

STRETCH

Het ontwikkelen van evenwicht tussen hoofd, hart en handen

Jaargang 5, nummer 2

SEPTEMBER 2004



Lieve stretchers en aankomend stretchers,

Vaak als iemand mij vraagt wat voor 'werk' ik doe, antwoord ik dat ik tuinier. Wat 'on earth' (in godsnaam) heeft tuinieren te maken met Holistic stretching en shiatsu, zou je je kunnen afvragen. Een van de belangrijkste elementen van tuinieren is dat er aarde aanwezig is (vergelijkbaar met het materiële lichaam). Een ander aspect van tuinieren is dat aarde in staat is om lucht in zich toe te laten (vergelijkbaar met het ademhalingsstelsel). Weer een ander aspect is dat water door aarde kan circuleren (vergelijkbaar met de bloedcirculatie).

Deze dingen moeten aanwezig zijn – samen met mineralen (vergelijkbaar met de spijsvertering) – om een goede kwaliteit aarde te hebben die kan toelaten dat dingen katalyseren, ontkiemen en groeien. Het is voor ons noodzaak om tijd, moeite, geduld en zorg te investeren zodat deze processen kunnen plaatsvinden en dat wat groeit gezond en sterk is, en weerstand kan bieden aan ziekte (dis-ease). Net zoals we doen als we regelmatig stretchen.

Misschien is het wel hierom dat niet iedereen het leuk vindt om te tuinieren! Er is een significante toename in aantal mensen die regelmatig de stretchlessen volgt. Dat geeft de bereidheid aan om tijd, moeite, geduld en zorg te investeren. Tegelijkertijd leveren velen een gevecht met het creëren van een plek om regelmatig aan zichzelf te werken (tuinieren). Het leven kan een heleboel problemen en moeilijkheden bieden. Ik noem ze liever 'uitdagingen'. Het is makkelijk om je onmachtig en verloren te voelen als je met uitdagingen wordt geconfronteerd.

Uit eigen ervaring heb ik echter geleerd dat het regelmatig verwijderen van onbalans uit het lichaam leidt tot een afname van de weerstand die ik voelde bij het aangaan van de uitdagingen in mijn leven. Het regelmatig balanceren van het lichaam, brengt ook de 'mind' en emotionele fluctuaties in evenwicht. Hierdoor kun je helderder denken en handelen, kalmer en op een manier die voorkomt dat spanningen in de toekomst weer terugkomen. Maar, om



De Long & Dikke Darm Energien

Dit is de eerste van drie artikelen over je organen gezien door een energetische, zowel als een spirituele standpunt. Ik wou niet te veel erop in gaan op de fysiologische functies van deze organen, want ik vind dat dit aspect al door veel mensen bekend is.

Chinese geneeskunde vindt dat de energien van de long en dikke darm veel te maken hebben met de energetische eigenschappen van het najaar. Najaar is een periode van het jaar waar veel verdroging, verkleining en loslating in de natuur plaats vindt (denk aan de vallende bladderen), iets wat overeenkomt met de fysiologische functie van de dikke darm. De long energie is verbonden aan het vermogen its los te kunnen laten, bv een emotie (de dikke darm op zijn manier ook!). De long energie is meest actief tussen 03.00 t/m 05.00 uur 's ochtends. Energie verbonden met de dikke darm is meest actief tussen 05.00 t/m 07.00 uur 's ochtends.

DE LONG ENERGIE

De long werkt samen met het hart, de milt pancreas en de nieren. Long & lever energien beheren de algehele circulatie van essentiële energie (nlk. Ki; Chi; Prana) in het lichaam. Bij een verstoring wordt er een gebrek aan circulerende 'Qi' energie (bv moeheid; asthmatische aandoeningen), of ervaar je te veel stijgende energie (bv hoofdpijn; boosheid; hyperactiviteit), of bij veel dalende 'Qi' energie in het geval van verdriet en depressie. De primatieve energie ('Ki) waarmee je geboren bent (afkomstig van je ouders, je ouders ouders ect) kan ondersteund worden door de energie dat je bij de adem inneemt, samen met de energie afkomstig van wat je eet. De long en milt pancreas energien lijken veel op elkaar.

