

De weg naar embodiment

Yoga van nu

Noële Ruitenberg is yogadocente, fysiotherapeute, coach, schrijfster, maar vooral onderzoekster. Constant op zoek naar bevrijding en verbinding via het lijf. Haar bedrijf heet niet voor niets Lijf's; het lijf als kompas voor een vrijer leven.

Tekst **Ellen Ruwe** | Beeld **Ellen Dekkers**



'Vanuit
ontspanning
kom je anders
in een houding
dan vanuit
wilskracht'



Van huis uit is Noële Ruitenberg schrijfster van beroep, gespecialiseerd in wijnen. Talloze publicaties (wel twaalf wijnboeken!) heeft ze op haar naam, eindeloos veel reisjes en wijnproeverijen ondernam ze. Tot yoga op haar pad kwam. Ineens smaakte de wijn niet meer als voorheen en ontdekte ze de roes van de yoga. Aanvankelijk startte Noële haar yogapad met een Rajayoga-opleiding. Ze stond op het punt de Rajadocentenopleiding te beginnen tot ze via vriendinnen terecht kwam bij een Critical Alignment Yogaweek van Gert van Leeuwen. Hoe interessant ze de filosofie van de Rajayoga ook vond, bij Critical Alignment voelde ze meteen de diepte, waar ze naar op zoek was. Ze ontdekte de power van het waarnemen en de zijswijsheid. Via het lijf landden in het hier en nu, en niet via het hoofd.

Niet via het hoofd

'Bij Critical Alignment leer je te voelen. Je ligt op een stripje en dat voelt ongemakkelijk. Je neemt je eigen afweer waar, je gaat dat herkennen en je ervaart gaandeweg een alternatief met veel meer ruimte. Je hoofd speelt daarin totaal geen rol. Vanuit ontspanning kom je heel anders in een houding dan vanuit wilskracht. Dieper en toch vrijer. Hierdoor begon ik me diep veilig en vertrouwd te voelen. Dat had ik nodig. Het werd dus de docentenopleiding van Gert van Leeuwen, daar groeide mijn comfortzone stap voor stap. Mensen denken bij ontspanning aan relaxen, aan wellness, maar ontspannen is heel paradoxaal. Ontspanning kan heel onregelend zijn en vervelend én nare pijnsensaties geven. Ook dat moet je gaan herkennen. Je gaat een verbinding aan in je lichaam en je gaat voelen wat dat met je doet. Door niet langer weg te bewegen of te forceren,



BEWUSTZIJN

Lijden zet je op het spoor van inzicht. Als je je bewust wordt van je lijden, zul je proberen de bron ervan te vinden. Je zult het lijden niet verbergen, je zult het niet bedekken met troostrijke woorden, je zult er niet aan proberen te ontkomen. Als je het in je leven toelaat begin je je bewust te worden van de oorzaak ervan: je ikbesef, dat verdeeldheid zaait. Het verleden kan je niet waarnemen, word je bewust van wat je nu doet, om zo tot heelheid te komen. Ga niet alle verwickelingen uit je verleden onderzoeken, maar word je volledig bewust van wat je in het heden doet. Door je in het heden van steeds meer bewust te worden, wordt verleden echt verleden. Wat wij toekomst noemen is niets anders dan een voortzetting van het heden. Daarom, als je geen inzicht hebt in het heden zul je de waarheid niet vinden.

Krishnamurti

kom je in een magisch grensgebied van bewuste ontspanning. In deze directe ervaring, keer je met je adem en een aftastend contact tot op het bot, de verharding. De ruimte voor beweging herstelt. Als je zo de yogahoudingen blijft organiseren, dan gaan de diepere structuren de ontspanning zelfs ondersteunen!

Bij CAY kun je niet ontsnappen aan je opgestapelde spanning en spanningspatronen, zoals bij veel andere vormen van yoga. Je realiseert je dat je uit je groef mag komen, dat doet veel met je, afgezien van het feit dat je verder en veiliger in een houding komt. Als je daarentegen vanuit je wilskracht in een houding gaat, kun je je lichaam, jezelf juist geweld aan doen.'

Zorgvuldigheid naar jezelf en anderen

'Terwijl ik de docentenopleiding deed, realiseerde ik me de verantwoordelijkheid voor de leerling. Ik had behoefte om meer te weten te komen over het lichaam. Daarom ben ik na de docentenopleiding een fysiotherapieopleiding gaan doen. Ik wilde zorgvuldig met het lichaam van andere mensen omgaan. Als je weet hoe het lichaam in elkaar zit, kun je mensen op een nog helderdere manier in yoga begeleiden.

