

Lezing eerste jaar yoga academie:

“Ik als hoogsensitieve persoon en de positieve kracht van yoga in mijn leven” door Vero Soenen

Mijn lezing bestaat uit 2 delen.

In een eerste luik geef ik meer uitleg over hoogsensitiviteit gestaafd door enkele voorbeelden uit mijn eigen leven. In een tweede luik, maak ik graag de link met yoga; de positieve kracht van yoga in mijn leven als hoogsensitieve persoon.



Deel 1: hoogsensitiviteit

Enkele jaren geleden ontdekte ik bij het lezen van het boek “Hoogsensitieve personen” van Elaine N. Aron dat ik hoogsensitief ben. Volgens deze Amerikaanse psychologe en onderzoekster is zo’n 15 tot 20% van de bevolking hoogsensitief, hooggevoelig of positiever geformuleerd “fijngevoelig”. Als definitie voor hoogsensitiviteit zou je kunnen stellen dat het gaat om “het beter en dieper waarnemen met alle zintuigen”. Al denk ik niet graag in hokjes en verfoei ik de etiketten die we in onze maatschappij al te vaak en snel op mensen plakken, wat die dame in haar boek omschreef, was voor mij een openbaring. Het was een opluchting voor me om erover te lezen en enkele zaken beter te begrijpen. Belangrijk om weten is dat hoogsensitiviteit geen aandoening is, maar wel een karaktereigenschap! Voor een persoon die hoogsensitief is, kan die karaktereigenschap bij momenten een grote gave of een enorme last zijn.

Hoogsensitiviteit kan op verschillende vlakken al dan niet in grotere of mindere mate aanwezig zijn naargelang de hooggevoelige persoon. Voor alle duidelijkheid: de kaders zijn een theoretisch kader, de blauwe nota’s zijn mijn ervaringen en zijn geenszins te veralgemenen.

1^{ste} vlak: fysiek/ lichamelijk:

- graag observeren, liever niet actief meedoen (geldt niet voor elke HSP)
- geluiden snel hard noemen of licht fel vinden
- last hebben van naden, stiksels, wol en etiketten
- subtiel geur- en smaakverschillen onderscheiden

Wat ik bij mezelf ervaar is dat er zowel voor- als nadelen vasthangen aan het dieper beleven van de zintuiglijke prikkels. Zo kan ik stil worden en vol ontzag zijn voor de pracht van de natuur. Heb je al eens de schoonheid van schelpen geobserveerd: sommigen zo broos en tegelijkertijd zo mooi, ingenieuze bouwwerkjes en beschuttingen voor het leven dat erin huist. Een mooi natuurfafeel, een fijn gerecht, een inspirerend muziekstuk, de subtiel geur van bloemen, daar kan ik met de bewondering van een kind van genieten alsof het de eerste keer is dat ik die dingen ervaar. Voor die intense gewaarwordingen ben ik heel dankbaar. Ik ervaar het als een link die dan ontstaat tussen de diepgang van de prikkels die ik doorkrijg en een spirituele dimensie. De gewaarwording dat er meer is in het leven, een positieve kracht die al dat moois reguleert.



Langs de andere kant kunnen zintuiglijke prikkels ook mijn vijanden zijn. Zo slaap ik al jaren met oordopjes en met goed verduisterende, gesloten gordijnen om geluid en licht uit te schakelen, anders word ik bij het minste wakker. Van sommige geuren kan ik ook onwel worden.

Door de jaren heen heb ik gemerkt dat mijn cortisolgehalte hoger ligt dan gemiddeld en ik gevoeliger ben voor stress. Medicatie kan een ander effect op mijn lichaam hebben dan verwacht door de klassieke geneeskunde. Voor mij best geen cortisonespuiten tegen ontstekingen want dan stijgt mijn cortisolgehalte nog meer, met een nog groter gevoel van gejaagdheid en hartkloppingen tot gevolg. Aangezien cortisol de stressgevoeligheid verhoogt, is het steeds waakzaam zijn om voldoende rustpauzes in te bouwen, goed naar mijn lichaam te luisteren en mijn grenzen goed af te bakenen.

Cafeïne zal ik proberen te mijden, want drink ik teveel koffie dan heeft dat een nefast effect op me. Ik drink nu al even ginsengkoffie en daar voel ik me dan weer prima bij.

