

FLOWERING TRAJECTEN

Voor Bewustwording, Zelfontplooiing en Levenskunst



Als je Leven je Lief is

‘T LABORINT
CENTRUM VOOR LEVENSKUNST

‘Wat laat een bloem bloeien?’



De Bloem

*Tijdens één van zijn leringen
zweeg de Boeddha en hield alleen een bloem
omhoog*

De bloem is over de hele wereld een bekend symbool van de ziel.
De lotus in het Oosten en de roos in het Westen
symboliseren de bloei van prachtige kwaliteiten,
het wonder van liefde en mededogen
en het mysterie van spirituele communicatie.

INHOUDSOPGAVE

Pagina

WAT IS FLOWERING?	03
<i>Achtergrond</i>	03
<i>Visie</i>	04
1. <i>Adem</i>	04
2. <i>Aandacht</i>	04
3. <i>Aanraking</i>	05
4. <i>Creativiteit</i>	05
Vorm, opbouw en inhoud	06
Het Octaaf van de chakra's	07
DE EERSTE CYCLUS VAN VIER WEEKENDEN	
Chakra 1	08
Chakra 2	10
DE TWEEDE CYCLUS VAN VIER WEEKENDEN	12
Chakra 3	12
Chakra 4	14
DE DERDE CYCLUS VAN VIER WEEKENDEN	16
Chakra 5	16
Chakra 6	18
DE VIERDE CYCLUS VAN VIER WEEKENDEN	20
Chakra 7	20
Chakra 8	23
EFFECTEN VAN FLOWERING	25
Over Yoyo	26
Colofon	27

WAT IS FLOWERING?



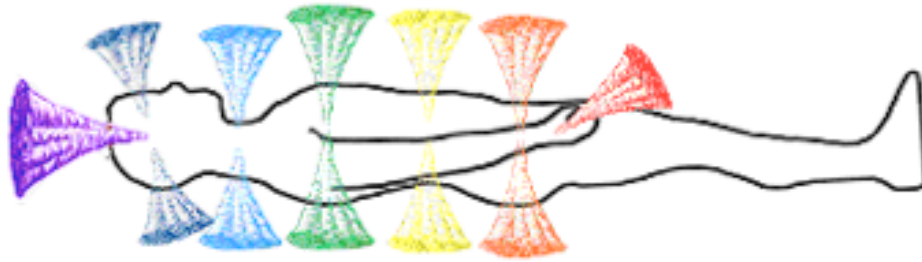
Achtergrond

Waar therapie ophoudt begint Flowering.

Flowering ('tot bloei komen') is een ervaringsgericht ont-leertraject voor bewustwording en zelfontplooiing: een weg terug naar huis. In 1999 ontworpen door Yoyo van der Kooi in haar school voor levenskunst, en door de jaren heen verder ontwikkeld in wisselwerking met haar leerlingen.

Aan de hand van een 8-chakra model worden acht levensfasen (bewustzijnsstadia) van de menselijke ontwikkelingsgang belicht en verkend op 'achterstallig onderhoud en oud zeer', alsmede onbenut potentieel.

Chakra's worden ook wel 'wielen' genoemd. Het zijn onzichtbare energetische 'trechters' of draaikolken op bepaalde punten aan de voor-, achter-, onder- en bovenkant van ons lichaam, die levenskracht aanzuigen en omzetten in de energie die ons body/mind systeem draaiende houdt.



Elk chakra activeert specifieke klieren in ons hormoonstelsel, die geassocieerd worden met bepaalde levensthema's.

Visie

Naar de mate waarin wij ons bewust zijn van en thuis zijn in onszelf, kunnen wij iets wezenlijks bijdragen aan de wereld. Daarom worden in dit traject voor zelfonderzoek de belemmeringen aan het licht gebracht en geëlimineerd die helderheid, authenticiteit en zelfrealisatie in de weg staan.

