

Shr Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw

Lezing: Jaar 1

VAN ALLES EEN BEETJE.

7 MAART 2020

GP

Dagen, weken en zelfs maanden gingen voorbij vooraleer ik 1 letter op papier kreeg. Wat zou ik daar in Godsnaam kunnen vertellen. De idee dat daar een hele ruimte vol doorwinterde yogi's naar mij zouden zitten luisteren, gaf me stress, veel stress. Bovendien gaven de fantastische, inspirerende voorbeelden van de andere cursisten hier niet echt veel moed... of net wel... allemaal anders, oprecht en het vertellen waardig. Men zal naar mij ook wel willen luisteren.

De tijd vloog dus voorbij, want zoals men beweert: "Time flies when you're having fun...", met een nakende deadline. Cortisolspiegels stegen in mijn bloed en eindelijk vond ik de moed om in mijn pen te kruipen.

Van alles een beetje, typ ik in op google en ik beland op een forum waarop ieder zijn mening geeft over iemand die van alles een beetje weet. Er staan uitspraken te lezen variërend van betweter, over professor, tot docent en zelfs multitalent. Deze laatste stemt mij goedgezind, wat zelf heb ik steeds de neiging om vooral het accent te leggen op een beetje, in de zin van niet genoeg, nooit goed genoeg, onvoldoende weten, onvoldoende kennen en kunnen, soms naïef zelfs... Onze maatschappij laat ons ook maar al te graag geloven dat we meer en beter kunnen, onze lat hoger moeten leggen en vooral veel meer moeten presteren. Het is er misschien wel een beetje ingepompt van kindsbeen af?

Opgroeiend als enige dochter in een warm nest, met lieve ouders, die steeds voor me klaar stonden en nog iedere dag helpen waar ze kunnen, voelde ik voor het eerst de druk om te scoren, te presteren. Niet altijd een fijn gevoel als ik met dichtgeknepen billen naar huis ging en doodsangsten doorstond om mijn eerste onvoldoende, op wiskunde dan nog, te tonen, te becommentariëren en te verklaren. Waarschijnlijk niet genoeg

gestudeerd, niet goed opgelet, onvoldoende herhaald, met weinig inzicht gestudeerd, te veel gebabbeld tijdens de les...

Ik zeg nu soms al lachend tegen mijn leerlingen, leg jouw lat hoog genoeg, dan kan je er makkelijk onderdoor, maar ik moet ermee opletten want dit nemen ze maar al te graag heel letterlijk. Dit even ter zijde.

Nu stel ik mij de vraag was het intrinsieke of extrinsieke motivatie die mij deed streven om steeds bij de eerste drie van de klas te eindigen? En nog sterker betrap ik mezelf erop dat ik soms teleurgesteld ben als mijn dochters zelf een 7 op 10 scoren op school. De epigenetica heeft dus zijn werk gedaan, maar heeft ook het voordeel dat het effect omkeerbaar is. Dit hoeft niet zo te blijven, 'het kan verkeren' zei Bredero. Elke mens bestaat uit 60 biljoen cellen, allemaal functionele eenheden met een eigen intelligentie, een celgeheugen, de capaciteit om zich aan te passen aan de omgeving, weg te kruipen van gifstoffen, te floreren in de buurt van gezonde voedingsstoffen en zelfs zichzelf te genezen, te helen. Hier leg ik al een belangrijke link met de yoga. Door elke dag yoga te beoefenen, naar binnen te keren, te reflecteren, te voelen, te voeden en te ademen hebben we een groot effect op elke cel in se.

Als ik even terugblik op mijn eigen ontwikkeling, dan stel ik vast dat er steeds verschillende interesses zijn geweest. Muziek waarbij ik actief piano en saxofoon heb beoefend, heel veel sport en beweging, buiten spelen in de natuur en kampen bouwen in het bos samen met mijn buurmeisje, tevens nichtje.

