



Nieuws van Yoga Twenterand april/mei 2017



Voorjaarsvakantie 1 tot 8 mei 2017

Een voorjaarsnieuwsbrief met leuke weetjes en interessante zaken rondom yoga, voeding, lifestyle, gezondheid en nog veel meer. Velen van jullie vinden elke week hun weg naar de yogamat of hangmat en daar zijn we heel blij mee. Ons doel is om onze klanten steeds meer te kunnen bieden vanuit ons gedachtegoed 'natuurlijke gezondheid'!

We hopen dat jullie met ons mee genieten en je, naar we hopen, positieve ervaringen doorgeven aan anderen. Kiezen voor bewuste rust.....of met onze ezels gesproken: IAA (Inner Alignment and Awareness)!

Voorjaarsschoonmaak

Mijn oma hield voor Pasen altijd 'grote schoonmaak'. Tegenwoordig is dit niet meer zo gebruikelijk maar ik herinner mij nog heel goed hoe alle meubels naar buiten werden gesleept, er werd gelucht en geboend en ik mocht met de mattenklopper alle lopers en kleden van jetje geven. Oude spullen gingen in de schuur of op zolder en als het echt niet meer bruikbaar was ging het weg. Nu nog herinner ik mij heel goed hoe lekker alles na de tijd rook, boenwas en frisse lucht, gewassen gordijnen en opgeklopte kussens.

De periode voor Pasen was er ook een van inkeer, een beetje minder. Echt vasten deden wij niet, toch werd er wel wat minder uitbundig gegeten, gedronken en was er meer aandacht voor de problemen in de wereld, dichtbij of verder weg.

In onze huidige maatschappij is vasten vaak iets dat we toeschrijven aan andere culturen bijvoorbeeld Moslims die in meer of mindere mate streng vasten. (Dit jaar is de Ramadan van zaterdag 27 mei t/m zondag 25 juni 2017.)

Een tijdlang je onthouden van het gebruik van bepaalde dingen. Het kan gaan om eten en drinken, maar tegenwoordig ook om andere dingen, bijvoorbeeld je auto minder of niet gebruiken, de computer of iPhone uit laten staan. Een goede manier van vasten probeert vier dingen te bereiken:

- een betere omgang met jezelf;
- een betere omgang met medemensen;
- een betere omgang met het milieu en de gehele wereld;
- een betere omgang met God.

Voor gelovige mensen zijn juist de eerste drie wegen in hun combinatie een goede manier om het vierde doel na te streven: een betere omgang met het geheim dat we God noemen.

Voor iedereen is het voorjaar een mooi moment om te reinigen en aangezien voor velen Pasen een feestelijk weekend is zou je dat als ijkpunt kunnen gebruiken en de periode daarvoor jezelf eens onder de loep kunnen nemen. We gaan hiervoor een aantal onderwerpen nader bekijken:

VOEDING

www.rinekedijkinga.nl

Een reinigingskuur kun je net zo streng of mild doen als je zelf wilt en aankunt. Zie hiervoor het [uitgebreide voedingsadvies bij een reinigingskuur](#) . Het voorjaar is van oudsher een mooie tijd om te reinigen: in de winter hebben we meestal minder bewogen, zijn we minder buiten geweest en hebben we vaak zwaardere kost gegeten. Bovendien is het voorjaar rijk aan planten die de ontgifting een handje kunnen helpen. Denk bijvoorbeeld aan daslook, weegbree, paardenbloem, duizendblad, brandnetel en zevenblad. Alle groene planten (en algen) bevatten chlorofyl. Deze stof zorgt ervoor dat heel veel afvalstoffen gebonden kunnen worden, zodat ze ons lichaam niet belasten. En laat deze planten er nu in het voorjaar juist volop zijn. De spinazie (ook veel chlorofyl) is alweer van koude grond beschikbaar.



Maak bijvoorbeeld eens de overheerlijke 'reinigende tomatensoep' met brandnetels (blz. 106 'Weten van (h)eerlijk eten'-deel 1).

