je kijkt terug en je kijkt naar de tijd die nog voor je ligt. Waar is je aandacht geweest de laatste twintig jaar, heb je kunnen doen wat je wilde, hoe staat het ervoor met je relatie, je werk en je carrièremogelijkheden? Allemaal zaken die ineens in ander voetlicht komen te staan als er weer ruimte komt om over je eigen leven na te denken en je beseft dat het leven niet zo maakbaar is als je dacht toen je twintig was.

De meesten hebben de basis prima in orde, huis, werk, een relatie, kinderen. In het beste geval ben je hartstikke happy. In mijn praktijk kom ik echter in toenemende mate vrouwen tegen tussen de 45 en 55 die niet happy zijn. Ze zijn niet gelukkig in hun relatie, zijn gescheiden of leven al jaren als broer en zus. Ze hebben zichzelf als vrouw verloren in het ouder worden of het moederen over iedereen en alles.

Zowel het lichaam als het leven van vrouwen maakt enorme veranderingen door. Men denkt onterecht dat vrouwen in de overgang komen op het moment dat de menstruatie stopt. Maar dat is het moment dat het grootste deel van de overgang zich al voltrokken heeft.
Een overgang kan wel zo'n tien jaar in beslag nemen. Met een waslijst aan mogelijke klachten kondigt zich niet de meest inspirerende periode van je leven aan.

Je uiterlijk verandert en je hoeft maar naar eten te kijken en er zit alweer een kilo aan. Je libido verandert, vrijen gaat ineens pijn doen, je stemming gaat alle kanten op, nog maar niet te spreken over de lichamelijke kwalen als nachtelijk zweten, opvliegers, etc.. Google gerust eens op symptomen van de overgang en je wordt er niet vrolijk van. Vrouwen kunnen zich minder aantrekkelijk gaan voelen. Bovendien gaat de maatschappelijke ontwikkeling zo snel dat het niet meer bij te benen is. Weemoedig kijk je naar de jonge mensen die schijnbaar moeiteloos de nieuwste trends en tools oppikken in het steeds snellere en uitgebreide digitale tijdperk.

MAAR! dat is maar 1 kant van de medaille, want de rijpe vrouw is ook een wijze vrouw, haar schoonheid heeft niets meer van doen met uiterlijkheden. Ze is reeds voorbij aan de nodige illusies die het leven ons voorschotelt. In die vrouw huist een schat aan ervaring en wijsheid. In vele culturen worden deze verworven talenten geëerd, ingezet en benut. Het ontdekken en inzetten van ervaring en wijsheid, het hervinden van passie, het prikkelen van nieuwsgierigheid en het beleven van je volle vrouw ZIJN!

Voor elke vrouw die zich herkent in dit verhaal:
Van 20 tot 27 augustus 2017 kun je op een prachtige en rustgevende omgeving van Sadhaka een week aandacht besteden aan jezelf. Samen met andere vrouwen hebben we aandacht voor de schoonheid en kracht van het ouder worden. Je hoeft nergens voor te zorgen, enkel te ontvangen.
In deze cursus gaan we op zoek naar de mogelijkheden en kwaliteiten van rijper worden. Ik beloof je een week van empowerment, samen …zoals oudere wijze vrouwen dat doen! Kortom een geweldige creatieve manier om jezelf in het licht te zetten! Alles draait even helemaal om JOUW VROUW ZIJN. Laat je verassen…

Monique Schepers
www.zijnscentrum.nl

Tantra "moed en karakter"

Deze drie woorden hebben een grote overlapping maar ook een tegenstelling tot elkaar. In een karakter zit vaak een identiteit waar moed voor nodig is om deze helder in te zien en te veranderen of los te laten. De tantra reikt je hierbij de tools voor dieper inzicht.

Moed is de bereidheid de confrontatie aan te gaan met lichamelijke pijn, tegenslag en levensbedreiging, mede onzekerheid, angst en intimidatie aan te gaan en te doorstaan.

Moed is het tegendeel van lafheid, luiheid of zwakheid. Aan het andere uiterste van moed ligt roekeloosheid , stoutmoedigheid zonder bezinning en rekening te houden met het lot van anderen.

Moed als deugd veronderstelt een vorm van edelmoedigheid of moed is een deugd wanneer hij in dienst staat van een persoon of van een algemene zaak. Moed is onder anderen ook een actie tegen 'Zinloos geweld' Moed is nodig waar kennis, wijsheid of geloof ontoereikend zijn.

