



ADVERTORIAL



Yoga & Dans als Levenskunst

Buiten is binnen, binnen is buiten

Ilse vertelt: 'Toen ik op reis was in Costa Rica belandde ik in Nicoya in een duurzaam gebouwd hotel. De volgende ochtend viel mijn oog op de mooie houten vlonder bij het hotel, omringd door het groen van de jungle; ik besloot daar mijn yogamat op te stappen. Toen ik na de eindontspanning mijn ogen opende, voelde het alsof ik oploste in de heldergroene toppen van de bomen. Ik werd bevestigd, ik ben deel van het geheel.

Die beleving bleef bij mij, ook wandelend door de jungle en paardrijdend op het strand. Ook ervoer ik opnieuw, dat wanneer ik van binnenuit de connectie met iemand maak, diepere lagen worden geraakt. Diep van binnen verschillen jij en ik niet zo veel van elkaar. De barrière, die woorden kunnen opwerpen, valt weg, juist omdat je elkaars taal, een uitingsvorm, die hoort bij Manipura chakra, niet zo goed beheerst.

Intuïtie, verbonden met Aijna chakra, krijgt daardoor een grotere rol in de communicatie met de ander. Het is daarbij belangrijk om te kunnen vertrouwen van binnenuit, vanuit je eigen basis,



Met Yoga & Dans neem je de beweging waar zoals die van binnenuit ontstaat. Op een gegeven moment ervaar je het samenvloeien van de beweging met de energie die er om je heen is. Je bent deel van het geheel en je eigenheid resoneert mee. Binnen is buiten, buiten is binnen. Zoveel mensen hebben deze ervaring al met ons gedeeld tijdens de opleiding en de workshops Yoga & Dans. Wil je Yoga & Dans zelf ervaren? Op onze websites vind je de data van onze workshops.

www.ilseanthonijz.nl/workshops
www.magdasamson.nl/yoga-dans/workshops

Muladhara chakra. Hoe steviger je contact met je basis, hoe meer je kunt vertrouwen op je intuïtie. Van buiten naar binnen. Om vervolgens van binnen, vanuit het hart, de energie van Anahata chakra, contact te maken.

Weer thuis vertel ik Magda mijn ervaringen over het contact maken van binnenuit, waarop Magda haar ervaring deelt 'Waar ik ook ben, ik herken mijn naaste omgeving. Het klinkt misschien ontvouwde, tijdens mijn reis naar India zag ik de verbindingsbrug over de Ganges naar de plek waar de ashram PARMARTH Niketan zich bevindt. Er ontvouwde zich een sfeer waarbij ik als kind bij de grote brug over de IJssel bij Deventer stond.

Zo was ook voor mij het patroon van de opgedroogde klei in een rivierbedding in Griekenland gelijk aan de poriën van mijn huid. Alles wat ik in de buitenwereld waarneem, bestaat ook in mij. De herkenning is van binnenuit. De collages die ik maak zijn een weergave van wat ik zie. De energie van de zon die deze zomerperiode met zich meebrengt is zichtbaar in de afgebeelde collage.' ❁