



I

Via mijn vorige yogadocent kwam ik een aantal jaar geleden in contact met Hans. Zij dacht dat zijn manier van yoga beoefenen mij wel zou aanspreken. Ik was toen al een tijd op zoek naar een nieuwe yogagroep (mijn docent toen ging stoppen) en dat was nog best wel lastig. Yoga is er in vele vormen. Ook de manier van lesgeven kan heel erg verschillen. Na een eerste kennismaking met Hans op een zomerse dag met een kop thee in de tuin en daarna een proefles ben ik gestart in de yogagroep. Dat beviel me erg goed. Zijn manier van lesgeven in de groep voelde voor mij al snel vertrouwd. Met veel plezier kwam ik iedere week naar de les. Na een tijd besloot Hans om te stoppen met de groepslessen en door te gaan met yoga in kleine groepen bij hem thuis. In mijn geval met 2 personen. Ik was altijd gewend om in een groep yoga te beoefenen, maar deze uitdaging wilde ik ook weleens aangaan. De yogaruimte is mooi! De combinatie van oefeningen maar ook de teksten die Hans gebruikt en de gesprekken die daaruit voortvloeien vind ik fijn. Ik had afgelopen jaar te maken met een grote verandering op werkgebied. Deze gesprekken met Hans hebben mij zeker geholpen in het maken van keuzes. Na afloop van de les drinken we altijd thee en praten we nog even na. Vaak ook met Rini erbij. Samen met Hans geeft Rini massage en die is ook zeer aan te raden. Ik ben heel blij dat ik Hans en Rini heb ontmoet. Mede door hun gastvrijheid heb ik weer een fijne yogaplek gevonden.....

II

Tijdens mijn burn-out in 2018 ben ik in contact gekomen met Hans en de yoga die hij geeft. Elke dag ben ik dankbaar dat dit op mijn pad is gekomen. Maar niet alleen de yoga die Hans geeft, ook de persoonlijke aandacht die ik één op één van hem krijg hebben gezorgd voor persoonlijke inzichten en groei. Elke les heeft een levensles! Hans begint zijn les met het vertellen van een verhaal wat inzichten geeft over het leven, dit wordt vervolgd met yogaoefeningen, bewuste ademhaling/ ademhalingsoefeningen en een meditatie. Als afsluiting schenkt zijn vrouw Rini een kopje thee in. Door de persoonlijke aandacht en Hans en Rini als twee liefdevolle mensen, raad ik met overtuiging alle lessen die zij geven aan!

III

Al enige jaren word ik door Hans Stoop (Sangha Muditā) begeleid in yoga. Hatha yoga. Het is al weer 5 jaar geleden dat ik voor mijn gevoel als donderklap bij heldere hemel 'instortte'. "Burn out" was de diagnose. Voor mij een erg lege term en natuurlijk had ik het idee dat er iets veel 'lichamelijkeners / tastbaarders' niet in orde zou moeten zijn want ik kon helemaal niets meer, niet denken, niet lezen, niet sporten, ik kon alleen maar huilen. Drie maanden lang heb ik gehuild.

En wilde eigenlijk alleen maar slapen. Maar dit laatste mocht niet van mijn huisarts. Aan slapen mocht ik niet toegeven. Maar hoe ik weer meer energie kreeg, daar was geen ander advies dan wachten, geduld tot je batterij weer is opgeladen, "blaadje bladeren, kopje thee drinken". Gelukkig werd ik door een fijne collega gewezen op Hatha Yoga. Zij adviseerde mij op zoek te gaan naar een (goede) erkende yogaleraar of lerares die mij in Hatha yoga kon begeleiden om met behulp van oefeningen en ademhaling weer energie op te bouwen. Ik ben direct via Google op zoek gegaan met de zoektermen 'Hatha yoga en omgeving Heiloo' en stuitte op Sangha Muditā. Ik heb gebeld en kon direct voor een kennismakingsgesprek en toelichting op de yogalessen langskomen. Het was een zeer prettige kennismaking, met thee en chocola, in de tuin waarin we elkaar lijken te hebben afgetast, maar waar de klik snel duidelijk was. Hans is een lieve betrokken persoon, die je direct weet duidelijk te maken dat je echt gewoon jezelf moet zijn. Niets hoeft te bewijzen.