Kenmerk van Flowering is de integrale benadering. Niet alleen worden het lichaam, het gevoelsleven en het denken door(ge)licht, ook de creativiteit en het communicatieve vermogen worden aangesproken.

Het Flowering traject kenmerkt zich door het onorthodoxe, speelse karakter en is geïnspireerd door Osho, de Advaita Vedanta (de leer van de non-dualiteit), de oude Indiase Tantra-scholen, het Taoïsme, het Zenboeddhisme, het Soefisme, en de westerse mysteriescholen zoals die van Gurdieff en de Katharen, waarin het zoeken naar universele liefde en de hereniging met de Bron, de Unio Mystica, centraal staan.

Er zijn vier basiselementen:

1. Adem
2. Aandacht
3. Aanraking
4. Creativiteit

1. Adem

Adem is de levensstroom die ons lichaam draaiende houdt. Als we die stroom tegenhouden of indammen, heeft dat invloed op onze gezondheid en ons gevoel van welbehagen. Daarom wordt bij Flowering veel aandacht besteed aan het vrijmaken van de adem, het stemregister en de emotionele expressie.

2. Aandacht

Aandacht is de bouwsteen van onze belevingswereld. Onze wereld bestaat uit niet meer of minder dan dat wat zich binnen ons aandachtsveld bevindt. Naar de mate waarin wij

meester zijn over onze aandacht kunnen wij onze(subjectieve) realiteit (her)scheppen. Als de werkelijkheid die wij ervaren afwijkt van hoe we hem graag zouden willen zien, wijst dat doorgaans op aandacht die gefixeerd is geraakt in onbewuste conditioneringen, (zelf)oordelen en onderdrukte emoties.

Via bewustzijns- en concentratieoefeningen, visualisatie, expressie en meditatie kunnen we onze aandacht vrijmaken en in beheer nemen.

3. Aanraking

Liefdevolle aanraking is een levensbehoefte (hij maakt het welzijnshormoon oxytocine aan, dat ons immuunsysteem voedt) waarin bij velen van ons te weinig is voorzien. Daardoor kan het zijn dat ons lichaamsbewustzijn en ons vermogen om ons met anderen te verbinden zich niet volledig hebben kunnen ontplooien. Voor een goede gezondheid en de verwezenlijking van ons latente potentieel is contact met de wijsheid en het celgeheugen van ons lichaam van cruciaal belang.

In de Flowering trajecten wordt veel aangeraakt (nurturing touch), waardoor de aandacht naar het hier en nu wordt gebracht. spieren zich ontspannen en (chronische) stress kan afvloeien.



4. Creativiteit

Creativiteit is de uitdrukking van wat ons bezielt. Een waardevol instrument voor zelfverkenning en een bron van vreugde voor elk individu dat 'zijn eigen lied wil (leren) zingen'.

Kunstzinnige expressie vormt dan ook een belangrijk onderdeel van het Flowering traject. Er wordt gewerkt met o.a.:

- schilderen, tekenen, boetseren, speksteen bewerken
- dans
- drama, rollenspel
- poëzie en voordracht
- stemexpressie

- fotografie en collages
- de clown en de hofnar
- levenskunst



VORM, OPBOUW EN INHOUD

Het Flowering-traject bestaat uit vier cycli, waarin in totaal acht chakra's worden geëxploreerd. Aan elke chakra worden twee (maandelijkse) weekenden gewijd.

De weekenden vinden plaats in 't Laborint in Arnhem. Zij beginnen op vrijdagavond om 20.00 uur en eindigen op zondagavond om 18.00 uur. Overnachting is mogelijk.

Tijdens de weekenden worden de deelnemers uitgenodigd om gemakkelijke, losse kleding te dragen, zoveel mogelijk in de kleuren die horen bij het chakra dat wordt belicht.

