

## OVER MIJ

Yoga enthousiast onderwijst functionele Hatha-, Yin-, Yin/Yang(flow)-, Gentle- & Restorative Yoga, Meditatie, Yoga Nidra en Pilates.

Al van jongs af aan houd spiritualiteit mij bezig. Ik las veel boeken, verdiepte me in diverse stromingen van religies, altijd zoekend naar iets dat mij antwoord kon geven op vragen die ik elders niet kon stellen. Diverse momenten van Yoga zijn gepasseerd zowel in een les als alleen thuis, maar steeds voor kortere periodes. Ik was nog te onrustig in mijn zoektocht, wellicht door onjuiste begeleiding, maar een student vind een leraar die bij hem of haar past. Op dat moment was ik waarschijnlijk nog niet klaar voor wat komen moest. Mijn opleidingen en werk richtte zich op een heel andere sector, de modebranche.

In december 2013 besloot ik na een verwarrende periode een Vipassana meditatie retraite te doen in Kolkata, India. Tijdens deze retraite van 10 dagen kwamen meerdere inzichten, sommige door de meditatie en andere door mijn afdwalende geest. Ik zocht steeds te ver van mij af en misschien lagen de antwoorden wel dichterbij dan ik dacht. Meditatie is een goede oefening voor mij om steeds weer terug te komen naar de plek waar ik op dat moment ben en ideeën of verwachtingen los te laten.

De yoga beoefening bleef en nam toe tot in de zomer van 2015 mij totaal onverwacht, maar niet door toeval, duidelijk werd dat ik een andere richting op wilde gaan. Ik besloot een opleiding tot yogadocent te volgen bij Arhanta Yoga Ashram in Khajuraho India. Naar het land waar ik eerder inzicht had gekregen en het land waar yoga is geboren. Ik wilde een zo traditioneel mogelijke opleiding en dat is wat Arhanta kon bieden. In een ontzettend intensieve maar verrijkende maand kreeg ik alle informatie die ik nodig had om terug in Nederland een les te kunnen onderwijzen. Dankbaar en met diploma kreeg ik zeer kort na terugkomst de mogelijkheid om les te geven bij Sportcity Gouda.

Ik geef o.a. traditionele Hatha Yoga les in de lijn van Swami Sivananda. Sivananda was een dokter in Zuid India die Swami ("meester van de 5 zintuigen") werd en ging leven in Rishikesh. Na veel reizen had de Swami gezien dat veel mensen ziek werden en veel ongemakken beleefden door te weinig beweging. Hij besloot een Ashram op te richten om hier mensen te onderwijzen in Yoga, Ayurveda ("levenswetenschap") en Vedanta (lessen in de Vedische geschriften). Voor de beoefening van Yoga hanteerde Swami Sivananda 5 principes: 1) juiste oefeningen 2) juiste ademhaling 3) juiste ontspanning 4) juiste dieet 5) juiste positieve gedachtes/concentratie. Een les begint altijd met een korte ontspanning waarin we proberen de verbinding te maken tussen lichaam en geest. Hierna volgt een ademhalingsoefening, opwarming (waaronder de zonnegroet), een serie Yoga houdingen en we sluiten altijd af met een ontspanningsoefening/meditatie. Elke les is weer anders zodat je verschillende houdingen mag ervaren.

Sinds september 2016 bied ik ook Yin Yoga en Meditatie. Anders dan bij de meeste traditionele yoga-stijlen die voornamelijk Yang zijn en nadruk leggen op spierkracht, uithoudingsvermogen, hartslag zoals bij: Vinyasa, Ashtanga, Hatha, Kundalini etc. worden in Yin Yoga posities langer vastgehouden (3-5 minuten), zo heb je meer tijd om je grenzen te verkennen en te verleggen. Je gebruikt het lichaam niet om in een houding te komen, maar je gebruikt de houding om je lijf beter te voelen. Je oefent voornamelijk vloerposities. Yin Yoga doelt op de diepere lichaamsweefsels en wordt daarom beoefent met de grootst, voor jou mogelijke, spierspanning. Alleen de bedoelde gebieden staan onder spanning en de rest van het lichaam is zoveel mogelijk zacht en ontspannen. Elke les begint met een ontspanningsoefening, houdingen (geïnspireerd op klassieke Asana's) volgen elkaar in een zeer rustig tempo op en afsluitend een meditatie/ontspanning. Restorative Yoga is nog net een stap meer ontspannen. Hier zorgt de

docent er voor dat geen deel van het lichaam meer 'hangt' in de houding zodat je volledige ontspant wat een positief effect heeft op het zenuwstelsel.

De meditatie die ik verzorg zijn vaak verschillend maar vaak met nadruk op Chakra meditatie. Soms Yoga Nidra, verschillende Kriya (reinigingsbeoefeningen) of geleide meditatie. Pilates, ontwikkeld door Joseph Pilates, is een oefenmethode voor het hele lichaam. In de les wordt gewerkt aan het vinden van perfecte balans tussen lichaam en geest en daarmee kracht, souplesse en controle. Het centrum van kracht in het lichaam genaamd je "Powerhouse" ofwel je buik-, rug-, dijbeen- en bilspieren, is het punt van waaruit alle oefeningen worden gedaan. Het resultaat is een krachtig, soepel lichaam en gestroomlijnde buikspieren, een verbeterde houding en bewustwording van je lichaam.

Het doel van mijn yoga lessen is deelnemers/yogi's bewust te maken van hun lichaam en ademhaling. De verbinding opzoeken die kan helpen het lichaam sterker te maken of rust te geven. Ieder lichaam is anders, elk mens is anders en hiervoor is ruimte in mijn les. Er komen waar nodig opties aan bod zodat elke deelnemer een prettige les ervaart.

Yoga is voor mij niet streven naar de ultieme houding, zoals we die vaak in media voorbij zien komen. In plaats daarvan leer je naar het lichaam te luisteren en te horen waar mogelijkheden zijn of waar voor nu grenzen liggen. Pas als je kunt accepteren waar het lichaam jou vandaag brengt zal ook de geest rust ervaren en zal je persoonlijke vooruitgang maken. Ik hoop dat ik jou tijdens een les die ervaring kan geven die Yoga of Pilates mij geeft. Ik deel graag kennis, de prachtige eeuwen oude filosofie en alles dat aansluit bij Yoga. Vragen zijn altijd welkom want niet alleen inspireert een docent leerlingen maar leerlingen ook de docent. Een ware Yogi is altijd student.

ॐ Shanti.

Rodger Shawn Christopher