

# Creëer ruimte voor vreugde & vitaliteit

# De Yogapsycholoog



Tim Schipper(1985) kwam tijdens zijn studie psychologie in aanraking met Kundalini yoga. Deze vorm van yoga gaf een ware verdieping aan de kennis die hij aan de universiteit opdeed en hij besloot een en ander te combineren. Zo werd Tim 'De Yogapsycholoog'. Hij helpt mensen door samen te kijken naar het hier en nu, om van daaruit pijn, problemen of angsten los te kunnen laten. En zo meer ruimte te maken voor vreugde & vitaliteit in het leven.

Tim: 'Als tiener was ik een fanatiek voetballer. Ik deed vwo en wilde na mijn middelbare school een sportopleiding gaan doen. Precies in mijn laatste jaar scheurde ik mijn kruisbanden en viel die droom in duigen. Ik moest revalideren en las een aantal boeken, met name spirituele. Deze wekten mijn interesse. Omdat ik voor diergeneeskunde uitgeloot was, ging ik psychologie studeren in Amsterdam. Om mijn revalidatieproces te versnellen, volgde ik Critical Aligment yogalesen, die vooral op het lichaam gericht zijn. Dat vond ik erg boeiend en het werkte. Maar ik miste het psychologische aspect.'

#### Weerstand

'Ik ging lessen nemen bij een goede docent die een combinatie gaf van Hatha, Raja en Kundalini yoga. In eerste instantie voelde ik vooral mentaal een grote weerstand tegen de Kundalini yoga. Naar mijn idee waren er teveel attributen, tulbanden en poespas. Ik vond het

allemaal nogal overdreven. De lessen waren fijn, maar toch merkte ik dat ik vastliep en ik ging er steeds minder vaak heen. Intussen bleef ik studeren en ben - zonder opleiding - wekelijks yogalesen gaan geven aan vrienden. Na mijn afstuderen wilde ik psychologie en yoga graag combineren. Via de Lifestyle Studio in Amsterdam stuitte ik op de Yogatherapie opleiding en besloot me aan te melden, zonder me er al teveel in verdiept te hebben. Ondanks dat de inschrijving al gesloten was, mocht ik nog meedoen. De basis van deze opleiding bleek de Kundalini yoga te zijn...'


#### Kundalini

'Het voelde meteen als een volgende stap. Mijn leraar daar was Guru Dharam, een bijzondere man met een lange, witte baard die tot onder zijn navel reikt. Ik voelde de diepe, helende werking van Kundalini yoga. Die kan je in korte tijd tegen van alles in jezelf aan laten lopen, wat je vervolgens los kunt

#### Spiritueel avontuur door India & Nepal - Yogareizen

Tim: 'Op reis gaan kan veel inzichten geven, zeker als je met mensen reist die graag de spontaniteit van het leven ervaren en in waarheid willen leven.' Daarom reizen Tim en zijn vriendin Marieke de Lange ieder jaar met een groep naar India (eind december) en dit jaar ook naar Nepal (half november).

[www.timschipper.nl/agenda](http://www.timschipper.nl/agenda)



## Negen van de tien keer komt het erop neer dat iemand teveel met z'n psyche bezig is, over hoe dingen zouden moeten gaan

gaan laten. Guru Dharam is zowel yogaleraar als therapeut. Hij gebruikt de Chinese geneeswijze, de Ayurveda en het sjamanisme. Dat combineert hij met Kundalini yoga, meditaties en kriya's (serie yogahoudingen, red.). De opleiding zette alles in een helder perspectief voor mij. Je werkt met de meridianen, met de organen, met voeding. Alles komt samen, heel holistisch.'

