



NIEUWSFLITS



**"IK MAAK RUIMTE VOOR
NIEUWE DINGEN IN MIJN
LEVEN"**

DE HERFST IS EEN TIJD VAN TERUGTREKKEN, INKEER EN LOSLATEN...

...zie het in de natuur als de bladeren verwelken, sterven en op de grond vallen. Oude gevoelens, overtuigingen en gehechtheden laten we achter, we creëren een nieuwe ruimte om te groeien met nieuwe wijsheden en mededogen voor onszelf.

Met het loslaten en het vinden van ruimte voor nieuwe kansen, vinden wij ons diepe gevoel van innerlijke waarde,

zorgen we voor een gezonde, evenwichtige energie. We vegen de lei schoon, blazen het oude stof weg om een fris en heldere perspectief te vinden.

In het najaar wordt onze geest helder en net als op een frisse heldere dag, laten we elk zwaar en traag gevoel los en vervangen deze door verhoogde energie, vitaliteit en motivatie.

Ik vind balans door het leven in voortdurende fascinatie en verwondering met de schoonheid en het mysterie van de natuur om me heen binnen en buiten.

"...And there's Fire on the Mountain, lightnin' in the air, Gold in them hills and it's waitin' for me there... waitin' for me there."

-Fire in the Mountain lyrics



EKA PADA RAJA KAPOTASANA - DUIF



ROOD MET WITTE STIPPEN...



VRKSASANA - BOOMHOUDING

Het najaar is een goed moment om na te denken over wat je hebt bereikt in het afgelopen groeiseizoen.

Wat is jouw eigen persoonlijke oogst? Het is ook het overwegen waard, om te bekijken welke zaadjes nog niet gegroeid en ontwikkeld zijn? Dit geeft jou een kans om te zien hoe je dingen anders doet en zorgt voor bloei de volgende keer.

Maak gebruik van de lijst hieronder om jouw eigen persoonlijke oogst te vieren en om te overwegen welke zaden je wilt laten groeien in de winter, en tot bloei wil laten komen volgend voorjaar.

- * Wat heb je bereikt dit jaar? Wat beschouw je als je eigen persoonlijke oogst?
- * Welke zaden zijn gegroeid, en welke niet? Waarom ben je succesvol geweest in sommige gebieden en in andere niet? Wat zou je anders doen, om succes te garanderen volgend jaar?
- * Wie heeft je geholpen om je oogst te realiseren? Hoe kon je hem/haar bedanken?

* Wat wil je loslaten of waar wil je afscheid van nemen? Dit kan zijn: oude gedrags patronen en gewoontes die je tegenhouden en de fysieke dingen die daarmee verbonden zijn. Visualiseer dat je jezelf hier van los snijdt. Focus op de nieuwe scheut die zal groeien door deze actie.

* De zaden van hoop die we nu planten duiken opnieuw op in het voorjaar. Wat zijn je dromen, plannen, verwachtingen, plannen en projecten die je zou willen manifesteren volgend voorjaar?

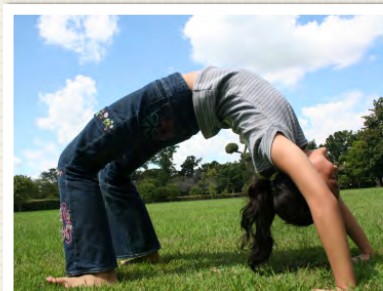
Benut de herfstperiode om de **antwoorden in jezelf** te vinden, bijvoorbeeld tijdens een boswandeling of gewoon in alle rust thuis. Loop eens bewust wat langzamer dan dat je normaal doet. Bouw meer **rustmomenten** in of ga vroeger naar bed. Benut de herfst om orde op zaken te stellen. Maak de balans op, beoordeel en breng **ordening** aan.

WANNEER ALLE BLADEREN VALLEN
BLIJFT WARE VRIENDSCHAP OVER

INSPIRATIE



**ADHO MUKHA SVANASANA -
OMLAAAG KIJKENDE HOND**



**URDHVA DHANURASANA -
WIELHOUDING**



NATARAJASANA - DANSER

Najaars Overgave *(uit: In gesprek met de vier seizoenen, Myriah Krista Walker)*

Ga naar je kern. Adem diep, als een blad dat zich vastklampt aan de boom, terwijl de najaarsstorm door het bos waait.