Ik heb ook sneller last van een wisselende bloedsuikerspiegel. Voor mij is het belangrijk om op regelmatige tijdstippen te eten en liefst verschillende kleine maaltijden, met een voorkeur voor voedingswaren met trage suikers. Voldoende water drinken. Gezonde lucht inademen. Veel HSP's, zoals ik ook, hebben last van allergieën: voedsel-/ luchtwegen-/ huidallergieën.

Juist omgaan met mijn overflexibiliteit is ook aan de orde. Overflexibiliteit, ook hypermobiliteit genoemd, is weerom een aanleg en geen aandoening. Door veranderingen in het bindweefsel zijn gewrichtsbanden en de kapsels meer elastisch. De banden zullen bij belasting niet strak opspannen maar juist wat meerekken. De gewrichten kunnen hierdoor verder dan normaal bewogen worden wat tot overstrekken leidt. Die extra lenigheid kan mooi meegenomen zijn voor sommige asana's, maar het is ook steeds opletten om niet te ver te gaan. Ik moet bv waakzaam zijn wanneer ik de armen omhoog naast het hoofd moet houden; hierbij extra aandachtig zijn om mijn schouders laag te houden. Dit lang volhouden is belastend voor me.

Ook heb ik al bij mezelf gemerkt dat ik gevoelig ben aan stralingen. Bel ik bv lang met een vriendin met de gsm of draadloze telefoon thuis, dan heb ik daarna last aan oor en hoofd.

2^{de} vlak: emotioneel:

- aanvoelen van stemmingen en emoties
- moeilijkheden hebben met veranderende omstandigheden, behoefte aan structuur
- de kwetsbaarheid van anderen zien en begrijpen
- gevoelens van anderen begrijpen en overnemen
- veel moeite hebben met ruzies en conflicten

3^{de} vlak: mentaal:

- een goed lang termijn geheugen hebben
- moeite hebben met structuren en organiseren of hier juist sterk in uitblinken
- een hekel hebben aan oefenen en herhalen, werkt dan ook niet als het gaat om leerstof eigen te maken

- groot verantwoordelijkheids- en rechtvaardigheidsgevoel: het vaak opnemen voor de underdog

Zo voelde ik in mijn job als leerkracht het soms sneller aan wanneer een leerling het moeilijk had en kon ik een luisterend oor en hulp aanbieden. Langs de andere kant voelde ik ook de vele spanningen die in de leraarskamer hingen en bij conflicten functioneer ik niet goed. Het kan me teveel in beslag nemen: kniezen over wat gezegd werd (leven in het verleden), angst over hoe het gaat aflopen (leven in de toekomst), waarbij ik vergeet te leven in het nu.

Ik voel sterker stemmingen aan. Je kan het vergelijken met een spons die water opslorpt. Mijn hart gaat uit naar diegenen die afzien, diegenen die minder begrepen worden, maar het gevaar bestaat dat ik de gevoelens van anderen teveel in mijn eigen "emotionele rugzak" meeneem. Een te zware rugzak meesleuren is niet haalbaar. In de hersenen is de amygdala (dit is een klein orgaantje dat in onze hersenen onze emoties bewaart) heel actief bij hoogsensitieve personen. Zo kunnen gedachten en sterke emoties (bv niet kunnen tegen onrechtvaardigheid is zo'n terugkerende) heel lang blijven natrillen, een sterke invloed hebben op het humeur en moe maken, energie opslorpen. Evengoed kan ik 100% genieten van gedeelde momenten van geluk. De medaille heeft hier ook weer 2 zijden.

In mijn bankpapieren heerst er meer chaos dan orde. Gelukkig heb ik een partner die uitblinkt in het goed bijhouden van bankzaken. Wat mijn lesvoorbereidingen betrof daarentegen, ging ik soms heel diep en ver. Ik dacht er hard over na, hield rekening met de einddoelstellingen (wat wil ik bereiken, wat zouden mijn leerlingen moeten kunnen: een HSP kent graag het totaalplaatje, waar leidt dit toe), hield ik rekening met visuele ondersteuning (veel HSP's zijn beelddenkers) en dacht ik over de jaren heen (groei van moeilijkheid in de leerstof) en aan hoe ik mijn leerlingen kon blijven uitdagen en motiveren.