Ingrediënten

- 1 flinke ui
- 1 teen knoflook
- 1 eetlepel kokosolie
- gemalen gember, kurkuma
- 1 liter water
- 4 biologische kruidenbouillonblokjes
- 2 zoete aardappelen, in stukjes gesneden

- 1 flinke bos brandneteltoppen (of een ander gezond groen kruid) (Plukken met een tuinhandschoen en ze in heet water schoonwassen, na verhitting zijn de prikkels eruit. Bekijk eventueel dit filmpje >)
- 1 liter biologische tomatensaus
- 2 eieren
- peper, zout, shoyu naar eigen smaak

Bereiding

Ui en knoflook fruiten in kokosolie. Vervolgens de gember en de kurkuma erbij doen en daarna het water en de bouillonblokjes. Aan de kook brengen, de zoete aardappelen toevoegen en gaar laten koken. Dan de brandneteltoppen even mee laten koken. Tegen de kook aanhouden, de twee rauwe eieren erdoor doen en heel kort pureren met de staafmixer. Vervolgens de tomatensaus erdoor mengen. Niet meer laten koken. Even proeven en wellicht nog aanvullen met wat gember, kurkuma, peper en zout of shoyu.

Wil je de soep meerdere keren opwarmen, dan kun je de brandnetels beter apart koken, ze pureren en in de koelkast bewaren. De volgende dagen kun je dan telkens een kleine eetlepel in je portie soep doen (zie bijlage Wetenswaardigheden bij 'nitriet'). Maar uiteraard kun je ook voor een ander groen kruid kiezen. Dragon bijvoorbeeld is ook lekker in deze soep.



Pesto van Zevenblad (je heus, dat onkruid kun je gewoon eten):

- 1 vergiet vol schoon gewassen kleine zevenbladblaadjes
- 6 halve walnoten
- 1 teen knoflook
- Koolzaadolie

- Ongeveer 1 volle el heel fijn gesneden belegen Stolwijker kaas
- Mespunt zout

Bereidingswijze

Snijd het zevenblad iets kleiner en pureer eerst de noten, kaas en knoflook met wat olie. Voeg vervolgens het zevenblad toe en giet er zoveel olie bij tot je een mooie smeuge pesto hebt. De pesto verkleurt vrij snel maar dat doet niets af aan de heerlijke smaak. Je kunt eventueel enkele druppels citroensap toevoegen.

Serveer bijvoorbeeld met knapperig stokbrood

Ook lekker zijn bladerdeegenvelopjes met feta en zevenblad. Supersimpel en overheerlijk! Met dit super eenvoudige recept maak je in een handomdraai zelf lekkere **bladerdeeghapjes met feta en zevenblad**.

WAT HEB JE NODIG:

- Plakjes bladerdeeg (zijn er ook in spelt)
- Feta
- Peper en knoflook
- 1 losgeklopt ei
- Evt. Sesamzaad/maanzaad

- De oven voorverwarmen op 200 graden
- De plakjes bladerdeeg laten ontdooien en ieder plakje in vieren snijden
- De zevenblad even smoren met peper en knoflook
- De feta prakken en het zevenbladmengsel erdoor mengen
- Leg op ieder plakje in het midden een klein bergje
- Nu alle puntjes naar elkaar toe vouwen in het midden zodat je een soort envelopje krijgt en de randjes goed dicht maken
- De hapjes bestrijken met het geklutste ei
- Als variant kan je er nu nog wat maanzaad of sesamzaadjes overheen doen
- Leg de hapjes op een bakplaat met ovenpapier (of vet de bakplaat in met wat boter)
- Zet de bladerdeeghapjes met kaas ongeveer 20 minuten in de oven, als ze mooi bruin en knapperig zijn, zijn ze klaar
- Direct warm serveren



Heb je genoeg van je (on)kruiden in de tuin? Kijk eens op internet welke bijzondere recepten je kunt vinden! Deel ze op onze facebookpagina!

Je kunt natuurlijk ook een reinigingskuur doen met sapvasten, daarover meer in de volgende nieuwsbrief

Geen suiker ☹ of ☺?

Van onze yoga- en andere deelnemers horen we vaak hoe vervelend ze het vinden dat ze geen suiker kunnen verdragen. Heel veel lekkers gaat dan toch aan je neus voorbij. Ook geeft het een gevoel van troost denken we soms. Dat is ook niet zo gek want in ons brein lichten bij suikergebruik dezelfde delen op als bij cocaïne gebruik! (Onderzoeken hierover zijn te vinden via internet, zie ook een eerdere nieuwsbrief van Yoga Twenterand).

