

## Ervaringen met Yoga

Wanneer cursisten les hebben geven zij wel eens reacties op ervaringen tijdens de lessen. Soms reageert men direct na de lessen uit zichzelf. Soms vraag ik er als docent zelf naar, omdat ik juist bij die persoon er nieuwsgierig ben naar wat hij of zij er aan heeft gehad als hij enige jaren bij op les heeft gezeten. Het nu volgende zijn dus uitspraken van diegenen die op les zitten of hebben gezeten. Na de opmerking staat er een reactie op de opmerking, of een toelichting mijnerzijds.

### Reactie

"Ik voel mij rustiger van binnen. Er was tijdens de les even een moment dat het helemaal stil was in mij. Ik hoorde de geluiden buiten mij wel, maar er was in mij geen reactie daarop, alsof ik er even volledig los van stond."

### Opmerking

De desbetreffende persoon had last van slaapstoornissen, omdat zij heel druk en onrustig was in zichzelf.

Wanneer zij ging slapen maalde alles nog in haar door. Diezelfde onrust ervoer zij ook overdag. Alleen voelde het dan als stress en kon ze zich niet concentreren.

De slaapstoornis verdween geleidelijk aan naarmate ze zich meer overgaf aan de ontspanning en de stilte die in haar ontvouwde.

### Reactie

"Aan het begin van de les krijg ik het altijd warm en krijg ik de kriebels om dat alles begint te tintelen, na de staande oefening verdwijnen de kriebels en heb ik het lekker warm."

### Opmerking

In de Yoga lessen begin ik altijd met staande oefeningen, omdat het een mooie manier is om tot jezelf te komen. Energetisch gesproken vindt er dat moment dan een gronding plaats. Als je grondt gaat alles beter stromen. Het stromen van energie voelt dan als tintelen of kriebelen.

Deze persoon had chronisch last van koude voeten en handen. Na verloop van tijd verdween dit en ontstond er een betere algehele doorbloeding.

### Reactie

"Toen ik begon met Yoga had ik net een nieuwe baan die erg veel van mij vroeg. Ik voelde de drukte van de baan als teveel en te groot. Ik maak mij druk om van alles en nog wat. Nu is het zover dat de drukte nog steeds hetzelfde is of alleen maar lijkt toegenomen. Maar ik voel in mijzelf meer afstand t.o.v. de drukte."

### Opmerking

Deze man heeft een baan als projectbegeleider bij een bouwbedrijf en hij moet dus dagelijks alles coördineren. Er wordt van hem dus verwacht dat hij alles regelt en overziet. Hij heeft een aantal jaren elke week Yoga gevolgd.

### Reactie

"Wanneer collega's om mij heen zich druk lopen te maken over een muziekstuk wat gerepeteerd moet worden, heb ik dat niet meer. Doorgaan met Yoga heeft voor mij op langere termijn bijgedragen aan rust, evenwicht en de creativiteit van mijn spel als musicus."

### Opmerking

Deze man is beroepsmusicus en speelt in een groot landelijk orkest. Hij zit het langst bij mij op les. Het is ook mijn eigen ervaring dat Yoga op de lange duur bijdraagt aan je creativiteit omdat er meer ruimte en evenwicht in je ontstaat die de mogelijkheid schept die creativiteit tot ontplooiing te laten komen.

### Reactie

"Ik had de eerste 4 weken last van hoofdpijn na de Yoga. Daarna verdween de hoofdpijn en sliep ik heel diep en werd 'gebroken' wakker. Na verloop van tijd verdween ook dit en werd ik uitgerust wakker, iets wat ik heel lang niet gekend heb."

### Opmerking

Spanningen zetten soms energie vast in het lichaam. Energie zoekt, net als water, de weg van de minste weerstand en gaat daar stromen waar het meer gebruikt wordt of tot zijn recht kan komen. Deze vrouw was iemand die veel in haar hoofd leefde en dat bleef doen omdat haar manier was om het in het leven te staan en haar baan dat van haar vroeg. Hierdoor had ze een verminderd contact met haar lichaam en hoe ze zichzelf in haar vel voelde zitten. Door de Yoga kwam in eerste instantie de vastgezette energie vrij, maar zocht hij de weg van de minste weerstand en steeg naar het hoofd. Hij volgde de bekende weg om te kunnen stromen., vandaar de

hoofdpijn. Daarna verdeelde de energie zich meer en kwam de onderliggende vermoeidheid tevoorschijn en kon het herstel beginnen.