4^{de} vlak: spiritueel:

- zeer gehecht zijn aan de waarheid
- eigen wijsheid, heel gericht z'n eigen weg volgen
- diep nadenken over levensvragen
- sterke binding hebben met de natuur
- hebben een sterke intuïtie en zitten er zelden naast als het gaat om mensen aan

te voelen en hun intenties

Al van kinds af aan stel ik me vragen over de dood, de zin van het leven, wat het geluk inhoudt, ben ik op zoek naar wat er meer is, naar wie ik echt ben, naar diepere waarheden.

Mijn intuïtie komt soms sterker naarboven. Zo weet ik soms een hele tijd op voorhand hoe iets gaat aflopen. Ik voel ook meestal heel goed aan of mensen al dan niet goede intenties hebben, of ze zich al dan niet goed voelen, of ze al dan niet een masker opzetten.

5de vlak: high sensation seekers:

- een groep van (naar schatting) 10% van de hoogsensitieve personen, die ook wel "strong willed" genoemd worden en dagelijks prikkels/ uitdagingen nodig hebben.
- Bij onvoldoende prikkels/ uitdagingen kunnen deze personen een bore-out krijgen.

Vaak kreeg ik de stempel van een niet gemakkelijke te zijn. Dat heb ik als zeer kwetsend ervaren. Ik voerde niet altijd blindelings uit wat van mij gevraagd werd, ik stelde vragen bij zaken waar ik het nut niet van inzag of waar ik niet akkoord mee ging. Ik heb ook vaak op passionele wijze mijn standpunten verdedigd en niet altijd met evenveel tact. Toch denk ik dat omdat ik strong willed ben, me dat net op het voor mij juiste pad bracht. Ik volgde nl mijn eigen weg zowel op het vlak van mijn studies als op privévlak. Ik volg meestal mijn buikgevoel, al krijg ik soms te maken met tegenstand. Ik

heb ook al gemerkt dat wanneer ik niet trouw ben aan mijn buikgevoel, ik er ziek van kan worden. Zo kreeg ik op mijn job last van keelontstekingen met het herhaaldelijk wegvallen van mijn stem. Pas achteraf begreep ik de link met het feit dat we onze mening best niet konden uitdrukken uit schrik voor represailles. Ik begon steeds meer last te krijgen van de afstompende verbetertaken, de éénheidsworst binnen ons hedendaagse onderwijs, van het feit dat het accent ligt op kennis en vaardigheden ten koste van cultuur, ook last van de moordende administratie en het veel minder tijd hebben voor het opstellen van boeiende lessen. Ik moet nu éénmaal geloven in wat ik doe. Ik ben een harde werker, kan bergen werk verzetten, maar doe dat graag op mijn ritme en op een manier waarin ik geloof.



Deel II: De link met yoga

Toen ik als leerkracht een groep leerlingen vergezelde op een excursie wereldgodsdiensten, werd ik geraakt door het levensverhaal dat een monnik ons in het boeddhistische klooster te Schoten schonk. Hij was vroeger lid geweest van een bekende popgroep die furore maakte in Vlaanderen. Zijn ego werd gestreeld door het podiumleven, de vrouwen die aan zijn voeten lagen, het succes. Toch was hij niet gelukkig en werd hij depressief. Tijdens één van zijn reizen kwam hij in contact met het boeddhisme en hij verdiepte zich in de boeddhistische leer en levenswijze. Vandaag leeft hij niet meer voor zijn ego, is hij monnik en begeleidt mensen bij hun sterven. Zijn verhaal raakte me en wat met deed verlangen naar meer is dat hij geleerd had bewust te leven. Hij vertelde dat wanneer hij auto reed, hij ook alleen auto reed en hij verder niet verstrikt raakte in zijn denken. Wat hij toen uiteenzette, daar verlangde ik naar. Het leek wel of ik reeds jaren op adrenaline geleefd had: zowel privé als professioneel. Ik wou niet meer verstrikt raken in overmatig denken, niet meer overprikkeld raken, maar bewuster leven in het nu. Het lichtje ging die dag branden. Ik begreep zijn verhaal dankzij zijn praktische alledaagse voorbeelden. Hoe vaak had ik niet thee voor mezelf gezet, zorgvuldig de smaak uitgekozen, een kop waar ik graag uit dronk en vond ik die kop thee enkele uren later op de schoorsteenmantel terug, koud geworden, het zakje thee er nog in. Hoe vaak had ik me niet geërgerd aan mensen die bv op vakantie mooie plekken bezochten, niet stil stonden om rustig te genieten, maar alleen maar het landschap door de lens van hun fototoestel hadden vastgelegd maar niet beleefd.

