

# NIEUWSFLITS

Het is fijn om mensen te mogen inspireren. Maar ik wordt ook graag geïnspireerd door jou! Welkom!



## Agenda

6 mei Dans jezelf wakker

30 april tot 8 mei Uitval lessen Crescentia wegens meivakantie

22 mei Ouder – Kind massage mail voor info naar [info@balayoga.nl](mailto:info@balayoga.nl)



## Verbondenheid

Het zonnetje schijnt op dit moment als ik de nieuwsbrief schrijf, de warmte, energie en inspiratie komt heerlijk binnen, zowel letterlijk als figuurlijk. Bijzonder op deze mooie dag mijn gedachtes te laten gaan. Wat gaat er door mij heen? Ik denk aan aandacht geven, aandacht voor alles wat er weer in de natuur speelt, met aandacht luisteren naar de ander, aandacht aan jezelf geven, aandacht geven op een bijzondere manier en dit alles in verbondenheid.

Verbondenheid met mijzelf, onze kinderen, Gaby mijn man, onze puberpup Bayla. Verbondenheid met de verwondering van alles wat tot leven komt in de natuur en de hele wereld om mij heen. Verbondenheid met jou!

## Mededelingen?

Zijn er dingen die je met ons wilt delen of in de nieuwsbrief zou zien geef dit dan door via [info@balayoga.nl](mailto:info@balayoga.nl)



## Er is een plek in ons, die alles mogelijk maakt, die alles kan. Het allermooiste Zelf.

De kinderlijke eenvoud, vreugde, betrokkenheid. Plezier ontleent aan het moment van aandacht. Een plek in ons hart, waar geen beperkingen gelden. Hoe kom ik daar? Hoe blijf ik daar te midden van het dagelijkse leven? De wijzen kunnen het, maar ik? De weg is zo simpel. Ga naar je hart. Maak je hart tot je dierbare vertrek, waar je niemand stoort. Waar je geen rol, bewust of onbewust, hoeft te spelen. Waar alles over jou bekend is en

niemand je zult verraden, geheimen zijn begrepen, en waar zwakheden tot kracht worden gevormd. Je hart is je vesting van veiligheid, licht en liefde.

De grote veranderkunde is een kunst van het hart. Moet je iets doen? Doe het vanuit je hart. Denk aan je hart. Voel je hart. Luister naar je hart. Stem af met je hart. Neem tijd voor je hart. Neem de tijd om in je hart te

verblijven en dan, vanuit je hart, ga en doe wat je doen moet, en schrijf op in je dagboek hoe je leven verloopt. Twijfel niet aan de raad van je hart. Het is heel simpel. Het hoeft niet gemakkelijk te zijn. Het brengt veranderingen met zich mee. Ontspan en heb vertrouwen. Misschien is het niet spectaculair. Misschien niet volgens je verwachtingen. Het leidt je ergens naar toe.

Mijn tederheid zo kwetsbaar  
Maar wat een immense kracht  
- Liefde



# Ujjayi ademhaling

Een uitleg wat deze ademhaling doet en hoe het werkt:

De Jay is een hoorbare (ruisend geluid achter in de keel) ademhaling die een kalmerende, ritmische werking heeft.

Effect: Er circuleert naar verhouding meer bloed in de borstkas waardoor er meer zuurstof wordt opgenomen en meer koolstof wordt afgegeven. Het rendement van je ademhaling wordt vergroot, je concentratie neemt toe. Je adem wordt dieper en gelijkmatiger, de luchtwegen worden gereinigd en verder opengemaakt, de totale longcapaciteit die je gebruikt neemt toe, de ademfrequentie wordt lager en je komt fysiek en mentaal tot rust.

Hoe te vinden:

Leg je wijs of middelvinger tegen de holte tussen je sleutelbenen (het zachte plekje onder aan je hals). Met gesloten mond adem je in door de neus en je voelt het zachte aantrekken van je spieren onder je vinger. Op die plek span je je spieren iets aan. Inademend voelt het alsof je achterste voren fluistert.

Voor de uitademing houd je je hand voor de mond (doe alsof je hand een spiegel is). Aden met gesloten mond en de spieren in de keel nog aangespannen, uit door de mond alsof je de spiegel wilt bewasemen. (hhhaa)

Wanneer je pas begint en dit moeilijk vindt kun je er ook voor kiezen om “gewoon” door de neus in te ademen en je te concentreren op de uitademing zoals hierboven beschreven. Als dit goed lukt pak je de inademing erbij.

Luister naar je ademhaling. Het is de gids die je de kwaliteit van je praktijk laat zien. Werk je te hard in je houdingen dan wordt de adem beperkt en geforceerd en wordt de energie geblokkeerd.

Pas je houding aan zodat je vrij kunt ademen of neem je rustmoment in de yogamudra houding ook al gaat de groep door.

Ademtraining bij hyperventilatie

Als het volgen van een yogales niet voldoende is om je ademhaling onder controle te krijgen of als je last hebt van hyperventilatie kun je individuele ademtraining volgen.

