

## MEDITATIEVE YOGA – MINDFULNESS YOGA EN BEWEGING



### DE GROTE WIJSHEID

### VAN HET LICHAAM

*Yoga  
een weg  
het lichaam als poort  
tot een in ervaring  
gegronde  
wijsheid*

Het lichaam is je wonderlijk instrument hier op aarde, jouw stukje levende aarde en materie. Het is als een muziek instrument, zo fijn besnaard. In Indië wordt het 'Veena' genoemd. Als we dit instrument goed verzorgen brengt het prachtige muziek voort, innerlijke muziek...die doorklinkt in de buitenwereld.

Het lichaam is als een gids, een vriend, die steeds bij ons is en al onze verhalen in haar celgeheugen heeft opgeslagen. Het lichaam is levensenergie. Het lichaam spreekt de taal van ons diepste zelf en openbaart haar boodschappen door signalen te geven. Lichaamsbewustzijn verankert je in het huidige moment, in het NU. Waardoor het volle potentieel en de wijsheid van ons lichaam tot haar recht komt. Hierdoor worden de levenskracht, het immuunsysteem en het zelf-genezende vermogen van je lichaam versterkt. De wijsheid van ons lichaam openbaart zich stap voor stap op onze levensweg.

*Niet de arts maar het lichaam geneest de ziekte  
Hippocrates*

### *Helende yoga*

Meditatieve helende yoga brengt je via eenvoudige houdingen, ademhaling en beweging in aandacht, in een diep contact met je lichaam, ziel en geest. Je leert omgaan met fysieke, emotionele en mentale spanningen en hoe je jezelf hiervan kan bevrijden. Zo wordt stap voor stap innerlijk evenwicht en rust

gecreëerd, in je lichaam, ziel en geest. Je energie wordt weer in balans gebracht door het ontladen van spanningen, ladingen en afvalstoffen en opladen van energie. We nemen tijd om te luisteren naar de taal en signalen van het lichaam, van waaruit je zorg kan dragen voor de behoeften van jouw lichaam. Ieder volgt hierin trouw aan zichzelf haar/zijn eigen ritme. Je verwerft een ervaring van aarding, energie bundelen, centreren, alignement, en stromen.

Dit weekend is een herbronning, waarin je de natuurlijke energiebronnen in jezelf aanspreekt. Aarding is hierin essentieel! Je verbinding met jouw lichaam en de aarde. De doorstroming in je lichaam komt weer op gang zodat haar vitaliteit terug komt. Je leert de helende werking van meditatieve yoga en beweging kennen en ervaren. Je krijgt inzicht waar je jezelf tegenhoudt om volledig te leven. Yoga werkt therapeutisch maar is geen emotionele therapie. Door in het geheel van het wezen te blijven, kan de werking van dit 'heel zijn' nog niet geïntegreerde stukken helen. In deze zijns-laag vindt een diepe helende werking plaats. Je ontdekt je eigen zelfhelende kracht. Ook de kracht van het inzicht, zelf verantwoordelijkheid te mogen nemen voor jouw levenspatronen en creaties. Vredevolle communicatie met onszelf en anderen is de basis voor de ontmoeting met jezelf en andere verwanten op de yoga weg. De natuur en de rustige kunstzinnige inspirerende omgeving van Rosario is hierin een meerwaarde om te vertragen en naar binnen te gaan. Iedereen is welkom.

