



Samenwerkende Yogadocenten Nederland

NIEUWSBRIEF LENTE 2026

Sprankelende Lente

De lente geeft altijd een sprankelend gevoel. De natuur bereidt zich voor op een nieuw seizoen en de zon helpt haar daarbij. De sneeuwklompjes, krokussen en trompetnarcissen zijn al weer bijna uitgebloeid. Half maart moeten we snel in de tuin gaan snoeien, want de lente is vroeg ingetreden. Heerlijk ook weer om de frisse lentegeur op te snuiven en de vogeltjes te horen zingen. Heerlijk om Yogalessen te geven in een opgeknapt centrum!

SYN viert dit jaar haar 25^{ste} verjaardag. Tijd voor een feestje. Ons ledenbestand blijft groeien.

Jullie kunnen in deze nieuwsbrief het volgende lezen: een mooie lente Haiku. 25 jaar SYN: een mijlpaal. Wie jarig is moet trakteren!. Informatie over landelijke SYN-yoga-contactdag op zaterdag 7 en zondag 8 november a.s. Ayurveda en invloeden lente. Een heerlijk recept, specifieke asana, prānāyama en een speciale Mantra. Thema: pratyahara. Tenslotte als N.B. de "Volle maanmeditatie".

Wij wensen jullie plezierige en gezonde Lente, geniet ervan.

Het bestuur.

Haiku

We hebben de Haiku-jaarkalender op de site geplaatst, zodat iedereen van deze Japanse gedichtjes kan genieten. Leuk bijvoorbeeld om een Haiku te plaatsen op een feest- of herdenkingskaartje. Ze zijn in de loop van de jaren gemaakt en verzameld door Klaas Stuive. Nu een nieuwe lente-haiku.

*Lente liederen
Ieder zingt in eigen toon
'Halleluja zon'*

25 jaar SYN: een mijlpaal

In 2001 werd SYN officieel opgericht op initiatief van Klaas Stuive en had als doel: "De klassieke (raja) yoga te versterken, uit te dragen en toegankelijker te maken voor de samenleving door een platform te vormen van professionele yogadocenten en opleidingen".

Het huidige bestuur geeft daar enthousiast en gedreven invulling aan. Toch heeft het bestuur versterking nodig. De functie van secretaris is vacant.

Wie jarig is trakteert!

SYN trakteert alle leden van SYN (desgewenst) op een doorlopende HAIKU kalender en verhalenbundel met yogaverhaaltjes van Klaas Stuive. Ook krijgen de leden gratis toegang tot de bibliotheek en de studieboeken van de Academie Raja Yoga Nederland.

Daarnaast kunnen leden tegen een sterk gereduceerd tarief mee doen aan de meerdaagse landelijke SYN-yoga contactdag op zaterdag 7 en zondag 8 november a.s. te Limmen.

Landelijke SYN-Yoga contactdag op zaterdag 7 november van 9.30 uur tot 21.30 uur en zondag 8 november van 07.00 uur- 14.00 uur te Limmen.

Het bestuur heeft een voorlopige agenda opgesteld. We gaan een workshop Bharatanatyam op zaterdagavond (klassieke Indiase dans) en een

Gong-sessie organiseren. Ook wordt aandacht besteed aan Kriya Yoga, Hatha Yoga, mantra-zingen en meditatie. Verder zal er een lezing gehouden worden over de klassieke Yogatherapie. Andere wensen over de inhoud is nog mogelijk.

Belangstellenden kunnen kiezen om één of twee dagen aanwezig te zijn. Er is slaapgelegenheid, lunch en diner. Ook zal er koffie, thee e.a. drinken geschonken worden.

De kosten zijn voor leden van SYN: € 187,00 voor 2 dagen, inclusief overnachting, ontbijt, diner en drinken. Voor niet-leden betalen € 499,00 voor 2 dagen, inclusief, etc.). Het loont dus om 10-jes lid van SYN te worden!!

Meld je zo snel mogelijk aan via:

secretariaat@synyoga.eu

Ayurveda en de lente

De lente werkt in de Ayurveda als een “seizoen-schakelaar”: Meer prāna door toename van de kracht van de zon: De natuur opent zich; prānische opname via adem en zintuigen neemt toe.

Lente-recept: Kitcherie (Kapha-reducerend)

Ingrediënten (voor 2 personen):

- ½ cup mungdal (gesplitst, geel)
- ½ cup basmatirijst
- 1 tl ghee (optioneel; bij veel Kapha: minimaliseren)
- 1 tl mosterdzaad
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl korianderzaad
- ½ tl kurkuma
- ½ tl fenegriek
- 1 tl geraspte gember
- Groenten: broccoli, spinazie, venkel, groene asperges
- Citroen en verse koriander voor afwerking

De heilige Lotusbloem



De **heilige lotus** is een waterplant uit de familie Nelumbonaceae. De plant heeft roze bloemen en een vrucht in de vorm van een doorgesneden kegel. De plant wortelt in een moerasachtige bodem, maar het bijzondere is dat de bladeren en de bloemen nooit modderig worden. Om die reden is de lotus een symbool van zuiverheid, ondanks verbinding met de aarde. Vele goden, Boeddha's en Bodhisattva's staan of zitten vaak symbolisch op een voetstuk in de vorm van een open lotusbloem.