HET OCTAAF VAN DE CHAKRA'S (8 LEVENSFASEN VAN 8 JAAR)

	Thema	Locatie	Kleur	Tuinierswerk	Expressievorm
1	Levenslust	Perineum	Rood	Grondbewerking	Beeldend werk
2	Seksualiteit	Hara	Oranje	Zaaien	Dans
3	Wil, persona	Zonnevlecht	Geel	Verspenen	Drama
4	Liefde	Hart	Groen	Water geven	Poëzie
5	Communicatie	Keel	Turquoise	Bemesten	Sound en zang
6	Inzicht	Derde oog	Indigo	Bloeien	Beeldend werk
7	Weten	Kruinchakra	Violet	Kruisbestuiving	Clown/(hof)nar
8	Transformatie	Extase-punt	Wit	Vrucht dragen	Levenskunst



DE EERSTE CYCLUS VAN VIER WEEKENDEN

Chakra 1

*Levenslust, basisbehoefte, overlevingsstrategieën, geborgenheid, aarding
Hormoonstelsel: bijnieren*



Het 1^e chakra (Muladhara) bevindt zich in het midden van het perineum en heeft te maken met de wil om te leven en de mate waarin wij ons geborgen voelen. De kleur die er doorgaans mee wordt geassocieerd is rood.

Vanaf onze geboorte hebben wij strategieën ontwikkeld om te overleven, afgestemd op degenen van wie wij afhankelijk waren voor voedsel, onderdak, verzorging, aandacht en koestering. Zij bepalen in grote mate onze (lichaams-)houding en gedragspatronen op latere leeftijd en zijn onder meer van invloed op onze partnerkeuze en de manier waarop wij ons manifesteren in de wereld.

Fysieke spanningen die te maken hebben met dit chakra vinden we doorgaans in de benen, de bekkenbodem het heiligbeen en de onderbuik.

Thema's:

- Hoe is het met mijn levenslust?
- Hoe is de verhouding met mijn ouders?

- Wat ben ik als kind tekort gekomen?
- hoe houd ik mij staande in het leven?



Gewerkt wordt met ademsessies (de oerschreeuw, rebirthing), grondings- en vertrouwensoefeningen) en zacht, helend lichaamswerk. Verder maken we kennis met Esbima (Expressieve structurele bindweefselmassage), een krachtige methodiek voor het opheffen van chronische spanningen, onverwerkte emoties en beperkende denkbeelden.

De kunstzinnige expressievorm die we bij dit chakra gebruiken is boetseren: klei is het medium bij uitstek om onze verbondenheid met Moeder Aarde te ervaren.

Chakra 2

Seksualiteit, intimiteit en emoties
Hormoonstelsel: gonaden



Het 2^e chakra (Svadhastana) wordt gesymboliseerd door de kleur oranje en bevindt zich net onder de navel. Het reguleert de energie voor de voortplanting en onze primaire emoties zoals vreugde, angst, woede, verdriet en jaloezie.

De kleur die er doorgaans mee wordt geassocieerd is oranje.

Hier komen de diverse stadia van contact maken met de wereld aan de orde. Beginnend bij het contact met de moederborst, via het verkennen van het eigen lichaam naar de intimiteit met seksegenoten en de andere sekse.

Fysieke spanningen die te maken hebben met dit chakra vinden we doorgaans in de binnenkant van de bovenbenen, de onderrug en de buik.

Thema's:

- zelfbevrediging
- schaamte
- angst versus verlangen
- overgave
- intimiteit
- sensualiteit/erotiek

- seksuele voorkeuren en fantasieën
- geslachtsziekten
- genieten
- voortplanting

Om de patronen helder te krijgen van waaruit wij ons verhouden tot de ander(en), werken we bij dit chakra o.a. met 'Ontknopingen' (een variant van de familie-opstellingen volgens Hellinger).

Onze creativiteit brengen we tot uitdrukking via dans (o.a. tribal dance, trance dance, Nataraj) en Contactimprovisatie.



