

STERK ZIJN ALS VALKUIL MARJON PARMENTIER - YOGAWORKZ

Skadi van Paasschen, van nature een redelijk 'yang' persoon als voormalig turnster en ex-stuntvrouw, was de allereerste Yin yogadocent in Amsterdam. Ze is internationaal yogateacher en wil mensen graag inzicht geven, dat ze zichzelf beter leren kennen en daardoor meer rust vinden.



“Behandel iedereen en alles zoals jezelf behandeld zou willen worden neem die gedachte mee, in elke situatie.”

Wat is kracht?

“Voor mij is kracht dat je jezelf helemaal kent. Zowel lichamelijk, als je emoties en gedachten. Dat dit allemaal in balans is, en dat je vanuit daar handelt.’ Kracht kun je op alle verschillende niveau’s zien. In de yoga wordt vaak het fysieke lichaam bedoeld, dan is het vooral uithoudingsvermogen en spierkracht. Uit je emotionele lichaam kun je ook kracht halen, als je in balans bent of vanuit je

hart werkt. En je geest, het mentale lichaam, is ook heel krachtig. ‘In de yoga willen we balans van het fysieke, emotionele, mentale en energetisch lichaam. Als dat allemaal samenwerkt, heb je een enorme kracht!’

De kracht van yoga

‘Yoga heeft voor mij weinig te maken met hoe lenig je bent. Hoe het eruit ziet vind ik niet belangrijk, maar wel dat mensen zelfkennis krijgen en na een les rust ervaren.’ Van de yogastijlen waarbij alignment (asana’s fysiek precies uitvoeren en uitlijnen) belangrijk is heeft ze niet het idee dat je daar balans, rust en happiness in vindt. Het zit juist in de combinatie van alles. De ene periode heeft ze meer Ashtanga/Vinyasa nodig en de andere keer meer Yin. ‘In de ochtend vraag ik mezelf wat ik voel, wat heb ik vandaag nodig? En vanuit daar doe ik dan mijn practise. Met heel eerlijke ogen kijken naar ‘wat heb ik nodig’. Dat kunnen zien en voelen, die zelfkennis, dat is de kracht!’

Yin versus yang

Zowel de dynamische yang stijl Ashtanga/Vinyasa als de zachte Yin, trokken Skadi meteen aan. De kracht van Yin is de stilte, de tijd (door langer in een houding te blijven), de ontspanning en tot jezelf

komen. De dynamiek en ademhaling is de kracht van Ashtanga. “In Ashtanga merk ik dat ik fysieke en mentale kracht krijg, en kracht uit mijn hart. De kracht van Yin is zelfkennis. Als je jezelf niet kent, kun je nooit krachtig in het leven staan.’ In haar Yin yogalessen kan ze mensen zelfkennis en mindfulness meegeven, dat heeft haar focus. Ashtanga vindt ze belangrijk, juist omdat de ujjayi ademhaling (ondersteunende, verlengde ademhaling) de hartenergie stimuleert en samenvloeit met de beweging. Skadi benadrukt dat de ene vorm niet ‘beter’ is dan de andere, maar dat ze elkaar aanvullen: we hebben zowel yin als yang nodig, ook tijdens de yogales.

Sterk zijn een valkuil

‘Toen ik op mijn 13e met turnen mijn pols brak merkten artsen dit niet op. Ik ging gewoon door en ik ontkende de pijn en de fysieke symptomen. Ik vond dat ik sterk moest zijn en niet moest huilen. Maar wanneer je zoiets meemaakt, of je verliest een dierbaar iemand, en je vindt dat je sterk moet zijn, dan ontken je jouw eigen gevoel van verlies. Byron Katie zegt dat, wanneer je je gevoelens onderdrukt, er op celniveau een miscommunicatie ontstaat. Daardoor raken cellen uit balans en kunnen ziektes ontstaan. Als je je gevoelens wegduwt en een ‘pokerface’ ophoudt, dan gaat er uiteindelijk van alles mis. Je kracht is zelfkennis en accepteren wat er is, van daaruit kun je verder.’