



# Meditatie in beweging

## *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.

**M**aar Yoga & Dans staat dichterbij de dagelijkse praktijk dan je denkt. Magda Sason en Ilse Anthonijsz beschrijven in hun boek hoe cursisten en zijzelf hun ervaring integreren in leven en werk. Voor iedereen, die wil onderzoeken hoe bewust te bewegen, op persoonlijk vlak en beroepsmatig.

'18.05, ik zet mijn laptop uit, verzamel de lege kopjes op mijn bureau en haast mij van mijn werkplek boven naar de keuken beneden. 'Gaan we zo al eten?' roept mijn zoon, terwijl ik voorbij zijn kamer loop. Terwijl ik de vaat op het aanrecht zet, pak ik mijn mobiel uit mijn zak. Een appje van een collega 'Kunnen we nog even bellen?'

Herken je het? Balanceren tussen werk en privé kan een uitdaging zijn. Door het thuiswerken vanwege COVID-19 vermengen deze twee werelden zich nog meer.

Nog buiten adem bel ik automatisch het nummer van mijn collega. Stop. Bij Yoga & Dans heb ik ervaren hoe je lichaam fysiek gewend is aan bepaalde bewegingspatronen. En hoe je die door

nieuwe bewegingen aan te leren kunt veranderen. Dus app ik 'Bel je morgen.'

'Hopelijk geen calamiteit in het project' pieker ik bezorgd, terwijl ik mijn vingers bijna aan de hete pan brand. Ik adem langzaam en diep, focus me op de bewegingen, net als in de dans. Zoals Magda vaak zegt, iedere beweging heeft bestaansrecht, in de dans en óók bij een dagelijkse bezigheid als koken.

De rust komt. Het is net als met Yoga & Dans, wanneer de dans en de muziek samenvallen wordt het als meditatie in beweging.

In de workshops 'Yoga & Dans als Levenskunst' laten Magda en Ilse je ervaren hoe het voor jou werkt. Hoe ga jij bijvoorbeeld om met draaglast en draagkracht of met de balans tussen spankracht en veerkracht? Laat je je meenemen door het denken en de emoties of vind je jouw manier om ruimte te maken? Zodat je met luchtigheid door het leven beweegt. ●

'Yoga & Dans als Levenskunst' Wil je meedoen, kijk op <https://ilseanthonijsz.nl/workshops/>