DE TWEEDE CYCLUS VAN VIER WEEKENDEN

Chakra 3

Wil, Ego, Autoriteit, Macht/Onmacht
Hormoonstelsel: pancreas



Het 3^e chakra (Manipura), ook wel de zonnevlucht genoemd, bevindt zich ter hoogte van het middenrif. Dit is de plek die samentrekt als ons ego zich bedreigd of gekwetst voelen. De energie van dit chakra hebben we nodig in de levensfase waarin we als puber onze persoonlijkheid ontwikkelen (persona is het Griekse woord voor masker; het is onze bescherming tegen de buitenwereld) en 'iemand of iets' willen worden.

De kleur die er doorgaans mee wordt geassocieerd is geel.

'Willen op je blote billen' is een uitdrukking die aangeeft dat eigenwijsheid door onze ouders niet altijd gewaardeerd werd. Willen wordt veelal geassocieerd met je zin doordrijven zonder met anderen rekening te houden. Met macht, manipulatie en autoriteit. Met je afzetten tegen of juist je aanpassen of onderwerpen aan anderen. Willen is echter tevens de drijfveer van het individu om zich in zijn volle ik-kracht te manifesteren en hangt dan ook nauw samen met het vermogen om onze creativiteit vorm te geven.

Thema's:

- hoe ga ik om met autoriteit?
- wat wil ik écht?
- hoe krijg ik wat ik wil?
- wie of wat wil ik zijn?
- rolmodellen
- hoeveel macht heb ik over mijzelf en mijn situatie?
- wat doe ik met manipulatie?
- als ik oordeel, wie of wat be-/veroordeel ik dan?

Fysieke spanningen die te maken hebben met dit chakra vinden we bij het diafragma, de flanken en de middenrug.

We maken kennis met Gestalt-technieken en Bio-energetica, als hulpmiddel bij het integreren van emoties.

Onze creativiteit brengen we tot uitdrukking via drama en rollenspel.



Chakra 4

Liefde en compassie

Hormoonstelsel: thymus



Het 4^e chakra (Anahata) staat voor de liefdesenergie van het hart, de brug tussen de lagere en de hogere chakra's.

De kleur die doorgaans met het hartchakra wordt geassocieerd is groen.

Als het ego zich voldoende heeft kunnen uitleven (onder meer in de 'arena' van de één/één-relatie), komt er ruimte voor relateren in bredere zin. Er ontstaat oog voor anderen, voor de natuur, voor de grotere samenhang van de dingen. De sleutelwoorden zijn hier liefde, empathie, mededogen, vriendschap, broeder-/zusterschap.

Thema's:

- Waarom maak ik van mijn hart een moordkuil?
- Wat heb ik op mijn hart?
- Hoe ga ik om met hartzee?
- Hoe kan ik mijn (zelf)oordelen loslaten?
- Wat is liefde?

Fysieke spanningen die te maken hebben met dit chakra kunnen zich voordoen rond de ribbenkas, in de borstspieren en in de bovenrug.

Onze creativiteit brengen we tot uitdrukking via poëzie (met dichtvormen zoals haiku, senriu, limerick, sonnet) en voordracht.



DE DERDE CYCLUS VAN VIER WEEKENDEN

Chakra 5

Zuivere communicatie en resonantie
Hormoonstelsel: schildklier



Het 5^e chakra (Vissudha) vertegenwoordigt het keelgebied. Hier kunnen veel blokkades zitten, omdat ons als kind d (en ook later op school en in de maatschappij) maar al te vaak de mond is gesnoerd. Dus slikken we in wat er spontaan uit wil of we draaien om de dingen heen.

Turquoise is de kleur die doorgaans wordt geassocieerd met het keelchakra.

Als ons hart zich opent kunnen we onze stem bevrijden en de juiste toon treffen in onze communicatie met anderen (resonantie). Dit vereist het vinden van een goede balans tussen aandachtig luisteren, je stem laten horen en in stilte samen kunnen zijn. Hier komen ook onbevangenheid en spontaneïteit aan de orde, alsmede het vermogen om oordelen te onderkennen en de erachter liggende emoties te doorvoelen, tot expressie te brengen en los te laten.

