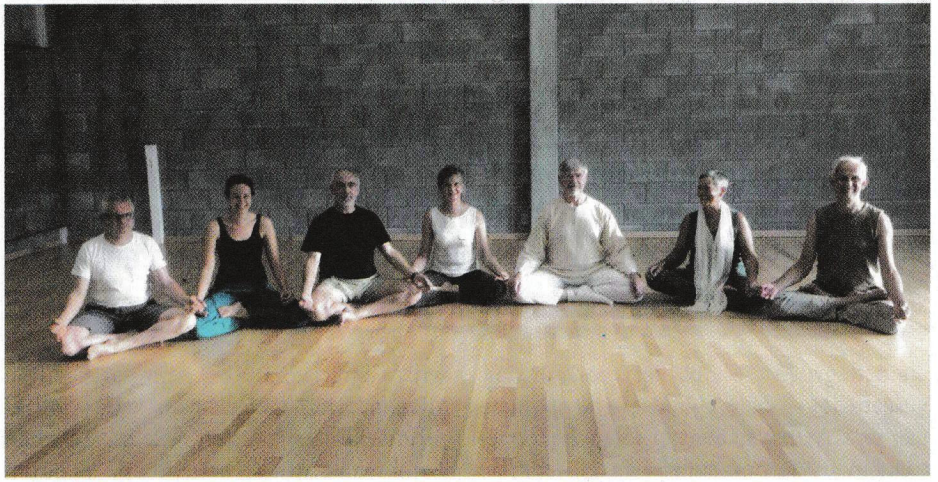
GEEL

SEVA YOGA KEMPEN start nieuw seizoen voor beginners

Wie 'minder stress' en 'werken aan de gezondheid' op zijn goede voornemens-lijstje heeft gezet voor het nieuwe jaar, kan misschien eens overwegen om te starten met yoga. Hoewel het echte yoga-schooljaar pas in september start, kunnen beginners eind januari starten met een speciaal opgericht beginnersprogramma van Seva Yoga Kempen. Bij Seva Yoga Kempen kun je je laten onderdompelen in de zogenaamde Viniyoga, met Krishnamacharia als grondlegger. Wat het meditatieve aspect betreft, baseren zij zich op de yogatraditie van de Himalaya's. We spraken met Walter Ruts, die samen met Yolanda Willems en Ilija Petrlic de Geelse connectie van SEVA Yoga Kempen vormen.



In onze Westerse wereld zijn we al een tijdje bekend met yoga. Er bestaan dan ook veel vormen en velen vinden hun oorsprong bij de leer van Krishnamacharia. Seva Yoga Kempen wil het verschil maken door niet enkel op het fysische gedeelte te focussen, maar ook op het geestelijke. Stichter Flor Stickens bracht veel tijd door in India en trekt al een tijdje die lijn door. Hij gaf zijn kennis door aan verschillende leerlingen, waaronder de Gelenaren Walter Ruts, Yolanda Willems en Ilija Petrlic. Allemaal in functie van dat ene woordje: seva, wat Sanskriet is voor 'dienen'. In de praktijk dienen er zeven leraren over negen locaties doorheen de Kempen. In vier ervan (Geel-Centrum, Meerhout, OLV-Olen en Herentals) kun je vanaf eind januari terecht voor de start van een seminarie yoga voor beginners We polsen bij Walter Ruts, die zelf een opleiding van acht jaren gevolgd heeft, waarvoor dat allemaal goed kan zijn. "Yoga is veel meer dan het uitvoeren van acrobatische houdingen, zoals wel vaak gedacht wordt. Het is een levensfilosofie die voor iedereen op alle vlakken toepasbaar is. Het gaat om evenwicht , harmonie en een controle over de geest. Belangrijk hierbij zijn de ademhalingstechnieken. Ik heb al zelf ondervonden dat ik minder last heb van winterkwaaltjes nu ik mijn volledige longcapaciteit weet te benutten.", lacht hij. De voordelen van yoga zijn bekend: je wordt er rustig van, evenwichtiger en leniger. "De voordelen zijn inderdaad heel algemeen en uiteenlopend. Ook mensen met rugproblemen vertellen me dat hun pijnen beteren. Een fijne anekdote: ik had een dame die dankzij de buikademhalingsoefeningen een betere band met haar paard ervaarde omdat het dier aanvoelde dat ze meer ontspannen was." Aan wat kan een beginner zich nu verwachten? Eén maal per week wordt er een les gehouden van anderhalf uur. Daarin wordt er aangestuurd om de geest onder controle te krijgen, ademhalingstechnieken worden aangeleerd, stapsgewijs worden er ongeveer vijfentwintig houdingen aangeleerd en er wordt afgesloten met een liggende ontspanning ofwel meditatie. "Wij zijn een van de weinige yogascholen die het gebruikte lesschema mee naar huis geven. Zo kan de leerling thuis blijven oefenen. We hopen dan ook echt dat de mensen de yoga dagelijks gaan toepassen, al is het maar voor tien minuten." Concreet starten de beginnerslessen vrijdag 20 januari in de speelzaal van de basisschool St-Dimpna. Walter Ruts start zijn lessen in Meerhout op 31 januari. Voor meer info kunt u terecht op www.sevayoga.be of www.yogaseva.weebly.com. *(HS)*

Aan wat kan een beginner zich nu verwachten?