



Foto's: Inge Hermans-Ceelen

Samsara Yoga Congres in het teken van ouder worden

In een uitverkocht Kontakt der Continenten in Soesterberg verzamelden zich zondag 15 november meer dan honderd yogadocenten om zich te verdiepen in welk rol yoga kan spelen in het proces van ouder worden. *Key note* spreker Robert Swami Persaud ging hierbij in op de rol van de ayurveda. In een zelf samengesteld workshopprogramma verdiepten yogadocenten zich in het middagprogramma in de yogafilosofie, anatomie en yogabeoefening in relatie tot ouderen.

Kijk maar even om je heen want jullie zijn erbij. Het congres is helemaal uitverkocht en met deze collega's gaan jullie vandaag een hopelijk inspirerende, leerzame en leuke dag ervaren. Zo opende dagvoorzitter Femke Hol, coördinator van het Samsara Yoga Congres 2015 de dag.

Het Samsara Yoga Congres wordt jaarlijks georganiseerd op initiatief van de erkende yogadocentenopleiding Samsara. Het doel van het congres is actualiteit, deskundigheid, inspiratie, kennis en kwaliteit te behouden en bevorderen onder alle yogadocenten in Nederland en België. Het congres is daarom niet alleen toegankelijk voor yogadocenten die hun studie deden bij deze opleiding, maar ook



voor docenten van andere opleidingen en gedreven beoefenaars van yoga op zoek naar diepgang.

Wat startte als een kleine bijscholingsdag voor zwangerschapsyogadocenten groeide uit tot een herkenbaar platform waar yogadocenten elkaar ontmoeten, inspireren en ervaringen delen. Elk jaar staat een thema centraal en dit jaar stond het congres in het teken van ouder worden.

Schade beperken

‘Kenniss verzamelen voor je presentatie en workshop over ouderenyoga is vaak niet leuk’, vertelt directeur van Samsara Yoga Docentenopleiding Danielle Bersma. ‘Al die weetjes over krimpene hersenen, hartfalen en rimpels in je billen. Dat is leuk als je dertig bent en het nog heel ver weg is. Maar het zijn ook praktische weetjes, want je weet ook wat je nu al kunt doen om latere schade te beperken’.

‘Belangrijk voor ouderen is levensinzicht, bewustzijn, voeding en aanraking’, bepleit Robert Swami Persaud, directeur van het Ayurveda Health Center en de Hogeschool Ayurveda Geneeskunde. In een kort college over de ayurveda en een bevlogen betoog over waarom de Ayurveda niet alleen van India is, vertelt hij dat de mens een microkosmos is waarin dezelfde elementen en energieën

werkzaam zijn als in de macrokosmos. Ieder mens heeft een unieke samenstelling van de vijf elementen (aarde, water, vuur, hout, metaal en sfeer) en verstoringen in de energie (doshas). Als je jezelf leert kennen en levensinzicht ontwikkelt, ben je niet langer een speelbal van die verstoringen maar krijg je handvatten om je gezondheid positief te beïnvloeden.

Ayurveda en yoga

Voeding is een belangrijk aspect. De juiste voeding helpt verstoringen omzetten naar steunende, gezonde energie. Beweging en yoga stimuleren het stromen in het lichaam. Swami Persaud legt uit: ‘Zowel de Ayurveda als de yoga streven naar een optimale gezondheid voor lichaam en geest. Je kunt meer resultaten vanuit de yoga verkrijgen als bij de beoefening daarvan ook Ayurvedische richtlijnen worden toegepast, zoals het gebruiken van voeding die zo goed mogelijk bij je past. Binnen de Ayurveda adviseren wij mensen asana’s te beoefenen die bij hun constitutie passen, dat maakt yoga persoonlijker en effectiever. Door middel van een persoonlijke wijze van yoga beoefenen kan een genezingsproces vlotter verlopen. Pas bewegingen aan de mogelijkheden en grenzen van het lichaam aan.’ Dit komt overeen met de visie van Samsara die Bersma daarvoor uiteenzette en stelde dat yoga er is voor de beoefenaar en dat niet de beoefenaar zich moet wringen om te passen in een perfect plaatje.