*Zij die enig verschil zien tussen ziel en lichaam hebben geen van beiden*

*Oscar Wilde*

### ***Meditatieve yoga***

Het bijzondere aan meditatieve yoga/mindfulness yoga is het integreren van fysieke en meditatieve aspecten van 'Yoga'. Het meditatieve aspect van de eeuwenoude yoga traditie staat vaak in de schaduw van de fysieke toepassingen in het westen. Meditatieve yoga brengt je via eenvoudige houdingen, ademhaling en beweging in aandacht, in een diep contact met je lichaam, ziel en geest. De verbinding tussen je lichaam, ziel en geest herstelt, omdat de fysieke en meditatieve aspecten van yoga samen beoefend worden. Dit is ook vanuit Raja yoga gezien, de koninklijke weg met de 8 treden uit de 'Sutra's van Patanjali', de volledige beoefening van yoga. Zelfonderzoek vormen de eerste 2 treden van het yoga-pad. Je ontdekt de verbanden tussen deze verschillende aspecten van je zijn : het fysieke, energetische, gevoelsmatige, mentale, relationele, de fijnere energetische lagen, het inzicht, de verbinding in de eenheid van je zijn en het spirituele. Er wordt gewerkt vanuit de heelheid van deze verschillende aspecten in de zijns-laag in eenvoud.

*Ik werd opnieuw geboren  
toen mijn ziel en mijn lichaam  
elkaar liefkregen  
en een huwelijk aangingen.*

*Kahlil Gibran.*

### ***Luisteren***

Om de wijsheid en de helende werking van het lichaam via yoga te kunnen ervaren dienen we heel fijn te luisteren naar ons lichaam. Meditatief luisteren is de geesteshouding waarin de verbindingen tussen lichaam, ziel en geest zich kunnen herstellen en helen. In deze heelheid kan ons zelf-genezend vermogen zich openbaren. Elke yogahouding biedt haar specifieke kwaliteiten hierin aan. De zuiverende, voedende, verbindende werking van de ademhaling is hierin hetgeen ons elke seconde heelt en verbindt met onze levenskracht. Ieder volgt het ritme en de wijsheid van het eigen lichaam. Zijn in wat is, hier en nu.

*Alle filosofie is niets anders dan de bekentenis van een lichaam,  
de autobiografie van een mens  
Nietzsche*

We hebben de neiging om ons te identificeren met ons fysieke lichaam. We houden ons vaak bezig met de buitenkant...mooi, lelijk, te dik, te dun, oud, jong ...Maar wanneer we door de poort van deze uiterlijke vorm van ons lichaam, onze aandacht naar binnen laten gaan, kunnen we ons 'innerlijk lichaam' gewaar worden. De ruimte binnenin gaat open. De cyclische processen van de natuur en het heelal zijn erin weerspiegeld. Het is een microkosmos waarin het hele heel-al weerspiegeld wordt. Wij krijgen de kans om van deze diepe luistertaak te genieten.

*Eens zal de mens oneindig ver in de ruimte  
Ontdekken dat stof en geest één zijn  
Als hij diep genoeg had kunnen afdalen  
In zichzelf  
Zou hij hetzelfde hebben ontdekt  
Einstein*

*Yoga  
een weg  
het lichaam als poort  
tot het innerlijke  
heel-al  
Zijn*

### *Docente*

Lut Louisa Van Melle, Erkend Yoga docente door YFN, Yoga Federatie Nederlandstaligen België, conform Europese Yoga unie. Meditatieve yoga/ Raja yoga, Mindfulness yoga, Hatha yoga en Helende yoga. Dansdocente, Zijnsdans vanuit de zijnsgeoriënteerde visie Hans Knibbe, Vijf ritmes, Authentic movement, Butoh dans. Oprichtster & docent 'Liveyog@art' en opleiding zwangerschapsyoga 'Yogabirth'. 'Birth into being' facilitator. Verdere gebruikte technieken zijn o.a.: Eutonie, Geweldloze communicatie, Westerse Boeddhistische meditatie, Transformational breathwork, Mindfulness, 25 jaar ervaring met lesgeven, 40 jaar met yoga. Hartelijk welkom.

Info en inschrijven : Lut Louisa Van Melle. [lut.van.melle@telenet.be](mailto:lut.van.melle@telenet.be) / [www.meditatieveyoga-mindfulnessyoga.be](http://www.meditatieveyoga-mindfulnessyoga.be) / [www.zijnsdans-danszijn.be](http://www.zijnsdans-danszijn.be)