Moed is de kennis van de dingen die te vrezen zijn, voorbij de kennis, en van de dingen die het niet zijn. (Plato)

Moed heeft betrekking op de angst en dreiging in de toekomst, de wil om in de toekomst moedig te zijn of in het verleden moedig te zijn geweest is denkbeeldig en laf dus moed bestaat vooral in het heden (nu).

Moed is individueel en persoonlijk, het is geen geweten maar een besluit, geen mening maar een daad. Moed wordt soms een zaak van wils- of geestkracht genoemd. Moed is streven blij te zijn en wel te doen tegenover de hindernissen, die talloos zijn. (Spinoza)

Johan

Tantrisch masseur en coach in de Tibetaanse boeddhistische visie Kum Nye en vegetarisch kok bij onder andere Sadhaka. In zijn columns praat hij je bij over Tantra vanuit zijn visie.

Wie vecht met de moed der wanhoop, doet dat uit woede of haat omdat het moet, omdat het tegenovergestelde lafheid zou zijn, omwille van de schoonheid en het ethische.

Moed is een van de vier kardinale deugden, en een karaktertrek

1.Prudentia (Voorzichtigheid - verstandigheid - wijsheid)

2.Iustitia (Rechtvaardigheid - rechtschapenheid)

3.Fortitudo (Moed - sterkte)

4.Temperantia (Gematigdheid - matigheid - zelfbeheersing)

De naam kardinale is afkomstig van het Latijnse woord cardo: scharnier(pin), hengsel waarop een deur rust. Het zijn de kern- of spil-deugden: de deugden "waar het om draait". Ze zijn extra belangrijk omdat ze in elke andere deugd verondersteld worden. Bijvoorbeeld: wie op onvoorzichtige of onrechtvaardige wijze vriendelijk zou zijn, of wie geen maat weet te houden in zijn vriendelijkheid, of niet de moed heeft om ook vriendelijk te zijn als dat gevaar oplevert, die heeft niet echt de deugd van de vriendelijkheid.

Moed en karakter:

Met het karakter wordt meestal de combinatie van vaste innerlijke eigenschappen van een persoon bedoeld. Deze combinatie onderscheidt de ene persoon van de andere en bepaalt hoe een persoon met bepaalde dingen omgaat. Men heeft het bij karaktertrek dan ook over min of meer stabiele eigenschappen, die moeilijk te veranderen zijn, dikwijls pas na intensieve en volgehouden training of therapie. Daardoor onderscheidt de karaktertrek zich van de gewoonte. Dit is dan meer een aangeleerde manier van reageren op zijn omgeving, die men weer kan afleren.

Van invloed op het karakter zijn 'opgedane ervaringen', die samen met het karakter bepalend zijn voor uitingen (karakter plus input is output). In de psychologie noemt men de combinatie van iemands karakter en zijn gewoontes, de combinatie van aangeboren en aangeleerde eigenschappen, de persoonlijkheid.

Vermoedelijk ligt een deel van het karakter vast in je erfelijke eigenschappen, maar zeker is hoe dan ook dat je omgeving een grote invloed heeft op je karakter. De opvoeding speelt hier dus ook een belangrijke rol.

Als men spreekt van "geen karakter", dan wil dat vaak zeggen dat mensen zich weliswaar beter voordoen dan ze echt zijn. Het kan ook slaan op afwezigheid van moed om jezelf te zijn in een bepaalde situatie.

Tantra, moed en karakter:

Tantra is bewustzijn of bewustwording van al je handelingen en denken inclusief je moed en karakter.

Tantra is non-dualistisch, vrij en niet gehecht aan persoonlijke waarheden.

Tantra is de onderzoeker, en het onderzochte.

Tantra is niet het ons, niet het wij en niet het ik.

Tantra is het vermogen tot compassie voor alle levende wezens inclusieve de compassie voor jouw wezenlijke zijn…..

