



Heel jouw Lichaam

1- daagse online livestream training



“Everything changes, nothing remains without change.”

~ Buddha

Voorwoord

Begin 2020 was ik voor een yoga training in de jungle van Costa Rica.

De training duurde 4 volle weken en was erg intensief.

Zowel fysiek als mentaal.

Elke dag om 6 uur op het yogadek om met een meditatie en yoga practise de dag op te starten.

Daarna de hele dag yoga, meditatie en lezingen.

Tussendoor drie zeer gezonde maaltijden per dag en vroeg naar bed.

Omgeven door alleen maar natuur en geen internet kwam ik langzamerhand tot mijn eigen KERN.

En ik ontdekte dat ik DACHT dat ik het wel allemaal goed deed,

maar ik had nooit kunnen bedenken wat ik in één maand had kunnen leren over je BODY en MIND.

Tijdens één van mijn wandelingen naar de Pacific Ocean kwamen al mijn studenten, vrienden en kennissen in Nederland voorbij. Ik weet hoe sommigen strugglen met een gezonde levensstijl en kijk op hun lichaam.

Het was tijdens deze wandeling dat het idee voor deze training ontstond. Ik dacht: ' als ik straks terug ben in Nederland dan ga ik de kern van mijn opleiding delen in een 1 - daagse training.

Zo gezegd , zo gedaan en nu zitten jullie hier om een nieuwe start te maken voor je relatie met je lichaam.

' Heel je Lichaam ' staat voor: jouw lichaam, je relatie en je eigen vermogen om er goed voor te zorgen.

Het is mijn diepste wens dat je na het volgen van deze training met liefde en compassie naar je eigen lichaam kunt kijken en begrijpt dat dit je tempel is. Jouw huis en voertuig. Waar wil je in wonen en rijden?

In een fijn , licht en ruim huis en rijden in een betrouwbare auto? Of zijn er continu mankementen en irritaties?
UP TO YOU!

' Heel Jouw Lichaam ' staat ook voor meer uit je hoofd komen en meer contact met je lichaam. Luister je goed naar de signalen van jouw lichaam? Elke pijn en ongemakken vertellen je iets.

Toen ik in nog de modewereld, en duizenden vrouwen heb aangekleed en geadviseerd, vond ik het zo fijn om vrouwen een goed gevoel over hun lichaam te geven.

Ik was intens blij als een vrouw met een glimlach en vol trots naar zichzelf kon kijken. Dit is onveranderd gebleven.

Nu is daar een dimensie bijgekomen. Vanuit de kern en jouw ware contact met je lichaam geven je een andere kijk op

jezelf. Jouw van binnen te laten stralen en je blij te laten zijn met jezelf is waar ik het voor doe.

Namasté,

Met dank aan mijn yoga en spirituele leraren:

Dalai Lama, *Tao Porchon Lynch* ☆, *Carla van Eekelen* ☆, Rineke Vierhoven, Scott Nanamura, Phoebe Lauren, Marijke de Graaf, Deepak Chopra, Eckart Tolle, Johan Noordeloos, "

Zonder hen zou ik nooit de wijsheid en inzichten hebben gekregen die ik in deze training deel.

☆ *zij dansen tussen de sterren nu*



' I don't believe in age, i believe in energy. Don't let age dictate you what you can and cannot do. '

~ Tao Porchon Lynch
1918-2020

Tao died at age of 102. She was still teaching and practising yoga.



Stress

- Alleen al bij het zien van dit woord zullen er al wat alarmbellen bij je afgaan.
- Kun jij je een leven zonder stress voorstellen?
- Stress & Emoties, Zie jij het verband?
- Wat gebeurt er als je een Emo-Eter bent?
- Welke voeding VEROORZAAKT stress?

body talk 1

- Jouw lichaam heeft een taal. Begrijp je deze taal? Kun je signalen van je lichaam koppelen aan bepaalde gebeurtenissen? Werk 3 signalen en gebeurtenissen uit.
- Doe je ogen dicht en ga terug naar een moment waarbij je erg veel stress had of geëmotioneerd was. Kun je dit moment ook in je lichaam voelen?
- Kun je hierna ook benoemen wat je deed na dit moment? bijv. iets eten, drinken of een handeling?
- Ga nu terug naar een moment dat je je heel rustig voelde, gelukkig, op je gemak etc. Waar voel je dit dan in je lichaam?