Aanraking en massage

Zowel Bersma als Swami Persaud benadrukken het belang van aanraking. Ouderen vereenzamen. Zij hebben geen werk meer en kampen met het verlies van partner, familieleden en soms eigen kinderen. Zij zijn minder mobiel en depressie ligt op de loer. Aanraking geeft ontspanning en rust, het stimuleert het zelfherstellend vermogen en geeft meer lichaamsbesef. Dat is fijn als niet alles het meer doet zoals het misschien ooit deed. Het verlicht pijn, vermindert angst en agressie en geeft meer zelfvertrouwen. En dit zijn maar een paar voorbeelden van de vele die zij beiden benoemen. Robert Swami Persaud besluit zijn lezing daarom met de oproep om vaker te masseren. In aandacht iemand aan te raken en er te zijn voor de ander. ‘Hoofd, hart en handen genezen.’

Ruimte in beweging

Bersma vervolgt haar ochtendpresentatie met vier anatomiewerkshops tijdens het middagprogramma die yogadocenten naar eigen behoefte kunnen invullen. Met meer dan 25 jaar ervaring op het gebied van yoga en fysiotherapie brengt Bersma het ouder wordende lichaam in beeld met de daarbij behorende klachten en aandoeningen. Ze legt uit waarom bepaalde yoga-oefeningen geschikt zijn om vervolgens naadloos over te gaan naar het doen van deze yoga-oefeningen.

Een mooie aansluiting op haar workshop over hart en longen, vormt de workshop ‘Pranayama’ van Romanie Noordegraaf, yogadocente en coördinator van de vierjarige docentenopleiding van Samsara. ‘Het beoefenen van pranayama helpt ouderen de longen schoon en in conditie te houden. En daar waar longvolume en -capaciteit afnemen, helpen adem oefeningen en pranayama de ruimte te ervaren die er altijd is. Ik probeer mensen met deze oefeningen te laten ervaren dat



de adem als drager van de levensenergie ruimte in beweging is. Die beweging vindt zowel plaats in het lichaam als in de ruimte daaromheen. Dit kan voor ouderen, soms letterlijk, meer lucht geven. Een aspect van de beoefening is ook de ontdekking van wat je werkelijk bent. Wie is het die ademt en die ruimte ervaart?

Vertrouwen en overgave

Yogadocent Reina Selman, zelf 86 jaar oud, licht tijdens de workshop 'Flow op de Stoel' toe: 'Ik verbind de adem en de aandacht aan het fysisch en psychisch niveau. Ik wil ouderen aanmoedigen tot zelfvertrouwen en te vertrouwen op alle ervaringen die ze hebben doorstaan.' In de flow heeft Reina speciale aandacht voor ontspannen voeten, ontspannen van de rug en uitlijnen van de nekwerfels. Haar credo luidt: ontdek samen met ouderen dat ze meer kunnen dan ze denken. Dergelijke oefeningen vinden ook de deelnemers terug in de workshop 'Ouder worden vanuit de Himalayatradië' van Atul Kumar en Klara Gerritsen, yogadocenten opgeleid in deze traditie.

Loes van de Mee, Gestalttherapeut en yoga- en meditatie docent geeft de workshop 'In overgave ouder worden'. Zij vertelt dat je als yogadocent in het werken met ouderen kunt kijken naar wijsheid, respect, voldaanheid, in rust. Om te kunnen komen tot deze waarden van het ouder worden, is acceptatie en overgave nodig. Van der Mee: 'Ervaar wat dit inhoudt, wat er nodig is om de grote uitdaging van waardig oud(-er) worden aan te gaan en te kunnen voltooien.' Stilzitten, adem-, ontspannings- en klankoefeningen noemt zij hierbij als waardevolle oefeningen.