Lagere en middelbare school doorliep ik met gemak en toch wel met de volle goesting en had vooral een voorkeur voor vakken zoals biologie en lichamelijke opvoeding. Reeds vroeg had ik ook al een idee van wat ik later zou willen worden, namelijk gevechtspiloot in het Belgische leger. Lekker stoer voelde ik me dus, maar toch met de nodige elegantie, want ik nam op aanraden van vrienden en kennissen ook deel aan modellen wedstrijden zo rond mijn 15^{de} levensjaar. Fysionomie had duidelijk zijn doel gemist bij mij. De interesse voor het lichamelijke en het uiterlijk kwamen sterk opzetten toen oestrogeen en progesteron door mijn aderen begonnen te gieren, waardoor ik uren spendeerde aan sport en beweging en dan nog liefst voor de spiegel. Flashdance was er niks tegen...druipend van het zweet kon ik uren genieten van dansen en trainen op heerlijke muziek in mijn kamer.

De vergankelijkheid van schoonheid werd me toen zeer drastisch duidelijk gemaakt toen ik van het universum een ferme wake up call of was het

eerder een keiharde duw in de juiste richting kreeg. Ik reed namelijk tijdens een terugtocht van een namiddag tennissen met mijn fiets tegen de laadkleppen van een geparkeerde vrachtwagen, met een verhakkeld gezicht, een schedel barst en zware hersenschudding als gevolg. Daar ging mijn carrière als model! Dan maar volledige focus op de sport en het vliegwerk zetten, maar ook deze piste bleek niet voor mij bestemd, want na een jaar voorbereiding in de kadettenschool te Lier kreeg ik de wiskunde die mij voorgeschoteld werd op het ingangsexamen van de militaire school te Brussel niet verteerd. Leo Delcroix, toenmalig minister van defensie had plots heel het klassieke examensysteem en de bijhorende examenvragen grondig aangepast en door elkaar geschud, waartegen enkel de allersterksten van onze lichte bleken opgewassen te zijn. Opnieuw het universum? Toen leek het mij eerder het noodlot!

Nu had ik geen alternatieven meer, ik moest mijn dromen noodgedwongen opbergen, maar ik had geen plan B.

Vermits ik een ASO richting had gevolgd, moest ik gaan verder studeren. Op aanraden van mijn leraar aardrijkskunde ging ik naar het sportkot. Bloed, zweet en tranen heeft de opleiding mij gekost, maar ik zou ze zo opnieuw doen. Wat mij vooral opviel tijdens mijn studiejaren aan de unief, was dat ik nergens in uitblonk, maar wel overal in mee kon. Van alles een beetje! Toen ik na 4 jaar afstudeerde in de lichamelijke opvoeding, had ik helaas nog niet voldoende zelfvertrouwen om met mijn kennis aan de slag te gaan en besloot ik om er nog 2 jaar motorische revalidatie en kinesitherapie aan vast te knopen.

Na 6 jaar studeren en 1 jaar militaire opleiding zwaaide ik af met 2 diploma's, maar wat nu? Ik stelde mij nog steeds de vraag wat ik ging doen, want ik voelde me eigenlijk nergens echt sterk in. Dan maar uitstellen en 6 maanden rond de wereld reizen met een vriendin uit het sportkot. We doorkruisten gans Australië en Nieuw-Zeeland gedurende 6 maanden, waarschijnlijk vooral op zoek naar bevestiging en mezelf. Tijdens deze reis kwam ik voor de eerste keer in contact met het spirituele, meditatieve, dankzij een ervaring die mijn vriendin toen had met een Australische gids en ook healer. Hij maakte allerlei emoties los bij haar, waardoor ze begon te rillen en te huilen. Wat gebeurde hier allemaal, de angst voor dit onbekende stak de kop op...of was het een trigger die mij sterk nieuwsgierig maakte? Ikzelf weigerde zo een healingssessie, want wat ik niet begreep en niet kon verklaren maakte me onrustig en onzeker. Het had me duidelijk geraakt! Toen mijn wereldreis op haar laatste benen