Hier een paar heerlijke recepten van/via Merel om gezond ons brein te troosten.....



AANDACHT

Het richten van de aandacht noemen we ook wel meditatie. Het woord meditatie is afgeleid van het Latijn: meditatio. Het heeft een link met de woorden:

- meditari: wat na- of overdenken betekent
- medere, wat genezen betekent

Mediteren kun je doen, beleven en is een manier van leven en (bewust) Zijn. Het is een innerlijk deel van je mogelijkheden, je realiseert je wat je Kern is en je identificeert je niet met je verstand.

Stel dat je bijvoorbeeld last hebt van vermoeidheid, dan kun je denken 'ik ben vermoeid', of je kunt denken 'mijn lichaam voelt zich moe en heeft behoefte aan rust'. Als je het eerste denkt identificeer jij je (onbewust) met je lichaam, wat makkelijker stress kan veroorzaken dan bij de tweede gedachte. Jij bent namelijk veel meer dan je lichaam, emoties en gedachten!

Hieronder volgen voorbeelden van voordelen die meditatie *kunnen* geven. Hoe de voordelen zich exact uiten, verschilt van persoon tot persoon en hangt onder meer af van hoe vaak je mediteert.

Algemene voordelen:

- Je wordt energiekeer.
- Je gezondheid wordt bevorderd.
- Je wordt rustiger en meer ontspannen.
- Je ervaart meer geluk.

Lichamelijke voordelen:

- Je **lichaam** komt tot rust. Stofjes die stress creëren (zoals cortisol) kunnen verminderen.
- Je komt meer in je lichaam; je lichaamscontact kan worden verbeterd. Je beseft bijvoorbeeld sneller waar je lichaam behoefte aan heeft en kunt hier sneller op inspelen (zo kun je op tijd eten, in plaats van trek te krijgen; dan is het al te laat of je voelt beter het verschil tussen dorst en honger!).

Emotionele voordelen:

- Je kunt beter omgaan met **emoties** zoals angst en heftige emoties laten ontspannen en verminderen.
- Je ervaart meer compassie.
- Je hebt vrede met het Nu en erkent alles wat er is.
- Je voelt je **meer verbonden** met jezelf en anderen.
- Je voelt meer vrijheid.
- Je ervaart gevoelens intenser, krijgt meer positieve gevoelens en kunt hier meer van genieten.

Mentale voordelen:

- Door meditatie komen gedachten tot rust. Meditatie helpt niet je hoofd leegmaken, je ziet het denken en kunt er afstand van nemen! Daardoor ervaar je meer ruimte tussen de gedachten en dat geeft een gevoel van rust.
- Word je meer gefocust en vergroot je je concentratie (piekeren en afdwalingen worden minder).
- Kan je zelfvertrouwen toenemen (en negatieve gedachten ook over jezelf bijvoorbeeld over onzekerheid kunnen worden getransformeerd).
- Je komt meer tot jezelf; je zelfbewustzijn wordt vergroot en je hoort je intuïtie beter. Je hebt helder inzicht in jezelf en wat bijvoorbeeld jouw missie en doel op aarde is en welke keuzes jou optimaal voeden. Je kunt gemakkelijk onderscheiden wat bij jezelf of een ander hoort.

Er is veel wetenschappelijk onderzoek naar meditatie gedaan, door onder andere Jon Kabat-Zinn en wetenschappers van Harvard University.

Grote misverstanden over mediteren ontrafeld

Er bestaat in mijn visie niet zoiets als ‘de waarheid’, maar meerdere waarheden en realiteiten. Ik nodig je uit om je eigen waarheid te ontdekken.