#### Reactie

"Dit is niet wat ik verwachtte. Ik verwachtte veel meer uitleg over het nut en het hoe en waarom van de oefeningen. Het is mij ook te langzaam en ik wil meer bewegen."

#### Opmerking

Yoga is beslist geen sport die uit veel bewegen bestaat. Het is in Yoga niet de bedoeling om meer en sneller te bewegen. Het gaat er in Yoga juist om aandachtig en vanuit gevoelde ervaring te bewegen. Dan kan de ontspanning die Yoga te bieden heeft ontstaan. Deze ontspanning kenmerkt zich door rust en kalmte. Het was duidelijk dat deze persoon iets zocht wat niet bij Yoga thuishoort. Yoga is prestatieloos en heeft tot doel evenwicht en harmonie te scheppen en is niet ontwikkeld om nog meer kracht te krijgen door te sporten.

#### Reactie

"Mijn bloeddruk is geleidelijk aan gezakt en ik slaap beter na een maand Yoga."

#### Opmerking

Hoge bloeddrukklachten ontstaan vaak door innerlijk spanning en onrust die niet tot rust komt. Door de ontspanning komt men meer tot rust en door het energetisch effect van gronden ontstaat er meer evenwicht en neemt de innerlijke druk af.

#### Reactie

Na een langdurige een periode van ziekteverzuim herstelde ik geleidelijk aan, maar bleef ik zitten met een gevoel dat ik geen vertrouwen meer kon hebben. Uiteindelijk kwam ik bij jou terecht en heb ik weer leren te vertrouwen. Ik zelf weer de touwtjes in handen. Het leven voelt niet meer zo zwaar. Reiki en Jin Shin Jyutsu en de Yoga die daarna volgde hebben mij sterk geholpen. De tijd die ik bij je heb doorgebracht hebben zijn vruchten afgeworpen. Ik ben mij meer bewust van alles en sta meer open voor alles en kan ook eerder of beter aangeven waar voor mij de grens ligt. De innerlijke rust is weer terug, bedankt voor alles.

#### Opmerking

De jonge vrouw kwam bij mij voor individuele sessies, maar na een 'grondige' opknopbeurt, waarin de Jin Shin Jyutsu de basis vormde, begon ze aan de Yoga lessen. Yoga is de weg van geleidelijkheid. Yoga forceert niets en schept ruimte om jezelf te zijn. Meestal zijn dit vage abstracte woorden, maar in het geval deze jonge vrouw was dat heel concreet. In haar verhaal hoort ook nog een stukje rouwverwerking van het verlies van haar vader.

## Ervaringen met Reiki

Aan het einde van elke cursus vraag ik de deelnemers wel eens of zij een evaluatieformulier willen invullen. Op deze pagina's staat de reacties van verschillende cursisten te lezen. Er staat eerst de vraag, daarna de antwoorden die op dezelfde vraag zijn gegeven. Daar waar het getal 1 voor staat, slaat het op de eerste graad Reiki en bij het getal 2 betreft het de tweede graad Reiki. De 3a graad kent geen evaluatiepunt of terugkom moment.

### Vraag

*Wat vond je van de cursus in het algemeen?*

### Antwoord

#### Reiki cursus 1.

- Interessante cursus. Ik wist niet wat ik ervan mocht verwachten, maar er is een wereld voor mij opengegaan.
- In z'n geheel heb ik er een goed gevoel over, ondanks dat er aardig wat theorie in voorkwam.
- Weet het niet zo goed. Ik had het prettiger gevonden dat er meer oefeningen hadden plaatsgevonden.
- Positief en nieuw voor mij.
- Erg leuk en vooral leerzaam.
- Goed, leerzaam, onder de indruk van de kennis van de docent.
- Ik heb het als heel prettig ervaren.