body talk 2

- Hoe praat jij tegen jouw lichaam?
- Wat zijn jouw gedachtes erover?
- Wat zeg je tegen jezelf als je in de spiegel kijkt? Waar komt dit vandaan?
- Hoe vaak doe je dit per dag/week?
- Wat zou je zeggen als je beste vriendin of vriend al deze dingen tegen jou zou zeggen?
- Doe je ogen dicht en voer een denkbeeldige conversatie met de zinnen en woorden hierboven. Waar VOEL je dit in je lichaam? en wat doet het met je?

voeding

- Wat is jouw eetpatroon?
- Wat eet je per dag, hoeveel en hoe vaak?
- Wat eet je niet (meer) ?
- Hoe vaak kook je voor jezelf?

10 rules die je nooit meer mag vergeten over eten.

- Eet niet meer dan 70%
- Neem de tijd om te eten - kauw je eten goed.
- Drink geen water/frisdrank etc. *tijdens* het eten - uiteraard wel water of kruidenthee gedurende dag. minimaal 2 liter!
- Bereid je eigen voedsel - eet zo weinig tot geen bewerkt voedsel
- Hanteer de 30/70 rule: 30% koolhydraten - 70% non-koolhydraten
- Eet geen lege koolhydraten
- Eet op vaste en regelmatige tijden
- Eet ' schoon ' eten. dwz: weet jij waar jouw voedsel vandaan komt? dit met name in relatie tot vlees en vis. Vervuild eten leid tot een vervuild systeem. Energetisch en fysiek!
- Ga met een lege maag naar bed! Dit bevordert niet alleen je nachtrust, maar zorgt er ook voor dat jouw lichaam de tijd heeft om al je voedsel te verwerken.
- Geniet van je eten, wees er dankbaar voor!

Zuur versus Alkalisch

Het is van groot belang dat de zuurtegraad in je bloed constant blijft. Net zoals je lichaamstemperatuur circa 37 graden moet zijn om te overleven, is het noodzakelijk dat de zuurtegraad in je bloedbaan altijd 7,365 pH is.

Als de zuurtegraad daar ook maar iets van afwijkt kunnen belangrijke functies niet uitgevoerd worden en dat heeft serieuze gevolgen. Gelukkig zijn er in je lichaam allerlei veiligheidsmethoden ingebouwd die ervoor zorgen dat je zuurtegraad in je bloed altijd constant blijft.

Net zoals het je lichaam veel moeite kost om op 37 graden Celsius te blijven als je in een koelcel (-10 graden Celsius) of een woestijn (+50 graden Celsius) bent, kost het je lichaam ook veel moeite om je bloed op 7,365 pH te houden als je veel zure of alkalische voeding consumeert.

Omdat ons Westerse voedingspatroon eerder te zuur dan te alkalisch is focussen we ons vooral op het ontzuren van het lichaam. Maar het is zeker niet zo dat zuur 'slecht' is voor je lichaam.

Je maagsappen zijn zuur, je huid is zuur en je lichaam kan daar prima mee omgaan. Maar, zoals je zult zien is het belangrijk dat je extremen vermijdt.

- Wat weet jij van zuur/alkalisch?
- Wist je dat koffie een hoge zuurtegraad heeft? en limoenen juist een hoge alkalische graad?
- Eet 8/2 - dus 8 hoeveelheden alkalisch tegenover 2 hoeveelheden zuur.
- Overgewicht wordt oa veroorzaakt door een verstoord evenwicht tussen alkalisch & zuur -
Jouw lichaam kan dit proces niet aan en gaat voedingsstoffen (lees omgezette suiker en vetten) opslaan!
- Simpel gezegd: veel (rauwe) groentes, zoals broccoli, spinazie en weinig vlees, vis, zuivel.
- Niet alle groentes zijn alkalisch!



Handige lijstjes!

ACIDIC AND ALKALINE FOOD GROUPS

To get an idea as to which foods are alkaline and which foods are acidic, please refer to the two groups below. Remember, 80% of the food we take in should be alkaline and 20% should be acidic.