Humor ontspant

'In de omgang van ouderen met jonge kinderen zie je dat ouderen het spelen ook nog in zich hebben en hoe ze daarvan genieten, hun klachten even vergeten. Dit is wat de speelse lesonderdelen in een yogales beogen: de ouderen in contact brengen met het speelse in zichzelf. De kunst is, de oefeningen zo aan te bieden dat ze niet direct (weer) geconfronteerd worden met hun beperkingen. Aan de andere kant betekent het niet, dat je als docent te snel denkt: ik breng het speelse element maar niet in, want dat kunnen ze vast niet of dan krijgen ze misschien pijn', licht Siranouch Kalousdian, freelance yogadocent met kinderen en ouderen als specialisatie haar workshop toe. 'Ik hoop docenten vandaag inspiratie te kunnen geven, zodat zij ouderen in hun lessen weer kunnen laten stralen en lachen. Humor ontspant de mens.'

Het plezier is ook terug te vinden in de workshops van Tara Visser, yoga en pilatesdocente, waarbij mudra's en expressieve bewegingen centraal staan. Beweging ten behoeve van de rompstabielisatie, vanuit

het energetisch centrum, het hara, staan centraal in de workshop 'Kracht, balans en valpreventie' van Femke Hol, yogadocente en coördinator bijscholingen van Samsara. Zij vertelt: 'Yogadocenten kunnen deze oefeningen aanbieden vanuit alle basishouding, afhankelijk van de mobiliteit en flexibiliteit van de ouderen.'

Vertragende voeding

'Ouder worden is niet een symptoom dat we moeten bestrijden, maar een mooi proces dat we kunnen vertragen door jong te zijn van hart, een prettige en sociale omgeving te hebben en goed voor ons zelf te zorgen. Voeding speelt hierbij een cruciale rol', vertelt Femke van 't Hof, natuurgeneeskundige en yogadocent. In aansluiting op Robert Swami Persaud, legt zij uit dat als je niets weet over voeding, niets weet over je constitutie, je toch eenvoudig belangrijke keuzes kunt maken die je gezondheid ten goede komen. 'Eet basisch, kies voor satvisch. Vermijd suiker, alcohol, kies voor vers, onbewerkt en blijf in beweging.'

Wie wordt er ouder?

Wie wordt er ouder? Wie is het die op een bepaald moment misschien uit het leven wil stappen? Is het de manas, de buddhi, de ahamkara? Vragen die centraal stonden in de satsang van Aad Verboom, vipassanaleraar en leraar in de traditie van de Advaita Vedanta. 'Samsara is een opleiding die haar basis kent vanuit deze non-duale onderwijstraditie. De Advaita Vedanta stelt dat de enige waarheid is dat het atman, de 'kleine' ziel, dat waarvan jij denkt dat jij dat bent, en het brahman, de 'grote' ziel, het geheel, een en hetzelfde zijn. Het bestaan van andere realiteiten wordt hierbij niet ontkend, maar niet als waarheid gezien. Vanuit dit gegeven is het interessant om samen te onderzoeken wie wat is of wie wie is in het proces van ouder worden.'

Inspiratie

'We hopen vandaag yogadocenten kennis en inspiratie te hebben aangereikt om hun lessen met ouderen vorm te geven. Vanuit Samsara vinden we het belangrijk dat ouderen ervaren dat zij goed zijn zoals ze zijn. Dat de yoga oefeningen er voor hen zijn en niet zij voor de oefeningen. We willen hen laten ervaren dat ze ruimer zijn dan hun lichaamsgrenzen, dan hun fysieke mogelijkheden en beperkingen', vertelt Romanie Noordegraaf.

'Daarbij vinden we het noodzakelijk dat docenten werken vanuit kennis. Zowel de westerse kennis over anatomie en pathologie als vanuit de yogafilosofie. Deze brede basis van kennis, gecombineerd met een open houding en een zelf blijven oefenen en ervaren, maakt dat yoga zo waardevol kan zijn en dat je dit als docent steeds weer op andere manieren kunt aanbieden', vult Femke Hol aan.