liep kreeg ik te horen van het thuisfront dat ik werd uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek in het ziekenhuis om er als kinesitherapeut aan de slag te gaan. Vermits ik plichtsbewust en vooral dankbaar was voor de financiële steun van mijn ouders, keerde ik vervroegd terug en ging aan de slag als kinesist in het ziekenhuis van Tienen. Een boeiende job, maar niets voor mij. Postoperatieve patiënten vragen slechts milde mobilisaties en ondersteuning en als ze dan echt actief aan de slag konden gaan verdwenen ze naar huis en gingen ambulantly bij hen in de buurt op zoek naar een kinepraktijk. Elke dag keerde ik uitgeput en onvoldaan naar huis terug en moest noodgedwongen op de zetel liggen en viel als een blok in slaap. Het voelde alsof de patiënten me hadden leeggezogen. Ik vroeg me steeds af waarom ik zoveel moeite had gedaan om te studeren, mij te verdiepen in al die wetenschap? Dit kon toch het kleinste kind. Bedlegerige mensen activeren en stimuleren om weer aan de slag te gaan?! Dit was niet mijn levensdoel! Na een tijdje begon ik wel in te zien dat het niet allemaal verloren moeite was geweest, vermits ik hals over kop verliefd werd op een van de collega's en er uiteindelijk mee in het huwelijksbootje stapte.

De zoektocht naar mijn levensdoel ging dus verder en na een paar jaren kon ik deeltijds en wat later zelfs voltijds overstappen naar het onderwijs...een openbaring! Jeugd en wervelende energie alom, waar ik elke dag en elke les opnieuw mee aan de slag kon. Mezelf een weg banen in de juveniele chaos en vooral het aanvoelen van de groepsdynamiek in een klas vond en vind ik nog steeds boeiend. Mijn allereerste uur LO dat ik gaf in het derde middelbaar was een grote test! Mijn leerlingen weigerden een koprol uit te voeren, omdat hun met gel gestylde haren dit niet zouden overleven. Het werd me onmiddellijk duidelijk na een remediërend gesprek met deze groep dat de job van leerkracht vooral gaat om het juiste evenwicht te vinden tussen geven en nemen. Het aftasten van de juiste afstand die je moet bewaren met je leerlingen en het steeds bewust blijven van je voorbeeldfunctie.

Na een paar jaren te hoppen tussen vakken zoals PAV, natuurwetenschappen, LO en biologie, doceer ik nu uitsluitend deze twee laatste. De twee lievelingsvakken van in mijn eigen scholierentijd, pure nostalgie. Het voelde een beetje als thuiskomen op de werkvloer. Uitdagingen zijn er genoeg in deze job om elke leerling op de best mogelijke manier te prikkelen en vooral de intrinsieke motivatie aan te wakkeren. Ik neem hen dan ook graag mee op uitstap om eens op een andere manier aan de slag te gaan en hen bijvoorbeeld in een

onderzoekslab rond 3D printing van organische weefsels op Gasthuisberg kennis te laten maken met verschillende aspecten van de biologie. Ook begeleid ik jaarlijks met veel zorg en liefde de buitenlandse reis met de laatstejaars naar Barcelona, een mix van cultuur, sport en spel en ontdekken. Het is vooral genieten als je de leerlingen deze kansen kan bieden om aan groepstarieven zulke uitstappen mogelijk te maken, wat voor sommigen onder hen is dit een 'once in a lifetime belevenis!'. Ik ben vooral dankbaar dat ik deze kansen krijg en wil het goed doen, nog beter doen...en steeds weer die vraag, 'doe ik het wel goed genoeg'? Kan ik de leerlingen voldoende bieden, prikkelen? Daar was het weer dat gebrek aan zelfvertrouwen. Ik stelde mezelf steeds vaker in vraag...ben ik wel goed genoeg?

