

voorwoord

Een scriptie schrijven..

Ik vond het, op zijn zachtst gezegd, een behoorlijke uitdaging.

Veel twijfels gingen er aan deze scriptie vooraf, vooral het kiezen van een onderwerp vond ik een lastig punt. Dat ik het vanuit persoonlijk perspectief wilde schrijven was één van de dingen die wel meteen duidelijk was. De wetenschap is niet zo aan mij besteed.

In eerste instantie dacht ik te gaan voor een onderzoek naar yoga zonder matje of toch maar yoga op het ritme van de maan en seizoenen. Yoga en gezond eten, ook interessant, of beter maar gewoon iets over de adem? Tja, de eerste maanden zijn vooral voorbij gegaan met veel heen en weer getwijfel en toen ook nog op zoek naar een gezonde dosis zelfdiscipline. Die stond wat de scriptie betreft nog ergens onuitgepakt in een doos, stoffig en wel.

Eenmaal bezig, herken ik de zelfdiscipline dan toch. Ik gebruik hem bij nader inzien al vaker. Ik doe tenslotte nagenoeg elke ochtend yoga en daar moet ik hem af en toe ook voor inzetten. Zonder echte harde deadline en iemand die ons achter de vordren aan zit en checkt of er daadwerkelijk wat gebeurt, ben ik echter totaal op die stoffige zelfdiscipline aangewezen.

Eenmaal afgestoft en in het volle licht gezet blijkt het een waardevolle metgezel te zijn, die ik steeds meer waardeer. Wie had dat gedacht! In de zomervakantie wordt ie helaas weer onder de bank geschoven, samen met de scriptie-in-wording, en zelfs vergeten. Je kent het misschien wel: zomerse dagen, warm weer, lekker weg, even niks...

Dan op mijn eerste lesdag in september dringt plotseling de realiteit weer tot me door. Het gevoel van dagen met superveel tijd is niet helemaal reëel, want wat vind ik hier? Een stoffige doos met wat slaperige zelfdiscipline en een scriptie die nodig wat aandacht verdient.. Opnieuw de schouders eronder dus en mezelf verplichten tot de nodige uurtjes achter de computer (overigens niet mijn favoriete plek). Zelfs mijn geliefde schilderijen moeten wachten. Ik mag van mezelf pas weer schilderen als de tekst echt klaar is. Brrr wat ben ik streng, maar met effect. Hier ligt dan toch, in ieder geval naar mijn eigen tevredenheid, mijn scriptie over yoga en intuïtieve kunst.

John en Daisy bedankt voor alle kennis die jullie de afgelopen jaren gedeeld hebben. Ik heb voornamelijk daaruit en uit mijn persoonlijke ervaring geput bij het maken van deze scriptie.

Femke bedankt voor het doornemen en verbeteren van mijn scriptie. Het heeft enorm geholpen dit tot een leesbaar document te maken.

Dank ook aan mijn zus Marieke voor het doorlezen en de fijne feedback.

Het is voor mij altijd een grote uitdaging om dingen die ik in mijn hart begrijp en die heel logisch en vanzelfsprekend aanvoelen, in woorden te vatten. Hopelijk ben ik daar met deze scriptie toch goed in geslaagd.

Veel lees plezier!

Inhoudsopgave

1. Waarom dit onderwerp.....	blz 4
2. Wat is yoga.....	blz 6
3. Wat is intuïtieve kunst.....	blz 7
4. Innerlijke Criticus.....	blz 10
5. De samensmelting op het 8-voudig pad.....	blz 12
6. Conclusie.....	blz 19
7. Bronnen.....	blz 20
8. Bijlage: Praktijkvoorbeeld versmelting van I.K. en yoga.....	blz 21

1. Waarom dit onderwerp

Meerdere liefdes heb ik in mijn leven, maar schilderen en yoga zijn toch wel twee van de grotere.

Yoga is in mijn leven sinds ik rond mijn 12^e met mijn moeder naar les ging. Als enig kind in een groep volwassenen, op mijn slaapzak ergens in een zaaltje in een dorp verderop. Waarom we eigenlijk ooit gestopt zijn weet ik niet meer, misschien hield de docente ermee op of was er andere reden. Het zaadje was in elk geval geplant. Op mijn slaapkamer een poster met de zonnegroet op de muur, die ik soms 's morgens deed. Best bijzonder eigenlijk nu ik er zo op terug kijk. Die poster is ook weer van de muur afgegaan en de hele verbinding met yoga verloor ik. Wel was ik steeds zoekend, naar een diepere betekenis van het leven. Tegelijkertijd wilde ik ook gewoon 'normaal' zijn, wat dat dan ook mocht betekenen. En zo schommelde ik in mijn puberjaren heen en weer tussen een zoektocht naar spirituele verbinding en een zoektocht in de wereld waar pubers zich begeven, grenzen zoekend en allerlei dingen uit proberen.

Later toen ik net in de twintig was ging ik elke week naar de easy flow yoga met mijn zus en kreeg het yoga zaadje weer wat liefde en aandacht. Sindsdien is yoga nooit echt lang uit mijn leven geweest. De opleiding tot yoga docent was een gekoesterde droom die ontstond toen ik al ruim in de dertig was, maar ik zag het als iets wat ik in een volgend leven zou kunnen doen. In dit leven dacht ik dat die tijd voorbij was en dat het bovendien financieel buiten bereik lag.

Maar zoals bij iedereen verandert het leven en ook de kijk die je op dingen hebt. Ook bij mij, en na wat veranderingen in de financiën, en niet te vergeten een groot stuk persoonlijke groei waardoor ik mezelf dit toe kon staan, lag voor mij de opleiding tot yogadocent binnen handbereik.

Met als doel alleen persoonlijke groei overigens, want toen ik eraan begon had ik nooit gedacht dat ik na het eerste lesjaar al les zou gaan geven. Tegen mijn man heb ik gezegd toen ik hier aan begon: "Ik wil graag deze opleiding doen, maar ik kan je niet zeggen of ik hier ook daadwerkelijk wat mee ga verdienen, ik wil dit vooral voor mijn persoonlijke groei en interesse doen, om me te verdiepen in en verbinden met de wereld van yoga." Nu, dat is behoorlijk gelukt!

