



Yoga-opleiding Amitabha

Heidi is in september 2016 begonnen met het twee-jarige traject van opleiding Amitabha, en is nu in de eindfase van het tweede opleidingsjaar.

Dit is niet je eerste yoga-opleiding, voordat je aan opleiding Amitabha begon was je al yoga-docent. In welke stijl was je eerder opgeleid, en wat zocht je in deze opleiding en opleidingsstijl?

Ik ben begonnen met yoga via Clubjoy. Clubjoy is een Nederlands bedrijf dat ClubYoga maakt, een soort Poweryoga. Veel oefeningen in korte tijd, en best heftige houdingen. Om deze lessen te mogen geven heb ik een 3-daagse opleiding gehad om te leren hoe je de standaardvorm kon geven. Ik wilde na een tijdje wel wat meer informatie over lessen maken en hoe je mensen het best kon begeleiden in houdingen. Toen ben ik de opleiding tot hatha-yogadocent bij Queno gaan doen. In ruim een maand je diploma. Wel een beetje theorie, maar vooral veel praktijk. We leerden bij Queno de les op te bouwen naar aanleiding van de groei van het kind... dus van buiklig-houdingen naar ruglig, zittende houdingen en dan kruiphouding en daarna staande houdingen en balans. Je kon in een les wel een stukje overslaan, maar niet van bijvoorbeeld kruiphouding terug naar buiklig. Wel een mooie houvast voor het maken van lessen. Door een deelneemster bij mij uit de yoga-les die ook een opleiding wilde doen, kwamen we op het spoor van Amitabha. (Ik was al een tijdje op zoek naar een opleiding waarin houding belangrijk was. Niet het perfecte plaatje maar DE HOUDING van de persoon op zich.) Toen ik besloot om niet meer voor een organisatie te werken, maar als zzp-er bewegingslessen te geven (ik ben ook Pilates docente), had ik de ruimte en de tijd om naar Amitabha te gaan. We hadden een heel goed kennismakingsgesprek en door de enthousiaste verhalen van mijn vroegere leerling was het snel een uitgemaakte zaak. Ik ging bij Maartje beginnen!!



Waar heb je het meest aan moeten wennen?

Het eerste jaar was een echt ontdekkings jaar! Zachte oefeningen die heel veel teweeg brachten. En wat kan je dan enorm veel voelen in je lichaam! Ik heb echt moeten leren om niet meer vanuit kracht te werken. De pilates en poweryoga-manier zat er goed ingebakken... Nu we bijna aan het eind van het 2^e jaar zijn kan ik dit inmiddels vrij goed loslaten. En is de Aplomb ook in de pilateslessen door gesijpeld! Die manier van zitten en staan voelt nu zo goed dat ik die onbewust steeds opzoek.

Wat heb je uit deze twee opleidingsjaren kunnen halen?

Stilte..... Rust... van daar uit komt er zoveel informatie uit je lichaam. En dat je 'het goed willen doen' los kan laten. Dat het perfecte plaatje geen issue meer is. Echt voelen wat op dat moment van belang is voor je lichaam, en daarnaar handelen. Dus stoppen op het juiste moment en niet op wilskracht doorzetten. Voelen dat je adem je daarin heel veel kan vertellen. En zoals gezegd in de vorige vraag, de Aplomb, het staan in je as.

Hoe werkt dit door in je dagelijks leven?

Het voelen hoe je zit en staat...in de auto, op de stoel achter de computer, wachten in de kassa-rij maar ook in de oefeningen tijdens mijn lessen, zowel de yoga als de pilates en ook tijdens de wandelcoach sessies. Je diepe buikademhaling vinden, omdat ik nu weet dat dat rust geeft. Waar ik eerder nogal snel reageerde op allerlei prikkels, kan ik daar nu wat beter vanuit rust op reageren (natuurlijk schiet



ik nog wel eens uit m'n slof...heb een puberzoon in huis, da's wel de ultieme test :))
Maar ik merk dat ik een fijn soort rust gevonden heb.
Minder snel gestresst ben en ook naar anderen toe kan ik wat relaxter reageren.

Lukt het om je eigen mix te maken van wat je al deed in je lessen, met nieuwe lesstof en invalshoeken?

Meestal wel, vaak wil ik nog teveel. Staat mijn blaadje waar ik de les op heb uitgewerkt veel te vol met oefeningen. Wil ik iedereen zo graag de ervaring meegeven die ik had/heb in oefeningen. Ook daarin krijg ik meer rust en kan ik tijdens de les goed inspringen op wat mijn deelnemers nodig hebben op dat moment, en 'klopt' het aan het eind van de les. Ik doe veel intuïtief.

Is er nog iets anders wat je over je ervaring wilt delen?



Ik merk dat ik nog steeds een soort spons ben die al maar informatie wil opzuigen. Maar het is ook goed om de opgezogen informatie te laten werken....dus tijd geven om tot groei te komen.

Ik ben nu aan het eind van het tweede jaar en weet dat ik nog lang niet uitgeleerd ben. Ik heb bewust voor de 2 jaar gekozen, omdat ik de scriptie niet zie zitten.

Ik weet dat me dat te veel energie gaat kosten, energie die ik op dit moment steek in het opzetten van mijn eigen studio en alles wat daar bij komt kijken. Ik heb mijn lesbevoegdheid, dus daar hoef ik het niet meer voor te doen.

Gelukkig kan ik volgend jaar losse modules volgen, dus Maartje is nog niet van me af ;)