Samen organiseren zij sinds vorig jaar het Samsara Yoga Congres. Moe en voldaan zien zij hun yogacollega's bepak met informatie, goodybags en mooie aanwinsten van de bazar huiswaarts vertrekken. Ze nemen bedankjes en complimenten in ontvangst. 'Even uitrusten, en dan weer aan de slag voor volgend jaar!'

Volgend jaar is het thema "Zwangerschap en yoga". ॐ

www.samsara.nl

Verlag van het congres van yogadocente Lies Schuring

Wat een verademing om hier bij te mogen zijn; de rustige atmosfeer, geen wierook, wat niet bevorderlijk is voor de gezondheid, en een uitstekende, professionele organisatie. We kregen een map met heldere informatie over vele workshops.

Na het welkomstwoord van Femke Hol, die samen met Romanie Noordegraaf de organisatie op zich heeft genomen, kregen we een inleiding over het thema ouderenyoga van Daniëlle Bersma, jubilerend (25 jaar) directeur van de Samsara Yoga Opleiding.

Een samenvatting: **Ouder worden** betekent dus in veel gevallen vereenzamen, vrienden en familieleden overlijden waardoor depressie op de loer ligt. Yoga kan hierbij verlichting geven. Door het lichaam te blijven bewegen en door jezelf aan te raken wordt het parasympatische stelsel (herstel, ontspanning en voedselopname) weer aangewakkerd. Dit is belangrijk, je moet misschien nog wel meer ontspannen als je ouder wordt, anders gaan we te veel in ons hoofd zitten. Ouderen zouden ook veel meer gemasseerd moeten worden. Daniëlle Bersma laat ons tijdens haar speech ook oefeningen doen en dat maakt het allemaal heel speels en levendig en duidelijk.

Vervolgens kregen we een korte inleiding over **Ayurveda** door Robert Swami Persaud, directeur Hogeschool Ayurvedische Geneeskunde Nijmegen. Robert Swami Persaud vertelde dat de mens vroeger observeerde en zo wist welke planten en welke vruchten hij kon eten en welke planten en kruiden geneeskrachtig waren. Hij ervoer de natuur zoals zij is en zag de macrokosmos vertegenwoordigd in de microkosmos, in zijn eigen lichaam dus. De westerse wetenschap ging alles analyseren waardoor alles los komt te staan van elkaar, het holistische is verdwenen, de mens bestaat uit onderdelen. In de ayurveda wordt dan ook niet gesproken over bijvoorbeeld de wervelkolom omdat deze wetenschap de mens niet zo ziet. Er wordt de polsslagen gevoeld, hieruit kan heel veel worden afgeleid. Net zoals de acupuncturist kijkt naar de tong. (zie verder stuk hiernaast) Heel simpel gezegd kun je door middel van de juiste voeding, juiste oliemassages en oefeningen - en hier komt yoga om de hoek kijken - je lichaam weer in balans brengen. Bij het genezingsproces is het wel vereist dat je het **zelf wilt** veranderen.

Bij de jonge mens, tot 20 jaar zal het element kapha een grote rol spelen, je hebt aarde nodig om te groeien. Hierna komt pitta om de hoek kijken, je wordt zelfstandig en hebt vuur nodig om een huis te bouwen, een gezin, te kunnen werken. Rond de 55

jaar zal vata meer aanwezig zijn; je vindt veel dingen niet meer zo belangrijk, gaat langzaam terug naar waar we vandaan kwamen.

Voor de ouder wordende mens betekent dat de balans tussen kapha, pitta en vata zal veranderen en dat je misschien wel andere voeding tot je moet nemen, meer kunt laten masseren en zal moeten blijven bewegen. Niet-bewegen is uit den boze en een doodlopende weg.

