

FLOWERING TRAJECT

Voor Bewustwording, Zelfontplooiing en Levenskunst



Als je Leven je Lief is

‘T LABORINT

Levenskunst in Actie

‘Wat laat een bloem bloeien?’



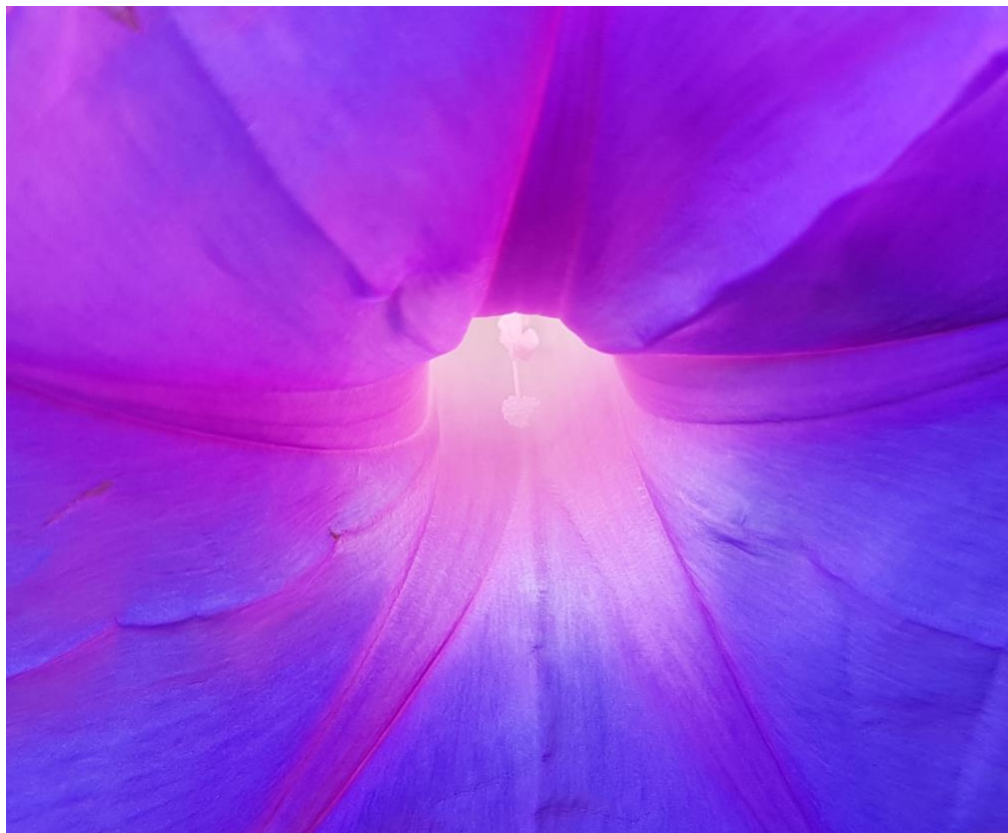
De Bloem

*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 het bestaan

INHOUDSOPGAVE	Pagina
WAT IS FLOWERING?	03
<i>Achtergrond</i>	03
<i>De Chakra's</i>	04
<i>Visie</i>	04
1. <i>Adem</i>	05
2. <i>Aandacht</i>	05
3. <i>Aanraking</i>	05
4. <i>Creativiteit</i>	06
Vorm, opbouw en inhoud	07
Het Octaaf van de chakra's	07
LEVEL 1: CHAKRA 1 T/M 4, 8 WEEKENDEN	08
Chakra 1	08
Chakra 2	10
Chakra 3	12
Chakra 4	14
LEVEL 2: CHAKRA 5 T/M 8, 8 WEEKENDEN	16
EFFECTEN VAN FLOWERING	16
Over Yoyo	17
Colofon	18

WAT IS FLOWERING?



Achtergrond

Waar therapie ophoudt begint Flowering.