Een Asana: de Lotusbloem

(Vikasitakamalasana)



Uitvoering:

Zit stevig op de grond en breng je benen omhoog. Buig je knieën, breng je armen onder je benen. Druk de hakken tegen elkaar of spreid je benen. De handpalmen zijn open en je vingers zijn in jnanamudra. Belangrijk: strek je rug, sluit je ogen en vestig aandacht op Svadisthana-chakra. Resultaat: rug, wervelkolom en bekkenstreek worden gestimuleerd.

Prāṇāyāma: Surya Bhedana (zonnedoorbraak)

Deze prāṇāyama verhoogt warmte en metabolisme, reinigt hersens, helpt bij koude, natte Kapha-condities. Uitvoering: rechts veel in ademen, jalandhara bandha toepassen, veel links uitademen.

Speciale Mantra 2026

“Om Namo Bhagavate Vāsudevāya”.

De essentie: overgave, zuivering en verbinding met het innerlijke het goddelijke bewustzijn.

“Ik buig voor het goddelijke, dat in alles aanwezig is.” “Eer aan Vāsudeva”. Het brengt alle dosha's in

evenwicht en stabiliseert vata en opent het hartcentrum

Lopen met één schoen op je hoofd

“Hij, die gelijkgestemd is jegens vriend en vijand, die gelijkmoedig blijft in eer en smaad, hitte en kou, vreugde en verdriet en onthecht is van alles, is MIJ nabij.” Dat staat geschreven in de Bhagavad Gita. Daar gaat ook het volgende verhaaltje over.

Een Rishi was uitgenodigd aan het hof van de Koning. De Koning had hem herhaaldelijk gevraagd om te komen. Hij prees deze Rishi, vanwege zijn inzichten en wilde dolgraag onderwezen worden door deze Wijze. Na lang aandringen besloot de Rishi om de Koning zijn zin te geven en hem te bezoeken. De Koning had voor die gelegenheid de rode looper voor hem uit laten leggen. Op het moment, dat de Rishi bij het paleis aankwam in zijn eenvoudige kledij, zette hij bij de eerste stap op de rode looper één schoen op zijn hoofd en liep vervolgens met één schoen op zijn hoofd de rode looper verder op. De mensen, die dit zagen moesten er erg om lachen en vroegen zich af waarom de Rishi dit deed. De koning, die ook verbaasd had toegekeken, vroeg aan hem waarom hij met één schoen liep en de andere op zijn hoofd had gezet. Hij antwoordde:

‘De rode looper betekent dat u mij op dit moment prijst en hartelijk ontvangt met alle egards, die daarbij hoort. Daarvoor ben ik u natuurlijk zeer dankbaar. Het zou echter kunnen zijn, dat zodra ik u werkelijk onderricht geef en dingen ga zeggen, die u niet graag hoort, U mij met een schoen op mijn kop zal slaan. Om die reden heb ik alvast de schoen op mijn hoofd gezet. Zo herinner ik mijzelf eraan dat geprezen en verguisd worden twee kanten zijn van dezelfde medaille.....’

Deze Rishi had inzicht in het fenomeen “dualiteit”. Dat blijkt uit zijn ludieke houding. Hij genoot van het eerbetoon, dat hij kreeg, maar het verblindde hem niet. Hij wist ook dat het snel weer kon veranderen in het tegenovergestelde. Daarop anticipeerde hij door alvast een schoen op zijn hoofd te zetten.

Pratyāhāra als bewust omgaan met je zintuigen

In de yogatraditie gaat pratyāhāra niet over jezelf afsluiten, maar over bewust kiezen hoe je met je zintuigen omgaat. Het is de

kunst om niet automatisch mee te gaan met elke prikkel, maar zelf richting te geven aan je aandacht.

- Niet onderdrukken, maar sturen.
- Niet afsluiten, maar ruimte maken.
- Niet minder voelen, maar helderder voelen.

Juist in de lente, wanneer alles om je heen weer kleur, geur en beweging krijgt, wordt dit heel tastbaar. De wereld nodigt uit om naar buiten te gaan, te wandelen, van de natuur te genieten en onze zintuigen helpen daarbij.

Haiku: “Mist strijkt langs mijn wang, vroege vogels worden wakker— Zonlicht opent de dag”.

Nb. Volle maanmeditatie is op donderdag 2 april a.s. 21.00 uur samen met Himalayatractie. Je kunt je opgeven klaasstuive@gmail.com.

Namens het bestuur, een fijne lente.