Maar was ik zelf ook niet zo bezig? Mezelf voorbij te hollen, levend op adrenaline, zonder voldoende tijd te nemen om bewust te leven. Doen we dat in onze huidige maatschappij niet al te vaak? Gaan we nog na of we wel bezig zijn met de dingen die er echt toe doen of we aandacht besteden aan de dingen die het geluk uitmaken?

Ik was een zoektocht gestart naar mezelf. Ik was op zoek naar meer innerlijke rust, maar kreeg veel meer op mijn pad. Yoga en beeldhouwen zijn voor mij een zegen. Beeldhouwen is voor mij het stil leggen van vritti. Ik kan me zo verdiepen in het creatieve proces dat ik het denken erbij vergeet. Yoga schenkt me veel meer dan wat ik er initieel van verwacht had. In eerste instantie was ik op zoek naar tot rust komen en mijn lichaam weer fysiek in beweging te brengen na 2 zware keizersneden.

Yoga is voor mij een manier om overprikkeling, het gevoel van gejaagdheid tegen te gaan en op een bewuste manier te komen tot meer zelfkennis. De yama's en nyama's spraken me onmiddellijk aan.

Dit was een weg die ik wou bewandelen. Op mijn beginnende yogapad mocht ik reeds de kracht van verschillende elementen ervaren. Ik deel ze graag met jullie.

Eerste inzicht: de kracht van prana/pranayama

Hoeveel volwassenen zijn de juiste manier van ademen, die we als baby spontaan uitvoeren, niet verleerd? Ik had het belang van diep ademen wel reeds gelezen in het boek van Elaine Aron, maar het is pas tijdens de yogalessen dat ik aan de lijve kon voelen wat een kracht een juiste ademhaling inhoudt. Ik leerde veel langer, dieper ademen. Ik leerde het belang van het uitademen om mede spanningen meer te kunnen loslaten. De avonden waarop ik yogales had, sliep ik langer en dieper. Ik ervaar de dubbele werking die prana kan hebben. Langs de ene kant is vnl de buikademhaling voor mij zeer rustgevend. Het brengt me tot rust, tot mezelf. Langs de andere kant, krijg ik door het juist ademen ook meer energie. Wanneer mijn stress mede dankzij het beoefenen van yoga afnam, ging mijn energiepeil geleidelijk weer de hoogte in, kreeg mijn creativiteit weer zijn vrije loop. Ik besef wel dat ik hier nog een hele lange weg te gaan heb. Van Kumbalakevala word ik nog steeds zenuwachtig. Als er tellen bij gemoeid is, word ik nog steeds ambetant en heeft het een averechts effect op me. Mijn eigen ritme volgen en niets forceren is op dat moment de boodschap. Wees lief en geduldig voor jezelf. Wanneer je tot rust komt, dan kom je terug tot jezelf, komt je energiepeil weer omhoog en krijgen creativiteit en intuïtie weer de vrije loop. Dat zijn dan weer mijn sterke punten en van vele hoogsensitieve personen in het algemeen.