Je bevindt je hoog in de boom. Je klemt je stevig vast. Deze boom voelt zo bekend.

De boom is jouw moeder/ vader. Het is hier dat je voor het eerst ontkiemde en de zon zag.

Aan deze boom voelde je jezelf uitstrekken tot nieuwheid toen je ontpopte tot het blad dat jij nu bent. Toen waren er een groot aantal bladeren aan jouw tak. Er hing opwinding in de lucht toen het leven openbarstte en de atmosfeer was vervuld met lentegroen.

Deze tak hield je stevig en veilig vast toen de lenteregens en de hagel op je neerdaalden en je koud en nat en tintelend maakten, terwijl je een juwelen regendruppel vastklemde binnen jouw plooiën, zolang je kon.

Deze tak hield je stevig vast toen de zomerzon je verhitte en de zomerwinden je plaagden en je deed lachen en zingen en glinsteren tegen de andere bladeren.

's Nachts vertelden alle bladeren verhalen van de Ouden, en de wind kwam en luisterde, en legde zichzelf te slapen tussen de bomen. Het ochtendlicht verwarmde de dauw die de blaadjes omhulden als een geliefde en zij begonnen te druppelen vanaf het gebladerte en de takken, om de wind te wekken uit haar avondlijke sluimering. De wind kuste jou goedemorgen toen ze opstond om met haar bezigheden aan te vangen.

Nu ben jij alleen over, aan deze boom. Niet zo levendig als eerst, maar nog steeds is jouw kern aanwezig, in deze vorm en gestalte. Je maakt je klaar voor de overgave. De wind zet aan, en heel veel bladeren op de aarden vloer

worden beroerd en dansen nu in de atmosfeer. Spoedig zal ook jij weten hoe dat voelt. Om vrij te zijn van jouw boom, zoals je broers en zussen. Maar nu.....voel je de wind trekken en rukken, maar nog steeds ben je verbonden en word je vastgehouden door je tak.

Er zijn vele kleuren op de aarden vloer. Een caleidoscoop van herinneringen als je terugdenkt aan hoe het was toen er voor het eerst vorst in de lucht zat en de zomer eindigde en alle bladeren de essentie uitdrukten van wie ze werkelijk waren. Als wezens kleurden de bladeren zichzelf op hun eigen unieke manieren.

Sommige werden rood, andere oranje. Sommige bleven groen en kleurden zichzelf alleen maar plaatselijk. En enkele werden goud of purper en er waren er zelfs die zilver werden of wijnrood. Allemaal maakten ze zich op, op hun eigen creatieve wijze. Zich optuttend voor het bal, zich preparerend voor de grote val.

Een verschuiving. Je bungelt, als de wind je greep doet verslappen. Je zwaait een beetje heen en weer, zit nog steeds lichtjes vast. Het kan niet lang meer duren. Hier was je altijd bang voor, bang om je te laten gaan. Maar nu voel je de mogelijkheid van jouw essentie die zich vrij in de wind kan bewegen en je bent een beetje nerveus. De wind steekt opnieuw op en je zet je schrap. Maar helaas, deze rukwind was het niet. Je ontspant je en je legt jezelf tegen de tak aan, en dan ineens-shshshshshs- je bent vrij- zwevend.

-rondwervelend
-je wordt gestreeld in je dans
-nog een beroering, een golf, een wending
-dan land je luchtigjes op een stapel broers en zussen, en je lacht, je zucht. Je hebt de smaak te pakken.

Je wilt nog eens vallen. Je beseft dat je hier kwam om dit mee te maken, deze val, deze overgave, en nu ineens, is het over. Je kern verbond zich tot dit ene moment om deel uit te maken van zoiets groots. Juist voor de ondervinding. Je zult deze val nooit vergeten. Een onverwachte windvlaag, en je wordt weer opgetild, en opnieuw onderga je de vreugde van de overgave en van deze streling van de Oneindige.



Alle bladeren zingen liederen van blijdschap terwijl de wind zijn handen door ze heen ritselt en boven op elkaar veegt. Oh, te dansen op de winden der overgave!