Schilderen kwam een jaar of acht geleden op mijn weg. Ik ben altijd al een dagboekschrijfster geweest en in die tijd vond ik het leuk om mijn schrijfsels op te leuken met kleur, leuke plaatjes en collages. Dat is steeds meer uitgebreid en via internet kwam ik op een zeker moment in aanraking met art-journaling (het bij houden van een vooral visueel dagboek, d.m.v. schilderen en tekenen en andere creatieve vormen). Na wat online-lessen kreeg ik helemaal de smaak te pakken en ontdekte ik hoe blij ik werd van schilderen. Zowel met aquarel verf als acryl verf. Aanvankelijk schilderde ik voornamelijk op papier, maar na steeds meer enthousiaste reacties van mensen om me heen ging ik ook meer schilderen op doek. Langzaam maar zeker ontdekte ik de vreugde en vrijheid van schilderen op grote doeken. Steeds meer leer ik me over te geven aan dit heerlijke proces en durf ik te vertrouwen dat het goed is wat ik doe.

Hoewel mijn werk meer dan eens gezichten en vrouwelijke figuren bevat, kan het toch merendeels omschreven worden als intuïtieve kunst. Ik neem wel de tijd om me bepaalde technieken eigen te maken, zodat die later weer intuïtief toepasbaar zijn. Zodat ik tijdens het schilderen vanuit mijn gevoel en zo min mogelijk vanuit een van te voren bedacht concept kan werken.

Goed, twee grote liefdes dus (op mijn man en kinderen na☺) en in het dagelijks leven is het nogal een uitdaging om aan beiden voldoende aandacht te besteden. Daarin ben ik dus steeds zoekend naar een balans en aangezien ik inmiddels ook al daadwerkelijk verschillende yoga lessen geef in de week, neig ik ernaar daar de meeste tijd naar toe te laten gaan. Waarna ik altijd weer verlang en dringende behoefte voel om me helemaal op te laten gaan, te verliezen in het schilderen.

En als ik dan rondsurf op internet, dan zie ik dat dit door meer mensen een geliefde combinatie is. Meer dan eens worden deze twee vormen van 'bij jezelf komen' samen aangeboden, in workshops en retraites.

De vraag die ik dan ook in deze scriptie wil onderzoeken is: “wat is de overlap tussen yoga en intuïtieve kunst, waar raken deze twee elkaar en waar vullen ze elkaar aan?”

Om dat te onderzoeken, zullen we eerst gaan bekijken wat ik precies versta onder yoga en intuïtieve kunsten. Vervolgens bespreek ik kort het achtvoudig pad volgens Patanjali, de Indiase filosoof waarvan gesteld wordt dat hij rond het jaar 200v.Ch. de yogasutra's op papier zette.

Aan de hand van dit achtvoudig pad gaan we stap voor stap bekijken, waar en hoe de yoga en de intuïtieve kunsten elkaar ontmoeten en/of aanvullen, om zo mogelijk aan het eind tot een bevredigende conclusie te kunnen komen.

Bij deze wil ik nogmaals benadrukken dat deze scriptie voornamelijk mijn persoonlijke beeldvorming en mening bevat en dus niet wetenschappelijk onderlegd is.

Vanaf hier zal, om de tekst wat makkelijker leesbaar te houden, intuïtieve kunst aangegeven worden als I.K.

2. Wat is yoga

Volgens van Dale¹ :

yo·ga (*de; v(m)*)

1 Indiase ascetische mystiek, m.n. de daartoe behorende lichamelijke en geestelijke oefeningen

Volgens Patanjali² :

yoga-citta-vrtti-nirodhah: yoga is het stilleggen van de wervelingen van de geest

volgens encyclo.nl³ :

Yoga laat zich in verschillende bewoordingen omschrijven als datgene dat verbindt of verenigt (gelijk een juk), namelijk het individu met het universum, de mens met zijn hogere of ware natuur, de lagere met de hogere energieën in de mens, de mens met het goddelijke, enz., of als de toestand of geestesgesteldheid van eenwording, vereniging of eenzijn. In de praktijk betekent yoga voor velen werken aan zelfbewustzijn dmv fysiek en mentale oefeningen.

Volgens mij :

Yoga vanuit mijn beleving. Een ontwikkelingsweg, een levenswijze, een nooit ophoudende leerschool. Lichaamsbewustwording, meditatie, verstilling, het steeds opnieuw ontdekken van jezelf en je ware kern, verbinding, met mezelf en met het huidige moment, acceptatie van dat wat is met vriendelijkheid en openheid. Een ontdekkingstocht, een avontuur.

Yoga is voor mij de weg naar binnen, de weg naar buiten en het spel daartussen. Het aanwezig mogen zijn, helemaal zoals je in dit moment bent. Met telkens de vraag naar jezelf: "wie ben ik? Hoe voelt mijn lijf nu in dit moment, met alle gemakken en ongemakken. Kan ik alles wat in mij leeft laten verstillen en het verlangen iets anders te zijn dan wat ik nu ben tot rust laten komen?"

Eenvoudig door de adem te volgen en soms te sturen. Het lichaam tot rust laten komen en vanuit die rust, die stilte, voelen. Wat is van belang? Wat kan ik loslaten?

Behalve dat is yoga ook fysiek, contact met mijn lijf, wat heb ik nodig, waar kan ik sterker, krachtiger en leniger worden. Waar mag ik spanning loslaten? Waar kan ik zachter worden?

En voelen hoe dit door werkt op de rest van mijn zijn. Hoe ik door mijn lichaam te bewegen mijn geest ook flexibeler maak en hoe mijn geest kan ontspannen na een intense fysieke yogales.

De middelen? Je lichaam, je adem, je geest, het achtvoudig pad en de wereld om je heen..

De wereld is je speeltuin!⁴

3. Wat is intuïtieve kunst



Volgens van Dale¹ :

in·tu·ï·tie (*de; v; meervoud: intuïties*)

1 inzicht zonder nadenken

Kunst (*de; v; meervoud: kunsten*)

1 verkregen vaardigheid in het een of ander: *de kunst van het koken*

2 het vermogen om schoonheid te scheppen en esthetisch genot op te wekken: *de schone kunsten*

3 kunstwerken

4 vaardigheid, handigheid: *dat is geen kunst is eenvoudig; een koud kunstje* iets gemakkelijk; *de kunst verstaan om ...* de bijzondere manier beheersen om iets te verrichten of tot stand te brengen; *uit de kunst* geweldig

"Intuïtie werkt alleen zonder gedachten, zonder woorden. Het werkt juist alleen als je geen moeite doet om iets te begrijpen. Als je je gevoel gewoon toestaat te zijn. Niets meer. Je weet niet wát, je weet alleen dát." – Albert Einstein

"Kunst is een vorm van domheid. Om te creëren moet je niet verstandig willen handelen, maar voortdurend grote beslissingen nemen zonder na te denken."
-componist Louis Andriessen.

