

Persbericht

Yoga: springlevend en hedendaags

Je raakt je vaste werkplek kwijt omdat er flexplekken komen, de 24 uren economie vraagt dat je regelmatig je mail, je WhatsApp, je twitter, je telefoontjes controleert en liefst snel reageert. Het is overall druk en je hebt niet eens meer in de gaten dat er steeds die spanning is. De nieuwe tijd brengt die ontwikkelingen met zich mee en alle communicatie is snel, geen tijd, geen geduld, constante afleiding. Het wordt moeilijk om dan het evenwicht in jezelf te bewaren, om je geest tot rust te brengen en je lichaam diep te ontspannen.

En juist dat laatste is het terrein waarop Nico Liplijn zich al 37 jaar heeft gespecialiseerd. In Soerendonk heeft hij een eigen yogastudio, waar hij naast yogalessen ook zen meditatie verzorgt, ademhalingslessen en avonden over spiritualiteit. Nico zegt over die nieuwe ontwikkelingen: "Je merkt dat mensen als tegenwicht tegen alle drukte met hun lijf bezig willen zijn, ze gaan naar de sauna, zoeken zachtheid en willen soepeler door het leven gaan. Ook mannen staan hier steeds meer voor open, tegenwoordig bestaan mijn cursisten voor ongeveer de helft uit mannen. Ik combineer in mijn lessen diverse vormen van yoga en meditatie en leg ook het accent op stilte oefeningen, leer cursisten voelen wat een oefening met hen doet. Sommige vinden het moeilijk om daarin wat dieper te gaan. Je kunt wel allerlei informatie tot je nemen, maar dan blijf je aan de oppervlakte, blijf je in je hoofd en ga je niet dieper, kom je niet bij de kern. Juist de combinatie van yoga, meditatie, ademhaling en navoelen wat het met je doet, brengt je tot ontspanning en dieper bij jezelf".

Het is opvallend dat in deze tijd de aandacht voor gezond leven, eten en bewegen steeds meer aandacht krijgt. Er zijn meerdere tijdschriften die yoga en wellness centraal stellen. Elke week opent er wel ergens een nieuwe yogastudio, op social media is er veel aandacht voor en sinds dit jaar hebben we op 21 juni zelfs een internationale Dag van Yoga. De Verenigde Naties riep deze dag uit na een initiatief hiertoe vanuit India dat door maar liefst 177 lidstaten werd gesteund. Heel positief dat steeds meer mensen als tegenwicht tegen alle drukte toch op zoek gaan naar rust en evenwicht.

Nico observeert de ontwikkelingen in deze tijd en ziet wat ze met mensen doen. Zo zegt hij over het afschaffen van vaste werkplekken: "Mensen kunnen zich daardoor onveilig voelen, je bent minder thuis op je werk. Geen eigen plek meer hebben kan je het gevoel geven aangevallen te worden." Regelmatig heeft hij ook te maken met mensen die na een (bijna) burn out yogalessen volgen om beter hun eigen grenzen te leren bewaken, om te voelen hoe ze bij zichzelf kunnen blijven. Mensen ervaren nu te weinig momenten van echte rust. Het wachten op een bus wordt nu niet opgevuld door stilte, het staren naar een boom of gras. Maar meteen grijpt men naar de telefoon om die tijd weer op te vullen.

Door yoga worden mensen geholpen beter voor zichzelf te zorgen, in evenwicht te zijn zodat ze de uitdagingen van het dagelijks leven goed aankunnen. De combinatie van yoga, meditatie en ademhalingsoefeningen zorgt dat men aardt in het hier, dat er een diepe ontspanning ontstaat die ook positief doorwerkt op nachtrust en de algehele gezondheid. Nico leeft wat hij leert, het is doorleefd en zelf blijft hij zich ontwikkelen. Zo gaat hij ook zelf regelmatig in retraite om tot inkeer te komen en inzichten te verdiepen. Dat maakt hem waarachtig als mens en yogaleraar. Wellicht dat cursisten het mede daardoor gemakkelijker herkennen en oppikken. Wanneer men meer informatie wil over de yogalessen, zen meditatie of andere activiteiten is zijn website: www.nicoliplijn.nl een prima start, niet alleen een bron van informatie ook een prima "sfeerproever". Voor een afspraak kan men bellen: 0495-592946 tussen 12.00 en 13.00 en 17.00 en 19.00 uur.