#### Reiki cursus 2

- Het was een zinvolle cursus.
- Goed, heel anders dan Reiki 1.
- De cursus gaf meer verdieping.
- Het gronden was nieuw voor mij!

### Vraag

*Welk deel van de cursus heb je als het meest positief ervaren?*

### Antwoord

#### Reiki cursus 1.

- De oefeningen ter ontspanning.
- De eerste kennismaking aan het begin van de ochtend.
- De eerste dag van de cursus.
- De moment waar je op elkaar kon oefenen.
- De inwijdingen.
- Zelf bezig te zijn.
- De inwijdingen en het delen met elkaar door middel van de kaartjes. En de terugkomdag.

#### Reiki cursus 2

- Na de eerste dag rustig en licht te voelen.
- De inwijding.
- De rust in de groep.
- De tweede dag met oefeningen.

### Vraag

*Welk nut heeft de cursus voor je gehad?*

### Antwoord

#### Reiki cursus 1

- Ik voel mij lichter en pijnvrijer. Het maakt me bewuster van dingen en rustiger.
- Ik voel mij prima en pas het regelmatig toe.
- Meer innerlijke rust en vrede met het leven zoals het is.
- Moet nog blijken.
- Een punt van bezinning en ontspanning.
- Ik voel mij fitter.
- Vooral tijd nemen voor jezelf om te ontspannen.
- Meer kennis en energie.

#### Reiki cursus 2

- Meer rust.
- Ik het gevoel beter in mijn vel te passen en dit ook uit te stralen.

- Is in ontwikkeling, soms verwarrend.
- Het was een verrijking na de eerste graad bij een ander.

### **Vraag**

*Is er een bepaald deel van de cursus wat er bovenuit sprong voor jou?*

### **Antwoord**

#### **Reiki cursus 1**

- De voelbare rust bij de inwijdingen.
- Zelf 'lijdend'voorwerp te zijn.
- De aanvullende ontspanningsoefeningen.
- De verbintenissen die gelegd worden tussen de verschillende culturen, India, China en Japan.
- De achtergrondinformatie, het hoe en het waarom van het een en ander.
- De inwijding.

#### **Reiki cursus 2**

- Het opengaan van de chakra's voelde ik krachtig.
- De matra's en de snellere werking.
- De kennis ervaring van de docent.
- De Reiki voelt nu als krachtiger.

### **Vraag**

*Was het aangeboden schriftelijk materiaal voldoende?*

### **Antwoord**

#### **Reiki cursus 1.**

- Prima, erg volledig.
- Ja, ruim voldoende.

#### **Reiki cursus 2.**

- Ruim voldoende, al heb ik nog niet alles gelezen.

### **Vraag**

*Voldeed de cursus aan je verwachtingen, zo niet wat heb je gemist?*

### **Antwoord**

#### **Reiki cursus 1.**

- Ik verwachtte een zweverige vage, alternatief aandoende cursus. Maar jouw cursus kan ik nog niet zo goed plaatsen, het moet nog een plek krijgen in mijzelf.
- Ja, hij was heel volledig.

#### **Reiki cursus 2**

- Het was anders dan ik verwachtte, maar ik heb voor mijn gevoel niets gemist.
- Ja, voel nu meer de Reiki.

### **Vraag**

*Zou je deze cursus bij een ander aanbevelen, zo ja waarom?*

### **Antwoord**

#### **Reiki cursus 1**

- Weet ik nog niet.
- Ja, maar het ligt wel aan de persoon.
- Ja, hij was erg ongedwongen, ik voelde mij op mijn gemak.
- Ja, het is heerlijk om zo twee dagen echt met jezelf bezig te zijn. En je houdt er nog bagage aan de toekomst aan over ook nog!
- Ja, vooral aan mensen met blokkades en energieproblemen.
- Ja, hij geeft rust.
- Ja, omdat er veel aandacht aan het gronden besteed wordt.

#### **Reiki cursus 2.**

- Ja, het heeft mij veel gebracht en dat gun ik een ander ook.
- Ja, als mensen aangeven meer persoonlijke groei te willen.
- Ja, hij is gewoon goed.
- Ja, als je iemand bent die geestelijke verrijking wilt.

