Yoga is de weg

Yoga interview

INTERVIEW MET GOSSE HOEKSTRA EN ANNET VEENSTRA VAN YDON YOGADOCENTEN OPLEIDING NEDERLAND

We vroegen Gosse Hoekstra en Annet Veenstra hoe yoga hun leven veranderde. Zij leerden elkaar beter kennen tijdens de eerste lockdown. Daarvoor hadden ze wel contact via de spirituele winkel van Gosse en zijn partner, maar tijdens die lockdown begonnen ze meer te appen over hoe ze elk met de regels omgingen. Van het één kwam het ander. 'We zijn beiden zo verschillend en toch zo gelijk in onze liefde voor yoga.'

Gosse: 'Zo'n 25 jaar geleden was alles in mijn leven onzeker en wankel, en wist ik niet wat ik met mezelf aan moest. Yoga intrigeerde me, vooral het herstellen van de balans tussen lichaam en geest. Ik kocht boeken om zelf aan de slag te gaan. Pas in 2015 kwam ik bij Berthe Bekkering op les. Ik absorbeerde waar ik zo naarstig naar op zoek was: het vinden van balans. In 2017 schreef ik me in voor de docentenopleiding.'

Annet: 'Rond 1995 was ik op zoek naar meer diepgang in plaats van alleen maar werken. In Groningen had je destijds eigenlijk alleen hatha yoga of poweryoga. Bij de hatha yogales lag een meneer naast mij binnen één minuut te snurken. Via het boeddhistisch centrum kwam ik uiteindelijk terecht bij poweryoga. Dat raakte mij, omdat ik voor het eerst echt mijn lijf leerde voelen.'

Wat was een moeilijk moment in je leven en hoe ben je het overkomen? Heeft yoga geholpen?
Annet:'Tijdens de lockdown kwam ons enige inkomen van twee dagen lesgeven in het onderwijs. Ik wilde hier al eerder mee stoppen, maar de angst voor tekorten hield me tegen. Toch heb ik het aangedurfd om mijn hart te volgen. Want ik wil wel tot mijn 100e yogales geven! Yoga heeft mij geholpen om mijn hart te volgen.

Gosse: 'In het voorjaar van 2020 werd ik geconfronteerd met de eindigheid van het leven en het besef dat gezondheid niet vanzelfsprekend is. Ik had bloedingen na een toiletbezoek en wist meteen: dit is mis. De huisarts dacht aan een uitgeplast niersteentje. Door mijn vasthoudendheid werd ik toch met spoed doorverwezen naar de afdeling urologie. En inderdaad, onderzoek wees uit dat het er niet goed uitzag. Ik voelde me verslagen. Totdat ik inzag dat meditatie mijn anker was. De operatie verliep boven verwachting goed. De uitslag van het weefselonderzoek hing echter als een zwaard van Damocles boven mijn hoofd. In afwachting mediteerde ik dagelijks en stelde ik me voor dat ik een gezond mens was. Met loodzware benen liep ik de spreekkamer van de arts binnen. Het weefsel bleek echter goedaardig te zijn. Nabehandeling was daardoor niet nodig. Ik was flabbergasted en opgelucht tegelijk.'

Kun je een moment beschrijven waarop yoga je leven heeft beïnvloed en het je heeft geholpen — op of naast de mat?
Annet:'Mijn teacher Sat Atma zei ooit: "Het gaat er niet om je altijd geweldig te voelen, het gaat erom altijd contact met jezelf te hebben, ook als je je minder goed voelt. Vanuit dat contact kan er veel worden opgelost."'

*Gosse***:** 'Ik was onzeker: wie dacht ik wel niet te zijn om een ander les te geven? Toch zette ik door, want diep van binnen wist ik dat yoga voor mij de weg is. Ik kon onzekerheid ombuigen naar vertrouwen.'

Wat doe jij om bij je zelf te blijven en je niet te laten meeslepen door je omgeving en alles wat van ons gevraagd wordt?
Annet: 'Hoewel ik van nature druk ben, komt de rust al aan het begin van een yogales binnen en vertraagt mijn stem. Yoga heeft mij voor een burn-out behoed.'

Gosse: 'Yoga heeft mij geleerd dat ik niemand verantwoordelijk kan maken voor hoe ik mij voel. Alles wat in mijn leven gebeurd is een creatie of manifestatie van wat in mij leeft. Daarmee is niet gezegd dat ik altijd onbezorgd ben of geen frustraties ervaar. Ik ga er anders mee om en kijk meer naar mezelf. Waarom gebeurt iets in mijn leven? Wat is mijn rol hierin? Welk vermogen heb ik om tot een gewenste verandering te komen?'

Hoe ervaar jij het ouder worden, fysiek, spiritueel en als nieuwe levensfase? Hoe kunnen we de veranderingen van het leven omarmen?
Annet: 'Nu ik 57 ben, voel ik me meer mijzelf. Alsof het inwendige kundalini vuur nòg meer brandt en ik niet langer het gevoel heb aan voorwaarden van anderen te moeten voldoen.'