Deze zoektocht naar bevestiging en mijn eigen kracht kwam 5 jaar geleden in een stroomversnelling terecht. Aanvankelijk verliep alles in mijn leven vrij goed, ik had samen met mijn man ondertussen twee lieve gezonde dochters op de wereld gezet, woonde in een veel te groot landelijk huis op de boerenbuiten met de osteopathiepraktijk van mijn man eraan vast. We hadden gezellige burens, ik zorgde vooral voor de kinderen en het huishouden, want mijn man had een drukke praktijk en speelde voetbal in tweede klasse bij KVK Tienen destijds. Toch kwam het moment dat ook onze relatie en alles wat we hadden opgebouwd in vraag werd gesteld, maar deze keer niet door mezelf. Mijn man wou scheiden!

Eindelijk een antwoord, een bevestiging...ik ben en ik doe het niet goed genoeg! Emotioneel en lichamelijk bereikte ik een dieptepunt en kon geen rust meer vinden.

Yoga bracht toen een lichtpunt in mijn leven. Heel toevallig ging er een reeks yogalessen van start in ons eigen dorp en kon ik 2 uurtjes per week op zolder bij de burens in mijn straat mijn tollende geest stilzetten. Het was een openbaring voor mij! Langzaam aan klom ik weer naar boven, ging ook ten rade bij een dame die ervoor zorgde dat mijn blokkades werden opgeheven, zodat mijn energie weer vrij kon stromen. Ze zou het oude licht in mijn cellen vervangen door nieuw licht en ik bleek ook een oude krachtige ziel, maar moest wel zelf de juiste keuzes leren maken in mijn leven. Ik kreeg vooral nieuwe inzichten en ontdekte dat ik niet de bevestiging en het huis in anderen moest zoeken, maar dat ik vooral moest op zoek gaan naar het huis in mezelf. Thuiskomen in je eigen lichaam en leren op eigen benen staan... vertrouwen hebben en genoeg nemen met mijn eigen kunnen, kennen, doen en laten. Mijn

man had me namelijk een grote spiegel voorgehouden...jij vindt jezelf niet goed genoeg!

Zo gezegd, zo gedaan...ik besloot alleen te gaan wonen en we startten co-ouderschap op. Wat mijn omgeving vooral verbaasde was dat ik niet boos kon zijn op mijn echtgenoot. Misschien had ik er de kracht niet meer voor, maar het viel me op dat ik op deze manier veel meer bereikte met hem en vooral met mezelf. Je hoort me niet zeggen dat dit allemaal van een leien dakje liep, maar met vallen en opstaan klommen we beiden naar boven. We concludeerden dat ons gezin en de tijd samen met de kinderen veel waardevoller was dan het veel te grote huis, waarvan we jarenlang slaaf van waren geweest. Het werd ons allemaal zo klaar als een klontje, we verkochten het huis en op datzelfde moment kwam er in ons dorpje nog een knap piepklein huisje te koop. Dit kon geen toeval zijn! Opnieuw kreeg ik een duw in de juiste richting van het universum...zalig!

We verhuisden nog datzelfde jaar en hebben zelfs dit najaar geïnvesteerd in een nieuwe praktijk aan huis, zodat mijn echtgenoot en ook ikzelf aan de slag kunnen in onze eigen praktijk. Ik volgde namelijk het voorbije jaar zelf een cursus over integrale orthomoleculaire voedingstherapie en heb vorige maand mijn certificaat behaald. Samen willen we nu in een complementaire integrale aanpak mensen ondersteunen in hun gezondheid en hen er vooral van bewust maken dat ze zichzelf kunnen helen, door de juiste keuzes te maken in hun leven, met de juiste beweging, de juiste voeding, met voelen, ademen en voldoende rust.

Van alles een beetje...