### **Vraag**

*Vind je van jezelf dat je voldoende werk hebt gemaakt van deze cursus?*

**Antwoord****Reiki cursus 1**

- Ja, ik ga er zeer beslist mee door.
- Ja, maar ik vindt het nog moeilijk mij te ontspannen.
- Neen, de voorbereiding voor terugkomdag was matig.
- Nog niet, maar ik ga er wel mee door!
- Ja, ik wil graag de 2e graad volgen!

**Reiki cursus 2.**

- Nee deze keer niet, wel bij Reiki 1. Het leek alsof het minder nodig was.
- Tot nu toe nog wel, het is belangrijk dat ik het volhoud.

## Ervaringen met Jin Shin Jyutsu

Op deze pagina bevinden zich reacties van mensen die ooit Jin Shin Jyutsu hebben ondergaan. Sommigen van die mensen komen alleen voor dat stukje en laten het daar verder bij. Anderen daartegenover gaan door met Yoga of volgen een workshop. Soms is het ook andersom. Men begint met een workshop en als snel blijkt dat er meer nodig is. Alle verhalen zijn anoniem vanwege de privacy en met toestemming van de desbetreffende opgenomen op de website. Het is niet de bedoeling een succesverhaal weer te geven. De bedoeling van deze verhalen is informatie aanbieden, waardoor er een beter en helderder beeld kan ontstaan.

### **Reactie**

"Na een langdurige een periode van ziekteverzuim herstelde ik geleidelijk aan, maar bleef ik zitten met een gevoel dat ik geen vertrouwen meer kon hebben. Uiteindelijk kwam ik bij jou terecht en heb ik weer leren te vertrouwen. Ik zelf weer de touwtjes in handen. Het leven voelt niet meer zo zwaar. Reiki en Jin Shin Jyutsu en de Yoga die daarna volgde hebben mij sterk geholpen. De tijd die ik bij je heb doorgebracht hebben zijn vruchten afgeworpen. Ik ben mij meer bewust van alles en sta meer open voor alles en kan ook eerder of beter aangeven waar voor mij de grens ligt. De innerlijke rust is weer terug. Bedankt voor alles."

### **Opmerking**

Deze jonge vrouw kwam bij mij voor individuele sessies, maar na een 'grondige' opknapbeurt, waarin de Jin Shin Jyutsu de basis vormde, begon ze aan de Yoga lessen. Yoga is de weg van geleidelijkheid. Yoga forceert niets en schept ruimte om jezelf te zijn. Meestal zijn dit vage abstracte woorden, maar in het geval deze jonge vrouw was dat heel concreet. In haar verhaal hoort ook nog een stukje rouwverwerking van het verlies van haar vader. Op haar werk werd ze regelmatig geplaagd door externe factoren die het voor haar moeilijk maakten grenzen te stellen. Ze had het gevoel voortdurend overvraagd te worden. Dat is nu voorbij en ze werkt nog steeds op het bedrijf. Het bedrijf heeft inmiddels de nodige reorganisaties achter de rug. Zij heeft zich daarin prima weten te handhaven.

### **Reactie**

"Alles stroomt weer, ik slaap weer diep en mijn ademhalingsprobleem is verdwenen."

### **Opmerking**

Een vrouw van 75 jaar die zich bij mij melde met onder andere ademhalingsproblemen en slapeloosheid. Er was veel in een korte tijd in haar leven gebeurd waardoor ze van slag was geraakt. In 4 sessies was er door de JSJ al een normalisering ontstaan. De klachten waren verdwenen of sterk afgenomen.

### **Reactie**

"Ik hoor de vogels weer fluiten en ik voel de zon weer, ik kan weer lachen."

### **Opmerking**

Een jonge vrouw die last had van menstruatiestoornissen en zich depressief voelde. Het was leuk om te zien dat iemand die altijd zeer timide over kwam, ineens straalde en mij helder en open met een brede glimlach aankeek.

### **Reactie**

"Mijn hoofdpijn is weg, ik maak mij minder druk om alle drukte om mij heen. Ik slaap ook beter en wordt fitter wakker. Dingen op het werk overkomen mij minder, ik heb het idee zaken beter in de hand te hebben door er juist minder bovenop te zitten."