Het congres was ook voor de inwendige mens zeer goed verzorgd: de hele dag kon je koffie en thee nemen en er was een zeer gezonde, uiteraard vegetarische lunch klaar. Vanaf 12.15 uur waren er **vele workshops** in verschillende zalen, allemaal enorm interessant! Mudra's (Tara Visser), Voeding en yoga (Femke 't Hof), Pranayama (Romanie Noordegraaf), Spel en fun (Siranouch Kalousdian), Flow op de stoel (Reina Selman, zelf 86 jaar), Kracht, balans en valpreventie (Femke Hol), en filosofie: in overgave ouder worden, door je in te leven in het proces van ouder worden ga je de oudere anders benaderen (door Loes van der Mee). Dan nog Himalaya traditie (Atul en Klara), Satsang (Aad Verboom), en niet te vergeten de anatomie workshops: spieren, botten en gewrichten, hart en longen, hersenen en zenuwstelsel en de bekkenbodem werden alle gegeven door Daniëlle Bersma, die naast yogadocent ook fysiotherapeute is. Wat een aanbod!

Voor de conferentieganger was het onmogelijk om te kiezen, zeker omdat de meeste workshops maar eenmalig werden gegeven. Ik had gekozen voor kracht, balans en valpreventie, hart en longen en bekkenbodem maar had graag nog veel meer willen doen. Het zijn allemaal zulke interessante onderwerpen.

De stoelyoga. Er wordt bij ouderen veel op de stoel gedaan maar ook erachter,

dus staand, en als je een fitte groep hebt, ben je natuurlijk vrij om ook te gaan liggen. Alles hangt af van wie wat nog kan en daar pas jij je als docent op aan. Het voornaamste is dat de oudere beweegt, geen statische houdingen uitvoert die vaak te belastend zijn, het spelelement is prettig, en oefeningen samen doen. Ze hoeven zich niet meer te bewijzen, willen vooral nog kunnen functioneren en zelfstandig blijven. Maar als dat niet meer kan, kan yoga toch nog helpen. Het vraagt een grote creativiteit van jou als docent, het is een uitdaging om met deze groep te werken. Misschien wel de grootste uitdaging omdat je uit je eigen comfortzone moet stappen en deze ervaring nog niet daadwerkelijk hebt meegemaakt. We kunnen ons allemaal veel makkelijker in een kind verplaatsen, omdat we dat nog herkennen, een oud lichaam dat gebreken gaat vertonen, is nog onbekend voor de meeste docenten. Wees oplettend en voorzichtig met bijvoorbeeld de nek. Laat ouderen zichzelf aanraken door zachtjes te knijpen in handen, armen etc. Femke Hol gaf oefeningen mee en wisselde haar ervaringen met ons uit. Het was ook weer zeer leerzaam.

Daniëlle Bersma is een kenner op het gebied van het menselijk lichaam en kan hier erg grappig en nuchter over vertellen, heel duidelijk zonder 'wetenschapstaal' legt ze uit hoe alles op oudere leeftijd functioneert en niet meer functioneert, althans ... anders. Waar het op neer komt, is dat de rek eruit gaat, we worden eigenlijk te oud en daar is het lichaam niet voor gemaakt. Vandaar alle gebreken. Maar ook hier geldt weer: yoga kan het verlichten door de juiste benadering. Het gaat om weten hoe het werkt en weten waarom je wat doet.

Het was een geweldig inspirerende dag en voor herhaling vatbaar om ook eens de andere workshops te kunnen volgen!



Lies geeft les bij Samana Yoga Center, Yogadreams en Kernpraktijken Beemster. Lies heeft zich gespecialiseerd in yoga en kanker en werkt samen met het ZMC en het Waterland Ziekenhuis Purmerend. Zij geeft hier privélessen en les aan kleine groepen. Ook geeft zij op het Pascalcollege en het Saenredamcollege yoga onder schooltijd, dit zijn facultatieve lessen en hier is veel animo voor. Zij pleit voor meer yoga op scholen omdat zij uit ervaring weet dat er schreeuwende behoefte is aan rust onder jongeren. www.liesschuring.nl