In liefde, licht en balans,

Johan Raaimakers

www.tantra-atma.nl

Harm Kuipers

Grafisch en illustratief vormgever, kunstenaar tekenen en schilderen

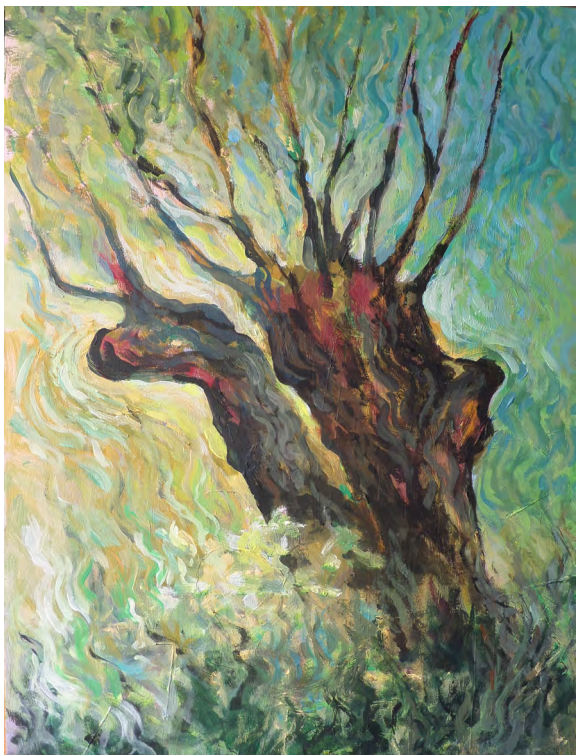
De vele mogelijkheden van een Tekening

Het maken van een tekening kan voor een kunstenaar vele functies hebben. Het kan een studie zijn voor een werkstuk. Het vel papier kan ook functioneren als een kladblok, waarop de variatiemogelijkheden worden uitgeprobeerd. Maar het kan ook een kunstwerk op zichzelf worden.

Tekenen, in zijn meest elementaire betekenis van lijnen zetten op een blanco vlak papier. Tekenen lokt als vanzelf een spontane losse aanpak uit. Tekenen is direct, rechtstreeks, het geeft ruimte aan een open en onbevangen werkwijze. Een lijn eenmaal gezet blijft staan, zelfs een uitgegumde lijn.
Natuurlijk kun je met potlood en papier ook het doorwerkte en zorgvuldige resultaat bereiken als met acryl en olieverf op doek. En uiteraard zijn er kunstenaars die streven naar een nauwgezet resultaat, zoals ook omgekeerd spontaan werk, bijvoorbeeld Karel Appel. Maar over het algemeen lijkt de tekening – of het een schets, een voorstudie, een krabbel of onafhankelijk kunstwerk betreft – bij uitstek het domein van spontaniteit, de vrijplaats voor het artistieke experiment. Het is relatief goedkoop en niet zo bezwaarlijk om er vrij kwistig mee om te springen. De neiging naar groot, groter, groots is echter ook de tekenkunst binnengedrongen. De tendens om op wand- en zaalvullende museumformaten te gaan werken – die in alle kunstdiciplines te bespeuren is – negeert de natuurlijke beperkingen van de kunstenaar en van de waarneming van de kijker. Op den duur zal deze trend een modegril blijken te zijn. Werken op een groot formaat vergen namelijk meer voorbereiding en discipline en dreigen de losheid en onbevangenheid te verliezen.

Geef mij maar het intieme tekenwerk. Ook juist omdat kleine intieme en losse tekeningen zo'n uitstekende indruk geven van de totstandkoming van het kunstwerk. In de tekening blijft het gesprek van de kunstenaar met zichzelf en met het kunstwerk voelbaar. De tekening is feitelijk een soort broedplaats en een zelfstandig kunstwerk tegelijk. In dat opzicht blijft de tekening een uniek medium met zijn vele mogelijkheden.

Met vriendelijke groet, Harm



Wat hield me vast?

Wat hield me vast? Was het angst, twijfel, onzekerheid?
Wat maakte me vrij? Was het vertrouwen, moed, overgave?

Nee. Het waren mijn gedachten.
Mijn gedachten over IK en mijn angst.
Mijn gedachten over IK en mijn vrijheid.

De stem in mijn hoofd.
Dat mag niet, dat mag wel, dat past niet, dat past wel.
Dit kan niet, dat kan wel.
Denkbeelden, kadertjes en begrenzingen.
Verwachtingen, oordelen en interpretaties.

We schieten van verlangen naar afkeer en gaan continue heen en weer. We willen, maar geven gas terwijl we op de rem drukken.

En dit allemaal in ons brein. We creëren een realiteit in ons brein, maar wie leeft de realiteit?

Blijven we dromen, fantaseren over de toekomst, terug kijken naar het verleden.
Of gaan we leven, NU?

Zeg jij het maar..

Er is nooit iets geweest dat me vast hield, er is nooit iets geweest wat mij vrij kon maken. Ik was het al die tijd al.

De verblinding in mijn geest was slechts een strijd met de realiteit.
Ik wilde niet zien, wat zo simpel was.
Het lag recht voor mijn neus.