Volgens mij:

Iedereen is een creatief en scheppend wezen, elk mens creëert, of het nu zijn/haar avondeten is, een leuke tuin, een heerlijke soep, een schema om je werk te kunnen doen, een yogales of een presentatie.

Mens-zijn is inherent aan creatief zijn, ieder op zijn/haar eigen wijze. Dus vergeet het als je denkt: "ja, maar ik ben echt niet creatief." Zeker wel! Alleen is de kunst om jouw vorm van creativiteit te ontdekken, want nee, niet iedereen kan mooie mensen, dieren of landschappen schilderen. Gelukkig is dat ook niet nodig bij intuïtieve kunst!

Want zoals het bij yoga gaat om de oefening en niet om de perfecte houding, zo gaat het ook hier om de weg en niet om het eindresultaat.

Intuïtieve kunst kan je dus vrij vertalen als: "Het scheppen van schoonheid zonder erbij na te denken, puur op gevoel."

In mijn persoonlijke geval gaat het voornamelijk om intuïtief tekenen/schilderen waarbij ik gebruik maak van meerdere verschillende materialen, wat mij een zogenaamde "mixed-media artist" maakt.

Elke keer dat ik ga zitten om te creëren is het dus een verrassing wat het wordt, ik heb geen vooropgezet plan. Geen compositie in gedachten. Dat klinkt misschien gemakkelijk, maar dat is het niet altijd. Telkens opnieuw sluipen er (vaak ongemerkt) beperkende gedachten in je hart en hoofd. De zogenaamde innerlijke criticus neemt over: "Het moet wel mooi zijn, het moet wel ergens op lijken, iets voorstellen, iedereen zou dit kunnen maken, wat denk je eigenlijk dat je aan het doen bent? Je bent je tijd aan het verprutsen!"

Het is dus steeds een oefening om terug te keren naar je diepe zelf, los te komen van die beperkende gedachten.

Of: *"de oefening om de wervelingen van de geest stil te leggen."*

Want waar het in de kern om gaat, is niet of je werk mooi wordt, maar om in het moment te zijn, om je grenzen te verleggen, om te durven spelen, te onderzoeken, te kiezen op gevoel. Steeds opnieuw stel je jezelf de volgende vragen;

-wat voel ik nu?

-waar heb ik nu behoefte aan, welke kleur, welke vorm?

-waar word ik blij van?

-kan ik de ruimte nemen om te doen wat er in mijn opkomt, zonder mijn keuzes te veroordelen?

En als je op die manier creëert, dan is dat creëren op een doek of op papier eigenlijk ook een oefening in vertrouwen. Een oefening om te luisteren naar dat wat er is, i.p.v. naar dat wat je denkt.

Ieder schilderij heeft haar eigen ontstaanswijze...Als het doek af is, openbaart het onderwerp zich vanzelf. –William Baziotès

Mijn proces van intuïtief schilderen:

Dit is een algemene indruk van het proces, het kan per keer wat verschillen.

1. Verstillen, naar binnen keren. Richt je aandacht op de adem en laat alle dagelijkse besommeringen los.
2. Materiaal kiezen, vraag je af: "waarop en waarmee wil ik nu werken?" De mogelijkheden zijn eindeloos dus probeer je daar niet in te verliezen. Ik kies meestal eenvoudigweg tussen papier of canvas en acryl of waterverf.
3. Kliederen, spelen. Lekker los gaan met je gekozen materiaal, eventueel aangevuld met krijt, collage, woorden of wat er maar in je op komt. Onthoud dat het niets hoeft te worden of zijn. Dus je pakt je kleuren op gevoel en maakt vormen die in je op komen.
4. Opnieuw naar binnen keren. Leg je materiaal even neer en kom tot rust, neem wat afstand van je werk en kijk er dan met een frisse blik naar. Merk op waar je behoefte aan hebt, qua kleur, vorm, structuur.
5. Verfijnen, nieuwe lagen aan brengen.
6. Voelen. Onderzoek voor jezelf de volgende vragen: "Waar wil ik heen, wat komt er in mij op?"
7. Daarnaar handelen. Nog meer lagen aanbrengen en weer verfijnen.
8. Komt er een beeld, een idee of een vorm in je op? Vertrouw op je intuïtie.
9. Werk uit, laat los, stap terug, wacht.. een minuut, een uur, een dag of een maand. Wacht tot je weet wat je te doen staat, tot je voelt wat het schilderij nodig heeft. Wat jij nodig hebt... en pak het dan weer op, zonder angst om te verprutsen, of met angst, maar toch handelen. Je kan altijd een nieuwe laag aanbrengen, altijd veranderen wat niet mooi is. Een schilderij is heel vergevingsgezind!
10. Voel, vertrouw, je weet wanneer het klaar is. Pas als je dat zeker weet rond je je werk af (misschien door het te signeren, een laatste laag vernis aan te brengen, een naam te geven).

"Een schilderij is nooit af. Het stopt gewoon op een interessante plaats." -Paul Gardner

Wat brengt het?

- Oefening in luisteren naar jezelf
- Oefening in loslaten
- Plezier
- Vrijuit spelen
- Vertrouwen in intuïtie
- Zelfinzicht
- Ontspanning
- Focus/flow

Zoals je ziet is dit een heel proces, een proces waar je als je wilt bepaalde thema's waar je mee bezig bent of emoties in kan verwerken. Je kan er vrij in opgaan en er alleen maar plezier aan beleven of de diepgang zoeken en er persoonlijke groei uithalen.

Het mooie is, vind ik, dat iedereen dit kan. Je hoeft geen voorkennis te hebben over materiaal of bepaalde kunstvormen. Je hoeft niet te kunnen tekenen of schilderen. Het enige wat je nodig hebt is een gezonde dosis moed om de controle los te laten en jezelf toe te staan vrijuit te spelen en te ontdekken.

4. Innerlijke criticus

“Een natte deken in de vorm van commentaar en kritiek zorgt ervoor dat ons eigen creatieve vuur heel snel wordt geblust” – bron onbekend

De innerlijke criticus, ik haalde hem (of haar?) in het vorige hoofdstuk al even kort aan, maar wat is het? En waarom een heel hoofdstuk hieraan wijden?