Alle ins en outs van de ademhaling worden je aangeleerd en JIJ wordt weer de baas over je adem in plaats van de adem over jou!

**Bij elke inademing  
breng ik rust in  
mijn lichaam.**

**Bij elke uitademing  
glimlach ik.**

**Ik blijf in het moment  
van nu en ervaar het  
grote wonder van dit  
moment.**



## Nog even onder de aandacht:

### **BASIS WORKSHOP: WELKE GODIN IS ACTIEF IN JOU?**

Met behulp van een twee-en een half uur durende basisworkshop worden de **zeven Griekse godinnen** aan je voorgesteld. De nadruk in deze workshop ligt op het ontdekken welk archetype Griekse godin actief is in jou. Dit kan ook een combinatie zijn van meerdere godinnen. Door middel van herkenning in jezelf en spiegeling van de groep krijg je niet alleen meer inzicht in deze vrouwelijke oerkrachten, maar ook hoe deze zich verhouden tot jezelf. Het kan bijvoorbeeld tot meer begrip leiden waarom sommige taken binnen je baan jou beter liggen, waarom je nu juist voor deze baan hebt gekozen of waarom bepaalde (werk)relaties gemakkelijker verlopen dan andere. Interactie met de groep kan je helpen het beeld van jezelf te bevestigen en brengt tegelijkertijd nieuwe zienswijzen die fris en verrassend kunnen zijn.

**Wanneer?** Op aanvraag, kan ook op eigen locatie

**Waar?** In Huizen of Bussum ('t Gooi)

**Kosten?** € 35,- p.p.

Graag tot ziens,  
warme groet, **Gabi Lodewijk**

**Belly Work 06 - 2009 7717**  
<http://www.bellywork.nl>  
[info@bellywork.nl](mailto:info@bellywork.nl)

### **DANS JEZELF WAKKER OP VRIJDAG 6 MEI IN BALAYOGA**

**Dansen is altijd in de mens geweest.** Zo heeft de mens het leven kunnen vieren en al dansend wordt er in wanhoop gehuild. Elke emotie van verdriet tot puur plezier kan door het bewegen van ons lichaam tot uitdrukking komen en omarmd worden. Zelfs diepe stilte en vrede worden door de overgave aan onze innerlijke dans ervaren. Het Wakker Zijn, dat puur Levendige gevoel, gewoon te ervaren door de dans. De dans die jÓuw essentie laat zien. Iedereen kan het, zelfs als je nog nooit gedanst hebt. Jouw lichaam, jouw wezen weet hoe te bewegen.

**Hoe..??** De vorm is eenvoudig. In een opeenvolging van vijf soorten ritmes wordt er op creatief gekozen uiteenlopende muzieksoorten gedanst. Zo kunnen allerlei aspecten in ons innerlijk tot leven komen en diep worden beleefd en geïntegreerd. Het is een heerlijke vorm van meditatie door beweging.

**Ga je voor puur dansplezier** en heb je niet zoveel met meditatie of emotievolle bewegingen, kom toch , beweeg en geniet van de muziek en van je eigen lijf.

**Je bent van harte welkom** om jouw unieke dans met anderen in gemakkelijke kleding en op blote voeten te beleven in Yogacentrum BalaYoga, Ambachtsweg 5, Huizen.

Henny Feenstra zal de avond begeleiden. Geen les wordt er gegeven, wel een duidelijke uitleg over de ritmes.

De wijsheid van je eigen lijf zal je in de dans leiden.

#### **Je bent welkom op vrijdag 6 mei**

a.s. Entree is € 7,-.

De dansavond is van 20.30 - 22.30 uur.

Het is fijn als je 10 minuten ervoor al aanwezig bent. Je kunt spontaan binnenlopen of aanmelden bij

Henny Feenstra, **tel. 06-22273702,**  
**email:**  
[hennyfeenstra@hotmail.com](mailto:hennyfeenstra@hotmail.com)

#### **MINDFULNESS TIPS:**

**Haal eens bewust adem.** Als je zou moeten nadenken over elke ademhaling die je doet om deze gaande te houden, dan hadden we geen fileprobleem in Nederland. Nu je dit leest sta je waarschijnlijk voor het eerst sinds een tijdje weer stil bij je ademhaling. Af en toe stilstaan bij je ademhaling geeft je de kans om met je adem ook spanning los te laten en te genieten van het gevoel van de stromende lucht.

**Geef anderen je glimlach.** Door te glimlachen met zachte ogen ervaar je innerlijke rust. Geef je een ander je glimlach, dan gaat de onderlinge energie al snel stromen.

**Creëer flow door de juiste bezigheden te selecteren bij je gedachten en gevoelens.** Wees je bewust van je gedachten en



## Mahatma Gandhi zei:

My love burns hot, but if there is still suffering in my world, then my love does not burn hot enough!

*Hij neemt de verantwoordelijkheid voor wat er in zijn wereld gebeurt en begint bij zichzelf.*



## Een Chinese Wijsheid:

Als er licht is in je ziel, zal er schoonheid zijn in je persoon.