Dus met mijn gedachten,
maakte ik een keuze,
van het een op andere moment,
een commitment, naar mezelf.
Dat ik voor eens en voor altijd,
voorbijgaand aan de tijd,
zal LEVEN!

LEVEN,
doorleven en beleven.
Tot in het puntje van mijn teen,
met alles wat er in ieder moment wordt gegeven.

Dus met die commitment,
haalde ik diep adem,
en ik sprong.

En toen...
was het stil...
en het bleef stil...

Liefs,
Gretta Adriana Martina
(Leef Bewust)

Volg de Detox en Yoga retraite van Gretta en haar partner Mike 13 - 20 augustus bij Sadhaka in Frankrijk

Yoga, Martial Arts & Healing:

Ten Chi Nin (Self Healing, Self Defense, Self Realisation)

Christian Knibbe

bestudeert al meer dan 30 jaar de Oosterse Vechtkunsten en is Dan houder in Bujinkan Ninjutsu. Daarnaast is hij Yoga-docent en Shiatsu-therapeut. Hij volgde trainingen en opleidingen in Japan, India en Nederland.
Christian is de oprichter van Ten Chi Nin. Hij werkt samen met zijn partner, Michelle Tarenskeen, tevens een gediplomeerd Yoga-docente, Pranic Healer docent en therapeut. Zij zullen de weken bij Sadhaka samen geven.

Hoe kun je Yoga, met haar boodschap van verbinden, loslaten en liefde nu combineren met Vechtkunst en Zelfverdediging, waar het vaak alleen lijkt te gaan om winnen, agressie, en controle?
De Oosterse Vechtkunst en de Oosterse Geneeskunst; zijn dit twee kanten van dezelfde munt? Is het verschil de intentie van de beoefenaar?

Ik ben al vele jaren bezig geweest met het intensief bestuderen van deze disciplines en ben er achter gekomen dat voor al deze disciplines uiteindelijk dezelfde principes en doelstellingen gelden. De overeenkomsten zijn zowel op fysiek als mentaal vlak te vinden.

Op fysiek niveau zijn er natuurlijk de verbeteringen op lenigheid, souplesse en kracht. Ook het lichaamsbewustzijn neemt toe bij beoefening van zowel yoga als martial arts.
Het bewegen vanuit je centrum, de eenheid ervaren van het gehele lichaam, de integratie van bewegen en ademhaling zijn allen principes die zowel terug te vinden zijn bij Yoga, de Vechtkunsten en de Geneeskunst.

Op mentaal niveau leer je om neutraal te blijven, zonder vooroordelen te kijken en de dingen waar te nemen zoals ze daadwerkelijk zijn. Je leert snel, intuïtief, de situatie in te schatten en aan te passen waar nodig.
Zonder je te verbinden met de ander is het niet mogelijk de ander te voelen, te doorgronden, te begrijpen. Dit principe geldt voor zowel de zelfverdediging, yoga als de geneeskunst.

De basis van zowel Yoga, Vechtkunst en Geneeskunst ligt in India en Tibet, waar de oude meesters zich bogen over vraagstukken die gingen over zelfrealisatie, onze plek in dit universum, de verbindende factor tussen alles. Alle bovengenoemde disciplines houden zich met deze vraagstukken bezig, maar volgen allen een ander pad naar hetzelfde doel. Door de verspreiding van de kennis door monniken naar China, Japan en andere landen zijn de wegen ogenschijnlijk nog verder uit elkaar komen te liggen, maar uiteindelijk komen we toch allen samen.

Tijdens de cursussen die onderdeel zijn van Ten Chi Nin zal je zelf ervaren wat de overeenkomsten zijn, en hoe je deze principes eigenlijk op alles kunt toepassen. Het draait om: Zelf-heling, Zelf-verdediging en Zelf-realisatie!