Tweede inzicht: de kracht van asana's/ ahimsa

Nog al te vaak wordt de negatieve invloed van stress op ons lichaam onderkend. Wanneer je onderhevig bent aan stress, kan je fysische en geestelijke blokkades hebben. Stress kan een grote invloed hebben op je darmen en wie slecht werkende darmen heeft, heeft een immuunsysteem dat minder goed werkt. Het volstaat niet om medicatie te slikken, het zijn de onderliggende oorzaken die moeten aangepakt worden. Datzelfde verhaal kreeg ik te horen tijdens de yogalessen en in de yoga academie. Het is heel belangrijk dat je jezelf leert kennen. Dat je naar je lichaam leert luisteren, jouw grenzen niet overschrijdt en spanningen kan loslaten. Voor blokkades in mijn schouders en nek kon ik bij een heel goede osteopate terecht die steeds het totaalplaatje aanpakte. Wat mij bij yoga enorm aansprak was dan ook de yama "ahimsa". Ik heb een balletverleden. Heb 20 jaar gedanst en les gegeven aan kinderen. Toen we vroeger aan de barre moesten zitten, met 1 been geplooid onder de barre, kwam onze danslerares op ons andere been staan om zo de lenigheid te bevorderen. Ik wist toen nog niet dat ik overflexibel ben en dat je aan zo'n handelingen blessures overhoudt. In yoga mag je juist niet forceren. Je moet immers uiterst bewust naar je lichaam luisteren: proberen zo ver mogelijk te gaan (geen plaats voor luiheid), maar zeker niet je grenzen overschrijden. Je moet je lichaam leren aanvoelen. Door je te concentreren op je ademhaling, door de kracht van prana, keer je terug naar je innerlijke kern, ben je bewust bezig, luisterend naar je lichaam. Het is een eerste vorm van het uitschakelen van vritti; de weg wordt opengemaakt naar meditatie.

Derde inzicht: de kracht van het zich onthechten

Doordat een hoogsensitief persoon meer details op emotioneel vlak gewaar wordt, makkelijker de stemmingen en gevoelens van anderen gewaar wordt, kan dit makkelijker leiden tot hoogsentimentaliteit. Dit is niet de juiste weg. Je kan je verliezen in een rollercoaster van gevoelens. Dan ervaar je niet meer de positieve elementen van je hooggevoeligheid, maar wel degelijk de nadelen. Je gaat je veréénzelvigen met de pijnen van anderen en dat kan te zwaar wegen. Er helemaal van wegvlugten, door bv je in jezelf te keren en de anderen buiten te sluiten is ook geen

optie. Waarnemen, luisteren zonder je te identificeren, zonder de last van de anderen mee in je eigen rugzak te nemen. Zo verlies je ook je kracht en energie niet en kan je er positief zijn voor de anderen. Je staat bewuster in het leven en je kan een betere hulp bieden.

Vierde inzicht: de kracht van de ziener

Jij bent je gedachten en emoties niet.