ACIDIC			ALKALINE		
Alcohol	Sugar	Animal Protein	Fruit	Sea Vegetables	Sprouts
Dairy	Wheat	Rice	Vegetables	Millet	
SPECIFIC ACIDIC FOODS			SPECIFIC ALKALINE FOODS		
Bacon		Meat	- Almonds	- Pears	
Barley		Mustard	- Amaranth	- Pineapple	
Beans		Nuts	- Apples	- Potatoes, Sweet	
Beef		Noodles	- Apricots	- Potatoes, White	
Blueberries		Oatmeal	- Avocados	- Quinoa (Keen-wa)	
Bran, Wheat		Olive Oil	- Bananas	- Radishes	
Bran, Oats		Olives	- Beet Greens	- Raspberries	
Bread, White		Organ Meats	- Beets	- Rutabagas	
Bread, Wheat		Oysters	- Blackberries	- Sauerkraut	
Butter		Peanut Butter	- Broccoli	- Soy Beans, Green	
Catsup		Peanuts	- Brussels Sprouts	- Spinach, Raw	
Cheese		Pasta	- Brazil Nuts	- Strawberries	
Chicken		Peas, dried	- Cabbage	- Tangerines - <i>mandarins</i>	
Cocoa		Pepper	- Carrots	- Tomatoes	
Coffee		Poultry	- Cauliflower	- Watercress	
Cod Fish		Pike	- Celery	- Watermelon	
Corn		Plums	- Chard Leaves		
Corn Starch		Pork	- Cherries, Sour		
Corn Oil		Prunes	- Chestnuts		
Corn Syrup		Refined Sugar	- Cucumbers		
Coconut		Rice, Brown	- Dates, Dried		
Corned Beef		Rice, White	- Figs, Dried		
Crackers, Soda		Salmon	- Grapefruit		
Cranberries		Sardines	- Grapes		
Currants		Sausage	- Green Beans		
Eggs		Scallops	- Green Peas		
Fish		Shrimp	- Lemons		
Flour, White		Spaghetti	- Lima Beans, Dried		
Flour, Wheat		Soft Drinks	- Lima Beans, Green		
Haddock		Sugar	- Limes		
Honey		Squash, Winter	- Milk, Goat		
Ice Cream		Sunflower Seeds	- Millet		
Lamb		Tea	- Molasses		
Legumes		Turkey	- Mushrooms		
Lentils, Dried		Veal	- Onions		
Lobster		Walnuts	- Oranges		
Milk, Cows		Wheat Germ	- Parsnips		
Macaroni		Yogurt	- Peaches		