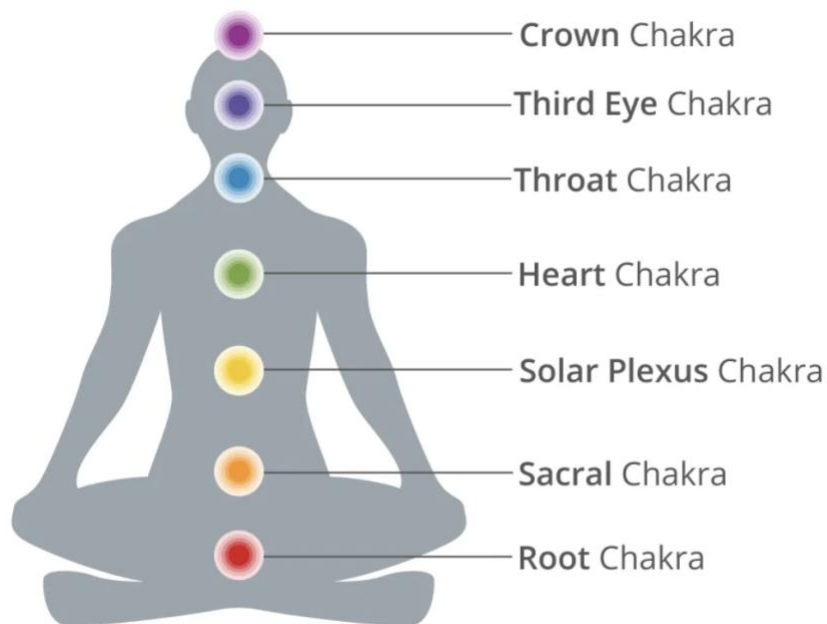
Flowering is een ervaringsgericht ont-leertraject voor bewustwording, zelfrealisatie en talentontwikkeling: een weg terug naar huis. In 1999 ontworpen door Yoyo van der Kooi in haar school voor levenskunst, en door de jaren heen verder ontwikkeld in wisselwerking met haar leerlingen.

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’, waardoor onaangeroerd potentieel tot bloei kan komen .

Chakra's worden ook wel ‘wielen’ genoemd. Het zijn onzichtbare energetische ‘trechters’ of draaikolken – ieder met een eigen frequentie – 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 een specifieke klier in ons hormoonstelsel, die geassocieerd worden met bepaalde levensthema's.

De Chakra'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/wordt voorzien. Daardoor kan het zijn dat ons lichaamsbewustzijn en ons vermogen om ons met anderen te verbinden zich niet volledig hebben kunnen ontwikkelen. 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.:

- boetseren
- dans
- drama/rollenspel
- poëzie/voordracht
- stemexpressie
- fotografie en collages
- de clown en de hofnar
- levenskunst



VORM, OPBOUW EN INHOUD

In Flowering-traject level 1 (er zijn 2 levels) worden vier chakra's of bewustzijnsstadia geëxploreerd. Aan elke chakra worden twee (maandelijke) 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 8 BEWUSTZIJNSSTADIA

	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

LEVEL 1: CHAKRA 1 T/M 4, 8 WEEKENDEN

CHAKRA 1

*Levenslust, basisbehoeften, 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 billen, 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 tekortgekomen?
- 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.



CHAKRA 3

Wil, Ego, Autoriteit, Macht/Onmacht

Hormoonstelsel: pancreas



Het 3^e chakra (Manipura), ook wel de zonnevlecht 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:

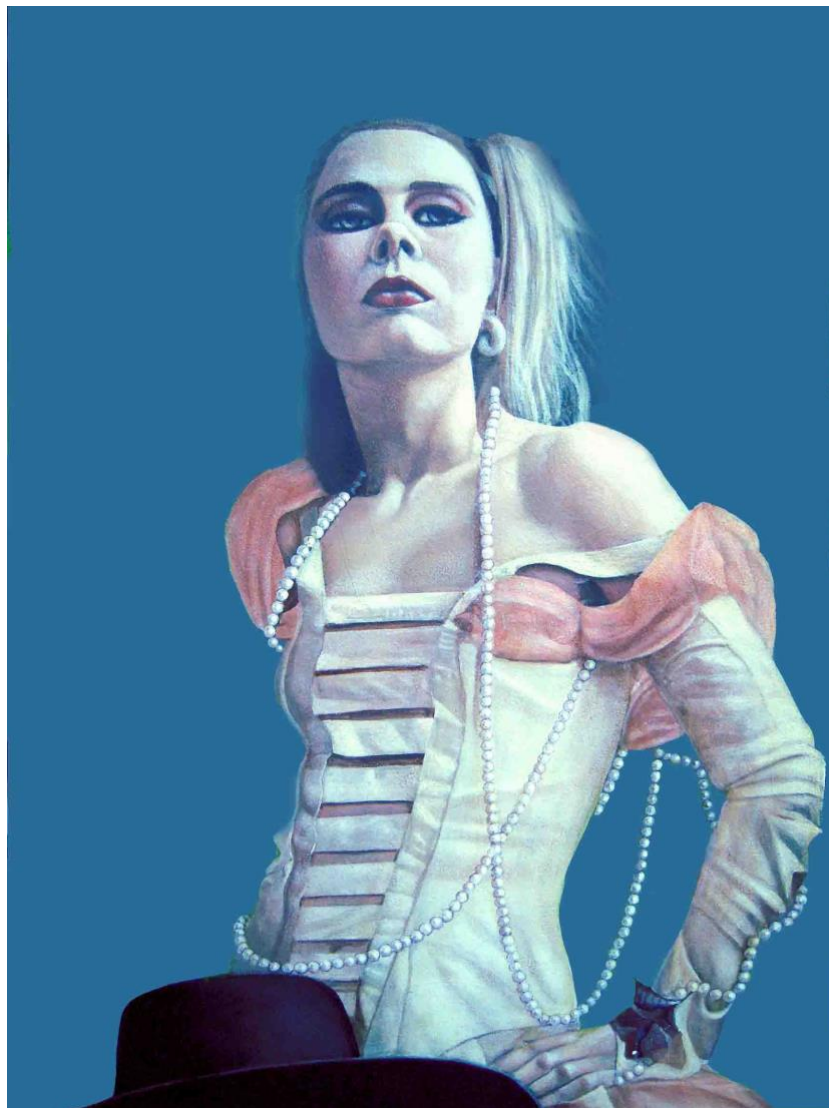
- hoe ga ik om met autoriteit?
- wat wil ik écht?
- hoe krijg ik wat ik wil?

- 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 en het carrière maken), 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?
- Hoe kan ik mijn oordelen op mezelf en anderen loslaten?
- Wat heb ik op mijn hart?
- Hoe ga ik om met hartzeer?
- Hoe vrij/(on)afhankelijk ben ik in de liefde?
- Kan ik heb object van mijn liefde bezitten?
- Met wie kan/mag ik mijn hart delen?
- Wat gebeurt er als liefde omslaat in haat?

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.



LEVEL 2: CHAKRA 5 T/M 8, 8 WEEKENDEN

In level 2 worden de chakra's 5 t/m 8 geëxploreerd (twee weekenden per chakra). Ook dit traject bestaat dus weer uit acht maandelijkse weekenden.

Neem voor informatie, data en curriculum contact op via info@laborint.nl of bel 06-22492501

EFFECTEN VAN FLOWERING

- Je legt je maskers af
- Je komt steeds meer in het 'hier en nu'
- Je ontdekt wie/wat je (niet) bent
- Je ontdekt je passie(s) en ontwikkelt de moed om die te volgen
- Je vindt je eigen creatieve kanaal van expressie
- Je kunt steeds beter omgaan met je eigen emoties en die van anderen
- Je begint jezelf te geven wat je van anderen verwachtte
- Je vindt een goede balans tussen inspanning en ontspanning
- Je herkent het leven als de ultieme leermeester
- Je ontdekt steeds nieuwe aspecten van jezelf in de spiegels van anderen
- Je komt steeds meer in vrede met jezelf, je omgeving en het bestaan
- Je bouwt inspirerende en duurzame relaties op
- Je ontwikkelt diepe vriendschappen
- Je ontdekt wat onvoorwaardelijke liefde is
- Je wordt zelf een katalysator voor bewustwording en een bron van inspiratie

OVER YOYO

Yoyo van der Kooi is levenskunstenares 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 holistic 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.

In haar boek ‘Bloeien in de Bagger’ vertelt zij over haar leven en vwerk. Het 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