Veel yogavormen leveren blessures op aan bijvoorbeeld schouders, heupen en rug. Mensen zijn niet gewend zo diep te voelen en we kennen onze lijven slecht. Op onze basisscholen leren we vooral

begrijpend lezen en begrijpend rekenen, niet om ons lijf te begrijpen. We gebruiken vaak de verkeerde spieren, daardoor worden we krampachtig en krijgen we blessures en houden stress vast. Er is een groot verschil tussen houdingspijnen en beweegspieren. Superinteressant is dat. In houdingspijnen stapel je veel minder spanning op. Als je weer toegang krijgt tot de kracht van je houdingspijnen ervaar je lichtheid. Dat is vaak een nieuwe ervaring. Kracht associëren we met de "fitnesskracht" van de beweegspieren. Daar is niks lichts aan. Als je houdingspijnen actief zijn en de middenlijnkracht ontstaat, dan kan de rest van je lichaam nog dieper ontspannen. En dan, wanneer je in ontspanning kunt bewegen, is er welzijn, voel je vrijheid. De vrijheid van je lichaam en van je hart. Bij yoga doen we veel hartopeners. Je hart opent zich. Dat geeft lucht, maar we openen natuurlijk meer dan alleen het hart. Bij een juiste beoefening van yoga opent je hele organisme mee, dat doet veel met je. Dan krijg je toegang tot een diepere laag in en om je heen. Die van je soul? Je ervaart de prana, het stromen van levensenergie.'

Adem is je soulmate

'Door je ademhaling is er een doorgaande dynamiek in je lichaam. Inademen doet iets anders met je lijf dan uitademen. Je bloeddruk en je hartslag gaan omhoog, je longen vullen zich met lucht. Daardoor komt je hoofd anders boven je hart terecht dan bij een uitademing. Bij de uitademing ontspan je en ontstaat meer overgave aan zwaartekracht. Wanneer je dit bewust en ontspannen kunt toestaan, zit je in de realtime. Je maakt contact met het hier en nu; je bēnt het hier en nu. We raken dat zo makkelijk kwijt en zetten de adem vast, als het moeilijk wordt; in een moeilijke houding bijvoorbeeld. En zo maken we het onszelf onnodig moeilijk. Daarmee ben je je verankering in het hier en nu kwijt en dus je steun vanuit zwaartekracht. Het alternatief is zo lekker. Je adem is zo'n interessante leraar, hij laat je zien hoe het werkelijk met je staat.'

'Dat wat is'

'Critical Alignment is heel menselijk. Daar heeft founder Gert van Leeuwen echt voor gezorgd. Gert is erg beïnvloed door Krishnamurti (Uit India afkomstige spirituele leraar die lang in Nederland

gevestigd was. ER). Krishnamurti wilde absoluut geen goeroe zijn. Volgens Krishnamurti zijn mensen zelf in staat te zien waar het om gaat en hebben ze geen geestelijke leiding nodig. Krishnamurti vroeg zijn leerlingen slechts om zijn woorden te gebruiken als een spiegel voor zelfreflectie.

Zo geeft Gert ook les. Hij wil tussen de leerlingen blijven staan en pretendeert niet dat hij het allemaal weet. Bij Critical Alignment deel je veel met elkaar, er is veel zelfreflectie en verbinding. Dit opent in potentie de weg naar hart-tot-hart-ontmoetingen. Als beide harten openstaan, ervaren we onszelf én de ander veel helderder, zonder oude blur. Magisch is dat. Ook al omdat we juist in de ontmoetingen met onszelf en de ander blauwe plekken oplopen. CAY-opleidingen zijn niet zweverig. Het is allemaal best critical maar door de diepe ontspanning wordt er ook veel gelachen. En koffie en wijn mag. We zijn maar mensen, geen heiligen. Als er iets van spiritualiteit bestaat, dan lijkt het me de kunst om ons daar vanuit onze menselijke vorm mee te verbinden; met veel niet-weten dus. Wat wel kan is, dat wat is, met woorden pogen te beschrijven. Critical Alignment is naar mijn gevoel een beetje de yoga van nu.'

Thuis komen bij jezelf

'We zitten met onze aandacht veel in toen en straks – en nemen ons hoofddenken heel serieus. In een gespannen lijf gaat het hoofd zelfs voorop – en ergens achteraan komt het hart. Dankzij yoga, durf ik steeds meer te "denken met mijn hart", in verbinding met buik, voeten, hoofd en ook het grote geheel. Probeer eens te lopen met je hart lichtjes voorop. Dat voelt heel anders.

De embodiment die zich dankzij yoga – en overigens ook intensieve psychotherapie, bij me ontwikkeld heeft, geeft me een basis die zowel stevig, als kwetsbaar én licht voelt. Vanuit hier zoek ik nu mijn eigen weg in yogaland en coachland. Daarbij is mijn allergrootste verlangen, dat ik mensen help om zich meer thuis te voelen in hun lijf. Daar word ik werkelijk blij van.'

Wil je ook meer weten over de bouwstenen van het lichaam? Op zondag 23 februari en vrijdag 13 maart geeft Noële twee workshops speciaal voor yogadocenten. Kijk voor meer info op lijfs.nl



'Dankzij yoga durf ik steeds meer te denken met mijn hart'