De long energie is sterk verbonden met je huid en je neus (het reukzin). Denk maar hoe moeilijk het wordt iets te proeven of ruiken als je verkouden bent. Omdat de neusgaten staan in direct verbinding met je hersenen kunnen ze beschouwd worden als toegangen die invloed op de samenwerking tussen lichaam en geest uitoefenen. Je ademt door je huid, zowel als door je mond en je neus en de huid dient als een zeer belangrijke barrière tegen ziektes en microorganismen, niet alleen fysiologisch gezien maar ook op een energetische niveau, want energie bepaalde de vorm van alles in het leven. Dus je huid en je neus kunnen worden beschouwd als belangrijke ontmoetingsplaatsen, zowel als uitwisselingsplaatsen waar je de externe milieu en je je interne milieu kunt waarnemen (bv temperatuur verschillen).

Verder wordt de vochthuishouding in je lichaam gereguleert door de long energie. Kinderen die op jong leeftijd last hebben van asthma hebben vaak last van eczeem op oudere leeftijd. Hier is de verbinding long, dikke darm en je huid heel duidelijk. De long en de fysiologische functie van je ademhaling heeft veel te maken met expressie. Mensen die moeite heeft met emotionele expressie ("boys don't cry" of door ingehouden woede) hebben vaak last van eczeem; asthma; constipatie of diarree. De long energie zorgt voor het lichaams haar (maar niet die op je hoofd!), en de klank van je stem. Bij een lagere long energie wordt de stem heel zwak, soms verdwijnt hij

WORKSHOPS

- 19 DECEMBER 2004
Armen, Schouders en Nek
- 6 FEBRUARI 2005
Stress – Onderrugklachten
- 29 MEI 2005
Loslaten

Voor verdere informatie, zie
www.stretching-shiatsu.com

⇒ deze fase te bereiken moeten we eerst de wortel (h)erkennen, begrijpen en verwijderen die de onbalans en de spanning in de eerste plaats veroorzaakte. Laten we bijvoorbeeld eens kijken naar de manier waarop emoties verbonden zijn met de diverse meridiaanenergieën die er door ons lichaam stromen (of niet stromen).

De energie verbonden met de volgende organen:

Longen – verdriet

Hart – vreugde

Lever – boosheid

Nieren – angst

Balanceer je deze energieën, dan verandert je gevoel. In de komende Nieuwsbrieven wordt een serie artikelen herhaald die de karakteristieken behandelen van de 12 meridiaanenergieën in je lichaam.

Als je onkruid uit je tuin wilt wieden en je snijdt alleen het zichtbare deel van de plant af boven de grond (gelijkend op het bewustzijn) en je laat de wortels zitten (het onbewuste) in de grond, dan weet je zeker dat mettertijd het onkruid weer verschijnt.

Als je, op dezelfde manier, je leven beschouwt als 'overleven', als je moeite hebt om met uitdagingen om te gaan, dan kun je mediteren, uren op je hoofd staan of wat dan ook doen, maar als je naar huis gaat staan de uitdagingen weer voor je neus en moet je er wat mee. Stretchen zal je helpen om de kracht en de wil te ontwikkelen om met deze uitdagingen om te gaan omdat het je zelfvertrouwen doet toenemen en je vaardigheid vergroot om ergens iets van te maken.

Jammer genoeg saboteert de 'mind' dit proces vaak. De 'mind' heeft zich bepaalde patronen van denken aangeleerd, die tot actie of reactie leiden. Kijk naar de manier waarop je 'mind' werkt en je wordt je er bewust van dat die het niet zo leuk vindt als de denkpatronen erin worden verstoord. Zo zal de 'mind' afwijzen wat het niet bevalt, en aantrekken wat het aanstaat. Dit proces is te zien gedurende een stretchles. Toen ik begon te stretchen, achttien jaar geleden, was er weinig dat mijn 'mind' leuk vond. Alles kostte moeite. Ik voelde weerstand bij alles en was gemakkelijk afgeleid en geïrriteerd door een heleboel dingen, zowel binnen de les als daarbuiten, in mijn leven. Maar aan het einde van mijn eerste les zei iets me dat als ik zou stoppen met stretchen, als ik de deur dicht zou gooien voor iets waarvan ik me meer en meer bewust werd en weg zou lopen, dan zou ik alle spanningen en weerstand ook weer meenemen. En dan zouden zij doorgaan met het beïnvloeden van de manier waarop ik mijn leven leidde en ervoer. Het heeft veel weg van die mensen die hun spanningen meenemen op vakantie, en net zo gestrest terugkomen als ze vertrokken!

