

Nieuwsbrief


DE YOGA HOOS



'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

kerstvakantie

22 december t/m 7 januari

Hallo yogi's,

Het nieuwe jaar komt er al bijna weer aan.
Daarin zijn wat wijzigingen:

Ten eerste is er in het nieuwe jaar een prijsverhoging. De prijs gaat van 80 euro naar 85 euro per kwartaal.

In de eerste weken van februari ga ik verhuizen. Ik heb geprobeerd zoveel mogelijk de lessen door te laten gaan. Ik heb in drie weken vier avonden geen les. De eerste week is dat op een donderdag, de tweede week is de hele week geen les. De derde week is er dinsdag geen les.

Wat betekent dat in de weken dat er 1 avond les is de andere avond ingehaald kan worden.

Ik heb een overzicht gemaakt wanneer er in het eerste kwartaal les is en wanneer niet. Deze staan onderaan deze nieuwsbrief.

Normaal verwerk ik de vakanties over een heel jaar. Maar deze extra 'vakantie' compenseer ik door een eenmalige correctie op de prijs aan te brengen voor het eerste kwartaal. Hierdoor is het lesgeld voor kwartaal I eenmalig 72 euro.

In deze nieuwsbrief heb ik verder een stuk yogaverdieping. Na het lezen van dit stuk heb je jezelf alvast een kadootje gegeven: je leest de essentie van jezelf en van de yoga 😊

Ik wens je fijne dagen toe!

Nicole

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



Symmetrie

~een yoga verdieping~

Robbert Dijkgraaf verwoordde het zo mooi in zijn lezing bij de Wereld Draait Door: symmetrie wordt ervaren als een soort waarheid, en geeft rust. Maar alle sterren en planeten zijn ontstaan dankzij een kleine a-symmetrie in het heelal.

De kern van yoga is precies dát: op zoek naar rust, naar harmonie en efficiency, worden we gevormd door de kleine ongelijkheden en verstoringen. Dit is wie we zijn. Door er niet langer aan voorbij te gaan, niet eromheen te bewegen, maar juist deze onvolkomenheden mee te nemen in de ervaring in de houding. Dan ontstaat er het volledige beeld van wie je bent. En dat geeft erkenning. Erkenning van jÓuw zijn.

De yogabeoefening raakt hiermee jouw persoonlijkheid als mens. De yogatijdschriften met de meest ingewikkelde poses door prachtige mensen op de voorkant verflauwen. Niet langer is het belangrijk om zo lenig mogelijk te zijn, of een handstand te kunnen. Het zijn slechts ideeën over wat mogelijk is. Maar het hoeft niet persé jÓuw mogelijkheid te zijn.

Mocht je nog wat meer willen lezen vanuit een fysieke hoek, dan heb ik een stuk van M.B Hogezaand, arts, voor je.

~

“Als we kijken naar de mens dan zien we normaal gesproken twee armen, twee benen, een hoofd in het midden, evenals de neus, twee ogen, enzovoorts. Er lijkt een uitgesproken (links-rechts spiegel)symmetrie aanwezig te zijn. Symmetrie wordt mooi en aantrekkelijk gevonden. Diverse theorieën en therapieën (orthopedie, orthomanipulatie, dorn-methode) gaan uit van een symmetrische opbouw van het menselijk lichaam. Toch is hier iets vreemds aan de hand. Een toelichting.

Het aanpassingsvermogen van de mens

Een belangrijk kenmerk van de mens is dat hij/zij zich kan aanpassen. Prikkel die gegeven worden aan het levende lichaam zetten veranderingsprocessen op gang, zodat het lichaam een volgende keer deze prikkels beter kan verwerken. Voorbeeld: wanneer ik regelmatig ga hinkelen op mijn rechter been dan zullen mijn rechter kuitspier en achillespees zich gaan ontwikkelen in kracht: de spier wordt dikker en de pees sterker. Maar mijn linker kuitspier en achillespees blijven als voorheen. In het levende lichaam kunnen alle weefsels zich aanpassen: spier, pees, kraakbeen, bot, enzovoorts. De snelheid van aanpassing verschilt wel per type weefsel.

De rol van gedrag

Mensen kan je herkennen aan hun gedrag, onder andere hoe ze zich bewegen. Dit bewegingsgedrag is per persoon typisch. Het is aan weinig verandering onderhevig, indien de persoon niet gestoord wordt bijvoorbeeld door pijn of een beenbreuk. Het lichaam ontvangt aldus, bijvoorbeeld bij het lopen, voortdurend dezelfde prikkels tot verandering. Zo zal het lichaam zich gaan aanpassen tot het zich optimaal gevormd heeft om dit bewegingsgedrag efficiënt uit te kunnen voeren. Aangezien bewegingsgedrag asymmetrisch gedrag is, zal het lichaam zich asymmetrisch gaan vormen.

Asymmetrisch gedrag? Wanneer ik van A naar B loop, dan gebruik ik links en rechts toch in gelijke mate? Antwoord: misschien wel in gelijke mate, maar de manier waarop ik mijn linker en rechter been gebruik is verschillend. Voorbeelden: de pas links en rechts kan verschillend van lengte zijn, met de éne voet loop ik iets meer gedraaid naar buiten dan met de andere, met de éne arm zwaai ik meer mee dan met de andere, enzovoorts. Kijk eens naar de slijtpatronen van de schoenzolen: links en rechts zijn deze zelden gelijk.

Gevolgen

De gevolgen van de asymmetrische aanpassingen in het lichaam vertalen zich bijvoorbeeld in: ongelijke beenlengte, éne schouder staat hoger dan de andere, de neus staat ietsje scheef, de bouw van de eerste nekzwervel (atlas) is links-rechts verschillend. Let wel: het gaat hier om normale (zogenaamde functionele) aanpassingen en niet om fouten.

Dit heeft consequenties voor het lichamelijk onderzoek en de interpretatie hiervan. In de eerste plaats is aan de hand van gedragstesten te voorspellen hoe het lichaam zich asymmetrisch heeft ontwikkeld, bijvoorbeeld welk been langer zal zijn. In de tweede plaats is een voorspelling te doen hoe een gewricht (bijvoorbeeld linker heup vergeleken met de rechter) asymmetrisch zal bewegen. Zo kan ook het hoofd/nek de ene kant verder draaien dan de andere kant. In de derde plaats kan dat betekenen dat symmetrie in de vorm of in de beweging juist afwijkend kan zijn Het uitgangspunt dat het menselijk lichaam symmetrisch is in vorm en functie, is hiermee niet meer houdbaar. Een fenomeen waarmee in de praktijk rekening gehouden moet worden."

~

Nicole

1^{ste} Kwartaaloverzicht 2018

2 jan	Vakantie
4 jan	Vakantie
9 jan	Les
11 jan	Les
16 jan	Les
18 jan	Les
23 jan	Les
25 jan	Les
30 jan	Les
01 feb	Geen les
05 feb	Geen les
08 feb	Geen les
13 feb	Geen les
15 feb	Les
20 feb	Les
22 feb	Les
27 feb	Vakantie
01 mrt	vakantie
06 mrt	Les
08 mrt	Les
13 mrt	Les
15 mrt	Les
20 mrt	Les
22 mrt	Les
27 mrt	Les
29 mrt	les