



Babbelen met.....

Carolien Grooten van de yoga-praktijk Yogalicht in Slijk-Ewijk.

Carolien geeft verschillende vormen van yoga. In Slijk-Ewijk wordt de zogenoemde Easy Flow-vorm beoefend. Daarvoor gaan we naar het atelier van Jos van Doorn. De lessen worden gegeven in de ruimte boven het atelier met prachtig rondgebogen houten spanten. Omdat wij nauwelijks ervaring hebben met yoga, vragen we of we een les mogen meedraaien voorafgaand aan dit interview. Dan weten we waar het over gaat....



Voordat we beginnen vraagt Carolien of we er problemen mee hebben als ze je aanraakt om je houding te corrigeren. Nee hoor, ga je gang. We zijn met zeven dames en één heer. We beginnen zittend op de grond met gebogen knieën en de voeten gekruist. Ik heb niet gekeken hoe de anderen dit deden maar ik dreigde steeds achterover te vallen. Gelukkig ziet Carolien dat en ik krijg een kussentje onder m'n billen. Beter. Maar dat is nog geen lotushouding. Nu rusten de enkels gewoon op de grond maar bij de lotus leg je je voeten op de dijbenen, horen we achteraf en we krijgen een demonstratie. Wel doorademen. Okee. Het lijkt zo eenvoudig als Carolien dat doet. Maar voor wij dat kunnen dan zijn we wel een paar eeuwen verder. We doen een reeks oefeningen die met de snel opvolgende instructies van Carolien bijna in één vloeiende beweging kunnen worden uitgevoerd. Dat is het idee althans en Carolien sprint van de een naar de ander om houdingen te corrigeren. Let op de ademhaling! Maak je centrum sterk!

Wij lopen natuurlijk meteen een eind achter omdat we niet weten waar het over gaat en we moeten onszelf na elke oefening weer bij elkaar rapen. Man, wat ben ik stijf! Het is best hard werken en echt niet zweverig zoals we aanvankelijk dachten. En na wat correcties van Carolien merk ik dat er iets meer ruimte in mijn lijf zit.

Het uur gaat sneller voorbij dan ik dacht en het ontspannen is wel fijn. Even liggen, dekentje erover, mooi muziekje erbij en je hoofd is leeg. Bij het kopje thee naderhand zegt Carolien meteen 'iedereen voelt zich beter na de les, écht iedereen, jullie ook, toch? Niemand gaat hier slechter weg dan dat hij kwam, je zit beter in je vel dus!' En ze heeft gelijk. 'Ik vind het fantastisch daar een bijdrage aan te mogen leveren', glundert ze energiek.

Hoe kwam jij met yoga in aanraking Carolien?

'In 2002 ontdekte ik Power Yoga op een sportschool en verhuisde direct mee met de docenten naar hun eigen yogaplek. Vanaf dag één viel bij mij het kwartje. Ik vond het meteen een heel fijne manier van bewegen, met rust en aandacht maar wel pittig. Ik kreeg echt het gevoel iets gedaan te hebben zonder in ademnood te komen en zonder dat het erg was als ik iets niet goed kon. Ik ontdekte houdingen waarvan ik niet wist dat ze bestonden en kreeg soms spierpijn op de meest onverwachte plekken. Dat was het losmaken wat zich had vastgezet. Toen ben ik zelf opleidingen gaan volgen en nog steeds volg ik bijscholingen. Op dit moment heb ik alweer zeven jaar mijn eigen praktijk waarvan 2,5 jaar deels op deze locatie.

Ik geef verschillende vormen van yoga, passieve (Yin) en actieve (Yang). De Easy Flow is een actieve vorm en bestaat uit een stiltemoment, een ademoefening, houdingen en de eindontspanning. Het kan fysiek intens zijn maar het is geen sport en het gaat niet om prestatie. Het gaat erom hoe bewust je de bewegingen maakt. Bewustwording met de adem als brug tussen lichaam en geest en ziel. We hebben de neiging deze van elkaar te scheiden maar ze horen natuurlijk bij elkaar en yoga helpt je dit te ervaren.

Er zijn allerlei vormen van yoga. Het is supergezond voor je lijf maar het is veel breder dan sport, veel completer. Het is meditatief bewegen en het werkt op den duur door in je dagelijks leven.

Yoga gaat over naar binnen keren, over stilte vinden binnen de activiteit of passiviteit. Over opmerken wat zich aandient en weer laten gaan. Dat geeft ruimte waar meer evenwicht uit voortvloeit met wellicht nieuwe inzichten. Je hele lijf wordt aangesproken, van je linker kleine teen tot en met je rechter oorlel. Bewust ademen en openen, dat is waar het om draait. Je oefent los te laten waardoor je kunt ontspannen. Je komt beter in balans en je wordt energiever en tegelijk rustiger. Het is ontspanning door inspanning. Het is de stilte vinden binnen de activiteit. Voor mijzelf betekent het dat ik me vanuit een grotere rust gemakkelijker kan geven aan mezelf en aan anderen. Ik wordt ook ontvankelijker voor de wereld om me heen. Al doe ik het maar vijf minuten, het werkt altijd.' Dat is mooi Carolien. Tot slot nog iets?

'De les in Slijk-Ewijk is op maandagmorgen en woensdagavond. Wees welkom voor een proefles en ontdek wat yoga met je doet! Vooral jongeren tussen de dertien en twintig jaar zijn ook welkom. Kijk ook maar op de website www.yoga-licht.nl.

Verder is deze prachtige ruimte te huur voor Mindfulness, Massages, Trainingen, Tai Chi, Yoga en voor alles wat in de lijn ligt van het holistisch denken, persoonlijke ontwikkeling en gezondheid.

Heb je vragen, bel gerust 06 13874478 of mail carolien@yoga-licht.nl.

Namasté.