

Nieuwsbrief



'Als je je aandacht richt op
het resultaat
Zie je nooit de verandering

Richt je je op de
verandering
Dan zie je het resultaat'

OmDenken

Zomervakantie

laatste les: donderdag 20 juli

eerste les: donderdag 17 augustus

Wijziging betaling

Hier nogmaals een korte uitleg over de kwartaalbetaling:

Elke 3 maanden ga je een vast bedrag betalen: 80 euro. Dit is voor 1x in de week les. Je kunt altijd een les inhalen binnen het kwartaal. (Wel graag even in overleg ivm plek).

De laatste kaarten zijn inmiddels opgebraakt. De betalingen van dit jaar zijn in : 1 jul en 1 oktober.

Op jaarbasis is rekening gehouden met schoolvakanties plus nog 1 week vrij voor bv cursussen. Dat betekent dat de zomeryoga berekend is op 6 weken niet betalen, terwijl ik eigenlijk 2,5 keer les geef in de zomer: een kadootje dus voor de thuisblijvers!

Nicole Hoos-Logeman
Yoga instructor
Yoga therapeut
Specialised in critical alignment

W: www.deyogahoos.nl
E: info@deyogahoos.nl
T: +31-6 45 514 416



Gezellig eten!!

Vrijdag 14 juli

Aanvang: 19.00 uur

New Tandoori Restaurant
Lange Tiendeweg 49 Gouda

We gaan met een leuk
groepje van 12 mensen.
Laat me even weten als je
mee wil rijden of kan rijden.
Ik mail t.z.t. nog voor details.



Subversief

~een yoga overpeinzing~

Taal onthult onze aard en onze gemoedstoestand.

Woorden geven onze diepgewortelde normen en waarden weer. 'Discipline', 'doorzetten', 'ferm', zijn zomaar termen die ons herinneren aan onze schooljuffen en -meesters. Wie heeft niet die kenau of dictator gehad voor de klas?

De laatste tijd hoor en lees ik regelmatig het woordje 'subversief'.

Het wordt vooral gebruikt in het nieuws, en ik vind het een aardig klinkend woord. Sub betekent onder, en versief (gok ik) zou iets met omkering te hebben maken. Zoals inversie. Stelde me daar iets scheikundigs voor: een onder-omkering. Zoals schuimmelk van cappuccino langzaam naar beneden zakt en de koffie naar boven laat drijven.

Ik ben het gaan opzoeken.

Wat blijkt: het is geen aardige beschrijving! Subversief is ontwrichting van een machthebbende partij, of zelfs omverwerpend. Zoals de Franse revolutie.

Maar het woord ontwrichten wordt ook verwezen naar disloceren. Wat zoiets betekent als een geografische verkeerde plek. Zo ook dus in ons lichaam.

Een gewricht wat letterlijk ontzet is, is van zijn plaats. Denk aan arm uit de kom, een rughernia. Is dat geen mooie vergelijking met de critical alignment? De vraag is: hoe ontstaan deze subversiviteiten en wat kunnen we eraan doen?

De oorzaken zijn divers. Het zijn de chronische spanningen ontstaan door te eenzijdige houdingen, spieren die teveel worden overbelast, stress en zorgen in ons dagelijks bestaan. Ook de zwaardere blessures en hormonale invloeden hebben invloed.

Sterker nog: het lijkt wel of deze verstoringen aan de macht zijn gekomen. Het beheerst ons dagelijks doen en laten. Het laat ons voortdurend het gevoel geven dat we te weinig tijd hebben. En onze criticus in ons hoofd doet mee: het komt omdat we niet genoeg discipline hebben! Foei, nog harder werken dus!

Om deze neerwaartse spiraal te doorbreken kun je het volgende doen: haal een moment terug waar je jezelf in eenheid ervaarde: dat lichaam en geest totaal in balans zijn. Je voelde je lekker, je leventje was oké. Dat gevoel.

Daarin zijn natuurlijk gradaties. Een ziek iemand kan totaal gelukkig zijn door een bloeiende bloem. Een mens kan alles bezitten, alles werkt mee en toch knaagt er iets.

Maar daar tussenin: dat alles klopt. Letterlijk.

Laat dat 'subversief' op je inwerken. Zo 5 minuutjes: mobiel op stil, wekkertje aan. En onderga de veranderingen.

Sta toe dat de schouders weer mogen zakken. Dat de adem weer vrij gaat stromen. Dat je jezelf best ok vindt. Je ook wel even een rustmomentje mag hebben.

Geliefd zijn, zich gesteund voelen. Nuttig zijn. Denk in termen van zijn.

Merk je het? Mooi! Regelmatig doen dus. Merk je nog weinig? Dubbel zo vaak doen!

Laten we niet langer toestaan dat onze dictators en kenaus uit het verleden ons overheersen. Ik zou zeggen: Vive la revolution!

Alvast een fijne vakantie!

Warme groet,

Nicole