### **Opmerking**

Een manager die werd geplaagd door veel stress op de werkvloer. Hij probeerde op de hem bekende manier tot oplossingen te komen, maar liep alsmaar vast. Totdat hij teveel 'last' kreeg van lichamelijke verschijnselen die hem waarschuwden dat hij moest gaan ontspannen. Dit kon als snel opgelost worden in 4 sessies. In de sessies daarna verbeterde sterk zijn functioneren en kon hij anders kiezen.

### **Reactie**

"Toen ik begon aan de Yoga stond ik op het randje van een afgrond van overspannenheid. Yoga trok mij daarvan weg. De JSJ sessies die daarna volgden losten in mij nog meer op en trokken mij over het midden. Door Yoga te blijven doen en de innerlijke transformatie te volgen veranderde dat uiteindelijk mijn manier van omgaan met mijn dagelijkse stress. Als ik nu in de ochtend mediteer stap ik veel rustiger die drukken dag in en kan ik beter mijzelf handhaven."

### **Opmerking**

Een hoofdredacteur van een tijdschrift die een tijd op Yoga en meditatielessen heeft gevolgd. Hij was altijd zeer

kritisch en stelde vaak de verstandige vraag; 'wat heb ik er aan', dingen moesten voor hem vooral nut hebben, terecht. Hij stond open voor ervaringen en bleef tevens opmerkelijk kritisch, typisch journalist.

#### **Reactie**

"Ik slaap dieper en vaster. Mijn depressieve gevoel is weg. Ik kan de dingen meer op hun beloop laten, ook de kinderen."

#### **Opmerking**

Een jonge vrouw die bij na de geboorte van haar tweede kind last van depressies kreeg. Haar eigen perfectionisme zat haar in de weg. Het tweede kind was heel anders dan het eerste rustige kind. Het was even zoeken naar de juiste ingang door middel van JSJ, maar in de 6e sessie lukte het. De vrouw heeft geen last meer van depressies en heeft inmiddels een 3e kind.

#### **Reactie**

"Ik voel dat ik milder ben geworden door de hele toestand. Mijn diepe angstgevoelens zijn weg en ik voel mijn lichaam weer meer. Ik heb weer zin in het leven."

#### **Opmerking**

Een vrouw van 45 met leverkanker. Het ziekenhuis gaf geen prognose en werkte niet echt meer mee, behalve voor de regelmatige bloedcontrole. Ze deed er echter alles aan om het probleem op te lossen. Ze had ook last van ontspanningsklachten en depressies. Voor de ontspanning meldde ze zich bij mij. Haar man ondersteunt haar al die tijd liefdevol en loopt alles met haar af. Ze gebruikt anti-depressiva op aanraden van de psychiater. De dosis is inmiddels minimaal geworden. Het kankergezwel is inmiddels zeer sterk verkleind. De ontspanning die JSJ haar gaf, maakte ook veel los. Boosheid, verdriet en een fundamentele angst. Soms leek het er op alsof de depressie nog dieper werd. In de 11e sessie kozen we ervoor het roer om te gooien. Daarna klaarde ze per sessie meer en meer op. Twee zorgelijke mensen kwamen in de 13e sessie stralend binnen.

Haar 'levensenergie' was volledig geblokkeerd. Door met JSJ die basisenergie weer in beweging te brengen kwam ze er weer bovenuit. En kon ze met een gerust hart op vakantie na een 1 jaar van knokken.

*Dit wil overigens niet zeggen dat JSJ kanker doet verdwijnen. Wel is het zo dat de weerbaarheid van de hierboven beschreven mevrouw door haar prettiger voelen krachtiger werd. Ze kreeg weer zin om te knokken. Helaas is deze lieve mevrouw na een jaar van knokken overleden.*

#### **Reactie**

"Ik ontspan mij beter en kan de druk beter aan. De RSI die ik had is sterk verminderd. Ik kan hem nu ook meer zien als graadmeter. Hij heeft een duidelijke signaalfunctie gekregen."