Tijdens de Sadhaka vakantieweken delen we de verschillende disciplines op in drieën, zodat we alle tijd hebben om ze uit te werken. Omdat de Yoga al centraal staat tijdens alle weken, kun je deze uitstekend combineren met de overige disciplines:

Een cursus Shiatsu. massage In deze week maak je kennis met de Oosterse Geneeskunde aan de hand van Shiatsu, een Japanse vorm van acupressuur (drukpuntmassage). Je leert alles over de meridianen/energiebanen in het lichaam, de juiste technieken en algemene principes die voor alle onderdelen van Ten Chi Nin gelden. Een unieke week waar je leert verbinden met jezelf en de ander. Je leert zowel jezelf als een ander te helen, terug in balans te komen.
Een combiweek Yoga/Creatief en Tai Chi Chuan. Na de succesvolle start in 2016 ook dit jaar weer de cursus Tai Chi Chuan. Wist je dat Tai Chi Chuan een uiterst doeltreffende vorm van Zelfverdediging is, afkomstig uit China? Tai Chi is voornamelijk bekend om zijn uitwerking op een ontspannen geest, maar werkt voornamelijk als methode van Zelf-healing, omdat het alle meridianen/energiebanen terug in balans brengt. Je leert in deze week de vorm, zodat je thuis of in het park altijd zelf kunt oefenen.
Een combiweek Yoga/Creatief en Martial Arts. Tijdens deze week maken we kennis met de Oosterse Krijgskunsten. We behandelen de belangrijkste principes, de overeenkomsten met Yoga, en doen vele oefeningen die je fysiek, mentaal en energetisch weerbaarder, sterker en doeltreffender maken. Bereid je voor op een enerverende en unieke ervaring!

Improviseren op vakantie

Ja, ja, leuk, improviseren op vakantie. Maar in het leven van alledag is het wel anders, toch?

Wilma van Tuyl;
coach, podiumtijger en
storyteller pur sang.

www.wilmavantuyl.nl.

Laten we eerlijk zijn: we zijn altijd onvoorbereid. Ook als je je grondig voorbereidt. Want check je buienradar en zie je zon, eenmaal op je fiets komt het met bakken uit de lucht. Ingepakt met een goed lijstje? Bij aankomst blijk je toch de tent te zijn vergeten. Op die online gereserveerde camping in Spanje, is het zwembad niet groter dan een pierenbadje.
Doe je niks aan. Deal ermee: lach erom, kijk de andere kant op of trek verder.

Sowieso ben je op alles wat je voor het eerst doet, nooit voorbereidt. Je eerste liefde, stage of baan, een kind of een nieuw huis: het komt op je pad zoals het komt. De hypotheek ja, die bereid je voor. Maar de rest? Een en al improvisatie: het loopt altijd anders in de praktijk.
Het leven is niets anders dan ervaringen in het moment, waarin je afstemt op wat er is.

Maar hoe zit het dan met improviseren in het dagelijks leven en werk?
Die vraag leg ik voor aan Victor Romijn, (voorheen) community manager bij de Hartstichting en improvisatie speler bij PLACEBO in Amsterdam.

Victor, jij bent een doorgewinterde improvisator en manager. Wat heeft improvisatie een organisatie hier te bieden?

Wat ik vaak zie is dat er in organisaties geen keuzes worden gemaakt, alles dobbert dan voort. We leven helaas in een poldermodel waarin we niet echt kiezen en weinig risico nemen. Maar dan verandert er ook weinig. Er is lef nodig om te veranderen.
Vanuit de wereld van het improviseren weet ik dat het pas echt lekker loopt, als we keuzes maken en helder zijn in wat wij noemen Wie, Wat en Waar: wie ben je, wat doe je en waar zijn we? Hoe meer jij als speler helder bent, hoe beter de ander zijn rol kan pakken. Ook vertrouwen we op elkaar in wat we doen op het podium. In organisaties is dat niet anders.

Hoe helpt improviseren jou in je dagelijks leven?

Als manager heb ik veel aan mijn improvisatie vaardigheden. Ik maak eerder keuzes, werk in het vertrouwen dat het goed uitpakt en ervaar dat als een enorme vrijheid in mijn werk. Ik laat me niet meer snel van de wijs brengen. Daarnaast heb ik twee kleine kinderen: een en al improviseren.
Wat merken je collega's daarvan?
Ze zeggen dat ik flexibel ben, makkelijk ja, en zeg en goed kan luisteren naar wat er gezegd wordt. Zelf heb ik op mijn werk een keer een workshop Improvisatie gegeven, vooraf aan een brainstorm. Ik was verrast hoeveel plezier mijn collega's hadden met elkaar, vergeleken met hoe we normaal samenwerken. Veel volwassenen zijn vergeten om te spelen!

Geef eens voorbeeld waarin die improvisatie kwaliteiten echt van pas komen?