### **Verrijking**

'Psychologie is een wetenschappelijke studie die opleidt tot onderzoeker, maar niet tot toegepast psycholoog. Je leert niet echt te ervaren wat emoties zijn, hoe die voelen en bewegen in jezelf. Of wat er gebeurt als je ze geen aandacht meer geeft. Dat je dan ruimte krijgt, dat problemen waar jij je je hele leven in hebt geloofd kunnen verdwijnen. De Kundalini yoga laat je dat juist wél ervaren. En leert je je veilig bij jezelf te voelen. Dan is alles oké en maakt het niet zoveel uit wat er allemaal gebeurt, wat er verdwijnt of komt in je leven. Je accepteert. Deze vorm van yoga daagt je uit. Er zijn meditaties waarbij je tweeënhalf uur lang zit. Dat trekt je uit je comfortzone; tegelijk wordt die er steeds groter door. Totdat je beseft dat zoiets als een comfortzone er helemaal niet is: je bent dat zelf. Op dat moment vallen je zelf opgeroepen grenzen weg en ervaar je zoveel opluchting.'

### **Yogapsycholoog**

'Tijdens de opleiding Yogatherapie leerde ik mensen te behandelen met drukpunten, zoals bij acupressuur, maar met mijn achtergrond als psycholoog heb ik ervoor gekozen mensen niet aan te raken. Ik kijk in welke

situatie iemand op dit moment is, luister naar de reden waarom hij bij mij komt en probeer helder te krijgen waar het lijden zit, waar het vastloopt, hoe er losgelaten kan worden. Negen van de tien keer komt het erop neer dat iemand teveel met z'n psyche, z'n geest, bezig is over hoe dingen zouden moeten gaan in het leven.

Ik zit open tegenover de ander en help hem zoveel mogelijk in het moment te laten zijn en van daaruit te voelen wat het leven op dit moment vraagt. Ik laat mensen zélf ervaren wat er nodig is; hiervoor zet ik specifieke meditaties in en soms korte kriya's. Met de meditaties kan de drukte in de geest losgelaten worden en kom je gemakkelijker bij jezelf. Dan kan het zijn dat je allerlei emoties tegenkomt die normaal weggestopt zitten en ineens ontstaat er ruimte om te stromen. Er komt boosheid los, of juist blijheid. En opluchting dat het er eindelijk uit mag.

Een concreet voorbeeld? Als iemand met stressklachten komt, proberen we helder te krijgen waardoor die veroorzaakt worden. In zo'n geval geef ik de 'kalm hart meditatie'. Alle meditaties hebben een heel specifieke houding en ademhaling. Vaak ontstaan daardoor bepaalde inzichten >>

en pakken we het gesprek weer op. Ik ga er vanuit dat het gros van de problemen gevormd zijn in de geest. Daarnaast ontbreekt bij de meeste mensen de werkelijke acceptatie van wat er in het moment is. Als je dat ontwikkelt, hoef je je niet meer zo druk te maken.'

#### **Vertrouwen**

'Naast stressklachten kom ik veel chronische vermoeidheid en burn-outs tegen. Het is meestal een *mind-set*. Je denkt: Oh, wat is het moeilijk allemaal, ik heb het zwaar, ik ben moe, ik kan dit niet. Als je dat niet meer gelooft en gewoon het leven spontaan toelaat, komt alles vanzelf weer in beweging. Dat vraagt om vertrouwen en dat vertrouwen heb ik. Of neem relatieproblemen. Als je handelt vanuit je ware identiteit (dat wordt in de Kundalini Yoga 'Sat Nam' genoemd, red.), vanuit het moment, zonder verwachtingen, kun je observeren dat situaties vanzelf veranderen. Dan is het ook veel makkelijker om te zien waar een botsing vandaan komt en kun je erom lachen als je

een aanvaring hebt met je partner'

## Zolang je vasthoudt aan je identiteit, aan je persoonlijkheid, vraag je om moeilijkheden

#### **Mediteren**

'Ik ga er vanuit dat mensen zelf de situatie aantrekken die voor dat moment nodig is. Een crisissituatie nodigt uit om te handelen, stappen te zetten. Die stappen kunnen heel verlichtend werken. Als je niets doet, trek je in de toekomst weer een dergelijke situatie aan.