Gosse: 'Ik ben nu 44 jaar. Fysiek ben ik geen twintig meer; dat merk ik aan mijn energiehuishouding. Ik kan het alleen maar omarmen. Het leven is voor mij een geschenk waarbij elke nieuwe dag als een cadeau voelt. Naarmate ik ouder word, laat ik meer los. Materieel bezit zegt me steeds minder.'

Wanneer voelde je je voor het laatst intens gelukkig?
Annet: 'Vanmiddag, zittend onder ons afdak in de zon, naast mijn man.'

Gosse: 'Op Koningsdag hadden we besloten thuis te blijven. Mijn vriend had wat klusjes op de planning en ik zat in de tuin te wroetten, met een zacht zonnetje op m'n hoofd.'

Wat is je vaste ochtendritueel?
Annet: 'Rond zeven uur begin ik met een groot glas lauw water en dan tapping (kloppen op het lichaam) of lymfeborstelen. Daarna douche ik warm of koud, afhankelijk van de maanstand. Als ontbijt neem ik een Bulletproof Matcha Latte* die ik rustig en meditatief opdrink. Als ik 's ochtends ga zwemmen, wat voor mij ook een vorm van meditatie is, ontbijt ik daarna. Vervolgens doe ik oefeningen voor flexibiliteit of beoefen ik Chi Neng QiGong. In het weekend vind ik het fijn om kaartjes te leggen en te journalen.'

Gosse: 'Mijn ochtend begint met een aantal oefeningen, de ene keer de Vijf Tibetanen, een andere keer meer de aandacht op adem of een stilte meditatie. Dan neem ik een lauwe douche en reinig ik de tong. Dan een groot glas water en supplementen.'

Wat is een van je vaste gewoontes die je iedereen zou aanraden?
Annet: 'Ik raad aan om het lichaam te borstelen of te tappen/klappen om het lymfestelsel te stimuleren, wat na het slapen heel belangrijk is. Overdag wordt het lymfestelsel namelijk door beweging in gang gehouden, terwijl dit 's nachts door het zenuwstelsel gebeurt. Verder zou ik aanraden om gedurende de dag minstens vijf grote glazen water met een mespuntje Keltisch zeezout te drinken. Dit zorgt ervoor dat je lichaam gehydrateerd blijft en ondersteunt je gezondheid.'
Gosse: 'Ik zou iedereen aanraden om dagelijks een moment te vinden om in absolute stilte met jezelf te zijn. Maak je hoofd leeg, vertraag je ademhaling en scan hoe je je voelt. Ik merk dat ik hierdoor sneller onbalans opmerk. Ik heb de neiging tot een hogere bloeddruk, wat ik op deze manier beter kan reguleren.'

Is die relatie met yoga door de jaren heen veranderd?
Annet: 'Absoluut. Ik ben minder streng voor mijzelf geworden en daardoor ook voor anderen. Ik voel beter aan wat ik nodig heb en daarin speelt zachtheid een grote rol.'

Gosse: 'Yoga was eerst iets voor mezelf. Het docentschap heeft ervoor gezorgd dat ik met meer compassie naar mezelf en anderen ben gaan kijken.'

Wat is je levensmotto of je grootste levensles?
Annet: 'Mijn levensles is dat als er geen rust in mijn zenuwstelsel is, er ook geen ruimte ontstaat voor transformatie. Mijn levensmotto is: "Live life to the fullest."'

Gosse: 'Mijn levensmotto is: het oordeel over de waarneming is bepalend voor de ervaring.'

Wat zou je iedereen toewensen en welke tip heb je?
Annet: 'Ik wens je veel zelfliefde toe. Zet altijd eerst zelf het 'zuurstofmasker' op voordat je dat bij anderen doet. Zorg goed voor jezelf, zodat je een reserve opbouwt voor moeilijkere tijden.'

Gosse: 'Ik wens iedereen eigenliefde toe. Wanneer je van jezelf houdt, kun je onvoorwaardelijke liefde aan een ander geven. Mijn tip: begin bij jezelf en maak je los van verwachtingen. Heb vertrouwen in de manier waarop het leven zich ontvouwt, ook al lijkt dat op dit moment compleet onlogisch.'

Wat is jullie visie op yoga, en wat willen jullie vooral overbrengen via jullie yogadocentenopleiding?
Het aanbod van opleidingen zeer divers geworden. Juist in deze gejaagde tijd vinden wij het belangrijk om onderwijs aan te bieden vanuit de klassieke yogatraditie, waarbij de lessen live worden gegeven. We zijn gevestigd in Roden, centraal in Noord-Nederland, nabij de provinciegrenzen van Friesland en Groningen.

Onze opleiding stimuleert de ontwikkeling van het eigen docentschap en verdiept tegelijkertijd de persoonlijke yogabeoefening. Docentschap wordt gevormd door het volgen van óf de tweejarige opleiding tot yoga-instructeur óf de vierjarige opleiding tot yogadocent.

Ons opleidingscredo: *"Be Yoga, Teach Yoga"*

www.ydon.nl
*Een gewone matcha latte, maar dan met grasboter en MCT- of kokosolie.

VOLG HIER EEN LES VAN ANNET VOOR FLEXIBILITEIT:

Volg hier de yogales →