Hoe yoga mijn passie werd

“Yoga? Nee niks voor mij! Véééél te rustig, zonde van mijn tijd, ik ga dan over alles nadenken dat ik nog moet doen, iets met actie is meer iets voor mij.” En paar jaar geleden had je mij dit makkelijk kunnen horen zeggen. Ik was ontzettend druk met van alles en wilde zo productief mogelijk met mijn tijd omgaan. Ik rende van afspraak naar afspraak, naar feestje, naar fitness, naar optredens en naar huis. Stilzitten? Nee joh. “Lekker druk” ;)
Tot het teveel werd en ik opgebrand was. Ik moest iets veranderen om me weer beter te gaan voelen. Daar is het voor mij begonnen…

Ik gooide alles om, ging minder werken, me verdiepen in mezelf en zo veel mogelijk kennis opdoen over voeding, beweging en yoga.

Op het begin vond ik het best lastig. Mediteren, hoe doe ik dat? Mijn ademhaling volgen?! Hoe dan? Niet nadenken?! Hoe dan? Maar naar mate ik het vaker deed, begon ik het te snappen en voelde ik dat het ging werken. De gedachtes werden minder, ik hield het langer vol, voelde dat ik relaxter werd en daardoor was ik gemotiveerd om het steeds vaker te doen.
In het begin wist ik ook alle namen van de yogaoefeningen niet en moest ik alles ‘afkijken’ van anderen, maar ook dat ging steeds beter, waardoor ik meer van de oefeningen kon genieten. Ik heb vroeger heel veel aan turnen gedaan, maar die lenigheid was in de jaren wel minder geworden, maar ook dat ging wekelijks vooruit.
Mede door yoga en meditatie werd ik meer mindful, ik was meer ‘in het moment’, dingen vielen mij meer op, had meer overzicht en rust. Al die dingen droegen bij aan minder stress, zorgen, botsingen met anderen en mezelf

voorbij lopen. Ik voelde me steeds beter en stond weer aan het roer van mijn leven.
Ik kreeg weer inzicht in wat ik belangrijk vond en wat mijn passies en doelen waren en kreeg de kracht om daaraan te werken.
Ik was zo enthousiast geworden over yoga, dat ik mij er steeds meer in ging verdiepen, ik las ongeveer elk studieboek over yoga, ging praten en oefenen met yogadocenten en wilde alle oefeningen goed kennen. Ik ging mij verdiepen in de yogafilosofie en werd steeds enthousiaster.
Ook anderen ging ik adviseren om yoga te beoefenen en steeds meer mensen gingen mij vragen om tips. Er zijn veel verschillende stijlen yoga en iedereen heeft zijn eigen manier van lesgeven, waardoor er veel verschil zit in elke les. Ik hoorde regelmatig dat mensen die ik adviseerde om yoga te volgen gedemotiveerd werden omdat het te moeilijk was, te snel ging, niet te volgen was of er teveel correcties nodig waren. Ik snapte goed wat ze bedoelden en wilde heel graag helpen door een les te geven die wél voor iedereen haalbaar was. Ik was al een paar jaar coach in voeding en beweging en yoga zou daar perfect bij aansluiten. Ik heb zelf ervaren wat de invloed was van al die dingen op mijn herstel, mijn gevoel en het behalen van mijn doelen en het werd mijn missie om mijn kennis over te dragen en anderen ook te helpen om gezonder en gelukkiger te worden.
Om mijn kennis over yoga compleet te maken, wilde ik nog een yoga- en meditatieopleiding in India volgen, bij de oorsprong door heuse yoga goeroes. Stacey en ik zijn daar samen heen gegaan en het was een prachtige reis om nooit te vergeten. We zaten intern, dus aten en sliepen ook bij de opleiding. Het waren lange en zware dagen van 6 uur ’s morgens tot 23 uur ’s avonds en wat kregen we veel informatie, maar we vonden het geweldig. Ook de gesprekken met de yogi’s zelf waren erg interessant en leerzaam. In India is ook Kuzala ontstaan, onze eigen filosofie met onze eigen richtlijnen voor leefstijl, yoga en meditatie.
Wil je hier mee over weten of lijkt het je leuk om een dit jaar nog bij een van onze yoga & meditatie retreats aanwezig te zijn, kijk dan op:
http://bit.ly/kuzalaretreatsinfo

Ik wens je een hele mooie dag.

Vanuit liefde,

Li-Ann
State of Body trainer

State of Mind Network
www.stateofmindnetwork.nl

Photo's by Retinas fotografie en Shanti media
Make-up by Dbmua.nl