De innerlijke criticus is een belangrijk onderdeel van onze psyche en allemaal hebben we hier in meer of mindere mate mee te maken en worden onze beslissingen en ons doen en laten erdoor beïnvloed.

Op momenten dat je met dingen bezig gaat die de rationele logica achter zich laten (zoals het maken van I.K.) krijgt jouw innerlijk criticus nog meer de neiging om van zich te laten horen. Bijna iedereen die zich bezig houdt met wat voor creatieve uitingen dan ook herkent de innerlijke stem die zegt dat wat je maakt niet goed genoeg is. Dat je je geld beter aan andere dingen kan besteden dan aan schilder/tekenbenodigdheden en dat je je tijd loopt te verspillen en je werk zeker beter niet aan de buitenwereld kan laten zien.

Vandaar dit hoofdstuk, zodat je jouw innerlijke criticus herkent wanneer deze van zich laat horen en je er niet door laat weerhouden de dingen te doen die je wilt doen!

De innerlijk criticus, het is de innerlijke kritische stem, die soms klinkt als een leraar van vroeger of als een van je ouders die je voor fouten en pijn probeert te behoeden.

Je voor fouten en pijn behoeden, dat is precies de taak die jouw innerlijk criticus zich toegeëigend heeft. Dit onderdeel van jouw psyche heeft dus zeker geen kwaad in zin! Nee, het is zelfs heel nuttig. Die kritiek kan zeer van toepassing zijn, bijvoorbeeld:

- Je moet echt je administratie bijwerken
- Je moet je scriptie afmaken, dan kan je niet op de bank gaan liggen!
- Het huis is een zootje, je moet opruimen i.p.v. spelen met verf.

Echter de goed bedoelende innerlijke criticus slaat bij veel mensen door, je hoort hem/haar te pas en te onpas en vergeet dat je de ‘goed bedoelde raad’ ook naast je neer mag leggen. Die innerlijk criticus is tenslotte gewoon een deel van jou!

Tijdens yoga oefeningen en tijdens het maken van I.K. kan je innerlijk criticus ineens van zich laten horen, misschien herken je jezelf in een van de volgende gedachten;

- Ik kan er niets van
- Ik zit alleen maar te prutsen, wat een tijdverspilling, ik moet iets nuttigs doen.
- Wat denken anderen mensen als ze me zo bezig zien, het ziet er niet uit.
- Wie denk ik wel niet dat ik ben? Ik ben echt geen docent/kunstenaar/...
- Wie zit er nou eigenlijk op mijn kunst/lessen/... te wachten?
- Als het niet helemaal perfect is, kan ik het net zo goed niet doen..
- Er zijn al zoveel mensen die dit beter kunnen dan ik, ik kan beter stoppen

Er zijn zo nog talloze voorbeelden te bedenken, maar ik denk dat het duidelijk is wat ik bedoel. De “raad” van je innerlijk criticus is niet langer helpend en beperkt je i.p.v. dat het je tegen iets reëls beschermt. Tijd dus om je daar bewust van te worden en je er niet door te laten beperken.

Wat kan je doen?

-herkennen en erkennen van jouw innerlijk criticus: “Oké, er is dus een deel in mij dat (ongepaste) kritiek geeft op wat ik doe.”

- Zijn deze gedachten echt waar?

- onderzoek de achterliggende gevoelens. Waar komen die vandaan?

- accepteer de onderliggende gevoelens. Oefen je in zelf-compassie, door jezelf toe te staan je onzeker te voelen. Door de ruimte te nemen een beginneling in iets te zijn, of imperfect te zijn neem je je gevoelens serieus en geef je jezelf ruimte.

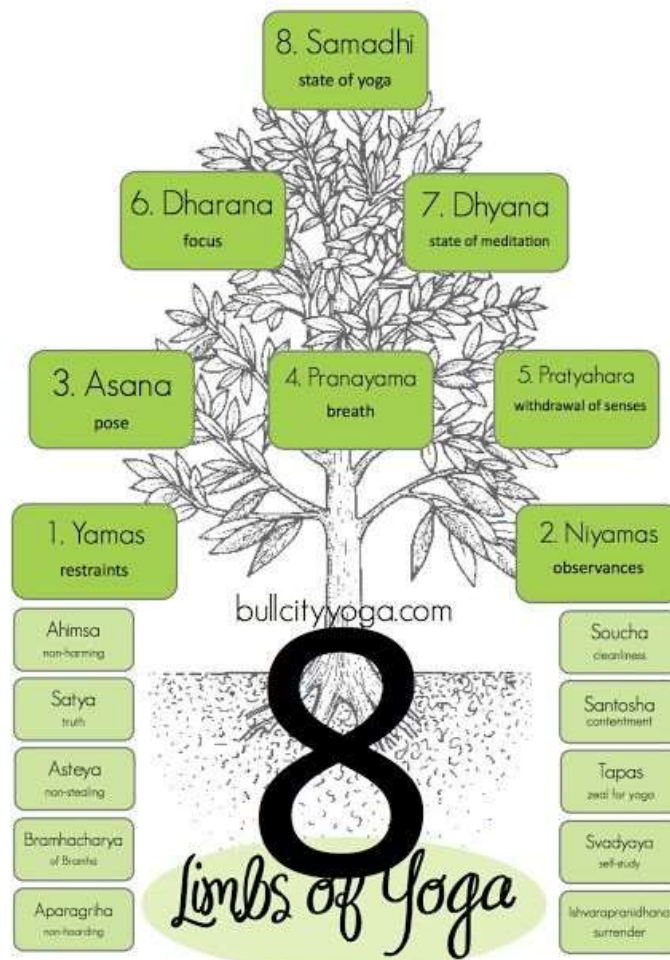
Dus, laat je niet leiden door je innerlijk criticus, maar oordeel er ook niet te hard over. Herken hem wanneer hij van zich laat horen en waardeer de beschermende bedoeling. Probeer hem niet weg te duwen maar geef die gedachten de ruimte en onderzoek ze! Zo leer je jezelf kennen en kan je steeds wat milder worden voor alles wat zich in jou afspeelt.

5. De samensmelting op het achtvoudig pad

Om de samensmelting van yoga en I.K. op het achtvoudig pad te kunnen onderzoeken volgt hier eerst een korte opsomming van het achtvoudig pad, volgens Patanjali. De uitleg over de yoga kant van het achtvoudig pad houd ik echter zeer beknopt. Hier zijn reeds meerdere boeken over geschreven. Het gaat in dit hoofdstuk bovenal over het vinden van de overeenkomsten tussen en/of het samen komen van yoga en I.K..