Door de jaren heen, is de weerstand en spanning die ik in het begin gevoeld heb afgenomen met ten minste 90%! Het aantal keren dat ik 'dis-ease' ervaar is enorm afgenomen. En mijn 'mind' is niet langer geobsedeerd door het afwijzen van alles wat niet bevalt, of op jacht naar wat het verlangt – een verandering die mij een diepe vrede heeft gebracht. In toenemende mate ervaar ik een vreugde die niet afhankelijk is van het verkrijgen van iets. Ik ben nu veel gemakkelijker in staat om mee te gaan met de stroom van dingen, en los te laten wat ik niet nodig heb. Mijn aandacht kan ik steeds beter gefocust houden in het nu, en niet meer zo in het verleden of de toekomst. Ik ben beter in staat om bewust te zijn van de realiteit en deze te accepteren, dan mezelf te verliezen in idealen. Ik voel veel meer en denk veel minder. (Dat kan trouwens wel eens problemen opleveren!).

We leven in een wereld waar snelle bevrediging en resultaten worden gepromoot als een nieuwe religie, in plaats van dat we bewust zijn van de lange termijn gevolgen van onze handelingen. Met je bereidheid om regelmatig te stretchen (te tuinieren), zul je zeker jouw grond voorbereiden, je zaadjes zaaien, jezelf voeden met liefde en zorg en uiteindelijk zul je

kunnen oogsten wat ik nu begin te oogsten. Hoe ouder ik word, hoe mooier de bloemen zijn in mijn tuin.

NOTEER ALSJEBLIEFT – ALLE LESSEN BEGINNEN WEER VANAF 6 SEPTEMBER

BETALINGEN: WIST JE DAT?

- Je 13-weeken kaart is geldig vanaf de eerste dag dat je begint met de lessen.
- Gemiste lessen kunnen ingehaald worden binnen de 13 weekse periode van je kaart.
- Je hebt de keus uit 6 lessen per week.
- Een 'trail' les is twee nieuwe mensen voor één lesprijs (een keer)



David

DINSDAG AVOND – NADA YOGA AVOND

Je bent bekend met hoe het geluid van verschillende soorten van muziek je als plezierig of onplezierig ervaart. Hoe verschillende soorten van muziek je doet bewegen, of juist je de behoefte geeft om rustig te zitten en beluisteren. Bepaalde soorten van muziek doet je herinneren aan momenten of aan mensen met wie je ervaringen hebt opgedaan in het verleden. Bovendien voel je de invloed van muziek vaak in het lichaam zelf.

Met Nada Yoga worden vibraties gemaakt om de energie te stimuleren van de verschillende chakra's. Het gaat helemaal niet om of je 'mooi' kan zingen, iedereen maakt een geluid dat verbonden is met een bepaalde chakra, totdat een vibratie op de plek van die chakra voelbaar is. Een heel individueel en helend proces dus, wat enorme mentale rust en blijheid kan veroorzaken.

'Mantra teaches us how to act rather than to re-act'

Mantra's zijn een mathematische samenstelling van geluiden en ze worden gebruikt om bepaalde chakra's te stimuleren en te activeren. Mantra's zijn niet religieus en worden niet gebruikt om bepaalde Goden te aanbidden, maar eerder om je individuele zelf te verbinden met het hogere Zelf. Mantra's maken deel uit van Bhatki Yoga.

Bewustzijn betekend 'ruimte' – de basis van het hele universum. Mantra leidt tot het creëren van conditie van bewustzijn. Het beoefenen van yoga met mantra's centreert de 'mind' op een plek, die tegelijkertijd elk gedeelte van je persoonlijkheid zal beïnvloeden. Mantra leidt tot meditatie. Met meditatie bedoel ik niet dat je je van de wereld terugtrekt, maar liever dat je je bewustzijn uitbreidt naar de omgeving om je heen; je mentale vermogens om je heen breiden zich uit. Mantra vergroot het niveau van 'praniche' (vitale energie) in je persoonlijkheid, waarmee emoties, je 'mind' en de subtiele aard van je persoonlijkheid worden beïnvloed.

