

## EVALUATIE van de cursus Adem en Ontspanning als bijscholing voor yogadocenten.

*Welke veranderingen heb je gemerkt bij jezelf n.a.v. de cursus?*

- kracht van de eenvoud vind ik zeer waardevol
- lichaamsbewustwording is vergroot
- verbazingwekkend hoeveel er is te voelen
- mijn houding is veranderd – ik loop soepeler en gemakkelijker
- met zeer weinig inspanning veel bereiken
- in het begin is het lastig om de instructies te doen; je mist de begeleidende stem van de docent
- nieuwe inzichten gekregen en weer heel andere gevoelens ervaren: dichter bij mezelf
- na het oefenen voelde ik me vaak krachtiger, energiever en opgewekter
- ik ervaar mijn lichaam nu alsof ik het nog beter heb leren kennen. Het is me meer eigen geworden
- de oefeningen zijn zo simpel, maar met zoveel uitwerking: het gaat niet om het resultaat, maar om het oefenen zelf en wat je daar bij ervaart
- ik heb het gevoel dat ik eindelijk tot de essentie van yoga ben doorgedrongen. Ik wist wel het een en ander door de opleiding en door lezen, maar nu is de theorie concreter geworden en toepasbaar.
- door het meer observeren van de adem ben ik beter dan voorheen in staat de bron van spanning te ontdekken. De bron is heel vaak: mijn gedachten.
- deelname aan de cursus voelt als een verrijking; een geweldige ontdekking en herkenning. Heel belangrijk voor mij was het ervaren van vertrouwen bij mezelf. Vertrouwen in mijn lijf, mijn voelen en in mezelf.
- het lijf wordt soepeler
- in het begin heb ik weerstand gevoeld, omdat je de tekst van de oefeningen moet lezen om de oefening zo juist mogelijk te kunnen uitvoeren. Die weerstand verdween snel, nadat ik het effect van beoefening ervoer.
- ik ervaar mijn lichaam nu alsof ik het nog beter heb leren kennen. Het is me nog meer eigen geworden.
- De cursus is een verdieping van de onderwerpen adem en ontspanning. Hoewel deze onderwerpen ook in de docentenopleiding aan de orde komen en daar een belangrijke rol spelen, ben ik door deze module beter de samenhang gaan zien, heb ik verdieping ervaren door het oefenen en is alles in een theoretisch kader geplaatst. Hierdoor zijn mij veel dingen duidelijker geworden. De cursus past goed in de opleiding tot yogadocent en zou daar wat mij betreft wel een vast onderdeel in kunnen zijn.

*Welke veranderingen heb je gemerkt m.b.t. het lesgeven?*

- instructies geven een extra dimensie aan de lessen
- leren voelen gaat leerlingen gemakkelijker af door deze instructies
- ik moet als docent veel leren loslaten; de gedachte zoals ik wil dat de ander het doet, meer openlaten, wel aangeven, aanreiken en iedereen eruit laten halen wat voor hun op dat moment belangrijk is
- uitwerking openlaten, niets invullen m.b.t. de ervaring
- adem kan voor zichzelf zorgen, niet steeds laten sturen
- minimale bewegingen, die met volle aandacht worden uitgevoerd, leiden vaak tot grotere veranderingen
- ik heb de cursus als positief en vernieuwend ervaren – een welkome aansluiting op mijn yogalessen.
- in het begin moest ik erg wennen aan deze manier van lesgeven; aan de veranderende rol van mijzelf als docent: minder willen doen, meer verantwoording bij de leerling laten, mogelijkheden tot verandering bieden, voorwaarden daartoe scheppen, ervaringen open laten.
- ik ben me bewuster geworden hoe belangrijk de woordkeuze is in het lesgeven
- ik werk liever intuïtief en op gevoel, kan me moeilijk identificeren met instructies die letterlijk gegeven moeten worden
- ik merk dat ik vaak suggestief heb gewerkt en probeer dat nu zo min mogelijk te doen om mensen hun eigen ervaringen te laten krijgen
- de oefeningen zijn fijn om te doen en gemakkelijk aan anderen te leren. Ze geven meer diepte aan mijn lessen en ik zie mijn leerlingen meer ontspannen bewegen en beter ontspannen. Ik heb wel wat moeite met de uitgebreide instructies; stop vaak halverwege omdat ik vind dat ik genoeg heb gepraat.
- voor deze cursus voelde ik dat ik weinig te bieden had aan met mensen met een hoge spanning, die ontspanningsoefeningen wilden doen. Het is een onderwerp waar in de opleiding weinig aandacht aan wordt besteed. Ik vond wat ik zocht in deze cursus.
- voorheen was ik geneigd meer actieve oefeningen te geven zoals de zonnegroet en series, die ik zelf in elkaar heb gezet, maar door de kennismaking met deze oefeningen voel ik dat juist die rustige, herhalende oefeningen veel intenser kunnen zijn.