

EXTATISCH LEVEN IN EEN LIJF

Over deze workshop

Om ons fysieke bestaan volledig te kunnen omarmen moeten wij in het reine komen met de dualiteit die het ons mogelijk maakt om ervaringen te hebben in een tijdsgebonden lichaam van botten, vlees en bloed in een wereld van tegenstellingen.

Extase betekent 'buiten (de identificatie met) jezelf'. Pas als we zo verliefd worden op de twee tegengestelde polen van onze manifestatie, dat we zowel de pijn als het plezier die zij met zich meebrengen aanvaarden en overstijgen, kunnen we ons eigen beste maatje worden en zullen we de verrukking van het bestaan ervaren. Doorgaans moeten wij ons daarvoor wel eerst een weg banen door onze conditioneringen, weggestopte emoties en fysieke verkrampingen.

Maar naar de mate waarin wij innerlijk tot klaarheid komen, kunnen we ook de angst en de extase in de wereld herkennen als een weerspiegeling van onszelf, waardoor lijden langzaam aan - of plotseling - plaats gaat maakt voor compassie en onvoorwaardelijke liefde.

Deze workshop gaat over falling - of liever rising - in love met wie we zijn geworden als een 'afgescheiden zelf'. En over ons herinneren dat wij in essentie dat onnoembare 'iets' zijn dat ervoor gekozen heeft om deze aardse reis aan te gaan en het adembenemende spel te spelen dat leven heet.

De tools waaruit we in deze workshop putten zijn sharing, verbale en non-verbale interactie, beweging, healing touch, massage, adem -/stemwerk, rollenspel, meditatie, mindshifting, emotionele integratie - en... de bevrijdende lach.

Over Yoyo

Yoyo van der Kooi (75), beeldend kunstenaar, schrijfster, psychotherapeute en bodyworker, noemt zichzelf soms wel een vroedvrouw voor de tweede geboorte. Zij wijdt haar leven aan het slaan van bruggen tussen schijnbaar onverzoenlijke tegendelen.

In haar centrum voor Levenskunst (Arnhem, www.laborint.nl) werkt zij sinds 1981 met mensen op zoek naar essentie, waarbij zij fysieke, emotionele en mentale spanningen helpt oplossen, creativiteit stimuleert en verbindingen legt tussen de horizontale (wereldse) en verticale (spirituele) dimensie.

Haar inspiratiebronnen zijn de Tao, Tantra, het Soefisme, Raja Yoga, Krishnamurti, Gurdieff, Osho (door wie zij in 1979 in India werd ingewijd) en hedendaagse non-dualiteitsleraren in Oost en West.

In haar workshops volgt zij de alchemie van de groepsdynamiek (het 'Veld'), waardoor spelenderwijs aha's en inzichten ontstaan.

Naast de workshops en trajecten in haar eigen centrum heeft zij retraites gegeven in Europa, de Verenigde Staten and Azië.

Op Samos in Griekenland zal van 19 oktober tot 9 november (1-3 weken) het thema van bovenstaande workshop verder worden uitgediept onder de titel 'Blissfully embodying Being'. Voor informatie, zie <https://www.yoyo.nl/samos-bliss/>.

Interviews over Yoyo's leven en werk zijn te vinden op YouTube (zoek naar Yoyo van der Kooi). Haar eerste boek, 'Bloeien in de bagger' en haar geïllustreerde gedichtenbundel 'Levenskunst' zijn te bestellen via haar website www.yoyo.nl.