En weer, en weer. Op het moment dat je de wanhoop nabij bent en er genoeg van hebt, kun je erachter komen in welke vicieuze cirkel of patroon je zit en ontdekken hoe je daar uitkomt. Zolang je vasthoudt aan je identiteit, aan je persoonlijkheid, vraag je om moeilijkheden. Vaak wil je aan het oude vasthouden omdat dat is wat je kent. Maar het leven geeft soms spontaan een heel andere richting dan jouw persoonlijkheid denkt te moeten inslaan. Met meditatie kun je jezelf leegmaken, zodat je de vreugde van ieder moment gaat ervaren en voelt wat voor jou het juiste is.'

#### **Calorieën**

'Hoe mensen met voeding omgaan, is ook veelzeggend. Interessant om naar te kijken. Iedere calorie afwegen heeft absoluut met een mindset te maken; vanuit je persoonlijkheid bedenk je wat je wel of niet zou moeten eten. Hierin ligt een uitnodiging. Als je bijvoorbeeld van jezelf móet stoppen met vlees eten omdat iedereen om je heen dat doet, >>



## Een Yoga&Dine ervaring

Al tijdens zijn studententijd bedacht Tim het concept Yoga&Dine. Om vrienden over te halen naar zijn yogalessen te komen, bood hij een combinatie van yoga met lekkere, gezonde maaltijden aan. Tegenwoordig organiseert hij Yoga&Dine samen met zijn vriendin en tevens Kundalini yogadocent Marieke de Lange. Charlot Spoorenberg nam deel aan zo'n avond die plaats vindt in een schattig huisje op het terrein van Nemoland in het Amsterdamse Westerpark. Hier bevinden zich de tuinen waar zo'n vijfhonderd stadse kinderen wekelijks hun groene vingertjes mogen laten wapperen. Tim en Marieke telen samen met tuinman Andreas bonen, uien, pompoen, sla, kruiden, aardbeien en nog veel meer. Alles biologisch natuurlijk.

Charlot: 'Op de bewuste avond staat Tim in de keuken en leidt Marieke de les. Samen met tien anderen, beginners en gevorderden, zit ik klaar op mijn yogamat, voor mij een vertrouwde plek. Maar

met Kundalini yoga heb ik niet veel ervaring. We worden krachtig en met een nuchtere luchtigheid door een kriya (serie oefeningen, red.) geleid. Voor mijn gevoel zit ik soms tientallen minuten in dezelfde houding, al zal mijn mind dat enorm overdrijven. We dansen als gekken, zingen mantra's en ervaren diepe stilte. Zoals Tim al vertelde tijdens het interview, kom je bij Kundalini yoga inderdaad je grenzen tegen, fysiek en mentaal. Het geeft me een heel lekker gevoel. Als we na de les buiten aan de houten picknicktafel neerstrijken, worden ons ware kunstwerkjes voorgeschoteld. Gevulde tuinbonen met stukjes kaas. Rijst met zalige rode biet, scherpe mierikswortel en frisse worteltjes en tot slot Griekse yoghurt met zoete, gesmoorde vijgen. Vers, puur & heerlijk. Door de yoga geniet ik nog intenser van het vegetarische eten, de late avondzon, de idyllische tuin en het bonte, fijne gezelschap.

[www.yogadine.nl](http://www.yogadine.nl)



LEZERSAANBIEDING  
**MAIL & WIN**

2 x YOGA & DINE

ZIE PAGINA 93



voelt dat heel anders dan wanneer je doorgaat met leven en merkt dat je vleesconsumptie op een natuurlijke manier minder wordt. Stel jezelf altijd de vraag: doe ik iets om mijn persoonlijkheid in stand te houden of geeft het leven me de kans los te laten?’

