

FLOWERING TRAJECTEN

voor Bewustwording, Zelfontplooiing en Levenskunst



Als je Leven je Lief is

MYSTERIESCHOOL 'T LABORINT

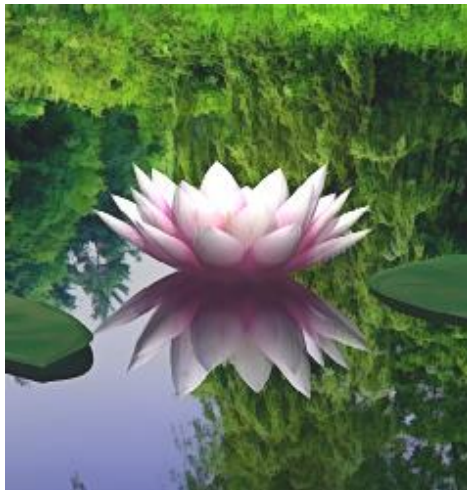
WAT LAAT EEN BLOEM BLOEIEN?



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.



WAT IS FLOWERING?

Achtergrond

Waar therapie ophoudt begint Flowering.

Flowering is een ervaringsgericht 'ont-leertraject' (vier cycli van vier maandelijkse weekenden) voor bewustwording en zelfontplooiing: een weg naar huis. Ontworpen door Yoyo van der Kooi (www.yoyo.nl) in 1999 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', c.q. toekomstige kansen en uitdagingen.

Chakra's worden ook wel 'wielen' genoemd. Het zijn onzichtbare 'trechters' of draaikolken op bepaalde punten van ons lichaam, die kosmische energie aanzuigen en omzetten in de energie die ons body/mind systeem draaiende houdt.

Elk chakra activeert/onderhoudt specifieke klieren in ons hormoonstelsel en wordt op basis daarvan geassocieerd met bepaalde levensthema's die daarmee samenhangen.

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 onbevangenheid, helderheid, authenticiteit en zelfinzicht 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 (latente) creativiteit en het communicatieve vermogen worden aangesproken. Daarnaast wordt de spirituele dimensie verkend.

Het Flowering traject heeft een onorthodox, ludiek karakter en is geïnspireerd door Osho (door wie Yoyo in 1979 werd geïnitieerd als Prem Els: 'God = Liefde of Liefde is God'), de Advaita Vedanta (de leer van de non-dualiteit), de oude Indiase Tantra-scholen, het Taoïsme, het Zen-Boeddhisme, het Soefisme, en de westerse mysterie-scholen 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 ‘realiteit’ bestaat uit niets anders dan datgene wat zich binnen ons aandachtsveld bevindt – en onze subjectieve interpretatie daarvan. Naar de mate waarin wij meester zijn over onze aandacht (en onze overtuigingen) kunnen wij onze eigen werkelijkheid 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 aannames, (zelf)oordelen en onderdrukte emoties.

Via bewustzijnsoefeningen, concentratie, visualisatie, expressie en meditatie kunnen we onze aandacht vrijmaken en in beheer nemen.

3. Aanraking

Liefdevolle aanraking is een levensbehoefte (oxytocine-aanmaak) waarin bij velen van ons te weinig is voorzien, waardoor ons lichaamsbewustzijn en ons vermogen om ons met anderen te verbinden zich niet volledig heeft kunnen ontplooien. Voor een goede gezondheid en om ons latente potentieel te kunnen verwezenlijken is contact met de wijsheid en het cel geheugen 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 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
- Dans

- Drama, rollenspel
- Poëzie en voordracht
- Stemexpressie
- Fotografie
- Collages
- Clownerie
- De(hof)nar
- Levenskunst



'Duality and Beyond' Collage Flowering deelnemer

VORM, OPBOUW EN INHOUD

Het Flowering-traject bestaat uit vier cycli van vier maandelijks weekenden. Per cyclus worden twee chakra's belicht. Deelnemers schrijven zich in per cyclus. De groepen zijn in principe besloten, met dien verstande dat oud-deelnemers incidenteel kunnen aansluiten voor onderhoud en verdieping.

Yoyo wordt bij haar begeleiding geassisteerd door haar opgeleide co-trainers ('Gardeners').

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 geassocieerd worden met de chakra's, gecombineerd met wit en/of zwart.

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

	Thema	Locatie	Kleur	Tuinierswerk	Expressievorm
1	Geborgenheid	Perineum	Rood	Grondbewerking	Boetsen
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	Stemexpressie
6	Inzicht	Derde oog	Indigo	Bloeien	Beeldend werk
7	Weten	Kruinchakra	Violet	Kruisbestuiving	Clown/(hof)nar
8	Transformatie	Extase-punt	Wit	Vrucht dragen	Levenskunst



EERSTE CYCLUS VAN VIER WEEKENDEN

(Chakra's 1 en 2)

1e Chakra: Geborgenheid, overlevingsstrategieën. Bijnieren.