Hiermee zal je beter in staat zijn om met stress en spanningen om te gaan. Verder verhelder je je 'mind' met Mantra; je bent in staat veel dieper te kunnen ontspannen en je versterkt je wilskracht. Mantra leert je hoe je in actie moet komen in plaats van reageren.

VANAF SEPTEMBER ZAL DE DINSDAGAVONDLES BESTEED WORDEN AAN HET BEOEFENEN VAN NADA YOGA, MANTRA EN YOGA NIDRA.

Voor meer informatie kun je kijken op de website:

www.stretching-shiatsu.com

Ik nodig iedereen uit die drukte ervaart in zijn of haar hoofd om deel te nemen op de dinsdagavond les.

Neem een kled mee om deze om je lichaam heen te doen en om tocht en afkoeling van het lichaam tegen te gaan. In het begin van de les wordt er 30 minuten gestretchd.

- ☉ helemaal. Terwijl je hoeft alleen maar langs te lopen op de markt om te horen wat voor stem een sterke long energie mogelijk maakt!

DE DIKKE DARM ENERGIE

De functie van je dikke darm heeft te maken met transit (ontvangst en doorsturen); transformatie van de vloeistoffen uit je voedsel restanten en productie van vitamine K en eliminatie. Viatime K stimuleert de productie van protrombine in je lever, wat met je bloedstolling te maken heeft en is verder betrokken bij de synthese van een grote aantal eiwitten. Dikke darm functie wordt beschouwd als meer energetisch dan die van je long, want hij ondersteunt je long functie. Als de dikke darm energie zwak is, wordt het eliminatie proces verstoord, bv constipatie of diarree. Verder kunnen verstoringen in dikke darm energie stijfheid of zwakten in de polsen veroorzaken; pijn in je tandvlees creëren of je een verstopte neus geven.



uit: *Nei Ching, de oudste medische text geschreven door de Yellow Emperor (2696-2598 v. Chr.)*
Tekening van de dikke darm d.m.v. meditatie en observatie van de functie.

Verder kan een verstoring in dikke darm energie leiden tot een opgezet of koude onderbuik en zwakte in je enkels of in je knieën.

SPIRITUELE ASPEKTEN

Volgens Chinees Geneeskunde heeft je long energie te maken met je 'dierlijke ziel', nlk je instinctieve rekties en je onwillekeurige, fysiologische lichaams functies, bv hartkloppingen. Je dierlijke ziel heeft geen bestaan nadat je dood bent. In yoga wordt er gezegd " if you can realise the true reality of the breath, you can realise the atma™de ziel". Hier wordt de adem beschouwd als een manier je te verbinden aan je lichaam, nlk. aan de wereld van vorm (of de 'jing' zoals hij bij de chinese bekend wordt).

LONG & DIKKE DARM OEFENING

Oefeningen 1 :

- Lig plat op je rug, handen naast je lichaam, handpalmen omhoog gekeerd.
- Sluit je ogen, plaats je aandacht op de beweging van je onderbuik bij je normale ademhaling.
- Observeer hoe je ademt voor enkele minuten, zonder je ademhaling te controleren of veranderen.
- Met je volgende inadem maak eerst je buik vol, vervolgens verplaats dit inadem omhoog richting je borst en je sleutelbenen. Bij je uitadem laat eerst je borstkas zakken en als laatste je buik.
- Herhaal dit manier van ademen gedurende 15 ademhalingen.
- Als je 15 ademhalingen hebt gedaan plaats opnieuw je aandacht naar je onderbuik en tel door nog 35, ongecontroleerde, normale ademhalingen. Deze oefening verwijderd oude gassen uit de longen en kan gedaan worden naar je andere stretch oefeningen als afronding. Een manier om je longen schoon te maken van oude gassen.

Oefeningen 2 (zie illustratie rechts) :

Zet je voeten op schouderbreedte en parallel aan elkaar. Laat de wreven niet zakken. Achterkant van je knieën strekken, houd je handen achter je rug bij elkaar. Ontspan je schouders. Scharnier nu vanuit je bekken naar voren, met je rug zo recht mogelijk. Verleng je borst en je nek. Strek je armen omhoog



met Suzanne
Hartloper



Wanneer ben je begonnen met stretch en wat was de aanleiding?