Het achtvoudig pad volgens Patanjali:

- 1 Yama's: 5 universele leefregels naar buiten gericht.
- 2 Niyama's: 5 leefregels, meer naar binnen gericht, op het zelf.
- 3 Asana: lichaamshoudingen.
- 4 Pranayama: het beheersen van de levensenergie door middel van de adem.
- 5 Pratyahara: het richten, beheersen van de zintuigen.
- 6 Dharana: het tot rust brengen van het denken.
- 7 Dhyana: contemplatie.
- 8 Samadhi: eenwording, heelheidsbeleving.



Yoga & intuïtieve kunst door Geesje Stuurman

5.1 De Yama's

De yama's, de universele leefregels, eigenlijk over het algemeen welbekend en terugkerend in bijna elke religie. Maar wie denkt er eigenlijk nog echt over na? Het lijken zo vanzelfsprekende dingen, maar leven we ze echt, of enkel alleen aan de oppervlakte en tot op zekere hoogte? En wat zouden ze met I.K. te maken kunnen hebben? Laten we ze eens stuk voor stuk bekijken:

1. Ahimsa, geweldloosheid.

Deze lijkt vanzelfsprekend, voor de meeste mensen is het gelukkig de norm om geen geweld te gebruiken. Maar als we het fysiek geweld achterwege laten blijft er nog een hoop over. Bijvoorbeeld verbaal en mentaal geweld. In de yoga streef je ernaar om helemaal geweldloos te zijn, ook tegenover jezelf. Dit houdt ook in dat je jezelf geen geweld aan doet op de mat, om bijvoorbeeld in houdingen te komen, maar ook buiten de mat, probeer je dat te vermijden. Binnen de I.K. kan je dat vertalen naar heel dicht bij jouw gevoel blijven. Geen dingen maken omdat een ander het mooi vindt en proberen je niet te veel laten leiden door jou innerlijke criticus.

2. Satya, eerlijkheid.

Ook deze regel geldt naar de buitenwereld alsook voor je binnenwereld. Wees eerlijk tegen anderen en tegen jezelf. In de kunst kan je het wellicht zoeken in de richting van het eerlijk prijzen van je werk en je workshops, transparant zijn als je werk of workshops aanbiedt, wat het precies is waar mensen voor betalen. Naar jezelf toe vraagt dat natuurlijk ook om eerlijkheid, wat is jouw tijd, jouw energie waard? Vraag niet teveel, maar ook zeker niet te weinig.

3. Asteya, niet stelen.

Deze is vrij duidelijk, waarbij ik alleen nog toe wil lichten dat stelen niet alleen in de materiële vorm wordt bedoeld maar ook in de vorm van energie en ideeën. Dit gaat zeker op in de kunst! Het is prima om geïnspireerd te zijn door iets of iemand, maar het "not done" om iets helemaal na te maken. Dat is ook stelen.

4. Bramacharya, kuisheid, het beteugelen van seksuele verlangens.

Een lastige, als je het mij vraagt. Beteugelen van je seksuele verlangens en niet alles wat je doet erdoor laten leiden, lijkt me vrij gezond en iets wat iedereen af en toe toe moet passen. Maar dat is natuurlijk heel wat anders dan absolute kuisheid. Ook de vertaalslag naar I.K. moet ik schuldig blijven. Het zou hoogstens een aanvulling kunnen zijn, in die zin dat het zou kunnen leiden naar nog meer inspiratie om vanuit dat gevoel ((onderdrukt)seksueel verlangen) te schilderen.

5. Aparigraha, het overwinnen van materialistische verlangens.

Een interessante en zeker van toepassing. Aparigraha is natuurlijk lastig. Binnen onze hedendaagse maatschappij worden we bijna 24 uur per dag verleid om toch maar meer en meer te kopen. Op tv, social-media, de folders, de winkels, de radio, en langs de weg: overal worden er nog mooiere en nuttigere producten aangeboden die beloven dat we ons nog geliefder, knapper en zekerder van onszelf zullen voelen. Je bent het waard! Wat een uitdaging dus om je niet te laten leiden door begeerte. Daar zou je al een hele scriptie aan kunnen wijden!

We houden het nu dus maar bij de parallel met de I.K., want ook daar is het heel gemakkelijk om je te verliezen in materialistische verlangens. Naar meer, mooiere en betere verfsoorten, kwasten, kleuren inkt en noem maar op. Één stap in de hobbywinkel of de online artshop en de begeerte schiet omhoog. Altijd fijn dus om te bedenken dat het niet om de hoeveelheid materialen gaat. Tuurlijk, je hebt ze nodig, maar eenmaal in je bezit is het slim om ze eerst te gebruiken en ook echt iets op te maken voor je nieuw koopt. (Kunst)Materiaal kopen of er naar zoeken is soms (eigenlijk vaak!) de behoefte naar iets anders. Een moment voor jezelf, de behoefte om jezelf te verwennen, belonen of om creatief bezig te zijn! Een vervangende bezigheid van het ware verlangen dus. Als je dat herkent is het gemakkelijker om die verlangens te overwinnen!

Dan is er in de I.K. nog een belangrijk gedeelte van aparigraha. Het loslaten van de fysieke uitkomst van je werk. Telkens als je aan de uitkomst vasthoudt, wordt het moeilijk om door te gaan aan je werk. Je raakt gehecht aan dat ene mooie stukje op je tekening of schilderij en durft niet meer door te schilderen terwijl je voelt dat je stuk nog niet af is. Of je hecht je teveel aan het eindresultaat waardoor je de voeling met je proces zelf kwijtraakt en het proces dus stagneert.

I.K. is dus zeker oefenen in loslaten van gehechtheid aan de materie. Het is aparigraha pur sang!

5.2 Niyama's

1. Saucha, reinheid van lichaam en geest.

In de yoga houdt dit in dat je je lichaam schoon houdt, van buiten, maar ook van binnen door o.a. gezonde voeding. Ook houdt het in dat je je geest schoon houdt, dus vrij houdt van bijvoorbeeld haat en agressie.

