

Quin – Yoga van de Mayas...

Een workshop gebaseerd op de duizend jaar oude wijsheden en ceremonies van de Mayas!

door Jacques Burgering

De Mayas van Midden-Amerika deden fysieke oefeningen vergelijkbaar met wat nu yoga heet, al vele duizenden jaren geleden. Het woord "Quin" betekent Beschermers, en deze fysieke praktijk was, en is, een spirituele ceremonie, met het doel om heling in ons onderbewuste te bewerkstelligen. Dankzij mijn Mexicaanse leermeester Sergio Magana kunnen we nu in die wijsheid delen.

De oude Tolteken en Maya-culturen in het huidige Mexico gingen ervan uit dat je alles eerst droomt (bewust en onbewust), voordat je het in je dagelijks leven realiseert. Deze dromen vormen onderdeel van je onderbewustzijn, en bepalen in feite elke dag van je leven, of je wilt of niet.

Quin – Yoga van de Mayas...is een workshop waarin je leert via een serie van 9 poses en de daarbijbehorende ademhalings technieken om meer toegang tot onze (onbewuste) dromen geven, en ons te helpen bij het realiseren van onze bewuste dromen, zodat we ons leven echt vorm kunnen geven zoals we dat voor ogen hebben. We werken daarvoor met de essentie van Quetzalcoatl, de vliegende serpent, de essentie van de wereld der dromen.

Na een korte introductie over dromen in het algemeen en de symboliek van een aantal specifieke dieren in onze dromen, leer je de ceremonie van 9 Quetzalcoatl poses en de bijbehorende ademhalingstechnieken om je obstakels uit te wissen die je ontwikkeling tegenhouden. Deze technieken helpen ons om ons leven bewust vorm te geven vanuit ons onderbewuste, zodat we op die manier ook een positieve invloed op de rest van de wereld om ons heen kunnen uitoefenen.

Deze workshop is voor iedereen, en ervaring met yoga is niet nodig. Kom met een open hart, en een open mind. Breng een yoga mat als je kan.

Voor meer informatie, email Jacques Burgering: healeryogishaman@gmail.com of ga naar zijn website: www.jacquesburgering.com.