Ik doe al mijn hele leven aan ballet, zowel klassiek als jazz. Daarin wordt alles aangespannt en is het erg gericht op presteren. Het lichaam heeft veel te verduren. Een half jaar geleden ben ik op zoek gegaan naar andere bewegingsvormen om naast ballet te doen. Ik heb yoga-scholen in de buurt bezocht en ben zo bij David terecht gekomen.

Wat maakt stretching anders aan ballet?

Wat voor mij een nieuwe invalshoek is, is dat bij stretchen het stuitje of heiligbeentje een belangrijk uitgangspunt is en de invloed op de gehele wervelkolom. Bij ballet is minder aandacht voor hoe je precies je rug gebruikt. Het gaat er daar vooral om dat ie recht is. Op ademhaling en stretching vanuit het heiligbeen wordt minder gelet. Ik merk zelfs dat ik verder kan komen, ook met ballet, als ik bewuster met mijn ademhaling bezig ben.

Wat geeft stretching je?

Allereerst krijg ik veel energie van de les. Ik merk zelfs dat ik me leniger voel en dat ik lekkerder in mijn vel zit. Wat ik heb gemerkt is, dat je door ontspanning juist verder komt. Bij ballet is het juist door de druk te vergroten! Ik merk nu na een half jaar dat ik vorderingen maak en soepeler ben; ik kan ontspannen en daarmee meer loslaten.

De shiatsu-massages in de les dragen ook bij aan het proces van loslaten, maar dan op een andere manier. Ik leer door mijn eigen (mentale / emotionele) barri res te gaan door het met elkaar samenwerken. Je bent heel fysiek bezig met de ander en dat is een nieuwe ervaring voor mij, zeker als ik niet met mijn vriend samenwerk. Het leuke is dat als ik met mijn vriend samenwerk, ik hem ook weer op een andere manier leer kennen.

Hoe ben je er in je dagelijks leven mee bezig?

Ik ga elke week naar les, samen met mijn vriend. Daarmee stimuleren we elkaar om te gaan. Ik doe 'sochtends korte strekoefeningen. Verder merk ik dat ik mijn lichaam steeds beter leer kennen en daar ook naar luister. In de lessen geeft David ook af en toe uitleg hoe het lichaam werkt en dat vind ik interessant. Ik zie bijvoorbeeld dat waar mijn angsten liggen door te zien wat ik wel en niet durf te doen. Door te ontspannen kan ik door die angst gaan. Zo leer ik steeds weer nieuwe aspecten van mijn lichaam en verleg mijn grenzen.

Kun je nog iets vertellen over je dagelijks leven?

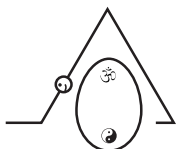
Ik ben Suzanne, woon samen met Frits in Duivendrecht. Ik werk voor een software bedrijf.

Ja, zoals ik zei doe ik veel aan ballet en verder hou ik van wandelen. En.. ik ben een stresskip op werk, dus stretchen is heel goed voor mij om te ontstressen!



achter je rug. Laat de zwaartekracht het werk doen. Blijf je schouders ontspannen. Duw je voeten de grond in.

WEKELIJKSE LES PROGRAMMA

HOLISTIC
STRETCHING
& SHIATSU

LESROOSTER:

2004 6 SEPTEMBER t/m 18 DECEMBER

GEEN LESSEN op Zat. 9 oktober, 17 t/m 24 oktober (Herfstvakantie)

2005 17 JANUARI t/m 16 JULI

GEEN LESSEN op Zat. 5 maart, 25 maart to 2 april (Pasen), Zat. 30 april (Koninginnedag), Don. 5 mei (Hemelvaart), Maa. 16 mei (Pinksteren)

MAANDAG:

10:00 - 12:00 .. **TAI CHI Studio** Kerkstraat 441, Amsterdam

18:00 - 19:45 .. **de ROOS** P.C.Hoofdstraat 183, Amsterdam

DINSdag:

19:45 - 21:45 .. **de RUIJTE** Weesperzijde 79a, Amsterdam

DONDERDAG:

10:00 - 12:00 .. **de ROOS**

18:00 - 20:00 .. **de RUIJTE**

ZATERDAG:

10:00 - 12:00 .. **TAI CHI Studio**

Kosten van de lessen *Alle prijzen zijn inclusief btw*

13 week kaart (2x per week)	€ 255
13 week kaart (1x per week)	€ 145
Proefles (2 nieuwe mensen voor een prijs)	€ 15
Losseles	€ 15

- Je kunt onmiddellijk beginnen met het volgen v.d. lessen.
- 13 week kaarten zijn geldig vanaf de aankoopdatum.
- Overschrijvingen via gironummer 5397485 tnv. D. Lonsdale.