Shopping List/Food Choices

Proteins <input type="checkbox"/> Chicken <input type="checkbox"/> Turkey <input type="checkbox"/> Lamb Fish including: <input type="checkbox"/> Cod <input type="checkbox"/> Halibut <input type="checkbox"/> Mackerel <input type="checkbox"/> Salmon <input type="checkbox"/> Tuna <input type="checkbox"/> Trout <input type="checkbox"/> Wild game <input type="checkbox"/> Dried beans <input type="checkbox"/> Dried peas <input type="checkbox"/> Lentils	Vegetables <input type="checkbox"/> Alfalfa sprouts <input type="checkbox"/> Artichoke <input type="checkbox"/> Asparagus <input type="checkbox"/> Avocado <input type="checkbox"/> Beets <input type="checkbox"/> Bok choy <input type="checkbox"/> Broccoli <input type="checkbox"/> Brussels sprouts <input type="checkbox"/> Cabbage <input type="checkbox"/> Carrots <input type="checkbox"/> Cauliflower <input type="checkbox"/> Celery <input type="checkbox"/> Cucumber <input type="checkbox"/> Daikon radish <input type="checkbox"/> Endive <input type="checkbox"/> Escarole <input type="checkbox"/> Green or yellow beans <input type="checkbox"/> Greens (mustard, turnip, chard) <input type="checkbox"/> Jicama <input type="checkbox"/> Kale <input type="checkbox"/> Kohlrabi <input type="checkbox"/> Leeks <input type="checkbox"/> Lettuce <input type="checkbox"/> Mung beans <input type="checkbox"/> Okra <input type="checkbox"/> Onions <input type="checkbox"/> Parsnips <input type="checkbox"/> Radishes <input type="checkbox"/> Rutabaga <input type="checkbox"/> Sea vegetables (seaweed, kelp) <input type="checkbox"/> Snow peas <input type="checkbox"/> Spinach <input type="checkbox"/> Summer squash <input type="checkbox"/> Sweet potatoes <input type="checkbox"/> Taro <input type="checkbox"/> Turnips <input type="checkbox"/> Water chestnuts <input type="checkbox"/> Yams <input type="checkbox"/> Zucchini squash	Sweeteners <input type="checkbox"/> Brown rice syrup <input type="checkbox"/> Fruit sweetener <input type="checkbox"/> Molasses <input type="checkbox"/> Stevia	<input type="checkbox"/> Pecans <input type="checkbox"/> Pumpkin oil and seeds <input type="checkbox"/> Safflower oil <input type="checkbox"/> Sesame oil and seeds <input type="checkbox"/> Sunflower oil and seeds <input type="checkbox"/> Walnuts and walnut oil <input type="checkbox"/> Nut butters (see page 14)
Grains <input type="checkbox"/> Rice <input type="checkbox"/> Rice bread <input type="checkbox"/> Rice pancakes <input type="checkbox"/> Rice cakes <input type="checkbox"/> Rice pasta <input type="checkbox"/> Rice milk <input type="checkbox"/> Cream of rice <input type="checkbox"/> Puffed rice <input type="checkbox"/> Tapioca <input type="checkbox"/> Amaranth <input type="checkbox"/> Millet <input type="checkbox"/> Teff <input type="checkbox"/> Quinoa <input type="checkbox"/> Buckwheat/Kasha	Fruits <input type="checkbox"/> Apple <input type="checkbox"/> Applesauce <input type="checkbox"/> Apricot <input type="checkbox"/> Avocado <input type="checkbox"/> Banana <input type="checkbox"/> Berries (all types) <input type="checkbox"/> Cherries <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Mango <input type="checkbox"/> Melon <input type="checkbox"/> Nectarine <input type="checkbox"/> Papaya <input type="checkbox"/> Peach <input type="checkbox"/> Pear <input type="checkbox"/> Pineapple <input type="checkbox"/> Plum <input type="checkbox"/> Prune	Spices <input type="checkbox"/> Anise <input type="checkbox"/> Basil <input type="checkbox"/> Bay leaf <input type="checkbox"/> Cardamom <input type="checkbox"/> Celery seed <input type="checkbox"/> Cinnamon <input type="checkbox"/> Cumin <input type="checkbox"/> Dill <input type="checkbox"/> Dry mustard <input type="checkbox"/> Fennel <input type="checkbox"/> Garlic <input type="checkbox"/> Ginger <input type="checkbox"/> Marjoram <input type="checkbox"/> Oregano <input type="checkbox"/> Parsley <input type="checkbox"/> Rosemary <input type="checkbox"/> Saffron <input type="checkbox"/> Savory <input type="checkbox"/> Tarragon <input type="checkbox"/> Thyme <input type="checkbox"/> Turmeric	 

Yoga

- Wat kan Yoga & Meditatie betekenen in je leven? En je relatie met je lichaam?
- Hoe integreer je een simpele Yoga practise in je leven?
- Effect van Yoga & Meditatie op langer termijn
- Relatie Yoga - Bindweefsel - Emoties - Gewicht
- Yoga en Energie - Qi.
- Yoga & leeftijd.

Lieve Lever

- Je ' lieve lever ' heeft heel wat te verduren tijdens een mensenleven.
- Wist je dat jouw lever je ' kachelkje ' is?
- Jouw lever staat in DIRECTE verbinding met je levensenergie, je Qi! Dus als je vaak moe bent, kijk dan eens heel goed naar je voeding. En eetpatroon.
- Jouw lever is je schoonmaker. Hij houdt je lichaam schoon en dat is hard werken in onze huidige wereld met ons eet- en leefpatroon.
- Als je slecht slaapt kan dit heel goed een verband hebben met je lever.
- Yoga helpt je om je lever schoon te houden.
- Dit vind je lever echt heerlijk: gemasseerd worden door bepaalde yoga houdingen, veel water en kruidenthee zoals: brandnetel & kamille. Verder zijn gember, koriander en kurkuma erg goed voor je lever, omdat deze voeding reinigt. Begin je ochtend met een mengsel van gember & kurkuma.