Nou, neem bijvoorbeeld de jaarlijkse collecteweek bij ons. Dat geeft iedere keer weer stress. Collectanten voelen zich onzeker: hoe gaan ze reageren op mij en mijn collectebus? Welke vragen krijg ik, wat moet ik antwoorden?
Vertrouw erop, zeg ik dan, dat elke vraag zijn antwoord krijgt in het moment. Dat is toch echt een impro vaardigheid: in het moment zijn. Zorg dat je de inhoud kent, de rest komt vanzelf. Doe het maar gewoon, probeer het maar uit. Denk er vooral niet teveel over na.

Moet ik dan maar onvoorbereid op een overleg, presentatie of sollicitatie komen?

Nee, dat wil je niet. Dat is zonde van ieders tijd, geld en energie. Dus bereid je inhoudelijk voor. Maar blijf openstaan voor wat er is, stel bij en doe wat nodig is om samen resultaat te halen. Zorg voor alles goed voor jezelf!

KORTOM

Het leven is een grote les in omgaan met verandering.
Improviseren traint die mindset en vaardigheden die je helpen daarmee om te gaan.
In het beste geval loopt het op rolletjes, vaak loopt het anders.
In alle gevallen is improviseren de eerste en beste keus.
Ook op een onder water gelopen camping in Kroatië.

Sadhaka shop

Kombucha en Kefir

Gratis geserveerd deze zomer bij Sadhaka in Frankrijk! Twee probiotica, de één verkregen door een yoghurtbacterie de ander door fermentatie van groene thee met een zwam. Lekker verfrissende en supergezonde zomerdrankjes uit eigen brouw, die bijdragen aan een goede darmflora en je immuunsysteem versterken. Puur natuur, puur Sadhaka. Wil je graag thuis blijven genieten van deze healthy drinks? Dat kan nu. Koop een startersset van kefirkorrels of een kombuchazwam inclusief gebruiksaanwijzing.

prijs startersset € 5,00

Meditatiekussen

Hoe breng je de opgedane innerlijke rust bij een Yogacursus van Sadhaka effectiever mee naar huis, dan met deze prachtige meditatiekussens met Sadhaka embleem? Zen momenten verzekerd;-). Gemaakt van natuurlijk katoen en gevuld met boekweit kaf.

prijs AANBIEDING! VAN € 17,50 NU SLECHTS € 15,00

Sadhaka bijen

De bijen op Le Moulin hebben de winter goed overleefd, en de kasten hebben zich vermenigvuldigd. Dat betekent de eerste goede zomeroogst en honing voor de verkoop in de Sadhaka shop!
100% natuur, 100% biologisch, 100% honing van eigen bij;-)

Prijs: afhankelijk van potinhoud

Theeën

Tijdens je verblijf op Le Moulin kun je elke dag genieten van steeds weer een andere verassende thee. Er is een theetafel met een assortiment van 25 verschillende theeën waar je uit kunt kiezen. En in de Sadhaka shop verkopen we ze nu ook! Zo kun je thuis doorgenieten van het vakantiegevoel met een ontspannen theemomentje voor je zelf. De zakjes met losse thee zijn ook leuk om als souvenir weg te geven aan je huisoppas, vrienden en familie!

prijs € 5,00 per zak van 100 gram

Cards & Labels
by joycie

Wil je iemand een kaartje sturen dat echt bij diegene past?

Joyce Benjamins (ja, het zusje van ;-)) maakt jaarlijks speciaal voor de Sadhaka shop unieke, handgemaakte kaarten en (cadeau)labels.

Ze gebruikt verschillende materialen en technieken waardoor elke kaart en label uniek is in zijn soort.

Sommige zijn in natuurtinten en andere zijn heel kleurrijk. Voor ieder dus wat wils, en altijd origineel en handgemaakt.

prijs € 1,50 per label
€ 2,50 per kaart

Naast kaarten voor Sadhaka, maakt Joyce ook kaarten in opdracht. Met een kaart of label van 'made by joycie' stuur je je vrienden en familie echt iets bijzonders en persoonlijks!

Kaarten zijn ook te bestellen op Joyces website: madebyjoycie.wordpress.com

Aluinsteen

Ontdek dit eeuwenoude natuurproduct!

Aluinsteen is een 100% natuurlijk mineraal (zout) dat al eeuwenlang wordt gebruikt als natuurlijke deodorant en reguleert ongewenste geurtjes van oksels, handen en voeten. Aluin bestaat voor 40% uit water en hydrateert de huid dus op een zeer efficiënte manier, het werkt desinfecterend en antibacterieel. Aluin werkt ook irritatieverlichtend na het (nat)scheren, epileren of waxen (ook bij de vrouw) en verzacht en verkoelt de huid. Het stopt het bloeden bij kleine wondjes op de huid en stimuleert het herstel. Het is biologisch afbreekbaar, hypoallergeen, laat de poriën vrij ademen, vermindert de zweetproductie, vlekt niet in kleding en plakt niet. Het bevat geen alcohol, zonder parabenen, zonder ammonium, zonder aluminiumchloorhydraat of parfum (geurloos) en is daarom zeer geschikt voor de gevoelige huid.

