

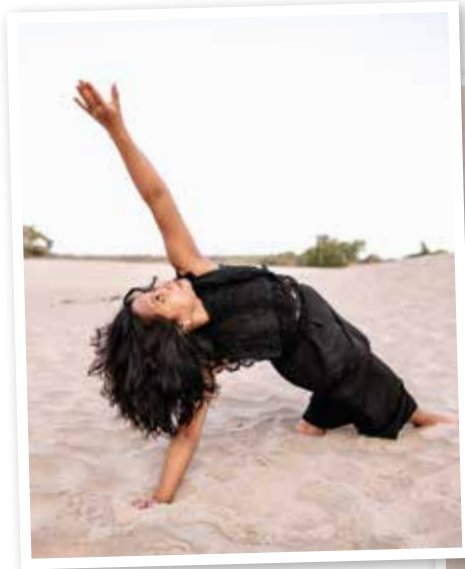


# Yoga & Dans

als Levenskunst

Voor veel mensen lijkt Yoga & Dans ver weg van het leven van alledag. Yoga?... Voor mij veel te filosofisch. Dans?...Niets voor mij. De combinatie van Yoga en Dans?... Veel te moeilijk.

Tekst **Ilse Anthonijsz** en **Magda Samson**



**M**aar Yoga & Dans staat dichterbij de dagelijkse praktijk dan je denkt. De auteurs, Magda Samson en Ilse Anthonijsz, spreken met hun boek 'Yoga & Dans als Levenskunst', een gemeleerd publiek aan, uiteenlopend van dansers tot zakenmensen, al dan niet bekend met yoga. Het persoonlijk verhaal van beide auteurs en de anekdotes blijken voor velen herkenbaar.

**Magda Samson (1952)** heeft als eigen ondernemer meer dan veertig jaar ervaring als dans- en yogadocent. Magda komt uit het onderwijs. Zij is opgeleid tot docent Jazzdans. In 1997 is zij gestart met de vierjarige Yogadocentenopleiding bij Samsara. Na het afronden hiervan volgde een interessante reeks van opleidingen die Magda inzicht gaven hoe processen in het leven kunnen verlopen. Door de chakra filosofie en psychologie die Magda volgde bij Saswitha, Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte, breidde het inzicht zich uit.

In het eerste jaar van de docentenopleiding werd Magda ziek. Door een auto-immuunziekte vielen tal van lichaamsfuncties uit, o.a. nieren, longen, gehoor en kon zij niet meer op haar benen staan. Artsen zeiden dat ze nooit meer zou kunnen dansen. In haar ziekbed visualiseerde zij de door haarzelf gemaakte choreografieën. De uitwerking bleek enorm. Yoga en Dans kwamen samen. Magda genas tegen alle verwachtingen in. Zo is de methode Yoga & Dans ontstaan. Magda geeft nu onder andere de opleiding Yoga & Dans voor yogadocenten. ▶

*“Yoga maakt de beleving voelbaar in iedere vezel van je lichaam”*

Magda is getrouwd met Haye, moeder en oma van acht kleinkinderen tot nu toe.

**Ilse Anthonijsz (1968)** is afgestudeerd als bedrijfskundige (Rijksuniversiteit Groningen). Zij heeft als HR-manager en directeur jarenlange ervaring met organisatieontwikkeling en –transformatie. Gedreven door wilskracht werd haar kernkwaliteit, de passie voor haar vak, haar grootste valkuil. Toen haar lichaam haar in de steek liet, begreep zij dat het roer om moest. Door de werkwijze van Magda kon zij bij Yoga & Dans diepere lagen ervaren. Er was directe herkenning. Zo riepen bewegingen een bepaalde emotie op. Yoga & Dans hielpen haar de emoties die er op dat moment waren te verwerken.

Ilse heeft de vierjarige opleiding tot yogadocent bij Saswitha, Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte afgerond, waarbij zij o.a. ‘Adem en Ademtherapie’ en ‘Pranayama’ heeft gevolgd. Haar eindschrijfting ging over de toegevoegde waarde van yoga bij ethisch leiderschap. Bij Sri Shyamji Bhatnagar heeft zij zich verder verdiept in de micro chakra’s.

Denken en voelen kwamen in balans. Er kwam naast haar zakelijke en pragmatische kant weer ruimte voor haar filosofische en spirituele kant. Het toepassen daarvan brengt meerwaarde in haar werk. Met haar man Martin heeft zij drie kinderen, die op dit moment studeren respectievelijk naar de middelbare school gaan.

### Het ontstaan van de methode

Magda en Danielle Bersma zijn in 2008 gestart met de ontwikkeling van de methode Yoga & Dans. Sinds 2013 hebben Magda en Ilse samen jaren aan onderzoek besteed en op vele manieren met Yoga & Dans ervaring opgedaan. Met als resultaat hun boek ‘Yoga & Dans als Levenskunst’. Geïllustreerd door voorbeelden, wetenschappelijk en filosofisch onderbouwd, wordt duidelijk hoe zij Yoga & Dans (Be)leven en ervaren in de dagelijkse praktijk. Het boek geeft inzicht in situaties en in patronen van gedrag en handvatten om hiermee om te gaan. Het boek is vormgegeven door Leentje van Wirdum met prachtige illustraties van Sophie Pluim. Het boek is verkrijgbaar via de websites van Magda en Ilse, [www.magdasamson.nl](http://www.magdasamson.nl) en [www.ilseanthonijsz.nl](http://www.ilseanthonijsz.nl) en ligt ook bij De Biltthovense Boekhandel.