Je niet meer laten meeslepen of je niet meer vereenzelvigen met je gedachten of gevoelens vraagt dat je de rol van ziener op je neemt. Hieruit vloeit een bewustwording van mechanismen voort, en van de macht die gedachten over je hebben. Je gedachten kunnen je meesleuren naar het verleden of naar de toekomst. Dit is verspilde energie, het vreet aan je zelfbeeld, aan je lichaam en je gezondheid. Het enige moment waarop je effectief kan handelen is in het nu. Daar ligt je kracht. Zich hiervan vergewissen is een zegen. Opeens zag ik klaar, heb ik het aan den lijve mogen ervaren en ik die wijsheid steeds opnieuw tegen. Zoveel auteurs beschrijven het in hun boeken adhv hun eigen ervaringen, denk maar aan Eckhart Tolle met zijn boek "De kracht van het Nu", of aan "Petit traité de vie intérieure" van de Franse filosoof Frédéric Lenoir, of aan Patanjali en aan de cursussen van onze leraren hier op de academie. Ik citeer hier graag een passage uit een boek van Antoine van Staveren, auteur van "Bewust-er-zijn met hooggevoeligheid" en zelf hoogsensitief: "*vertoeven in de binnenwereld zorgt voor acceptatie, aanvaarding, berusting en optimaal gebruik van je sensitiviteit doordat het de sentimenten reduceert. Deze aanvaarding en berusting voor wat er is, in en rond jezelf, is het realiseren van een innerlijke ruimte om de liefde voor wat je in je wezen bent, te (her)ontdekken. Weer naar je binnenwereld keren, omdat hoogsensitieve mensen vaak buiten zichzelf verkeren, zo verlies je jezelf niet meer. Een innerlijke vriendschap ontstaat, een vreugdevoller samenwonen met jezelf is het resultaat. Het herkennen van Mister Mind (je gedachten/ je emoties/ je verstand) en doorzien dat je hem niet bent.*" Deze wijsheid neem ik mee voor het leven. Ik ben er heel dankbaar voor dat ik ze meegekregen heb. Ook in zijn boek "Een nieuwe aarde" wijdt Eckhart Tolle verschillende hoofdstukken aan het pijnlichaam. We zijn opgegroeid met de spreuk "cogito ergo sum" en dat moeten we nu als we bewust willen leven omdraaien. Je bent wie je bent en wie is als je niet meer het slachtoffer bent van je gedachten, als je niet meer gedacht wordt. Wanneer je vrij kan zijn van het ego, je gedachten en het contact maakt met je innerlijke wereld, en voor sommigen met dat wat is, dan voel je een immense vreugde, de kracht van de liefde. Dat is wat men ook bewustwording noemt. Teveel worden we geleefd door ons ego, onze gedachten en emoties of spelen we een rol en zijn we ver verwijderd van onze ware identiteit. Vooral in onze huidige maatschappij die prestatiegericht is en zweert bij wetenschappelijke kennis, wordt gevoeligheid vaak als een zwakte aanzien die je beter niet tentoon spreidt. Ik ben er nochtans van overtuigd dat fijngevoelige mensen nodig zijn en zeker in onze huidige maatschappij. Zij zien vaak al het totaalplaatje, hebben een zeer sterke intuïtie, zijn creatief wanneer ze mogen zijn wie ze zijn, krijgen ze vleugels en zijn ze tot prachtige dingen in staat. Hierbij moeten ze wel steeds waakzaam zijn om van hun hoogsensitiviteit niet te vervallen in hoogsentimentaliteit en zich niet te verliezen in emoties en gedachten. yoga kan op dat vlak helpen. Yoga is volgens mij een uitstekende manier om als persoon zijn evenwicht te behouden, zijn innerlijke rust te bewaken, trouw te blijven aan zichzelf en zich niet te verliezen. Yoga is juist de weg naar het Zelf.

Vijfde inzicht: de kracht van de éénheid

Yoga is verenigen. Dit heb ik al op verschillende wijzen kunnen ervaren. Geest/ prana en lichaam werken samen, anders lukt yoga niet.

We zijn allemaal beoefenaars van yoga, verschillende persoonlijkheden met verschillende karaktertrekken bijeen, maar toch voelt het aan als een groep van gelijkgezinden. Is het de vredelievendheid die ons samenbrengt, onze gemeenschappelijke zoektocht naar onszelf, naar de zin van het leven, het feit dat we mogen zijn wie we zijn?

Kirtana is samen trillen, we zijn allen trilling, ons universum is trilling, we maken deel uit van hetzelfde geheel. Dat mogen ervaren kan je niet koud laten. Het is niet voor niets dat yogi het warmer hebben. Wanneer je beweegt, komen er endorfines in het lichaam vrij die je blij maken. Het cortisolgehalte daalt, mede dankzij de positieve invloed van het juist ademen. Ook samen mantra's zingen en kirtana maken blij. In het boek "De hoogsensitiviteit survival gids" van therapeute An Michiels, las ik het volgende, wat me de ogen nog meer deed opengaan: " Ons lichaam bestaat voor het grootste deel uit water. Klanken brengen al het water dat in je lichaam zit aan het trillen. Die trilling heeft ook invloed op jouw organen en op je hele zenuwstelsel."



No wonder dat je van yoga beoefenen een goed gevoel krijgt. Ik zou het durven benoemen als een natuurlijk medicijn voor mij als HSP.



Even samengevat:

fijngevoeligheid // wetenschappelijke kennis

- hoger cortisolgehalte → stijging stressgevoeligheid, gevoel van gejaagdheid, stress tast immuunsysteem aan, kan emotionele en lichamelijke blokkades teweegbrengen bv spanningshoofdpijn, blokkades in schouders, nek, rug
- zenuwstelsel ; diepgaandere prikkelverwerking in de hersenen, hooggevoeligen hebben hetzelfde zintuiglijk systeem, maar wel andere filters → lagere pijngrens, gevoeligheid voor

zintuiglijke prikkels, gevaar van overprikkeling, oververmoeidheid, maar anderzijds zou men kunnen veronderstellen dat de effecten van yoga ook diepgaander zouden kunnen zijn