Thema's:

- Waarom houd ik mijn kiezen op elkaar?
- Waarom word ik niet gehoord?

- Hoe klinkt mijn oorspronkelijke stem?
- Hoe open ik mijn register?
- Hoe tref ik de juiste toon?
- Hoe kan ik onbevooroordeeld luisteren?

Fysieke spanningen die te maken hebben met dit chakra kunnen zich voordoen rond de keel, de nek en de schouders.

Onze creativiteit brengen we tot uitdrukking via stemexpressie, 'sounding' en (samen)zang.



Chakra 6

Inzicht, zien voorbij de dualiteit
Hormoonstelsel: hypofyse



Het 6^e chakra (Ajna) of derde oog wordt geassocieerd met intuïtie, telepatie, dromen, helderziendheid, visualisatie

De kleur die doorgaans met dit chakra wordt geassocieerd is indigo.

Het zesde chakra opent de bewustzijnsstaat waarin we voorbij de dualiteit kunnen kijken en ontdekken dat alle schijnbare tegenstellingen – in ons en buiten ons – twee zijden zijn van dezelfde medaille. Naar de mate waarin de voorgaande chakra's 'hun draai hebben gevonden' zal deze staat van bewustzijn zich als vanzelf in ons leven ontfouwen.

We werken met visualisatie, dromen en Mindshifting.

Thema's

- Hoe ontstaat de tweespalt in de wereld?
- Hoe kijk ik door de verschijningsvorm heen?
- Wie ben ik achter mijn opinies?

Fysieke spanningen die te maken hebben met dit chakra kunnen zich voordoen rond de ogen en in de hoofdhuid.

Onze creativiteit brengen we tot uitdrukking via fotografie en collages.



DE VIERDE CYCLUS VAN VIER WEEKENDEN

Chakra 7

Innerlijk weten, de Wijze en de Dwaas
Hormoonstelsel: epifyse



Het 7^e of kruinchakra (Sahasrara) wordt wel ‘de duizendbladige lotus’ genoemd en vertegenwoordigt de staat van helder innerlijk weten, gesymboliseerd door de kleur paars/violet.

In het oude India werd de menselijke bewustzijnsontwikkeling gezien als de zoektocht van de god Shiva: Hij vertegenwoordigt de seksuele Kundalini-kracht, die bij onze geboorte als een slang opgerold ligt in de bekkenbodem. Shiva’s verlangen om lust te transformeren naar liefde drijft hem via het wekken van de energieknooppunten (chakra’s) langs de ruggengraat omhoog naar het kruinchakra, waar hij zich verenigt met Shakti (de godin van de onvoorwaardelijke liefde).

Als hij daar aankomt, spat de illusie van ‘Maya’ (Sanskriet voor de droom van afgescheidenheid) uiteen. De duizendbladige lotus opent zich, ‘het kwartje valt’ en de verlichting (opluchting) uit zich spontaan in de bevrijdende, schuddebuikende schaterlach van de Boeddha, die het hele universum vult.

Als er inzicht is ontstaan in de samenhang van de dingen, houdt in feite de noodzaak op om iets te ‘bereiken’. Dat wil niet zeggen dat er niets meer gedaan of gerealiseerd wordt. Het handelen komt nu echter voort uit onze natuurlijke staat van zijn. We weten ons deel van het spel van de kosmos (Sanskriet: Leela) en kunnen steeds moeitelozer meestromen

met wat zich per moment aan ons voordoet. Leven voltrekt zich dan in een eeuwig veranderend hier en nu, waar alles, maar dan ook alles (binnen en buiten ons) wordt verwelkomd zoals het is.

Thema's:

- Hoe 'gek' mag ik zijn?
- Wat is wijsheid?
- Wat is onvoorwaardelijke liefde?

We werken met meditatie, Mindshifting en cranio-sacrale handzettingen (cranium = schedel, sacrum = heiligbeen), die de vrije doorstroming van de cerebro-spinale vloeistof door het ruggenmergkanaal bevorderen, waardoor het zenuwstelsel en de organen worden geharmoniseerd.

