



Magda Samson in het groen & Ilse Anthonijsz in het wit  
Foto's Aimee Giles gemaakt tijdens de workshop Yoga & Dans als Levenskunst in het Samaya Klooster in Werkhoven.

# Yoga & Dans als Levenskunst

## Blijf helder zien waar het om gaat

**H**erken je dat je kunt worden meegenomen door ontwikkelingen om je heen? Door alle energie die stroomt? In tijden van klimaatverandering, van COVID, welke keuzes maak je? Maak je dezelfde keuzes als anderen in de groepen waar je deel van uit maakt? Op het werk, familie en vrienden, de sportvereniging? Wanneer je een andere keuze maakt, ervaar je wellicht hoe lastig dat kan zijn. De behoefte om ergens bij te horen zit diep. De drijfveer die hoort bij Svadhithana, het tweede chakra.

Magda Samson en Ilse Anthonijsz zien dat mensen worden overspoeld door informatie zoals het nieuws, waardoor keuzes beïnvloed kunnen worden. Dat mensen soms voelen dat ze worden beperkt door coronamaatregelen. Logica en structuur, energie van Manipura chakra.

Door welke bril kijk jij? Kun jij uit je hoofd en door de logica heen kijken? Terug naar

het basisvertrouwen door te letten op signalen van je lichaam, vanuit de energie van Muladhara chakra? En niet te handelen vanuit angst, de valkuil vanuit Svadhithana chakra. Blijf helder kijken, de kwaliteit van Ajna chakra. Met compassie vanuit Anahatha chakra.

*De Bhagavad Gita verhaalt hoe Arjuna, aarzelt om de wapens op te pakken. Immers, hij vecht tegen zijn ooms en neven. Krishna, in de verschijning van zijn wagenmenner, laat hem zien 'Er is goed en er is slecht, in ieder van ons.' Je kunt alleen trouw zijn aan dat wat je te doen hebt, je dharma.*

Voor Magda en Ilse is Yoga & Dans het toelaten en accepteren van wat er is. Oefenen om de verschillende energieën in de juiste verhoudingen te blijven zien. Zo is er verdriet en onzekerheid, maar ook blijheid en dankbaarheid. Het is er allemaal. Je kunt kiezen waar je je aandacht aan geeft.

Juist nu willen Magda en Ilse Yoga & Dans blijven doorgeven, omdat het helend kan

zijn. Mensen worden door dans in beweging gezet. De beweging gaat door tot op celniveau. Het opent de weg naar vreugde, de stilte en de tevredenheid. Zodat je je herinnert wie je ten diepste bent. 🙏

Zie [www.magdasamson.nl](http://www.magdasamson.nl) en [www.ilseanthonijsz.nl](http://www.ilseanthonijsz.nl) voor de workshops en het boek 'Yoga & Dans als Levenskunst' waarin de methode wordt onderbouwd en beschreven geïllustreerd door het levensverhaal van Magda en Ilse. Of mail [info@ilseanthonijsz.nl](mailto:info@ilseanthonijsz.nl).