Opnieuw valt de wind stil en je geniet van het zachtjes naar de aarden vloer omlaag wervelen. Er zijn daar de scherpe bladen van het gras en grote struiken en insecten, driftig heen en weer scharrelend, die vele zaden dragen.

Nu wil je jezelf overgeven aan het seizoen en aan de transformatie van de energie en aan de dans om opnieuw te zijn. Jouw essentie en jouw energie zullen veranderen en jouw liefde zal overal gaan waar je haar wilt hebben. Verval zal vrijheid brengen en uitbreiding naar het oneindige en verder. De mineralen van jouw vorige gestalte zullen de vormen van datgene wat zal komen, voeden.

En altijd zul jij je de dans der overgave herinneren.

Welkom thuis en bedankt voor het meedoen.

NOG EVEN ONDER DE AANDACHT:

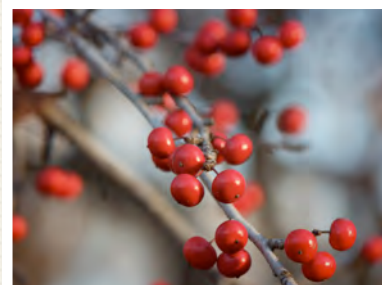
- * 24 DECEMBER TOT 1 JANUARI - KERSTVAKANTIE - GEEN LESSEN VAN CRESCENTIA
- * 16 JANUARI START NIEUWE ZWANGERSCHAPSYOGAGROEP
- * 24 FEBRUARI TOT 4 MAART VOORJAARSVAKANTIE - GEEN LESSEN VAN CRESCENTIA
- * ELKE DONDERDAG MINDFULNESS ER ZIJN NOG MATJES BESCHIKBAAR, AANMELDEN VIA: INFO@YOGATON.NL
- * NIEUW OP ZATERDAG; POWERYOGA DOOR SANDRA MELD JE AAN VIA: BODYINPRO@BODYINPROGRESS.NL
- * AYURVEDISCHE MASSAGE OP AFSpraak
- * WIL JE ZELF IETS DELEN OF IS ER EEN ONDERWERP DAT JE GRAAG IN DE VOLGENDE NIEUWSFLITS ZOU WILLEN ZIEN? LAAT HET MIJ WETEN VIA : INFO@BALAYOGA.NL

THE BEST CLASSROOM IN THE WORLD IS AT THE FEET OF AN ELDERLY PERSON

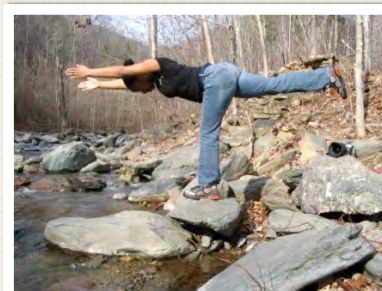


JANU SIRASANA - HOOFD NAAR KNIE

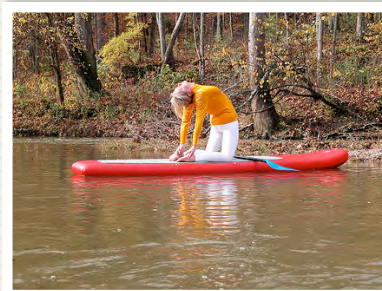
INSPIRATIE



LIJSTERBES



VIRABHADRASANA III - KRIJGER



USTRASANA - KAMEEL



DONKEY KICKS - EZEL

PRANAYAMA

KAPALABHATI ADEM

Binnen yoga speelt de ademhaling een zeer belangrijke rol. De adem is de levenskracht. Een asana (houding) kan nog zo mooi en perfect worden uitgevoerd, indien er niet goed wordt geademd is deze oefening echter volkomen zinloos. Yoga heeft als doel het opheffen van blokkades in lichaam en geest om zo de energie stroom gezond te laten doorstromen. Een gezonde en sterke ademhaling is hiertoe de sleutel.

Kapalabhati pranayama

Pranayama's zijn oefeningen voor de longen. Er zijn verschillende oefeningen met ieder hun eigen werking.

De kapalabhati pranayama maakt de longen elastisch en zuivert de neusholte. De buikspieren en de buikorganen worden geactiveert. Vooral de Zonnevlecht Plexus Solaris) wordt opgeladen met prana. Dit verhoogt de vitaliteit en bevordert het concentratievermogen.

