



# De adem in balans, de mens in balans

vijf vragen aan Danielle Bersma, directeur Samsara Yoga Opleiding

*Danielle Bersma leidt sinds 1990 Samsara Yoga en geeft ruim 30 jaar yogales. In dit artikel beantwoordt ze vijf vragen over yoga en yogadocent worden.*

## **Wat is yoga voor jou?**

Yoga is voor mij balans vinden in mezelf en daarmee met mijn omgeving. Het laat me de dingen zien zoals ze zijn en te accepteren dat het is zoals het is.

## **Van wie heb je veel geleerd?**

In het begin heb ik veel van Rita Beintema geleerd, de oprichtster van Samsara Yoga. Ze liet me nieuwe perspectieven zien, dat verruimde mijn blikveld. Als fysiotherapeut wist ik al veel van het lichaam en de ademhaling maar van Rita leerde ik pas de adembeweging overal te voelen, zoals in de rug. Ik ontmoette iemand die goed leren voelen ook belangrijk vond en dat was een fijne ontdekking. Naarmate ik verder ging met de yoga leerde ik veel door er mee bezig te zijn en heb ik fysiotherapie en yoga geïntegreerd.

## **Wat is jouw kracht als docent?**

Ik ben een praktijkmens. Ingewikkelde medische kennis leg ik helder uit op een manier die in de praktijk bruikbaar is. Tijdens de opleiding leren de deelnemers van mij de verbanden tussen het functioneren van het lichaam en yoga; zoals dat een bepaalde yogaoefening de doorbloeding bevordert en waarom. Deze kennis staat nog steeds onvolledig in de boeken.

## **Wat geef je de docenten in opleiding mee?**

De mensen die bij Samsara de yoga docentenopleiding volgen leren te vertrouwen op hun eigen ervaring. Ik stimuleer het ontdekken van hun eigenheid en het neerzetten van een eigen wijze van yogadocent zijn. Ik vind het belangrijk dat mensen goed leren voelen en verder denken dan dat wat in boekjes staat, dat ze loskomen van

aangeleerde regels door de eigen ervaring.

Daarvoor krijgen ze tijdens de opleiding een methode aangereikt die leidt tot een zuiverheid van kijken naar jezelf, ook in het dagelijkse leven. Ook krijgen mensen goede kennis van zaken mee, zodat ze als docent niet alleen de oefening kunnen uitleggen, maar ook waarvoor die oefening is. Bijvoorbeeld dat een oefening de darmwerking stimuleert of juist de buikspieren versterkt.

## **Wat zijn je favoriete houdingen van dit moment?**

De heldenhouding vanwege het ervaren van kracht. In deze houding staat een krachtige, stabiele en stevige bekkenbodem centraal. Vaak leren mensen dat je in de houding op de uitademing ontspant, terwijl het ook goed is om op de uitademing juist kracht te voelen. Het belangrijkste vind ik om met aandacht en in mijn eigen tempo te oefenen, terwijl ik echt voel wat ik ervaar. In de heldenhouding blijf je vanuit de basis van de bekkenbodem oefenen, vanuit je eigen kern. Je bent held zonder publiek, je kunt je ego loslaten en bescheidenheid en innerlijke rust en kalmte ervaren.

Ik heb ook een favoriete serie met de kathouding, hondhouding en yoga mudra. Het bijzondere van deze serie is dat de adembeweging verandert met de houding. In de verschillende houdingen is de adembeweging achtereenvolgens heel goed in de buik, in het bekkengebied en in de lage rug te ervaren. Ik doe de beweging op het ademritme. Op bijvoorbeeld elke derde uitademing verander ik van houding. Het waarnemen van de adembeweging staat centraal. De adem in balans, de mens in balans.

Mariëlle Cuijpers, augustus 2012