Het 1^e chakra (Muladhara) bevindt zich in het midden van het perineum en heeft te maken met onze bestaanszekerheid, de mate waarin wij ons veilig en geborgen voelen.

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.

De kleur (trillingsfrequentie) die bij dit chakra hoort is rood.

Het lichaamsgebied dat hierbij een grote rol speelt zijn de benen en de bekkenbodem (stuitje, zitbeen en heiligbeen):

- Hoe geaard ben ik?
- Hoe is het met mijn 'Sitz im Leben'?
- Hoe is het met mijn stoelgang?
- Hoe 'standvastig' ben ik?
- Hoe vrij ben ik in mijn bekken?



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 lijfelijke verbondenheid met moeder Aarde te ervaren.

2^e Chakra: Seksualiteit, Intimiteit en Emoties. Geslachtsklieren.



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

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 en zijn lustgevoelens naar de intieme experimenten met seksegenoten en uiteindelijk met de andere sekse. In al deze stadia kunnen zich stoornissen en trauma's voordoen. Thema's komen aan de orde als:

- Hoe is het met mijn seksuele leven?
- Zelfbevrediging
- Schaamte
- Angst en verlangen
- 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 in deze ronde o.a. met 'Ontknopingen' (een variant van de familie-opstellingen volgens Hellinger).

Het lichaamsgebied dat deze ronde onze aandacht heeft is het bekken. De focus is op de liezen, de buik, de bekkenbodem, de billen en de heupen.

Om ons hele lichaam tot leven te brengen en onze emoties de ruimte te geven gebruiken we hier dans als uitdrukkingsmiddel, met vormen zoals tribal dance, trance dance, contactimprovisatie en dynamische meditaties.



“Together” – olieverfschilderij Yoyo

VERVOLG?

Tot zover cyclus 1.

Wil je de innerlijke ontdekkingsreis vervolgen met chakra 3 (Creativiteit, Ego, Wil en Autoriteit) en 4 (Liefde en Compassie) dan kun je je daar in overleg met Yoyo voor inschrijven.

EFFECTEN VAN FLOWERING

In de loop van de trajecten ga je:

- met je aandacht meer 'hier en nu' zijn;
- maskers afleggen;
- ontdekken wie je (niet) bent;
- erachter komen wat je werkelijk wilt en wat jouw unieke bijdrage kan zijn aan de wereld;
- je eigen creatieve kanaal van expressie vinden en ontwikkelen;
- (professioneel) vormgeven aan wat je bezielt;
- beter omgaan met je eigen emoties en die van anderen;
- jezelf geven wat je tot nu toe van anderen verwachtte;
- een evenwicht vinden tussen inspanning en ontspanning;
- het leven als leermeester herkennen en aanvaarden;
- anderen zien als een spiegel waarin je steeds nieuwe aspecten van jezelf ontdekt;
- meer in vrede sluiten met jezelf en je omgeving;
- nieuwe diepe vriendschappen ontwikkelen;
- inspirerende en duurzame relaties opbouwen;
- een katalysator worden voor bewustwording;
- een bron van inspiratie worden voor anderen;
- steeds meer ervaren wat onvoorwaardelijke liefde is;
- je meer en meer thuis voelen in de wereld en bij jezelf: genieten van al(l)een zijn



OVER YOYO

Yoyo van der Kooi is levenskunstenaressen en bruggenbouwer. Zij noemt zich wel een 'vroedvrouw bij de tweede geboorte'.

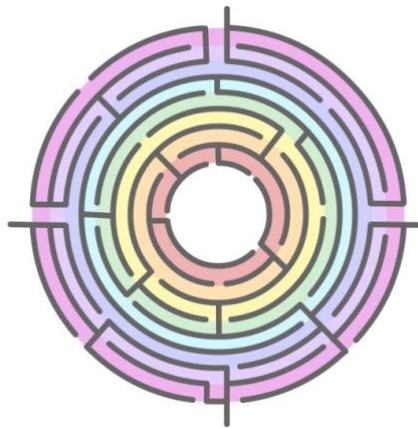
Vanuit haar achtergrond als docente, beeldend kunstenaar en therapeute kwam zij op het spirituele pad, vond leermeesters in Oost en West en ontwikkelde zich tot holistische healer en non-dualiteitsleraar.

Op basis van 20 jaar transformatiewerk richtte zij in 2000 in Arnhem een school voor Levenskunst op (aanvankelijk onder de naam 'Meer mensen Méns', in 2013 hernoemd tot Centrum voor Levenskunst 't Laborint en onlangs tot 'Mysterieschool 't Laborint'), waarin zij individuele begeleiding, gespreksavonden, workshops, trajecten en retraites voor bewustwording, zelfontplooiing en levenskunst verzorgt.



MYSTERIESCHOOL 'T LABORINT

(Laboratorium/Labyrint)



Bewustwording, Zelfontplooiing en Levenskunst

Oost-Peterstraat 25/31

6822 AD Arnhem

info@laborint.nl

www.laborint.nl