- zeer actief amygdala → gevoelens/ emoties blijven langer nazinderen, vaak heel veel nadenken; het fijne van alles willen verstaan, gevaar van oververmoeidheid, overprikkeling, oversentimentaliteit

- neiging tot wisselend suikerspiegelgehalte, neiging tot allergieën

positieve invloed van yoga

- tijd en ruimte creëren om tot jezelf te komen // alle opgedane prikkels laten wegebben, tot rust komen, meer zelfvertrouwen, meer creativiteit en intuïtie: weer in je kracht komen, je grenzen leren afbakenen en bewaken, de golven van het denken stilleggen

- beweging → endorfines komen vrij + energiepeil stijgt bij iets wat je graag doet + organen worden gemasseerd, de darmen werken beter wat een positieve invloed heeft op het immuunsysteem, blokkades kunnen verholpen worden, door beweging en bewust naar je lichaam te leren luisteren

- mantra's, kirtana → positieve gedachten (positieve mantra's)/ trillen heeft positieve invloed op zenuwstelsel en organen

- yoga is een levenswijze: ook gezond drinken (veel water) en gezond eten horen hierbij. Teveel suikers verminderen de zuurstofopname. Voldoende water drinken en regelmatig gezond eten helpt je je energiepeil op punt te houden en simpelweg gezonder te zijn.

→ Algemene conclusie: bij het juist beoefenen van yoga kunnen de positieve eigenschappen van een hoogsensitief persoon zich verder ontplooiën en de negatieve neigingen kunnen verholpen worden.



Als extraatje: een verhaal over 2 zenmonniken dat ik in Eckhart Tolle's boek "Een nieuwe aarde" las en dat Suman ook aanhaalde in zijn lessen. Voor mij is dit verhaal een inspirerende levensles.

Het verleden met je meedragen

Twee zenmonniken, Tanzan en Ekido, die langs een landweg liepen, waren door zware regenval erg modderig geworden. Vlak bij een dorp ontmoetten ze een jonge vrouw die probeerde de weg over te steken, maar de modder was zo diep dat haar zijden kimono erdoor bedolven zou worden. Tanzan nam haar direct in zijn armen en droeg haar naar de overkant van de weg. De monniken liepen zwijgend verder. Vijf uur later, toen ze dicht bij de tempel waren gekomen waar ze de nacht zouden doorbrengen, kon Ekido zich niet langer inhouden. "Waarom heb je dat meisje over de weg gedragen?" vroeg hij. "Wij monniken horen zulke dingen niet te doen." "Ik heb dat meisje uren geleden neergezet", antwoordde Tanzan. "Draag jij haar nog steeds?"

Met oprechte dank voor jullie bereidheid tot luisteren.

Met dank aan therapeute Sandra Kleipas, bij wie ik een lezing bijwoonde en waarvan ik met haar goedkeuring het theoretische kader overnam in het eerste luik van mijn lezing.

Ik vernoem hier ook graag An Michiels van de VZW Sensitief, die heel bereidwillig was om mijn verdere vragen ivm hoogsensitiviteit te beantwoorden.

Hier gaat mijn dank ook uit naar Els Diependaele die me hielp met het beantwoorden van enkele vragen en haar ervaring met me deelde. Els geeft yoga aan hoogsensitieve personen.



Lectuurlijst voor geïnteresseerden die meer willen lezen over hoogsensitiviteit:

Bont Carolina, *Hoogsensitiviteit als kracht. Werken met je intuïtie*, Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen.

Aron, Elaine, *Hoog Sensitieve Personen*, Uitgeverij Archipel, Amsterdam.

Aron, Elaine, *Het werkboek voor Hoog Sensitieve Personen*, De Arbeiderspers, Amsterdam.

Michiels, An (Sensitief VZW), *De hoogsensitiviteit Survivalgids*, Abimo Uitgeverij.

Van den Daele Ilse en T'Kindt Linda, *Mijn kind is hooggevoelig. Wegwijzer voor ouders, leerkrachten en hulpverleners*, Lannoo.

van Staveren Antoine, *Bewust-er-zijn met hooggevoeligheid*, Uitgeverij Elikser B.V.