SHIATSU
THERAPIE

Privé behandeling	€ 50
(Deelnemers aan de lessen	€ 45)
Een serie van vijf behandelingen	maar € 205

☎ 020-686.89.67

email: d.lonsdale@planet.nl

WEBSITE:

www.stretching-shiatsu.com

Stretchinglessen van andere docenten in Nederland:

IN EINDHOVEN:

WOENSDAG 09.30u. - 11.30u. Aquamarijn
Bel Gerda Bastiaenen: 040-2540274

IN VELDHOVEN:

DINSdag 19.00u. - 20.45u. de Ligt
Bel Gerda Bastiaenen: 040-2540274

IN MIERLO:

MAANDAG 13.30u. - 15.00u. Gebouw Loesje
WOENSDAG 20.30u - 22.00u. Johanneschool
Bel Beppie Breemerkamp: 0492-663040

De kunst van
het loslaten

met Miro
Zubac



Hoelang stretch je al bij David?

Ik kwam voor het eerst bij David toen ik aan de Rijksacademie Visuele Communicatie studeerde. Dat was in '87 geloof ik. Ik heb een paar jaar bij hem gestretcht. Tot ik naar Rotterdam verhuisde voor mijn werk. Toen ben ik op zoek gegaan naar een goede leraar daar. Ik kwam in een yogales terecht maar dat was me uiteindelijk te klassiek. Te saai. En een paar jaar geleden kreeg ik last van mijn onderrug. Sindsdien kom ik toch weer in de auto naar Amsterdam voor David's lessen.

Wat was je motivatie om terug te komen?

Zijn lessen werken voor mij. Wat ik uniek vind is de combinatie tussen inspanning en ontspanning. Daar heb ik veel van geleerd. Ik gebruik zijn ontspanningsoefeningen ook voor en na het fitnessen. En het contact met David is altijd gebleven. Hij heeft ook eens een les georganiseerd voor mijn verjaardag, als verjaarspartijtje.

Kun je je herinneren hoe je je eerste lessen hebt ervaren destijds?

Ik voelde me na elke les of ik een halve meter boven de grond zweefde. En de energie spatte ongeveer van me af na de les. Een openbaring was het. Uiteraard had ik ook wel moeite met sommige oefeningen. Maar ik vond het intrigerend dat pijn verdwijnt als je erin ontspant en dat je lichaam een 'geheugen heeft'.

En hoe is je ervaring nu?

Nu is de Zonnegroet mijn tweede natuur geworden. Daar sta ik mee op. Vroeger ging ik wel eens onder de zonnebank liggen na het sporten om mijn spieren te ontspannen. Nu heb ik ontdekt dat het simpeler kan.

Hoe heeft stretching je beïnvloedt?

Ik rook niet meer, en mijn dochter die net begonnen was met roken is ook gestopt. Dat was 't extra cadeautje. Ik ben ook anders gaan denken. Om een voorbeeld te geven: mijn vriendin, die cake wilde bakken, kwam thuis met een pak cakemeel. Ik vroeg haar of ze gekeken had op het pak, naar wat er eigenlijk inzit. Nee natuurlijk. Er zat meel in, en kleuren smaakstoffen. Dus vroeg ik waarom ze geen meel kocht. Goedkoper en puur. Dus in het groot heeft stretchen bijgedragen aan mijn bewustzijn. Van mezelf, mijn lichaam, hoe ik functioneer en hoe de wereld in elkaar zit. Het gaat om de kunst van het loslaten.

Wat zou je nog willen veranderen?

Ik wil graag als zelfstandige aan de slag, financieel onafhankelijk zijn. Dat doet kost me nog moeite. Maar ja, we zijn zelf onze ergste vijand.

Heb je nog raad aan anderen die nog niet of pas begonnen zijn?

(Lacht). Volhouden. Oefening baart kunst en 't wordt alleen maar leuker. 't Is echt de moeite waard!

LDSLATEN