## Overzicht Yoga & Dans

### WORKSHOPS

Voor iedereen, die open staat om te onderzoeken, te ervaren en te vertalen en bewust te bewegen in het dagelijks leven zowel op persoonlijk vlak als beroepsmatig. Met het hoofd én het lichaam. Voor meer informatie en aanmelden zie [www.ilseanthonijsz.nl](http://www.ilseanthonijsz.nl).

### BIJSCHOLINGEN

Voor yogadocenten, die willen ervaren wat gebeurt als je yoga en dans toepast in een yogales.

### OPLEIDING YOGA & DANS

Voor yogadocenten, die willen weten hoe het werkt: de methode en de lesopbouw. Hoe pas je het toe? Voor meer informatie en aanmelden voor bijscholing en de opleiding zie [www.magdasamson.nl](http://www.magdasamson.nl).

*De bijscholing, de Opleiding Yoga & Dans en de Terugkomdagen zijn geaccrediteerd door de Vereniging Yogadocenten Nederland.*

### De drie-eenheid van yoga, dans en muziek<sup>1</sup>

De combinatie van yoga, dans en muziek is een drie-eenheid, het principe dat de drie delen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Geen enkel onderdeel kan functioneren zonder de beide anderen. Ieder deel van dit geheel draagt bij aan de betekenis van de andere twee delen. Deze uitspraak komt niet zo maar uit de lucht vallen. Het is ontstaan tijdens het jarenlange proces leidend tot wat de discipline Yoga & Dans nu is. Het is een diepgaand onderzoek dat niet alleen bestaat uit een cognitief proces. De inzichten zijn mede ontstaan door de reflectie op iedere cyclus van de opleiding voor yogadocenten, die deze specialisatie kozen, omdat zij heel graag yoga en dans wilden combineren.

*De yoga maakt de beleving voelbaar in iedere vezel van je lichaam. Iedere gedachte en iedere emotie heeft invloed op je adem en heeft daardoor invloed op het lichaam. De choreografie van de dans is de structuur waarbinnen je eigenheid tot bloei kan komen en daardoor volledig zichtbaar wordt.*



Magda Samson (l) en  
Ilse Anthonijsz (r)

'Muziek resonanceert en kan bij mensen aanraken wat niet meer in woorden te vatten is. Het is een verborgen taal, die aanraakt, energie vrij maakt en omzet in beweging. Muziek nodigt zo uit om te ervaren en te laten zien wie je in essentie bent.'<sup>2</sup> In het boek wordt deze drie-eenheid nader toegelicht.

### Samenvallen

Iedere les of workshop heeft een vaste opbouw. Er worden handvatten aangereikt om verschillende aspecten te verdiepen en de beleving compleet te maken. Hier zijn meerdere lessen voor nodig. In het boek *Yoga & Dans als Levenskunst* wordt aan ieder onderdeel veel aandacht besteed. Niet bij ieder onderdeel wordt muziek gebruikt, zeker niet bij de eindontspanning. Door de opbouw van de lessen komt er een moment dat je in openheid kunt ervaren wat er is. Meditatie in beweging. De wervelingen van de geest worden stilgelegd.<sup>3</sup>

1 Samson, M.H. en Anthonijsz, I.P.U., *Yoga & Dans als Levenskunst*, 2020, bladzijde 71

2 Samson, M.H. en Anthonijsz, I.P.U., *Yoga & Dans als Levenskunst*, 2020, bladzijde 76

3 *Patañjali, Zien door yoga*, Patañjali sutra's, in de vertaling van Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore uit 2012, De Toorts

4 Andrea Rogge Meijer

### Ruimer dan je lichaamsgrens

Soms heeft het lichaam daadwerkelijk een fysieke lichaamsgrens, soms leg je jezelf een beperking op. Bijvoorbeeld door de aanname 'Ik kan niet dansen' of 'Ik ben te oud om het te leren'. Magda besefte tijdens haar ziekte hoe door visualisatie al veel in werking wordt gezet en dat ze de ervaring had ruimer te zijn dan de lichaamsgrens aangeeft. Het doorleven van deze ervaring heeft gemaakt dat zij haar lessen kon verrijken. In het boek geven we voorbeelden en oefeningen.

### Een vaste choreografie

Soms zijn mensen bang hun eigenheid te verliezen wanneer ze de choreografie van een ander dansen.

Ieder mens heeft zijn eigen unieke manier van bewegen. Je eigenheid kun je niet verliezen. Net zoals het aanleren van de Sūrya Namaskāra vraagt ook het aanleren van een choreografie liefdevolle discipline. Zo vergroot je je bewegingstaal waardoor lagen worden aangeraakt in het lichaam, die anders nooit aangeraakt zouden worden. Bij de beoefening wordt ruimte gegeven om dit te onderzoeken, waardoor er wanneer je de choreografie van een ander danst, er altijd iets van jezelf mee resonanceert<sup>4</sup>. De ervaring kan voor een ieder anders zijn.

Zowel yoga als dans hebben een eigen bewegingstaal. Het gaat bij *Yoga & Dans* om het samensmelten van twee volwaardige disciplines waarbij alle aspecten van yoga, o.a. de asana's, en de danstaal samenvallen.

### Van de mat naar de praktijk

Het proces stopt niet wanneer je de yogazaal uit loopt. In de turbulentie van alledag doorzie je de patronen van je eigen handelen. Op die manier kun je vanuit je rust helder blijven waarnemen hoe het nu voor je is. 🧘



Via de websites [www.magdasamson.nl](http://www.magdasamson.nl) en [www.ilseanthonijsz.nl](http://www.ilseanthonijsz.nl) is het boek *Yoga & Dans als Levenskunst* verkrijgbaar. Wil je het boek gratis thuis ontvangen? Ga naar [yoga-international.nu/winnen](http://yoga-international.nu/winnen) en maak kans op de één van de drie boeken die beschikbaar worden gesteld door Ilse en Magda.