Yoga & Meditatie

- Respecteer je eigen grenzen, maar probeer jezelf te blijven uitdagen.
- Luister naar je lichaam en laat je lichaam je leiden.
- Geef je lichaam ' tijd '. jouw tijd. En hiermee bedoel ik aandacht en zorg.
- Liever 15 minuten per dag dan eens in de maand 2 uur achter elkaar. Als stromend water.
- Creëer een eigen vaste plek in je huis waar je kunt mediteren en yoga kunt doen.

Hoe mediteer je?

In tegen stelling tot wat veel mensen denken is meditatie eigenlijk heel makkelijk.

Het gaat er niet zozeer om om NIET te denken, maar meer om toeschouwer te worden van je eigen mind. Je denken, je voelen, wat gaat erin je om? Zonder oordeel naar jezelf kijken.

Kijk naar je mind als wolken die voorbij drijven..wat komt er voorbij?

Wees ook niet bang voor wat er allemaal voorbij komt. Vergelijk het met een kamer of zolder die je gaat opruimen. Je doet het licht aan en kan even schrikken van de hoeveelheid aan spullen. Dan begint het sorteren en opruimen: Wat bewaar ik? Wat gooi ik weg?

Als je eenmaal weet wat er zoal in je omgaat...kun je niet meer terug naar het niet-weten. Eenmaal het licht aangedaan..

Als je hier wat vaker mee oefent dan zul je merken dat er steeds meer rust ontstaat.

AdemHealing

- Wat was het eerste wat je deed toen je op deze wereld kwam? En wat is het laatste wat je zult doen? Juist? In - en uitademen.
- De term ADEMHEALING geeft aan dat een goede en bewuste ademhaling jouw lichaam en geest kan helen.
- Je ademhaling verbind je met deze wereld.
- Onze aarde heeft een magisch systeem: zuurstof en ademhaling. Je zou elke boom moeten bedanken. En 's nachts zijn ze ook hard aan het werk om onze laatste resten afvalstoffen te verwerken.
- Als je je ademhaling centraal gaat stellen dan gebeuren er ' wonderen '. Kleine en wat grotere.
- Vanuit de yogaleer is je ademhaling het allerbelangrijkste! Yoga zonder bewuste ademhaling is gymnastiek. Dat mag je geen yoga noemen. Juist door de verbinding met je ademhaling gaat yoga op de juiste manier voor je werken.

Breathing in,
i calm
my body
Breathing out,
i smile
Dwelling in the present moment
I know , this is a wonderfull moment

~ Thich Nath Hahn



Over je ademhaling

Je hebt een prachtige "tool" in je lichaam om te ademen: het ademhalingsstelsel, dit bestaat uit je longen, neus, mondholte, de luchtpijp, luchtpijpvertakkingen en de longblaasjes. Dit is een prachtig systeem wat er voor zorgt dat de lucht die je inademt zoveel mogelijk wordt gezuiverd.

Jouw ademhaling wordt gestuurd door het ademhalingscentrum in het verlengde merg van de hersenstam. Dit gebeurt gelukkig automatisch anders zouden alleen maar bezig zijn met onze ademhaling. Tijdens het inademen gebruik je je ademhalingsspieren (middenrifspieren, buikspieren de binnenste en buitenste tussenribspieren en de supraclaviculaire spieren (deze bevinden zich boven je sleutelbeen.)

Als je inademt wordt de druk in je longen lager dan de druk van de buitenlucht en hierdoor stroomt de lucht jouw longen in. Deze lucht zit vol met zuurstof en je longen nemen gemiddeld 300 ml zuivere zuurstof op. Bij het uitademen wordt het volume van de longen kleiner, wordt de druk in je longen hoger en zo wordt de lucht weer naar buiten gestuwd. De lucht die je uitademt is zeer zuurstofarm en bevat veel CO_2 .