De vertaalslag naar kunst? In de eerste plaats het fysieke schoon maken/houden van je werkplek. Tijdens je bezigheden wordt deze vaak vies of rommelig, zaak dus om na afloop je kwasten te wassen en alles netjes op te ruimen. Zo doe je ook langer met je spullen. In de lijn van het geestelijk vrijblijven van negatieve emoties kan de I.K. juist een hulpmiddel zijn om die te ontladen. Als je merkt dat je blijft lopen met een stuk onverwerkt verdriet of woede kan het heel heilzaam zijn deze helemaal te uiten in kleur en vorm en zonder censuur alles op papier te zetten. Als je jezelf kan laten gaan en al je emotie aan het papier of doek durft toe te vertrouwen zal je merken dat dat oplucht en ruimte geeft. Reiningt dus als het ware. Ook kan je er daarna van een afstand naar kijken en dan besluiten wat je ermee wilt. Aan de muur hangen, overheen schilderen, verscheuren of verbranden? Het zijn jouw emoties, jouw werk en dus ook jouw besluit. Doe dat wat goed voor je voelt!

2. Santosha, tevredenheid.

Het tevreden zijn met dat wat is. Je dus niet langer laten leiden door wensen en verlangens.

Eén van mijn persoonlijke favorieten onder de niyama's, hoewel niet altijd makkelijk gevonden! Bij Santosha denk ik aan mijn opa en oma. Tevreden in hun huis wat er al zolang als ik me kon heugen hetzelfde uitzag, met dezelfde meubels, vloerkleden en behang. Dezelfde rituelen bij alles wat ze deden. Nooit verlangend naar meer, sneller beter en nieuwer. Nee, volmaakt tevreden met dat wat er was. Vroeger verlangde ik

ernaar om zo oud te zijn, omdat oud zijn gelijk leek te staan aan tevredenheid. Toen al herkende ik de rust van die tevredenheid en verlangde ik ernaar.

Inmiddels weet ik dat die tevredenheid niet aan leeftijd gebonden is. Al hoop ik stiekem dat de onrust die af en toe de kop op steekt met de jaren minder wordt en de tevredenheid groter. Maar ik weet inmiddels gelukkig het geheim van tevredenheid: "**Dankbaarheid**". Door met regelmaat stil te staan bij al die ontelbare dingen waar je dankbaar voor bent en blij van wordt, wordt de tevredenheid steeds groter..

Maar nu de vraag: "heeft dit met I.K. te maken en zo ja, wat dan?"

Ja, natuurlijk heeft het ermee te maken, want op het moment dat we gaan creëren zijn we altijd in meer of mindere mate tevreden. Dit kan leiden tot een zeer interessant zelfonderzoek. Je zou jezelf na het maken van een werkstuk kunnen afvragen: "Ben ik tevreden?"

-ja? Prima!

-Nee? Waarom niet:

- is het mijn innerlijk criticus die commentaar geeft, (dan kan ik dat herkennen en loslaten)
- is het toch nog niet af, (dan werk je dus verder of leg het aan de kant totdat er weer inspiratie komt)
- of ben ik vanuit een bepaalde verwachting gaan schilderen/tekenen i.p.v. uit mijn gevoel?

Wat kan ik met dit gevoel? Wil ik het nog vormgeven, of kan ik het (nu ik zie waar het vandaan komt) loslaten?

Waarna je weer terugkeert naar de vraag: "Ben ik tevreden?"

Dus, Santosha is in de I.K. heel toepasbaar en behulpzaam.

3. Tapas, zelfdiscipline.

Zelfdiscipline, vurige inzet.

Om iets (wat dan ook) te bereiken in je leven, zal je altijd enige vorm van zelfdiscipline nodig hebben. Anders blijft het altijd bij iets proberen en er weer mee ophouden, een tijdje iets doen, maar nooit echt doorzetten.

Dus om de eenheid in jezelf te leren kennen, volgens de yoga, heb je die discipline nodig om te blijven mediteren, je asana's te doen, zuiver te blijven van lichaam en geest enz. (in welke mate bepaal je natuurlijk altijd zelf. Het moet wel praktisch blijven, zeg ik altijd maar!;-))

Daarentegen draait het bij I.K. voornamelijk om spelen, jezelf ontdekken door dat wat je creëert. Is er dan nog sprake van zelfdiscipline? Zijn *spelen* en *zelfdiscipline* verenigbaar? Moeilijk...Ik zou zeggen, ze zijn niet verenigbaar. Bij discipline komt er toch wat innerlijke dwang bij kijken, wat dodelijk is voor het spel. Maar, zelfdiscipline kan je wel helpen tijd in te ruimen om toe te komen aan het spelen...Zo is tapas dus wel ondersteunend aan de I.K.

4. Svadhaya, zelfstudie.

Het onderzoeken van *het zelf*. Daar doen we het toch voor, Yoga en I.K. Om onszelf te kennen, te ervaren en te begrijpen. Twee middelen voor hetzelfde doel. Beiden een leerweg, een vorm van oefenen en ontdekken, door dat te doen ontdek je steeds meer over je ware Zijn.

5. Isvarha pranidana, overgave aan het goddelijke.

Hoe mooi is dat? Overgave, meegaan met de stroom. Het leven is ook zoveel makkelijker op de dagen dat het lukt. Toch vind ik mezelf ook nog met enige regelmaat terug, als een opstandige puber(of peuter?) schoppend naar de omstandigheden van het dagelijks bestaan. Maar als het even kan probeer ik mezelf over te geven en mee te varen met de stroom in plaats van ertegenin te roeien. Yoga helpt daarbij. Je wordt fysiek en geestelijk flexibeler, zodat je kan meebewegen met de veranderingen van het leven.

Op het moment dat je creëert en je kan je overgeven aan de creatieve stroming, dan zit je in *de flow*. Een heerlijk gevoel waarbij de innerlijke criticus even weg is voor een boodschap, en waarbij je schijnbaar zonder nadenken heerlijk doorgaat. Het gevoel voor tijd verliezend.

Tegelijkertijd is het maken van I.K. ook een oefening in die overgave. Ook als je niet in de flow zit. Telkens opnieuw word je uitgenodigd om mee te bewegen met wat er op je doek of papier ontstaat. Telkens krijg je de mogelijkheid je verwachtingen los te laten en te kijken wat er nu is en hoe je daar op wilt reageren. Een oefening in overgave dus, net als het leven, maar dan heel veilig op papier of een doek waarbij het allerergste wat er kan gebeuren is, dat je niet tevreden bent.

