



#### **Geven en Ontvangen**

Op de voorgrond Magda, op de achtergrond Ilse.

*'Door je in alle openheid te geven, te ontvangen en te mogen ervaren deel te zijn van het grotere geheel.'*



ADVERTORIAL

#### **Ruimte**

Ilse (rechts) en Magda (links) in de ruimte waar Ilse haar lessen geeft en waar Magda de opleiding Yoga & Dans voor yogadocenten geeft.

*'Waar je ook bent, als je de heelheid van de Indian Summer hebt ervaren, maakt het niet uit waar je bent.'*

# Yoga & Dans als Levenskunst

## Het klinken van de natuur in jou en mij

Tekst **Ilse Anthonijsz en Magda Samson** | Foto's **Aimee Gilles|AIM52**

**I**ndian Summer, de natuur toont zich in al zijn pracht. Alle energie is tegelijkertijd zichtbaar, voelbaar. De krachtige, gewortelde bomen, Muladhara, met een bladerendek rood, geel en oranje, de kleuren van de eerste drie chakras. Koel, helder, bijna transparant water, de energie van Svadhithana. Een verwarmende gele zon, de energie van Manipura chakra. Overweldigende natuur waardoor je ervaart hoe nietig je bent. En dat je tegelijkertijd ineens beseft, dat alles er is en mag zijn. Daardoor ontstaat de ruimte, die zich uitbreidt en je opneemt in het grotere geheel.

Soms zijn we het vergeten. De winter- en zomertijd verstoort de connectie met het ritme van onze biologische klok. Verontrustend is het IPCC-klimaatrapport van de VN. Met de logica van Manipura onderbouwd, toont het rapport de verwachtingen hoeveel graden de wereld de komende eeuw warmer wordt, hoeveel meter de zeespiegel zal stijgen en hoeveel de CO<sub>2</sub> gereduceerd moet worden tot uiteindelijk nul. De kritieke noot die wordt gemaakt is dat het er vooral om gaat hoe wij om gaan met de aarde en

de natuur, in leven, in voeding.

Bevoorrecht om op onze reizen naar alle uithoeken van de wereld de immense natuurverschijnselen te hebben mogen ervaren, zoals de zonsopgang aan de oever van de Ganges in India, Lake Louisa in Canada, de Bromo vulkaan op Bali, de groene jungles van Costa Rica. Ken je het gevoel? Er zijn geen woorden meer, alleen verwondering. Een weten dat dit allemaal ook in ons aanwezig is.

De diversiteit van de Indian Summer is als een hoeveelheid van klanken, waarvan wij hebben ervaren 'Al die klanken zitten ook in mij'. Meerdere mogelijkheden, zoals mantra's, bieden een ingang om dit te beLeven. Voor ons is dat Yoga & Dans. Zoals Magda zegt 'De klanken zetten de energieën in werking, waardoor mijn lichaam gaat dansen als zij zich ontplooiën.' Zo wordt bij Yoga & Dans door de choreografie, waarin yoga, dans en muziek samenvallen de diversiteit van klanken in ons aangeraakt. Er zijn geen woorden meer. Je weet, ik ben deel van dat grotere geheel. 🙏

**Er zijn workshops op 19 september, 3 oktober en 28 november. Kijk op [www.ilseanthonijsz.nl](http://www.ilseanthonijsz.nl) of [www.Magdasamson.nl](http://www.Magdasamson.nl)**