Gebruik : maak voor gebruik het bovenste gedeelte van de aluinsteen lichtvochtig en wrijf de gewenste lichaamsdelen in met de steen. Op die manier laat het een dunne 'film' achter op de huid van kleine mineraaldeeltjes. Aluin is zeer economisch in gebruik (een steen gaat een levenlang mee!) en hoef je slechts 1x per dag aan te brengen, bij voorkeur 's morgens, geeft 24 uur lang een fris gevoel.

Wij hebben speciaal voor jou enkele kilos aluinsteen uit de Filipijnen voor je meegenomen. Ze zijn deze zomer bij Sadhaka in de shop te koop in een mooi zakje voor slechts € 4,50 (winkelprijs v.a. € 9,-)

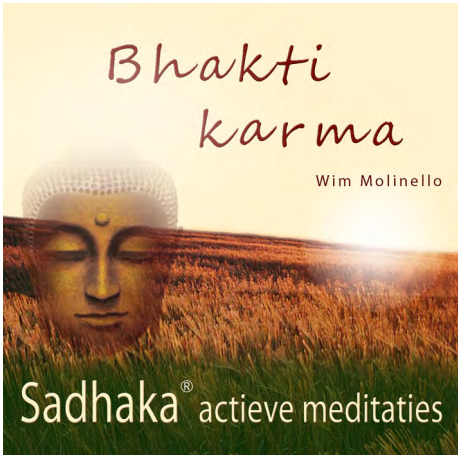
Jouw ware aard is licht en liefde, in de meest pure vorm. Ik nodig je uit om terug te gaan naar je kern, die te ervaren en uit te drukken in je handelingen. Leven in balans begint bij de eerste stap: een eenvoudige handeling te doen vanuit licht en liefde.

Wim Molinello, over zijn Actieve meditatie Bhakti Karma

Sadhaka actieve meditatie Bhakti Karma

Yogadocent en mede oprichter van Sadhaka ontwikkelde 4 Actieve meditaties die hij op cd uitbracht. In het Yogaweekend 26 mei in Nijmegen zal de Actieve meditatie Bhakti Karma gedaan worden en ook in de cursussen Tantra Yoga deze zomer in Frankrijk zal de meditatie Bhakti Karma zeker voorbij komen, maar dan met een Tantrisch sausje uiteraard.

De meditatie:
Elke dag doen we duizenden handelingen onbewust. In Bhakti Karma nemen we één eenvoudige handeling en gaan die heel bewust vanuit toewijding en liefde doen. Deze meditatie nodigt je uit om je levenspad bewust te bewandelen en jezelf te oefenen om je dagelijkse handelingen zonder oordeel en met aandacht en liefde uit te voeren.



Er is een boekje bijgeleverd waarin de oefening en meditatie worden uitgelegd. De muziek is speciaal ontwikkeld door musicus Koen van Baal in opdracht van Sadhaka.

prijs aanbieding! van € 12,50 nu slechts € 10,00

Koen van Baal | Music for Practice & Meditation | www.entirety.nl

Het ABC van het yoga pad: de 8 stappen van Patanjali

Door Wim Molinello, yogadocent van Sadhaka cursussen Frankrijk.

Dit is een les waar je enkele jaren over doet voordat je het volledig door hebt. Laat ik daarom in dit verhaal proberen een tipje van de sluier op te lichten. Als je in je achterhoofd houdt dat we het hier over een wetenschappelijk doordachte verlichtingsleer hebben dan heb je in ieder geval de juiste smaak te pakken.

De yama's en niyama's (stap 1en 2) kan ik samenvatten als morele leefregels.
Een beetje de 10 geboden van yoga.
Geweldloosheid (ahimsa) is de eerste en naar mijn bescheiden mening ook de meest belangrijke regel van yoga.
Geweldloosheid niet alleen naar je omgeving toe, maar ook naar je zelf toe, inclusief je gedachten. Immers wat je uitzendt ontvang je tienvoudig terug en meditatie wordt een complexe zaak als je altijd op je hoede moet zijn.
Mahatma Gandi leefde deze regel volledig en hij heeft op deze manier India (geweldloos) bevrijd. Door het naleven van deze 10 geboden heb ik in ieder geval rust gecreëerd in mijn omgeving en mezelf.
Maar ik wil meer dan rust alleen. Ik streef naar verlichting. Meditatie is een belangrijke sleutel tot verlichting.