- Het **saai** is; je kunt het zo leuk maken als je zelf wilt!
- Het **lang duurt**; je kunt zo kort en lang mediteren als je zelf prettig vindt.
- Je in een **lotushouding** moet zitten; je kunt in elke houding mediteren. Het belangrijkste is dat je een houding kiest die prettig voor jou is. Dit kan bijvoorbeeld zittend op een stoel zijn, of liggend op een yoga matje.
- Je je **gedachten moet stoppen**. Bij mediteren gaat het erom dat je *bewust* met je gedachten ‘speelt’ en ze bijvoorbeeld onderzoekt, observeert en *erkent* wat er is. Het is dus niet het doel van mediteren dat je geen gedachten meer hebt, maar wel dat je er anders mee leert omgaan en ze anders leert benaderen. Je kunt op deze wijze een vicieuze cirkel aan continue gedachten veranderen en transformeren.
- Je **stil moet zitten** en je lichaam pijn hoort te doen. Als je jeuk hebt of niet meer lekker zit mag je zeker even aan de kriebel-plek zitten of een andere comfortabele houding vinden. Het is bedoeling dat je het jezelf zo gemakkelijk en prettig mogelijk maakt.
- Het ‘**vaag**’ of ‘**zweverig**’ is. Meditatie is een eeuwenoude beproefde, wetenschappelijk onderbouwde methode. Het doel is dat jij stevig met beide voeten op de grond te staat en nog lekkerder in je vel komt te zitten en je Droomleven op aarde lééft (in plaats van zweeft)!

Leren mediteren in 6 stappen:

1. Bepaal je doel; waarom wil je mediteren en wat wil je bereiken?

Het is belangrijk dat jouw doel vanuit jezelf (en niet vanuit je omgeving) komt. Jouw persoonlijke doel kan je vooruit helpen en het zetje geven om te mediteren als je:

- Het idee hebt dat je het een keer te druk hebt.
- Denkt dat er andere dingen belangrijker zijn dan mediteren.
- Afgeleid raakt tijdens mediteren.
- Even niet de puf kan opbrengen om te mediteren.

2. Kies een locatie uit die voor jou prettig voelt

In principe kun je overal mediteren. Begin met beoefenen van meditatie in een ruimte waar weinig zintuiglijke prikkels zijn. Mediteer bijvoorbeeld in een relatief stille ruimte, met weinig objecten en een fijne temperatuur en houd je ogen gesloten. Dit kan bijvoorbeeld in huis op je bedrand, achter je bureau of in bad zijn.

3. Vind een comfortabele houding

De bekendste manieren om te mediteren zijn door te liggen of door te zitten. Maak het jezelf zo comfortabel mogelijk. Je kunt bijvoorbeeld mediteren op een meditatiekussen of meditatiebankje (te koop bij Yoga Twenterand!).

Je kunt ook in het dagelijks leven in meditatie zijn met ogen open! Er is dan volledige openheid voor alle indrukken, zonder dat deze de aandacht afleiden van een helder denkvermogen. Denk maar aan meditatie:

- Bij sport
- Als je iets creatiefs doet
- Als je intiem bent
- Als je loopt in de natuur
- Als je yoga lichaamshoudingen uitvoert
- Als je in de trein zit

4. Leer je lichaam, emotie en gedachten te ontspannen

5. Richt je aandacht bewust

Je kunt vervolgens elk onderwerp naar keuze in gedachten nemen. Denk aan je lichaam, ademhaling, hart, of een mantra en stel je voor dat liefde door je lijf heen stroomt. Je kunt bijvoorbeeld de onderstaande meditatie oefening van Mathijs doen.

Meditatie oefening van Mathijs:

- Ga rustig zitten of liggen.
- Adem een aantal keer (bijvoorbeeld 5) rustig in en uit zodat je lichaam zich ontspant.
- Als je merkt dat je ontspannen bent visualiseer dan een **gouden net**. Met dit net kun je alle emoties in je lichaam en om je lichaam vangen. Laat het net dwars door je lichaam heen gaan en de emoties los maken. Open dan het net buiten je lichaam en laat alle emoties door het gouden net opzuigen.
- Laat vervolgens het gouden net los. Het zal omhoog stijgen en transformeren naar gouden helende energie die als gouden regen over je heen stroomt. Laat deze energie helemaal toe. Tot in al je cellen.
- Geniet nog even na en kom dan terug in 4 ademhalingen.

Bron: www.mathijsvanderbeek.nl

6. Oefen!

Het is een groot misverstand dat meditatie moeilijk is. Iedereen kan mediteren.