Hans Stoop gaf al enkele jaren thuis les. Les kon zowel individueel als per twee personen worden gevolgd. Omdat ik me van nature snel geneer is een instructie in afwezigheid van anderen erg prettig. Ik herinner me dat in de eerste lessen Hans me stevast leerde zijn om mezelf, mijn lichaam, niet te veroordelen. "Het is wat het is, je kunt eraan werken, maar ook dan is het wat het is". Al snel bleek dat mijn ademhaling met hulp van Hans' aanwijzingen veel meer ruimte in mijn lichaam kon innemen dan ik van 'nature' toeliet. Door een aanvullende serie zaterdagen waarin juist heel specifiek ademhaling de aandacht heeft gekregen leerde ik mijn lichaam ervaren zoals het is, en dus ook te accepteren zoals het is.

Hans begeleidt me in de oefeningen, let aandachtig op het uitvoeren van de oefening, niet in lenigheid, maar in houding, en moedigt mij vooral aan niet over grenzen heen te gaan (en soms ook juist een heel klein stukje als het alleen om 'ongemak' gaat). Voorzichtig laat hij ervaren dat met name de houding en bijbehorende ademhaling de energie op juiste wijze door het lichaam laat stromen. De tijd nemen voor aanvang van een oefening en navoelen na de uitvoering van de oefening is een belangrijk onderdeel van yoga. Voelen is niet mijn natuur, ik moet altijd bedenken wat ik voel. Voor mij is het lastig om onder woorden te brengen wat het met me doet, maar ik hoef er ook geen woorden voor te zoeken. "Voelen" is de gevraagde beleving.

Hans bouwt zijn yogalessen op, door het jaar heen, in een zorgvuldig opgezette reeks waarin hij een bepaald thema belicht. De individuele lessen vangen aan met een toelichting (beschouwing) over yoga en geschriften van yogi. Het prikkelt je om te ervaren wat deze lessen met je doen, te overdenken, te 'aarden'. Dit wordt gevolgd door oefeningen in het thema, maar zeker ook op mijn behoeften afgestemd. Opwarmen, oefeningen en ademhaling, en de les wordt afgerond in een vorm van meditatie. De lessen zijn nooit hetzelfde, ik ga altijd vol energie weer huiswaarts, en kan gedurende de week ook thuis oefeningen in het verlengde van deze ervaringen uitvoeren. De les wordt altijd afgesloten met een heerlijke kop thee en stukje chocola of biscuitje. Rini, zijn vrouw, zit klaar in de woonkamer om je van de les weer naar de dagelijkse gang van zaken te begeleiden. Alles heel natuurlijk en prettig afgestemd op de betreffende leerling.

Ik mag mij gelukkig prijzen met deze zeer aangename kennismaking met yoga, en omdat ik inmiddels al 5 jaar met liefde naar mijn lessen bij Hans terugkeer mag betekenen dat het me goed doet. Ik betrap mezelf er al wel eens op dat ik het over 'hoe ik vroeger was/wat ik vroeger deed' spreek, en dat ik me met steeds 'minder verzet' overgeef aan mijn ware aard. Tijdens je opleiding en carrière maak je je wijs dat je jezelf moet laten spreken (ego), maar dat blijkt een enorme misvatting te zijn!

IV

Wat is het fijn om te ontdekken dat door middel van yoga het vertrouwen in mijn lichaam weer terug komt. Ik ervaar onder leiding van Hans, dat door middel van de ademhaling de probleemgebieden verzachten en dat zo mijn lichaam geheeld wordt.

V