#### **Opmerking**

Een zelfstandig ondernemer die last had van de bekende muisarm. De fysiotherapie was klaar met hem, maar er bleef nog veel spanning aanwezig. Daar kon hij niet alleen uitkomen. Na 4 sessies was de lucht alweer opgeklaard. De RSI was grotendeels verdwenen en daarna volgde een diepere ontspanning die hem duidelijk maakte anders met de spanningsgegevens in zijn leven en werk om te gaan. Hij liet de spanning voor hem werken in plaats van tegen zich door er telkens tegen te knokken. Het hierbovenstaande is een kleine greep uit opmerkelijk verhalen. De problemen waar mensen zich bij mij melden zijn zeer verschillend. De een heeft een 'groter' probleem dan de ander, maar dat is in JSJ niet relevant.

## Ervaringen met Tai Chi - Chi Gong

Wanneer cursisten les hebben geven zij wel eens reacties op ervaringen tijdens de lessen. Soms reageert men direct na de lessen uit zichzelf. Soms vraag ik er als docent zelf naar, omdat ik juist bij die persoon er nieuwsgierig ben naar wat hij of zij er aan heeft gehad als hij enige jaren bij op les heeft gezeten. Het nu volgende zijn dus uitspraken van diegenen die op les zitten of hebben gezeten. Na de opmerking staat er een reactie op de opmerking, of een toelichting mijnerzijds.

### **Reactie**

"Soms heb ik het gevoel vanuit mijzelf te bewegen, alsof ik er helemaal niet meer bewust bij ben. En het voelt erg prettig, ik ben dan even weg van alles."

### **Opmerking**

Vanuit energie bewegen is de doelstelling van Tai Chi en Chi Gong. Bewegen kan normaal gesproken zonder te denken. Maar wanneer dat tijdens de lessen plaatsvindt voelt dat anders. Het voelen en ervaren van de beweging gebeurt dan volledig bewust en kan daardoor als anders ervaren worden.

### **Reactie**

"In het begin van les voel ik dat alles gaat stromen. Ik krijg warme voeten en handen, mijn hele lichaam begint te tintelen en voelt als een stromend geheel."

### **Opmerking**

Wanneer energie gaat stromen kan dat je gehele lichaam activeren en voel je dat ook als zodanig. Wanneer je denken, voelen en je lichaam in harmonie zijn met elkaar voelt dat als een stromend geheel. Dit laatste wordt door de Tai Chi - Chi Gong opgewekt en versterkt.

### **Reactie**

"Soms voel ik mij na de Tai Chi-Chi Gong moe en wil ik gaan slapen, een andere keer barst ik van de energie en kan ik wel uit elkaar te knallen en heb ik ontzettend veel zin om iets te ondernemen."

### **Opmerking**

Soms opent Tai Chi-Chi Gong de deuren in jezelf naar energie en een ander keer geeft het je de ontspanning die uitnodigt tot uitrusten om daarna uitgerust te zijn.

### **Reactie**

"Alles gaat zo vlug tijdens de les, soms kan ik het niet bijhouden. Ik laat dan alle inspanning om de controle te hebben los."

### **Opmerking**

Voelen dat je beweegt zet de bewuste controle van het denken buiten spel. Juist dan kan het drukke persoontje in ons loslaten en staat hij meer open voor de ervaring van de energie en beweging.

### **Reactie**

"Tijdens het staan of op bepaald momenten in de les krijg ik zware voeten en ik het gevoel hele dikke zware benen te hebben."

### **Opmerking**

Dat zijn signalen dat je grondt. De energie van het onderste verzamelpunt van energie(het dantien) wordt verbonden met de benen en voeten. Die op hun beurt verbonden raken met de aarde, alsof je wortelt. Je kunt dan het gevoel krijgen niet te kunnen bewegen, alsof je voeten vastgezogen zitten aan de aarde.

### **Reactie**

"Tijdens het warmdraaien aan het begin van de les krijg ik op een gegeven moment een gevoel van duizeligheid en lichtheid in mijn hoofd."

### **Opmerking**

Door het roeren van de trom(warmdraaien) activeer je de energie en breng je het 'gefixeerde' bewustzijn in verwarring. Daardoor verlies je even je vast gevoel van oriëntatie. Het lichter voelen heeft te maken met de ruimte die er door het stromen van de energie op gang komt