Het is heel normaal dat in het begin mediteren nog niet vlekkeloos verloopt. Je leert namelijk om door middel van stilte en minder prikkels meer tot jezelf te komen. 'Oude' energie die nog niet is verwerkt kan naar boven komen. Dit kan zich uiten in rusteloosheid/spanning en emotionaliteit (zoals frustratie). Oefening baart kunst, geef jezelf de tijd, heb geduld en zet door!

Veel mensen maken de fout dat ze te fanatiek starten; ze beginnen met een uur mediteren, houden dit een paar dagen vol, denken vervolgens 'het werkt niet' en stoppen ermee. Dit is zonde! Begin daarom 'klein' bijvoorbeeld met een meditatie die een paar minuten duurt en bouw de tijdsduur heel langzaam op.

Zie mediteren als een proces met mogelijke 'pieken' en 'dalen', laat je daardoor niet ontmoedigen! Zoek hulp als je je onprettig voelt tijdens mediteren: dit is namelijk niet de bedoeling. Yoga Twenterand biedt binnenkort weer een aantal meditatiemomenten aan, houdt de agenda in de gaten!

BEWEGING

Met deze houdingen slaan we de brug van winter- naar lente-energie. Schudt de winter van je af met deze Yin yogaserie en doe nieuwe energie op.
<http://goedetengezondleven.nl/reinigende-yoga-oefeningen/>



1. **Vlinder** (Butterfly) – Zit goed rechtop met je gewicht gelijk verdeeld op beide zitbotjes. Laat je knieën naar buiten vallen en plaats de voetzolen tegen elkaar. Adem in en buig op de uitademing naar voren. Kom na enkele minuten op een uitademing weer omhoog.
2. **Zadel** (Saddle) – Ga met je billen op (of tussen) je voeten zitten, met de knieën uit elkaar. Als je knieën dat niet toelaten, probeer dan een kant tegelijk, of sla de oefening over! Leun op

een uitademing achterover op je handen, steun vervolgens op je ellebogen en laat je rug naar de grond zakken. Kom na enkele minuten op een uitademing weer omhoog.

3. **Sfinx** (Sphinx) – Ga op je buik liggen en rust op de ellebogen zonder in je schouders te hangen, met de handpalmen tegen elkaar. Dit is de sfinx. Voor een sterkere kromming van de onderrug ga je naar de zeehond. Trek eventueel je onderbenen op.
4. **Zeehond** (Seal)– Start vanuit de sfinx, plaats je handen met gespreide vingers aan de zijkanten van de mat. Wandel op een inademing de handen naar het lichaam toe en til de borst op, je nek ontspannen. Kom op een uitademing weer omlaag.
5. **Halve vlinder** (Half Butterfly) – Hoofd-naar-kniehouding – Zit rechtop met het linkerbeen naar voren gestrekt en de rechtervoet tegen het linker bovenbeen. Breng de rechterheup en knie meer naar rechts en draai je lichaam in de richting van het linkerbeen. Adem in en buig op de uitademing vanuit de heupen naar voren. Je rug mag rond zijn, maar als de vooroverbuiging te diep is, kun je een kussen onder je knie leggen of steunen op de ellebogen. Kom op een inademing weer omhoog. Wissel van been en herhaal de oefening aan de andere kant.
6. **Schoenveter** (Shoelace) – Zit rechtop. Plaats je linkerknie op je rechterknie, de voeten naast de heupen. Buig op een uitademing met een ronde rug naar voren en plaats je handen op de grond. Zorg ervoor dat je de houding vooral voelt in je heupen, billen, liezen en onderrug en niet in je knieën. Kom op een inademing omhoog met behulp van je handen en buikspieren. Herhaal met rechterbeen boven.
7. **Oog van de naald** (Eye of the needle) – Ga op je rug liggen met je knieën opgetrokken. Plaats de linkerenkel op de rechterknie. Sla je handen om je rechterscheenbeen en strengel de vingers in elkaar. Trek het rechterbeen op een inademing nog wat meer naar de borst. Kom op een uitademing weer uit de houding.
8. **Liggende twist** – Plaats beide voetzolen op de grond. Haak het rechterbeen om het linkerbeen. Laat op een uitademing beide benen langzaam naar links vallen, terwijl je hoofd naar rechts draait. De schouders blijven aan de grond. Wanneer je knieën ter hoogte van je heupen liggen, benadruk je de energie in het heupgebied. Trek je ze meer naar de borst toe, dan verschuift de nadruk naar de onderrug.
9. **Knieën naar de borst** – herhaal eerst houding 7 & 8 aan de andere kant. Trek daarna de knieën naar de borst en sla je handen er om heen.
10. **Pentagram** (Pentacle) – Lig rustig op je rug met je benen en armen gespreid, de handpalmen naar boven. Ontspan.