De zuurstof wordt vanuit de longen opgenomen in je bloed en gaat je hele lichaam door, zodat elke cel voorzien wordt van zuurstof en dit kan omzetten in energie. De CO_2 die je uitademt is het eindproduct van een volledige verbranding van oa suikers, eiwitten en vetten.

Uitwerking van een goede ademhaling

De werking van een goede ademhaling is oneindig en een rustige ademhaling zorgt o.a. voor:

- ontspanning
- goede doorbloeding
- goede afvoer afvalstoffen
- goed functioneren van je spieren(voorkomen van verzuring)
- goede concentratie
- goede nachtrust
- algeheel gevoel van welzijn
- enz..deze lijst is eindeloos, want je ademhaling heeft grote invloed op je fysieke , mentale en spirituele welzijn.

Pranayama

In de Yogaleer wordt een bewuste ademhaling een Pranayama genoemd. Dit betekent dat de ademhaling gemanipuleerd wordt en bewust aangestuurd door onze hersenen. Gelukkig hoeven we dit niet 24 uur per dag te doen..anders zou alles wel erg gecompliceerd worden;).

PranaYama is onderdeel van het 8 -voudige pad van de Hatha Yoga leer en betekent: prāṇa - levenskracht, ayāma - beheersing. Er zijn talloze pranayama's en ik raad het iedereen aan om deze onder goede begeleiding te doen.

Een goede yogadocent zal altijd een (korte) meditatie voor - en na een pranayama doen. Dit om body & mind voor te bereiden.

De volledige Yoga Ademhaling

Je kunt je natuurlijke ademhaling heel goed ervaren door simpelweg op je rug te gaan liggen, je te ontspannen en je ademhaling te volgen. Je zult dan merken dat je een diepe ademhaling krijgt, die volledig naar je buik en bekken toegaat en ook weer dezelfde weg teruggaat. Een diepe ontspanning is het gevolg van deze natuurlijke ademhaling.

De algemeen bekende volledige yoga ademhaling beoefen je op dezelfde manier, maar het beste in een zittende houding, bijvoorbeeld in Siddhasana:

Sluit eerst even je ogen en vestig je aandacht op je ademhaling. Observeer je ademhaling rustig, en maak er verbinding mee. Kun je bijvoorbeeld merken hoe je ademhaling is vandaag, en op dit moment? Neem hier ook even de tijd voor.

Adem dan langzaam in door de neus en vul het onderste deel van de longen zodat de buik uitzet. Als je nu verder doorademt dan zal je borstkas meer uitzetten en het middelste gedeelte van je longen gevuld worden. Aan het einde van deze inademing vul je je longen helemaal, je merkt dan dat je borstkas bovenaan uitzet. Dit hele proces gebeurt in één enkele inademing zonder onderbreking.

Ook de uitademing gebeurt bewust, je laat eigenlijk langzamerhand je adem weer los of ontspannen. Ik vergelijk het altijd met een ballon die je langzaam leeg laat lopen: Adem langzaam uit en ontspan achtereenvolgens, in één vloeiende beweging, de buik, de flanken en laat ten slotte de borst bovenaan dalen.

