



Het praatstokje

met

FEMKE HOL

In deze rubriek vertellen yogadocenten iets over zichzelf en beantwoorden zij een aantal vragen. De geïnterviewde geeft vervolgens het stokje door aan een collega.

Wil je jezelf voorstellen aan de lezers?

Graag. Tegelijkertijd besef ik me dat deze eerste vraag niet eenvoudig te beantwoorden is. Het brengt mij wel bij de kern waar yoga voor mij over gaat. Geïnspireerd door 'Yoga als kunst van het ontspannen', houdt deze vraag mij al langere tijd bezig. Keers, Lewensztain en Malavika schrijven namelijk "We leven, zoals dat in yogataal wel wordt genoemd, als een geprojecteerd 'ik', een ego, namaak, een vervalsing."

We leven allemaal stuk voor stuk alsof we wel zo'n plaatje zijn. Een plaatje dat door anderen werd gezien en waar we zelf elementen en kleine vernieuwingen aan toe hebben gevoegd. Dit wetende, aangevuld met de aandacht in het nu, zonder dat verleden of toekomst belangrijk zijn, zou het antwoord op bovenstaande vraag zijn: 'ik ben'. In momenten van yogabeoefening en stilzitten ben ik dit gewaar. Alle andere momenten probeer ik in aandacht gewaar te zijn en ben ik waarschijnlijk ook alle projecties waar ik het zojuist over had.

Ik ben Femke Hol, getrouwd met Chris en moeder van Noah (4 jaar) en Nila (2 jaar). Ik ben geboren in een klein dorpje in Noord-Brabant. Ik ben op jonge leeftijd op kamers gegaan en gaan reizen om de wereld te ontdekken. Ik houd van verbindingen met mensen. Mijn gezin vormt voor mij mijn grootste inspiratiebron. Ik heb sinds dit jaar een eigen yogastudio Karibu Yoga in Breda. Karibu betekent 'welkom' in het Swahili. Karibu Yoga is voor mij een plek waar iedereen welkom is om yoga te beoefenen. Vanaf 2014 ben ik als coördinator verbonden aan Samsara Yoga. De onderwijs traditie vanuit de Advaita Vedanta van waaruit de opleiding werkt, biedt mij elke dag weer nieuwe inzichten en ervaringen.

Hoe is de liefde voor Yoga in jou ontvlamd?

In eerste instantie was yoga voor mij vooral een gevecht en een grote confrontatie met me mezelf. Een stijf, gespannen lichaam. Totale onrust. Tegelijkertijd bleef iets in mij,

me terugbrengen naar mijn mat. Een soort haat – liefde verhouding. Geleidelijk aan begon ik te begrijpen en te voelen wat de asana's met me deden. Ik werd me bewust van de adem en begreep hoe ik ruimte kon ervaren in de adem. Ik had minder spanningsklachten, mijn lijf werd soepeler. Er kwamen momenten van rust en stilte en ik merkte dat ik me langer met deze momenten wilde verbinden. Yoga bracht en brengt me ook steeds meer op een andere manier in interactie met de wereld om me heen en met de mensen met wie ik omga. Het maakt me bijvoorbeeld bewust, wanneer mijn ego aan het woord is, en wanneer ik spreek vanuit mijn ware zelf. De geboorte van mijn kinderen zijn voor mij ook twee prachtige yogaervaringen geweest. Yoga heeft ervoor gezorgd dat ik tijdens de bevalling in aandacht kon zijn, de adem kon gebruiken als ontspanning, en me volledig kon overgeven aan wat op dat moment nodig was om hen geboren te laten worden.

Welke yogaopleidingen heb je gevolgd en wat voor soort Yoga geef je?

In eerste instantie heb ik een aantal niet erkende Hatha yoga cursussen en opleidingen gevolgd. Daarna heb ik bij Samsara Yoga Docenten-opleiding een persoonlijk traject gevolgd om erkend yogadocent te worden. Ik heb me gespecialiseerd in yoga voor ouderen, zwangerschapsyoga en heb met veel plezier bijscholingen gevolgd in anatomie en asana's, rug-, nek- en schouderklachten en meridianen- en energieleer.

'Ik houd van verbindingen met mensen'

Wat is volgens jou de basis van een goede yogales?

Dat de cursist ervaart dat hij zichzelf mag zijn en de tijd en ruimte kan nemen om dichterbij zichzelf te komen. Ieder mens is anders en ieder lichaam is anders. Daarnaast zijn zuivere intenties van de docent belangrijk en kennis ten aanzien van asana's, de anatomie, de filosofie, pranayama's, stilzitten en eventueel massagetechnieken. Zelf werk ik veel met ouderen. Ik vind het waardevol om veel kennis in huis te hebben over ouderdomsklachten, de manier waarop asana's aangepast kunnen worden, welke pranayama's ingezet kunnen worden. Het is belangrijk om ieder individu goed te begeleiden, ongeacht de klacht of eventuele beperking.



Volg je de Indiase Yogatraditie?

Ik geef invulling aan yoga in mijn dagelijkse leven vanuit de onderwijs traditie van de Advaita Vedanta, het zelf is al volmaakt en compleet. Yoga beoefening en stilzitten, leert mij tot de kern komen van mijn ware zelf.

Hoe zie je de toekomst van de Yoga in Nederland?

Ha ha... yoga leert mij om in het heden te verblijven. Dus daar durf ik geen uitspraken over te doen.

Aan wie geef jij dit stokje door?

Siranouch Kalousdian.