Fysieke spanningen die te maken hebben met dit chakra kunnen zich voordoen als druk op het hoofd en hoofdpijn.

Onze creativiteit brengen we tot uitdrukking via de clown en de (hof)nar.

De clown vertegenwoordigt de hervonden onschuld van het kind. Hij leeft in het moment, mag zijn zwakheden onbekommerd tentoonspreiden en ontroert ons door zijn onbeholpenheid, zijn naïviteit en zijn kwetsbaarheid.



De nar 'de goddelijke Dwaas', die de grote illusie van de dualiteit heeft doorzien, drijft de spot met alles en iedereen. Als hofnar is hij (omdat hij toch 'gek' is) de enige die (mits hij maat weet te houden, anders kost het hem zijn kop!) via zijn kwinkslagen en dubbelzinnige cynische humor de koning mag vermaken, op de hak mag nemen en diens status kan relativieren.

In het zevende chakra komt onze wijsheid tot bloei, die de vrucht is van alles wat wij hebben doorleefd en verwerkt.



Chakra 8

Transcendentie, extase; voorbij de identificatie met het 'zelf'.



De meeste tradities werken met een model van 7 hoofdchakra's (in ons systeem bevinden zich duizenden chakra's). Yoyo heeft gekozen voor een acht-chakra-model (waar o.a. de oude Egyptenaren mee werkten), omdat bewustzijnsontwikkeling nooit ophoudt. Zoals de toonladder begint en eindigt met de c, waarbij de hoge c tevens het begin inluidt van een nieuwe octaaf.

Yoyo heeft dit achtste chakra boven de kruin gepositioneerd, als transcendentiepunt: de overgang van geïdentificeerd zijn *met* het lichaam naar (gewaars)zijn *buiten* het lichaam; de 'beyond-the-body experience' ofwel de extase (extra-se = buiten of voorbij het 'zelf').

In momenten van verrukking - bij de aanblik van de schoonheid van de natuur, in de vervoering van het liefdesspel of tijdens het opgaan in een vorm van creatieve expressie, verdwijnt de tijd. We vergeten onszelf en zijn we tegelijkertijd meer aanwezig dan ooit. Er wordt wel gezegd dat wie de extase niet kent, nog niet weet wat leven is.

Thema's:

- Wat is Dood?

- Wat sterft?
- Wat is 'gewaar zijn voorbij de vijf zintuigen'?
- Wie ben ik?

Via Tantra, meditatie en oefeningen die leiden tot welbehagen en een gevoel van verbondenheid met alles, zoeken wij ingangen tot het ervaren van deze dimensie: het eeuwige hier-en-nu.

Spanningen die te maken hebben met dit chakra kunnen zich voordoen als existentiële onvrede, onrust en angst.

Onze creativiteit brengen we tot uitdrukking via het beoefenen van levenskunst: de kunst van volledig, zonder oordeel en vreugdevol aanwezig zijn in het moment.