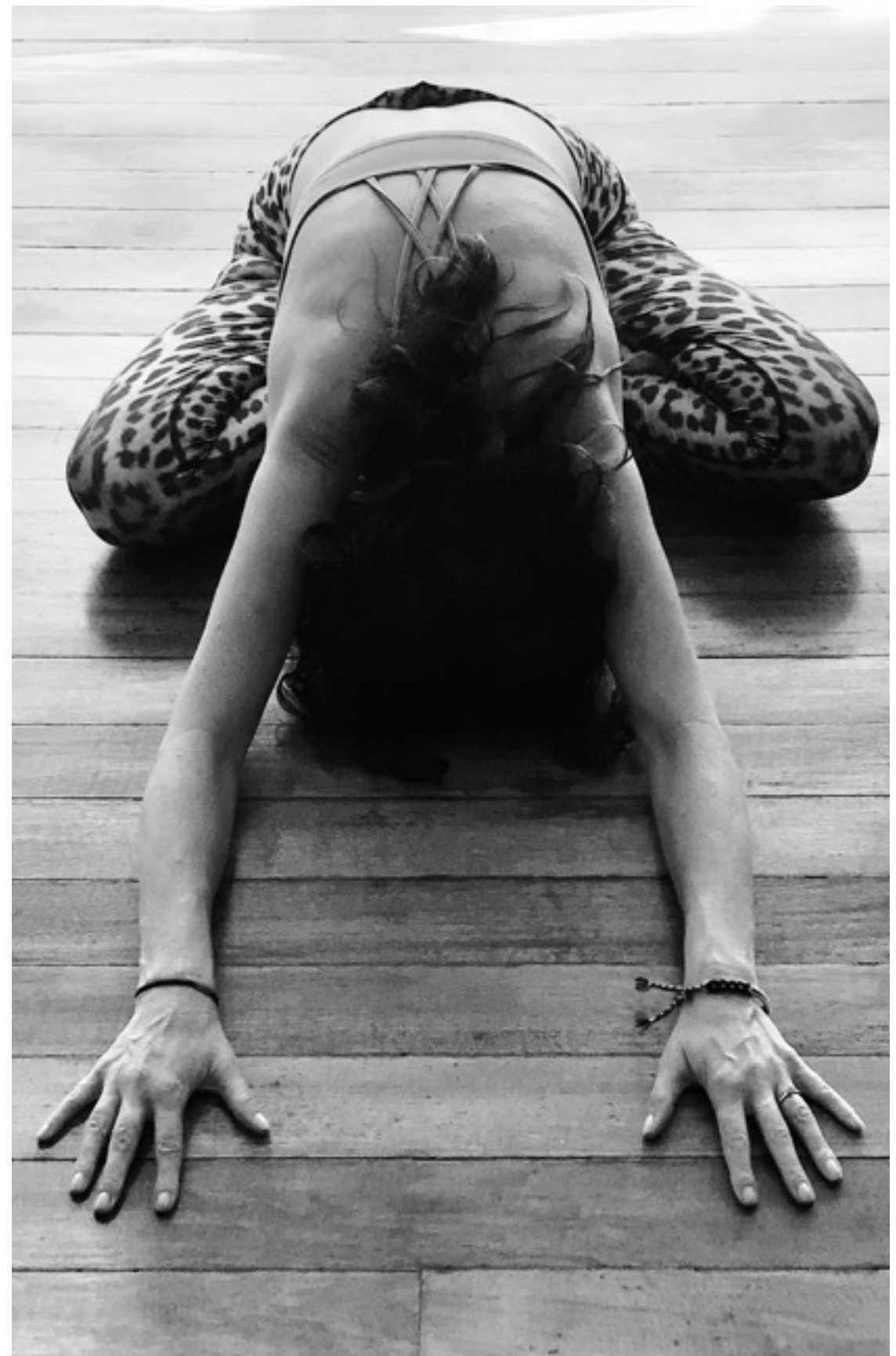
Zelf gebruik ik vaak het beeld van golven van de zee. Je ademhaling wordt dan een soepel golvende beweging.

Het beste is om deze ademhaling buiten te doen, waar veel frisse lucht is. Of in een goed geventileerde ruimte.

Wees dankbaar!

Dankbaarheid is rule number one als het gaat om je relatie met je lichaam.
Waar ben jij dankbaar voor?

Kun je minstens 5 dingen opnoemen?



Gratitude is the highest Yoga

Hoe ga je nu verder?

- Ok.nu heb je deze training gevolgd..en nu? En je denkt: YES! Ik ga ervoor!:
- Maak afspraken met jezelf en geef jezelf ook een beloning!
- Zorg voor een duidelijk ritme in je leven! Wat echt helpt is dagelijks opstaan met een korte meditatie - yogasessie! Dan start je dag echt anders.
- Doe bewust boodschappen! Dus maak een lijstje van te voren en wees zorgvuldig! Wat koop je wel en niet (meer).
- Hou vol..ook als het een dag of paar dagen niet lukt..dan ga je gewoon weer verder! Opgeven is geen optie meer. Daar help je jezelf niet mee.
- Zoek hulp en steun. Vraag gewoon!
- In het boeddhisme zeggen ze: hon in myo - dat betekent : vanaf NU!





travel light, be the light, keep the light, spread the light