De oefening:

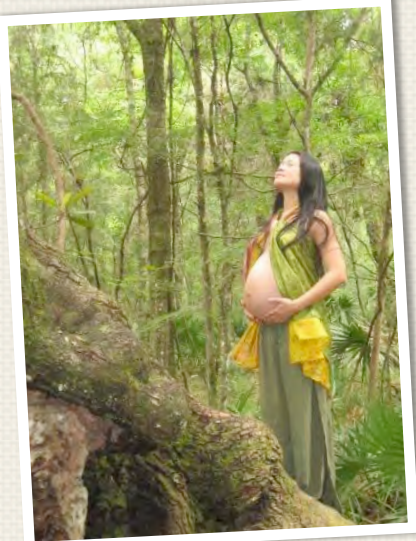
- Ga zitten in een makkelijke houding (bv. halve lotus)
- maak rug en bekken recht (plaats eventueel een kleine ophoging onder zitvlak)
- De kin gaat richting borstbeen en de kruin omhoog
- plaats de handen op de knieën
- sluit de ogen en concentreer

De admenhaling:

- Begin deze pranayama met de uitademing door in 1 stoot snel en krachtig alle lucht uit de longen te persen via de neus
- Laat de longen een paar seconden leeg
- Laat vervolgens de buikspieren los waardoor de adem vanzelf weer naar binnen stroomt. Oefen op de inademing dus geen invloed uit, het stroomt vanzelf naar binnen
- zodra de longen weer gevuld zijn pers je de lucht weer naar buiten zoals eerder beschreven.

Herhaal dit ca. 5 maal en rust daarna uit en neem waar wat er in je lichaam is veranderd.

"Onze adem is de oerkracht van het leven, de verbinding tussen moeder Aarde en het heelal. De adem is een gebed, dat s'nachts en op koude dagen zichtbaar wordt en als damp opstijgt naar de hemel. Bewust ademen is de snelste en natuurlijkste methode van zelfgenezing en een bron van vitaliteit en geestkracht. Word je eigen medicijnman en adem jezelf eenvoudig gezond. Het is een spannende en opwindende reis naar het innerlijk van ons eigen lichaam!



BALA BELLIES

MAANDAG 16 JANUARI START ER WEER EEN NIEUWE ZWANGERSCHAPSYOGA GROEP.

MELD JE AAN VIA: [HTTP://BALAYOGA.NL/BALABELLIES.PHP](http://BALAYOGA.NL/BALABELLIES.PHP)



YOGA KIDS

ELK KIND IS VAN NATURE STRALEND, BEWUST EN VOL ONSCHULDIGE WIJSHEID. DE DIEPERE BEDOELING VAN YOGA IS OM ZE HUN NATUURLIJKE WIJSHEID EN UTSTRALING HELPEN BEHOUDEN, OF HEN TE HELPEN HUN EIGEN STAAT VAN ZIJN TERUG TE KRIJGEN.

[HTTP://BALAYOGA.NL/BALAKIDS.PHP](http://BALAYOGA.NL/BALAKIDS.PHP)



SENIOR

OUDEREN STAAN IN HET LEVEN EN HEBBEN OOK VEEL VAN HET LEVEN MEEGEMAAKT. HET IS EEN GROEP WAAR IK VEEL RESPECT VOOR HEB EN MET WIE IK ELKE MAANDAG VAN 13:00-14:30 MET GROOT PLEZIER YOGA DEEL!

ER ZIJN NOG MATJES VRIJ, AANMELDEN KAN VIA: [HTTP://BALAYOGA.NL/BALASENIOR.PHP](http://BALAYOGA.NL/BALASENIOR.PHP)



HET NAJAAR IS EEN TIJD
VAN TRANSFORMATIE

Kijk wat je kunt transformeren in jezelf, met gezonde gewoonten, goede voeding en yoga.

Hierdoor, geniet je van een duidelijk perspectief, inspiratie en een open hart.

Namaste,

Crescentia

Ambachtsweg 5
1271 AL HUIZEN

info@balayoga.nl

WWW.BALAYOGA.NL