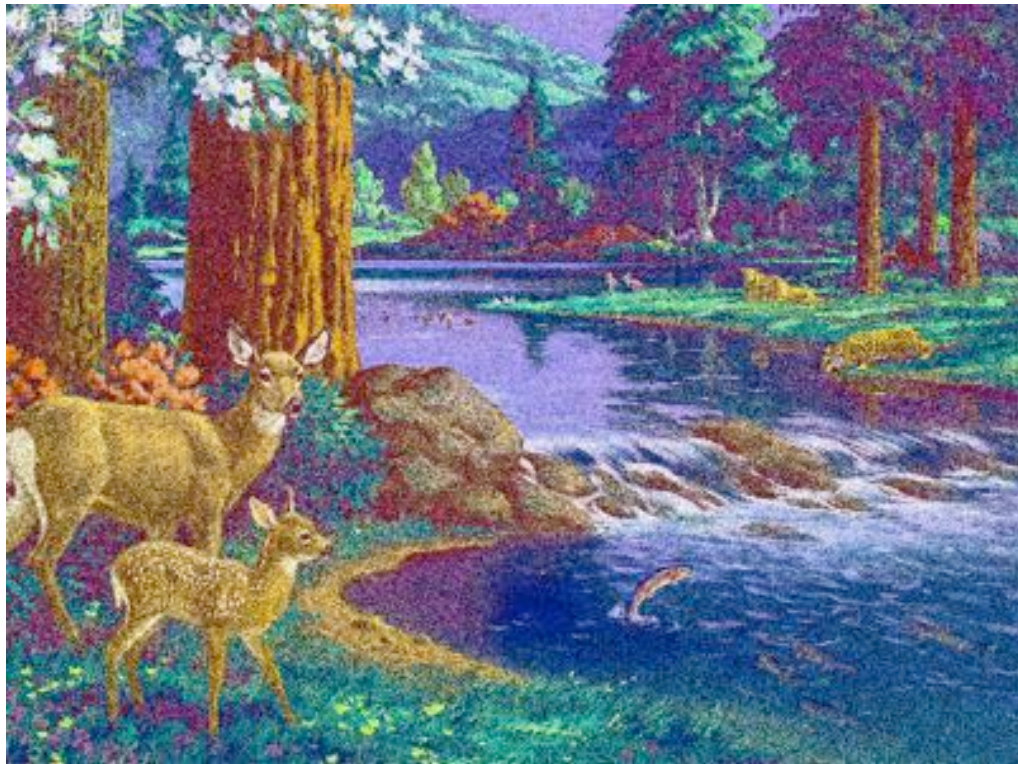
Tot zover de reis door de chakra's. Voor velen de openbaring van ongekende mogelijkheden, nieuwe dimensies van vriendschap en liefde - en de 'wonderen' van synchroniciteit.

.

EFFECTEN VAN FLOWERING

In de loop van de trajecten:

- leg je maskers af
- kom je steeds meer in het 'hier en nu'
- ontdek je wie/wat je (niet) bent
- ontwikkel je de moed om je passie(s) te volgen
- vind je je eigen creatieve kanaal van expressie
- kun je steeds beter omgaan met je eigen emoties en die van anderen
- begin je jezelf te geven wat je van anderen verwachtte
- vind je een goede balans tussen inspanning en ontspanning
- herken je het leven als de ultieme leermeester
- ontdek je steeds nieuwe aspecten van jezelf in de spiegels van anderen
- kom je steeds meer in vrede met jezelf en je omgeving
- ontwikkel je diepe vriendschappen
- bouw je inspirerende en duurzame relaties op
- word je zelf een katalysator voor bewustwording en een bron van inspiratie
- ontdek je wat onvoorwaardelijke liefde is
- voel je je steeds meer thuis bij jezelf en in de wereld



OVER YOYO

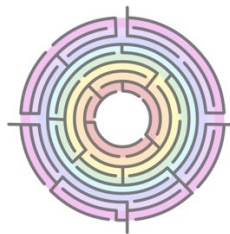
Yoyo van der Kooi is levenskunstenaars en katalysator. Zij noemt zich wel een ‘vroedvrouw voor de tweede geboorte’.

Vanuit haar beeldend kunstenaarschap kwam zij op het spirituele pad, vond leermeesters in Oost en West en ontwikkelde zich tot holistische healer en non-dualiteitsleraar.

Haar missie is mensen te laten (her)ontdekken wie zij in essentie zijn – en ze te stimuleren om hun sluimerende talenten te ontplooien en in de wereld te zetten.

Haar boek ‘Bloeien in de Bagger’ is te bestellen via de website www.laborint.nl.





'T LABORINT
(Laboratorium/Labyrint)

Centrum voor Levenskunst
Oost-Peterstraat 25
6822 AD Arnhem

Voor meer informatie, kosten, data en inschrijving:

info@laborint.nl
www.laborint.nl

M 06-22492501