5.3 Asana

Asana oftewel lichaamshouding. In de yoga-sutra's wordt er niet veel over gezegd, enkel: *sthira-sukham-asanam*⁵. Wat vertaald wordt als: "vast en aangenaam is de houding". Een houding waarin je lang kan verblijven zonder ongemak zodat je tot meditatie kan komen. Vanuit de hatha-yoga hebben we het natuurlijk over verschillende houdingen als het over asana's gaat. Het zijn ook deze houdingen in combinatie met ademtechnieken waar het woord "yoga" tegenwoordig mee wordt geïdentificeerd.

Wat is nu de overlap tussen asana en I.K.? Is die er eigenlijk wel?

Natuurlijk is een juiste lichaamshouding van belang. Bij alles wat je doet, ook als je bezig bent met I.K. De asana's kunnen meer nog gezien worden als aanvulling. Je kan ze gebruiken voor je gaat beginnen om het lichaam los te maken en om vanuit je hoofd meer in je voeten te komen. Ook helpt het om tussendoor afstand te nemen van je creatieve werk. Een paar zonnegroeten doen wonderen als je vastloopt, of belaagd wordt door je innerlijke criticus. Ook helpt het de bloedcirculatie weer op gang als je (te) lang hebt stil gezeten. Vooral aanvulling dus, ondersteunend aan het proces van I.K.. Hoewel er ook overlap is: "Asana, de juiste houding om tot meditatie en uiteindelijk het stilleggen van de wervelingen van de geest te komen." Bij I.K. zoek je naar de juiste mentale houding om vanuit daar te schilderen en zo ook de geest tot rust te brengen.

5.4 Pranayama

Het beheersen van de levensenergie door middel van de adem.

In de yoga worden verschillende pranayama's gebruikt. Het gaat er met name om de natuurlijke adembeweging te leren kennen en van daaruit de prana (levensenergie) te kunnen sturen/beheersen d.m.v. de adem.

Ook hier is sprake van aanvulling, de pranayama's kunnen heel goed worden ingezet om het proces van de I.K. te ondersteunen. Als je kijkt naar het proces van I.K. zoals hierboven beschreven, zie je dat je meerdere malen verstilling zoekt. Een pauze neemt. Pranayama's zijn hier goed toepasbaar. Bij punt 1 van het proces kan je bijv. gebruik maken van de volledige yoga adem, om zo je focus naar binnen te brengen. Ook de samavritti-pranayama⁶, de 4 kanten adem, kan op meerdere momenten ingezet worden om even terug te komen bij je gevoel. Heb je juist een dag waarop je het moeilijk vindt om te starten en wellicht weinig energie ervaart, dan kan de kapalabathi-pranayama⁷ een fijne kick-start geven. Zo zijn er natuurlijk nog veel meer mogelijkheden te bedenken, maar het is denk ik hiermee duidelijk dat pranayama's een mooie aanvulling zijn en zeer ondersteunend kunnen werken bij I.K.

5.5 Pratyahara

Het leren richten en beheersen van de zintuigen. Door het leren beheersen van de zintuigen worden we niet constant afgeleid door wat er buiten ons gebeurt, door alles wat we horen, zien, ruiken, voelen of proeven. Enkel dan kunnen de wervelingen van de geest werkelijk tot stilstand komen.

Bij I.K. werken we natuurlijk juist met wat we zien en voelen. Toch ben je ook nu bezig met het richten van de zintuigen. Juist door je te focussen op wat je ziet verschijnen op je doek, op wat je van binnen voelt, en op wat precies jou reactie daarop is, kan alle andere ruis wegvallen. Je bent je uitermate bewust van alle wervelingen van je geest, geeft ze ruimte in kleur en vorm en neemt er vervolgens afstand van. Je kan ze gaan herkennen, verkennen en loslaten binnen de veiligheid van jouw doek, kwasten, verf en handen.

5.6 Dharana

Het tot rust brengen van het denken, door de aandacht te richten op één enkel punt.

Bijvoorbeeld de punt van je neus of de punt van je tong. Dat is wat er bedoeld wordt met dharana.

Het denken tot rust brengen is ook wat je doet in het proces van I.K.. Het gaat over loskomen uit de gedachten stroom, puur op gevoel kies je kleuren en je vormen. Zonder nadenken geef je vorm aan dat wat er in jou leeft. Hoe beter dat lukt, hoe meer je in een flow komt. Een toestand van focus waarin het schilderen vanzelf gaat en je precies weet wat je moet doen.

Steeds als je merkt dat je toch verzandt in het nadenken en twijfelen over of iets wel of niet juist is, stop je even. Ook als je merkt dat je gehecht raakt aan de vormen die je neerzet, neem je een adempauze (in de vorm van een pranayama) of beweeg je wat (asana) tot je weer voelt wat je doen wilt en je weer los durft te laten.

Het gaat tenslotte om het proces, niet om de uitkomst. Je probeert geen mooi schilderij te maken, nee, je maakt plezier. Of je uit jouw op dat moment aanwezige emoties, wat die dan ook mogen zijn. Je geeft vorm aan datgene wat je vanbinnen voelt. Zonder daarbij jouw denken de overhand te laten krijgen. Het in de flow zijn zou je dus als een vorm van Dharana kunnen omschrijven, volledige focus op de innerlijke creatieve stroom.

5.7 Dhyana

Contemplatie/meditatie. Als het denken tot rust is gebracht en de aandacht in een onafgebroken stroom rust op één enkel punt dan ontstaat meditatie.

Dit is een punt wat je kan bereiken, maar ook het punt waar wat mij betreft een verschil ligt tussen I.K. en meditatief schilderen/tekenen.

Wil je echt voor de meditatieve vorm gaan, dan heb je meer aan steeds herhalende bewegingen en patronen om je aandacht op te richten. Zodat je geest de rust krijgt om in meditatieve toestand te raken. Bij I.K. stap je steeds opnieuw terug, bij je creatie vandaan. Checkt in bij je gevoel en kiest opnieuw kleur en vorm. Je bent dan dus niet echt in een meditatieve toestand hoewel ik erken dat de momenten dat je in de flow zit daar zeer op lijken en wellicht meditatief te noemen zijn. De termen intuïtief- en meditatief schilderen worden weliswaar door elkaar gebruikt als je gaat zoeken op internet. Vaak wordt er het zelfde bedoeld, maar voor mij is er dus wel degelijk verschil.

Wel kan je heel goed jouw afgeronde werkstuk gebruiken als focuspunt van je aandacht en meditatie. Waarbij je meditatie dus als volgende stap en uitbreiding op je I.K. proces gebruikt.

