



Yoga-opleiding Amitabha

Kirsten is in september 2014 begonnen met de yoga-opleiding Amitabha, en is nu in de eindfase van het vierde en laatste opleidingsjaar.

In deze vier jaar ben je op werkvlak ook gaan zoeken naar meer mix van bedrijfsstrategisch werk met je yoga-ervaring. Niet alleen door het geven van wekelijkse yoga-lessen, maar ook door het gebruiken van yoga bij bedrijven waar je werkt. Wat trok je aan in de opleiding en opleidingsstijl?

Gedurende mijn werk in het bedrijfsleven merkte ik hoeveel yoga mij hielp om bij mijzelf te blijven. Tijdens de verschillende persoonlijke ontwikkelingstrainingen die ik heb gedaan leerde ik mijzelf in relatie tot mijn omgeving beter kennen.

Yoga hielp mij om de analyse niet alleen met mijn hoofd te doen maar ook echt te doorvoelen in mijn lijf wat mensen, situaties en mijn eigen gedrag voor effect op mij hebben. En daar wilde ik meer van weten.

Die extra verdiepingsslag. En juist die inhoud vanuit anatomie, neurologie en psychologie is een basis in de Amitabha opleiding. Met daarnaast de Boeddhistische filosofie, waarbij de ervaring centraal staat. De heldere theoretische onderbouwing met de ervaringsgerichte insteek past mij perfect.

Wat heb je in jezelf zien verschuiven deze vier jaar?

Ik heb gemerkt hoe mijn lichaamsgevoel is toegenomen en ik hier nog meer naar handel. Gedurende de vier jaar werd mijn lichaam sterker en meer stabiel, wat ook mentaal doorwerkte in meer bij mijzelf blijven. De omgeving heeft minder effect op mij dan voor de vier jaar in hoe ik mij voel en wat ik doe. Ik ben gegroeid in kracht zowel fysiek als mentaal, en leef meer mijn eigen leven.

Hoe werkte dat door in je (andere) werk?

Aan het eind van het tweede jaar heb ik mijn toenmalige baan opgezegd om een pas op de plaats te maken om mijn eigen bedrijf neer te zetten. Bleek dat ik meer tijd nodig had om bij te komen van het te hard werken voor anderen, waardoor ik vooral tijd heb genomen voor mijn yoga, wat zzp werk, mijn droomplan uitgewerkt en na anderhalf jaar weer bij een ander bedrijf gaan werken. Om van hieruit langzaam mijn droom verder te realiseren.

In mijn nieuwe baan merk ik dat ik meer rust kan vasthouden, me niet mee laat sleuren door de dagelijkse hectiek. Alhoewel tijdsdruk en een lastige klant ook mij wel uit balans halen. Alleen ben ik dan weer sneller terug in balans. Door een bewuste pas op de plaats, wat via mediatie, yoga of een stilte wandeling kan, kom ik weer in balans. Ook heb ik nu vaker dat ik bewuster ben van of dingen wel of niet goed voelen. Ik durf er nog niet altijd op te varen, maar achteraf blijkt het wel steeds te kloppen.





Heb je het gevoel dat je nu yoga bij bedrijven kan 'toepassen' op een manier die bij je past?

Jazeker, alhoewel ik het format of het programma nog niet helemaal heb uitgewerkt.

Het is echt een manier van leven. Niet alleen een herstel-momentje op de dag waarin iedereen wat oefeningen doet of even in stilte gaat zitten. Het is echt het toepassen van je lichaamsgevoel samen met balans in actief en passief (wat vooral meer hersteltijd inlassen betekent)

waardoor je blik open blijft en je echt verbinding met anderen kan maken.

In het innovatieve werk dat ik doe is dat dé manier om ook echt verder te komen. De wereld mooier en duurzamer maken. Dat kunnen we alleen door echt samen te werken en anders te denken en werken.

En dat gaat niet met een keiharde focus, plannen en doelgerichtheid. Daarvoor heb je een open blik nodig, stabiliteit en vertrouwen in jezelf en echt kunnen verbinden met anderen.

Heb je een beeld van 'yoga en het bedrijf van de toekomst'?

Ik geloof dat de yoga levensstijl een basis wordt in het bedrijfsleven van de toekomst. Dat mensen nog meer gaan varen op hun lichaamsgevoel. Een goede balans tussen actief en passief wordt gevonden en op gestuurd wordt. En we daardoor tot nieuwe samenwerkingsvormen en -manieren komen.

Het doel van yoga is om de wervelingen stil te leggen. Die puurheid waar dan ruimte voor is, gaat ons helpen om tot een gezonde wereld te komen. Is dit te vaag? Ha, ha, ha, daar ben ik dus nog aan het sleutelen. Hoe dit vorm te geven in een programma zodat het mensen ook echt verder helpt om vanuit hun eigen kracht en creativiteit in het (bedrijfs)leven te staan.

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

Maartje heeft een grote kennis en ervaring van yoga in al zijn breedte. En, ze staat open voor andere stijlen en laat je onderzoeken waar deze stijlen aansluiten bij dat wat jij zelf voor ogen hebt of zoekt. De passie waarmee ze de opleiding geeft, is motiverend en inspirerend voor mij.

Ik vind het jammer dat ik bijna klaar ben met de opleiding, want heb nog lang niet alle kennis uit Maartje gehaald ha, ha, ha.

O ja, menselijk gedrag blijft mij verwonderen. Vooral op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Bijvoorbeeld bij mijzelf: Hoe goed de yoga lijfstijl voelt – de oefeningen, de meditatie, het eten, de aandacht – en toch hoe lastig het is voor mij om dit vast te houden en volledig toe te passen in mijn dagelijks leven. Een levenslange les waar ik me in blijf verdiepen en graag anderen mee verder help.

