



ELISABETH WESSELING-NIJMAN

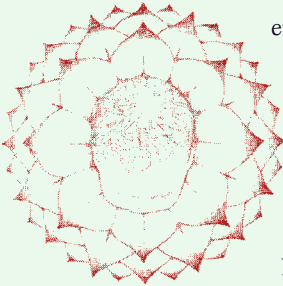
HATHA

**YOGA**

**ZWANGERSCHAPSYOGA**

# ZWANGERSCHAPSYOGA

Deze **HATHA YOGA VOOR ZWANGEREN** (en eventueel hun partners) is er op gericht de vrouw tijdens de negen maanden durende baring «baren = dragen» van het nog ongebooren kind te begeleiden en haar door middel van de **HATHA YOGA** oefeningen en -houdingen lichamelijk en geestelijk voor te bereiden op een zo volledig mogelijke ‘open’baring.



De spanningen, waaraan we in dit leven onderhevig zijn, zetten zich maar al te vaak vast in een geblokkeerde ademhaling. Door te leren de adem los te laten verkrijgt de vrouw weer het vermogen ‘volledig’ te ademen.

Deze adem is een rust- en steunpunt, een middel tot concentratie tijdens het opvangen van de weeën en geeft de vrouw de-mogelijkheid haar lichaam te openen en zich over te geven aan het inwijdingsproces dat een nieuwe dimensie aan haar vrouw-zijn geeft: het moeder-worden, het doorgeven van leven.

Tijdens de bevalling speelt het vermogen tot ontspanning een grote rol. De meeste lessen eindigen dan ook met een ontspanningstraining.

De laatste jaren wordt er veel geschreven en gesproken over de ‘verticale’ bevalling, waarbij, rekening houdende met de zwaartekracht, het voor het kind – en de moeder – gemakkelijker is het moederlichaam te verlaten.

In de lessen zullen de adem oefeningen in verschillende houdingen worden gedaan, zodat ieder voor zich kan bepalen op welke wijze ze haar kind op de wereld wil brengen. Het gaat dan niet om ‘horizontaal’ of ‘verticaal’ of ‘ondersteboven’, maar om het ontwikkelen van de vrijheid om, naar het lichaam luisterend, bewust zelf de keuze te maken.

Zo kan elke ‘open’baring van een mensenleven een feest zijn, een orgastische ervaring in de voortdurende beweging die wij leven noemen.

## HATHA YOGA

De term **HATHA YOGA** helpt ons eigenlijk al op weg naar wat deze vorm van yoga inhoudt. Wanneer we een van de interpretaties uit het Sanskriet nemen, kunnen we dit als volgt begrijpen.

**HA** betekent geest; **THA** betekent stof. **YOGA** is eenwording, eenheid.

**HATHA YOGA** is het streven naar inzicht in de eenheid, die geest en stof vormen.

De les bestaat uit statische en dynamische houdingen en oefeningen, adem oefeningen en ontspanning. Juist omdat het bij yoga niet om kracht of prestaties gaat en ontspannen centraal staat, kan men tijdens en na de oefening goed invoelen hoe ze doorwerkt, bewust gewaar zijn van wat er gebeurt. Dat is niet alleen een fysiek proces. Juist door de aandacht waarmee een houding of oefening wordt gedaan, kan men zich steeds bewuster worden van het proces van spiegelen tussen geest en stof en ontdekt men energieën, waarvan we ons eerst totaal niet bewust waren.

Kortom, een ontdekkingsreis en ware inwijdingsweg, die ons steeds meer kan leren wie en wat we zijn en wat de relatie is met het ons omringende.

### ELISABETH WESSELING-NIJMAN

Elisabeth Wesseling-Nijman heeft haar opleiding genoten bij mevr. T.-Boulogne (hatha yoga) en Hans Wesseling (hatha en raja yoga). Sinds 1977 geeft zij cursussen in hatha yoga en zwangerschapsyoga. Als docente was zij verbonden aan de hatha/raja yogalerarenopleiding van Hans Wesseling (1936-1998). Onder auspiciën van stichting UNIDE «Universeel Denken» geeft Elisabeth sinds 1986 de

opleiding Docente Yoga voor Zwangeren in het UNIDE Studie- en Opleidingscentrum te Den Haag en sinds 1999 in yogacentrum De Blikopener te Tilburg (voor brochures/informatie, telefoon 070 365 7775). Naast het geven van lessen, cursussen en opleidingen begeleidt Elisabeth een aantal studiegroepen en houdt zij lezingen over Universeel Denken, raja yoga, yoga voor zwangeren, tarot, etc.

## **HATHA YOGA**

### **ADRES**

Willemstraat 72A, Den Haag

### **TIJD**

dinsdagmorgen van 10.00 – 11.15 uur  
woensdagavond van 18.30 – 19.45 uur  
woensdagavond van 20.15 – 21.30 uur  
donderdagmorgen van 10.00 – 11.15 uur

### **KOSTEN**

€ 36,- per maand

## **ZWANGERSCHAPSYOGA**

Deze lessen zijn beëindigd.

## **INFORMATIE**

Elisabeth Wesseling-Nijman  
Willemstraat 72A, 2514 HN Den Haag  
Telefoon 070 365 7775  
E-mail [elisabethwesseling@ziggo.nl](mailto:elisabethwesseling@ziggo.nl)  
[www.elisabethwesseling.nl](http://www.elisabethwesseling.nl)