Als er schoonheid is in je persoon, zal er harmonie in je huis zijn.

Als er harmonie is in je huis, zal er orde zijn in je land.

Als er orde is in je land, zal er vrede zijn op aarde.

Zo lang er geen vrede is op aarde,

hebben we niet voldoende het licht van liefde laten schijnen in ons hart!

gevoelens in het hier en nu. Wees je daar niet alleen bewust van, pas daar ook je bezigheden op aan. Je zult merken dat je sneller in flow komt en meer geniet van je bezigheden door ze af te stemmen op je gedachten en gevoelens.

**Geef aandacht aan je lichamelijke sensaties.** Wees je bewust van je lichaamshouding en hoe je houding je beïnvloed. Door niet gebalanceerd te zitten, staan en bewegen compenseert je lichaam dit door spanning op te bouwen. Hierdoor zul je geneigd zijn om nog meer weg te lopen van je lichamelijke gewaarwording. Maak hier een opgaande spiraal van door bewust aandacht te geven aan je lichamelijke sensaties.

**Eet met aandacht en wees dankbaar.** Eten is meer dan in leven blijven. Voor jou eten is een plant of dier gegroeid en meerdere mensen hebben gewerkt om het in jou mond te krijgen. Dankbaar zijn voor je eten zal je helpen genieten van elke hap die je neemt.

**Ga bewust van de ene ruimte naar een andere.** Als je een gebouw in of uit gaat, je auto in of uitstapt, wees je dan bewust dat er iets eindigt en dat er (een) ruimte is voor iets nieuws.

**Ontdek nieuwe dingen op bekende routes.** Probeer iedere keer dat je een wandeling maakt, fietst of met de auto langs een bekende route raast iets nieuws te ontdekken. Deze tip geldt voor natuurlijk voor alle routine in het leven. Door open te staan voor het ongewone doorbreek je je patronen en wordt het alledaagse een bijzondere ervaring.

**Stop met multitasken.** Multitasken is tegenwoordig een begrip. Het klinkt efficiënt, maar het voorkomt dat je geniet van de afzonderlijke activiteiten en voorkomt dat je in flow komt. Het veroorzaakt een vol

hoofd, onrust en stress. Stop dus met eten voor je computer, met lezen op het WC. Zorg voor meer aandacht voor wat je doet.

**Snoep een maand lang niet.** Je geest volgt voortdurend vast ingesleten denkpatronen. Een prima oefening om te kijken hoe je geest loopjes met je neemt is een maand lang niet te snoepen. Wordt je bewust van patronen die je voornemen doorkruisen "nu heb ik toch wel iets verdiend" of "in het weekend mag ik toch wel snoepen. Kijk hier met mildheid naar en laat deze gedachten weer los.

**Adem in en uit voor je spreekt.** Breng in contact met anderen eerst je aandacht naar je lichaam, door eerst rustig in en uit te ademen voordat je spreekt. Voel hoe je lichaam reageert in een gesprek, luister naar de gedachten die spontaan opkomen. Geef jezelf hiermee de keuze over wat je echt wilt zeggen en hoe je je boodschap wilt overbrengen.

**Luister 's ochtends een mindfulness meditatie.** Zet een mindfulness meditatie mp3 op je computer. Luister 's ochtends voordat je je mailbox opent eerst rustig naar je zittende meditatie mp3.

Voor meer info over Mindfulness:

[www.yogaton.nl](http://www.yogaton.nl)

Mindfulness wordt elke donderdag bij Bala op de Ambachtsweg 5 in Huizen gegeven

---

## YOGAFLOW & POWERYOGA

Elke woensdag geeft Sandra lessen Yogaflow en binnenkort zal zij starten met Poweryoga op zaterdag Voor opgave en info:

[www.bodyinprogress.nl](http://www.bodyinprogress.nl)

## Betekenis Namaste



Namaste is Sanskriet en betekent 'Ik buig voor u'.

Het woord Namaste kan zowel een woord als een gebaar zijn. Door de beide handen op deze wijze te verenigen, de Gassho Mudra, benadrukt men de eenheid van een ogenshijnlijke dualistische kosmos, het samenbrengen van geest en materie, of ook wel het zelf tot het Zelf brengen.

Je betoont eer aan het innerlijke licht in al wat leeft. Dit zeg je eigenlijk met een Namasté:

*Ik eer het Goddelijke in jou,  
Ik eer de Plaats in jou,  
Waar in het hele Universum is.  
Ik eer de Plaats in jou,  
Die Liefde is,  
Waarheid, Licht en Vrede is.  
Als jij daar bent,  
In jou,  
Waar liefde is,  
Waarheid, Licht en Vrede is.  
En ik ben daar,  
In mij,  
Waar Liefde is,  
Waarheid, Licht en Vrede is.  
Dan zijn wij Eén...*

*Namaste, Crescentia*

**WWW.BALAYOGA.NL**

Ambachtsweg 5 in HUIZEN

Tel. (06) 151 44 666

Mail [info@balayoga.nl](mailto:info@balayoga.nl)