Maar voordat ik aan meditatie toe kom is het handig om een gezond lichaam te hebben, immers mijn lichaam is mijn tempel!
Vandaar de lichaamshoudingen, asana's genaamd(3e stap).
Deze houdingen maken het lichaam niet alleen gezond, ze houden het lichaam ook gezond en in goede conditie. En deze asana's doen nog iets, ze brengen rust in de geest. Een goed uitgevoerde lichaamshouding door de yogi of yogini is als een kunstenaar die een kunstwerk creëert. Alleen jij en de houding, er bestaat niets anders op de wereld dan dat.

Een rustige omgeving en een gezond lichaam alleen is echter is niet genoeg voor een diepe meditatie. Je wilt ook balans en rust creëren in je aura op energetisch niveau.

Hier komt Prana yama (4e stap), ademhalingsoefeningen of beter vertaalt energiebeheersingsoefeningen, om de hoek kijken. Door me bewust te worden van mijn energetisch lichaam en er mee te leren werken kan ik het sturen en tot rust brengen.
Je omgeving is nu veel rustiger, je lichaam is in balans, je levensenergie kan vrij stromen zonder blokkades. Ik ben nu klaar om in meditatie te gaan.

Maar eerst Pratyahara(5e stap), het naar binnen trekken van de zintuigen. Dit kan ik het beste uitleggen aan de hand van een voorbeeld.
Je wordt 's morgens vroeg wakker en je geniet nog na van de weldadige rust om je heen. Maar naar gelang je steeds meer wakker wordt besef je dat er wel degelijk omgevingsgeluiden zijn, die steeds meer tot je doordringen.
Op het moment van je ontwaken beoefen je eigenlijk onbewust Pratyahara. De omgeving komt steeds minder binnen en je hebt steeds minder last van externe maar ook interne verstoringen (zoals een jeukje). Dit is een techniek die moeilijk is om aan te leren, het gaat als het ware vanzelf als je vorderingen maakt in meditatie.

Dharana(6e stap) mag ik vertalen met concentratie. Als ik in staat ben mij 144 seconden te concentreren op het object van meditatie, zonder onderbrekende gedachtes, dan wordt concentratie meditatie.

Dhyana (7e stap), dat is daadwerkelijk de meditatie. Een hele diepe vorm van concentratie. Er is alleen nog maar 'ik' en het object van meditatie.

Samhadi (8e stap), zeer diepe meditatie of blis. Het 'ik' valt weg en er is alleen nog maar het object van meditatie.

Stap 6, 7 en 8 kan ik samen pakken en dan noem ik het Samyana, een geestesstaat waarbij ik volledig opga in het object van meditatie, bijvoorbeeld het waarnemen van de ademhaling.

Oke, even kort samenvatten:
Stap 1 en 2 creëren rust in mijn omgeving en in mijzelf.
Stap 3 geeft me een gezond lichaam.
Stap 4 zorgt voor een uitgebalanceerd energie systeem.
Stap 5 betekent het terugtrekken van de zintuigen.
Stap 6, 7 en 8 meditatie

Geen enkel systeem is heilig, maar over dit systeem is in ieder geval een paar duizend jaar nagedacht.
En ook als je streven niet is het bereiken van de verlichting, dan kan dit systeem je toch wel een heel fijn uitgebalanceerd leven geven.

Wim Molinello

Ontmoet Wim en ontvang zijn inspirerende lessen:

In het yogaweekend in Nijmegen 26 - 28 mei, v.a. € 150,- all in.
In het Kennismakingsweekend Tantra yoga in Havelte 2 - 5 juni, v.a. € 280,- all in.
In de combiweken yoga & Creatief en Tantra yoga cursussen in juli en augustus in midden Frankrijk, v.a. € 450,- all in.

Sadhaka

Creatieve en Yoga vakanties in -je Frankrijk

Combiweken Yoga en Creatief
* Tantra Yoga * Klankbevrijding * Kunstweken
* Improvisatietheater * Shiatsu massage * Tango
* Biodanza * Tai Chi * Detox * Martial Arts
Adem je vrij * De wijze vrouw in jou (45+)

voor meer info www.sadhaka.nl | info@sadhaka.nl