De complete serie met duur per oefening als je veel tijd hebt 😊!

- Vlinder (1) , 5 minuten – Ontspan 1 minuut in Pentagram (10)
- Zadel (2), 5 minuten – Ontspan 1 minuut in Pentagram (10)

- Sfinks (3), 3 minuten – Ontspan 1 minuut in Pentagram (10)
- Zeehond (4), 3 minuten – Ontspan 1 minuut in Pentagram (10)
- Halve vlinder (5), links 4 minuten – rechts 4 minuten – 3 minuten in Pentagram (10)
- Schoenveter (6), links 5 minuten – rechts 5 minuten – 3 minuten in Pentagram (10)
- Oog van de naald (7), links 4 minuten
- Liggende twist (8), links 5 minuten)
- Oog van de naald (7), rechts 4 minuten
- Liggende twist (8), rechts 5 minuten)
- Knieën naar de borst (9), 3 minuten
- Pentagram (10), eindontspanning 10 minuten.

Maar er zijn ook andere manieren op jezelf te reinigen natuurlijk. Soms heb je maar weinig tijd en dan kun je ook op een eenvoudige manier je lichaam tegemoet komen.

Denk eens aan:

Drink water. Zet overal waar een kraan is een glas neer. Zodra je het glas ziet, vul het en drink het leeg. Maak er de gewoonte van om bij bepaalde routines van de dag een glas water te drinken. Bijvoorbeeld vlak nadat je bent opgestaan, als je naar het toilet gaat op je werk, als je gaat koken. Drink bij voorkeur geen water uit plastic flesjes.



(In de volgende nieuwsbrief meer over water! Dr. Emoto; De boodschap van water)

Ga naar de sauna Als je al naar de sportschool of yoga gaat, maak dan gebruik van de sauna. De hitte doodt vele ziektekiemen en bacteriën op je lichaam. Een Turks stoombad doodt bovendien de bacteriën op je huid en opent je poriën, zodat giftige stoffen je lichaam kunnen verlaten.

Koud douchen (nadat je warm hebt gedoucht). Beoefen dagelijks hydrotherapie door een hete douche te nemen gedurende 5 minuten, gevolgd door 30 seconden koud water. Dit doe je dagelijks drie keer en dan ga je 30 minuten rusten op je bed. (Mag niet zonder overleg met een arts als je hartklachten hebt.)

Oefen jezelf op een diepe ademhaling, dit zorgt ervoor dat verse zuurstof beter in je lichaam kan circuleren.

Neem veel planten in huis. Hoe gek het ook klinkt, de lucht in je huis is vaak meer vervuild dan de lucht buiten. Binnenplanten filteren en reinigen de lucht en geven je wat extra zuurstof!

Je kan je huid 'droogborstelen' of speciale ontgiftende voetbaden (voetspa's) gebruiken om de toxines via je poriën te verwijderen. Speciale borsteltjes zijn te verkrijgen bij natuurwinkels, bij Yoga Twenterand kun je een afspraak maken voor een voetenbad!

Op blote voeten lopen.....



De
partnerless

en voor de zwangerschapsyoga staan gepland op:

Vrijdag 10 maart

Vrijdag 07 april

Vrijdag 12 mei

Vrijdag 09 juni

Vrijdag 07 juli

Deze lessen beginnen om 20.00 uur

Opgeven kan via info@yogatwenterand.nl of via de app bij Annet 0623955261

- Lancering **nieuwe website** De Kleine Hoeve/Yoga Twenterand/InEvenwicht/IAA
- Nieuwe rooster **Lu Jong op Zondag** data op de site
- Meditatie en meer een aantal leuke nieuwe activiteiten, meer info volgt
- Meer informatie over **Ademcoaching** en **Hartcoherentie (IAA)**!
- Officiële opening natuurgeneeskundige praktijk **InEvenwicht**

Namasté, Gerard en Annet (Roshni)