### **Doel**

‘Als yogapsycholoog kijk ik niet teveel terug op wat iemand heeft meegeemaakt en waardoor trauma’s zijn ontstaan. De psychologische geest houdt zichzelf graag in leven door te blijven geloven in het verleden, alsof het nog steeds werkelijkheid is. Het verleden bestaat echter niet meer, dat was toen en nu is nu! Er is zoveel gebeurd in je leven. Daaruit heb je je persoonlijkheid opgebouwd. Ook de toekomst is iets waar we vanuit onze persoonlijkheid controle over willen hebben. ‘Ik wil dit worden, dus daar ga ik voor.’ Maar het leven ontvouwt zich blijkbaar willekeurig en het kan dus zomaar zijn dat er iets gebeurt waardoor je doel halen steeds moeilijker wordt. Het heeft dan geen zin eraan vast te houden. Hetzelfde gold voor mij, toen ik mijn kruisbanden scheurde. Ik ging voor die sportopleiding, maar het leven wilde blijkbaar dat ik een andere richting in zou slaan. Als je last hebt van de scharnierpunten in je lijf - knieën, enkels, polsen, ellebogen - betekent dat vaak dat je iets niet los wilt laten. Dan zwem je tegen de stroom in.’

### **Leven**

‘Als ik over ‘het leven’ praat, bedoel ik dit moment, het goddelijke, het bewustzijn, het allesomvattende universum dat door ons heen beweegt. Dat vergeten we alleen, doordat we geloven in onze identiteit. In alle kriya’s binnen de Kundalini kun je wel een moment hebben dat je helemaal leeg bent en je dit kunt voelen, ervaren. In Nederland zijn er meer dan een miljoen mensen die anti-depressiva slikken. Men kan niet

dealen met de onzekerheid die het leven met zich meebrengt. Niemand zegt ons dat die onzekerheid het leven is. Wij OVERleven. We leven tevél. We denken dat we daar moeten zijn, of dit moeten doen, om het leven optimaal te kunnen beleven. We vergeten dat we het leven zélf zijn. Spiritualiteit is voor mij durven loslaten. Maar zelfs binnen de spirituele wereld zijn er allerlei concepten. Het blijft oppassen dat je je er niet in verliest omdat dat ook weer een soort comfortzone kan worden. En zo vergeet te kijken naar wat het leven echt van je vraagt.’

## Zelfs binnen de spirituele wereld zijn er allerlei concepten

### **Verruimend**

‘Er wordt bij de Kundalini yoga veel discipline gevraagd. De bewegingsvrijheid tijdens een les is soms groot en een andere keer juist heel klein. Door die verschillen ga je je eigen grenzen voelen en ervaren. Dat kunnen fysieke grenzen zijn, maar ook mentale. Je raakt even de controle kwijt en het kan zijn dat je ineens moet huilen. Om je daarna ontzettend lekker te voelen. Er zijn mensen die dat niet prettig vinden en dat is natuurlijk prima. De Kundalini yoga heeft mij getraind in stilzitten,

ik kan rustig een paar uur mediteren. Er gebeurt nog altijd genoeg vanbinnen, maar ik voel me er comfortabel bij. Dat kon ik tien, twaalf jaar geleden echt niet. Zo leer je in allerlei situaties en voor iedereen gebeurt dat op een andere manier. Het maakt niet uit waar je vandaan komt, wie of wat je bent. Ieder moment vraagt om een frisse blik. Het verleden maakt niet uit. En de kracht zit hem erin daarnaast de toekomst te laten voor wat hij is. Zonder verwachtingen. Als je dat zelf hebt ervaren, kun je het ook uitdragen. Dan heb je het vertrouwen. Mijn nieuwsgierigheid naar alles wat er is, naar het leven, het goddelijke, is een te gekke drijfveer. Zo verruimend en verlichtend. Problemen bestaan niet meer.’ <<

**Interview en fotografie:  
Charlot Spoorenberg**

**Abonneer je GRATIS op ons  
online magazine:  
[bewustzijnonline@gmail.com](mailto:bewustzijnonline@gmail.com)**

