

Rust voor lichaam en geest

LEIDEN - Het leven vraagt veel van mensen. Werk, sociale media, nieuws, familie en vrienden eisen continu aandacht. Dat verklaart volgens yoga-docent Mariska Angenent de grote behoefte aan balans en heelheid. Ze legt uit hoe yoga zorgt voor een positief effect op jouw omgeving.

Op Internationale Yoga Dag geeft Mariska Angenent een les waarvan de opbrengst ten goede komt van vrijheid voor meisjes in India. In 2014 riepen de Verenigde Naties 21 juni uit tot Internationale Yoga Dag. Het doel ervan is volgens de VN bijdragen aan een betere wereld die begint bij jezelf; met yoga creëer je een positief effect op je directe omgeving. Ze legt uit hoe dat werkt. "In mijn lessen geef ik mijn yogi's oefeningen om hun lichaam te openen. In de houdingen gaan we op zoek naar onze fysieke en mentale grenzen en blijven zo stil mogelijk in de houding zitten met alle ongemak die we op dat moment ervaren. De spieren blijven ontspannen en je werkt aan het stimuleren van het dieper gelegen weefsel. Hierdoor worden gewrichten beweeglijker en actiever. Zo zorg je ervoor dat je ook op de diepere niveaus flexibiliteit ontwikkelt. Dat brengt basale rust voor lichaam en geest."

Grenzen kennen

Onze levensstijl is voor veel mensen druk en hectisch. Hiervan ervaren wij constant de fysieke en mentale gevolgen en hebben we veel stress. "Yogi's leren zichzelf beter kennen, weten waar hun grenzen liggen en hoe deze voelen. Ze zijn dan niet zo snel uit balans in het dagelijks leven."

De Raad van Kerken Leiden

De Raad van Kerken verzorgt in overleg met het Levensbeschouwend Platform Leiden een serie artikelen in het Leids Nieuwsblad over religieus-culturele initiatieven en maatschappelijke ontwikkelingen, met ruimte voor informatie vanuit alle religies en maatschappelijke stromingen. Reageren? Mailadres: RvKLeidenNieuws@gmail.com. ●



Angenent vertelt dat ze in haar baan direct profijt heeft van yoga. "Naast mijn yoga-studio in Voorschoten werk ik bij een internationale alarmcentrale van een verzekeringsmaatschappij aan de Schipholweg. Mensen in nood zoeken contact en steun in zeer verwarrende en moeilijke situaties. Ze verwachten in mij dan iemand die handelend optreedt en de emotie van het moment aanvoelt. Dat vraagt schakelen, contact maken maar het verdriet van de beller niet overnemen. Het erkennen, onderzoeken, accepteren, maar me er niet mee identificeren. Dit leer ik mezelf en mijn yogi's tijdens de lessen."

Gevoel van heelheid

Voor Angenent heeft yoga zeker een spirituele kant. "Ik heb een katho-

Mariska Angenent: "Deel van een groter geheel" (Foto: pr).

lieke opvoeding. De spirituele sfeer en rituelen roepen bij mij warme herinneringen op. De inhoud paste me steeds minder. Ik ben een avonturier die nieuwsgierig is naar wat er nog meer is, grenzen wil verleggen, verdiepen en ontdekken." Zo kwam ze in contact met een inspirerende leraar. "Hij toonde dat een geslaagde les de yogi's in een gemeenschappelijke trilling brengt. Een gevoel waar we samen kunnen ervaren dat we deel zijn van een groter geheel en het goddelijke in onszelf kunnen ervaren - Brahma, zoals de hindoes zeggen. Dit gevoel van heelheid vraagt veel oefening en concentratie, dit kunnen de yogi's uit mijn lessen halen." ●