5.8 Samadhi

Samadhi, de laatste stap op het achtvoudig pad. Eenheidsbeleving, het besef dat er geen ik is, geen jij. Het overstijgen van de dualiteit, de plaats waar alles samenvalt en er geen goed of kwaad, koud of warm, binnen- of buitenwereld bestaat.

Vanaf het moment dat van buitenaf niets meer op je innerlijk kan inwerken, is er sprake van één zijn. Niets meer behalve de sporen van herinnering die nog steeds in je geest aanwezig zijn, kunnen de ontstane stilte verstoren.⁸

Wat een zegen als je dit permanent kan bereiken. Het is mij nog niet gelukt, dus ik kan niet zeggen dat I.K. hier naar kan leiden. Wel denk ik dat het zou kunnen helpen. Dat I.K. in dit geval ondersteunend en aanvullend kan zijn aan de yoga, als dit het einddoel is wat je zou willen bereiken. Als je door I.K. al je wervelingen hebt leren kennen, vrienden hebt kunnen maken met je innerlijke criticus, je streven naar perfectie en materie los hebt kunnen laten, vriendelijk en zacht bent geworden voor alles wat zich afspeelt in jezelf en je wellicht ontdekt hebt dat de buitenwereld niets meer is dan een spiegel van je binnenwereld.....wie weet is samadhi dan wel de volgende stap!

6. Conclusie

Na onze wandeling langs het achtvoudig pad kunnen we gerust stellen dat er redenen genoeg zijn om I.K. en yoga samen aan te bieden. Er is zeker sprake van elkaar ondersteunde factoren en overlappende doelen.

De overlap zien we vooral bij yama's en niyama's. Deze regels en disciplines zijn zowel op de yoga als op de I.K. van toepassing. In beide vormen kan je ze beoefenen zoals we gezien hebben in het vorige hoofdstuk.

De aanvulling op elkaar komt samengevat hier op neer;

Yoga is vooral aanvullend op I.K. in de vorm van:

- pranayama
- asana's

I.K.. is aanvullend op de yoga:

- In de vorm van pratyahara.
- In de vorm van dharana.
- Een afgerond werkstuk kan het focuspunt zijn tijdens dhyana.

Dan is er nog de belangrijkste overeenkomst, een gemeenschappelijk 'doel':

**Inzicht krijgen in- en het tot rust brengen van die altijd maar wervelende gedachten.
Oftewel: yogas-citta-vrtti-nirodhah²**

En onthoud: "zowel bij yoga als I.K. gaat het om de weg, en niet het doel. Het doel is slechts het volgen van de weg"

Dus of je nu yoga doet, of dat je intuïtieve kunst maakt, laat het streven varen en wees je bewust van het plezier in de oefening!

7. Bronnen

- 1) Van Dale woordenboek
- 2) Zien door yoga (Jochum Dijkstra en Salvatore Cantore) blz22
- 3) www.encyclo.nl
- 4) Geesje Stuurman

Deze quote kan ik op het internet niet terug vinden, dus eigen ik hem mezelf maar toe!!

- 5) Zien door yoga (Jochum Dijkstra en Salvatore Cantore blz 113
- 6) Ook wel de 4-kant ademhaling genoemd, waarbij je in 4 gelijke delen ademt, je ademt in, houd de adem vast, ademt uit en houd vast, allemaal even lang. Deze pranayama heeft een kalmerende werking.
- 7) Ook wel de vuur-ademhaling genoemd waarbij de nadruk ligt op korte uitademingen, waarbij de buikspieren krachtig aangetrokken worden en zo de adem naar buiten wordt geperst. De inademing volgt vanzelf door het loslaten van de buikspieren. Deze pranayama verwarmt, verhoogt de concentratie en geeft een helder en energiek gevoel.
- 8) Zien door yoga (Jochum Dijkstra en Salvatore Cantore) blz128

8. Bijlage:

Praktijkvoorbeeld versmelting van I.K. en yoga

Hier volgt een praktijk voorbeeld van de versmelting van I.K. en yoga. Ik heb het in praktijk gebracht bij het maken van de kافت voor deze scriptie.

Ik ben met de buitenkant begonnen en heb dat hele proces stapsgewijs vastgelegd.

Na het creëren van de buitenkant vond ik dat de binnenkant ook niet onbewerkt kon blijven. Dus ook daar heb ik op mijn manier kleur en vorm aan gegeven. Ik ga er echter vanuit dat de beschrijving van de buitenkant een duidelijke indruk geeft van het proces, dus heb ik de binnenkant hier niet in beeld gebracht. Het proces was nagenoeg gelijk aan de buitenkant.

De nummers naast de foto's komen overeen met de de nummers van het proces, waar beschreven staat wat ik daar deed.

1. Ik steek een kaars aan en sta in dankbaarheid stil bij het moment, bij het feit dat ik de mogelijkheid heb dit te doen. Ik stel me open voor de creatieve stroom die altijd in alles aanwezig is.
2. Voorbereiding: Ik plak het papier en canvas vast. Ik zet gesso, verf en kwasten klaar voor de eerste laag.
3. Muziek aan en starten maar.
4. De eerste laag zit erop. Die moet even drogen dus heb ik tijd voor een op thee en werk ik tussendoor aan een ander schilderij.
5. Collage en woorden toevoegen.
6. Ik neem wat afstand, maak opnieuw contact met mijn adem. Vanuit mijn gevoel voeg ik meer kleur en vormen toe. Ik weet dat er nog meer lagen komen dus maak me vooral niet druk om hoe het eruit ziet.
7. Ik neem weer wat afstand en besluit even lekker mijn bloedsomloop op gang helpen met behulp van yoga. Ik rol mijn mat uit en doe een paar keer de zonnegroet.
8. Terug naar het schilderen. Dit keer heb ik zin om wat lijnspel aan te brengen. Met acryl inkt en een dun kwastje breng ik wat botanische vormen aan en nog wat verf. Steeds opnieuw voel ik, vraag ik me af wat er wil verschijnen en probeer het eindresultaat daarbij los te laten.

9. Opnieuw zoek ik verstilling. Ik stap weg van mijn werk en terwijl ik een mantra afspeel keer ik naar binnen. Ik laat alle gedachten tot rust komen en vanuit de rust keer ik weer terug naar mijn schilderwerk. Ik besluit het wat rustiger te maken door de achtergrond wat te vervagen en de figuren nog wat naar voor te halen. Hierna volgt de afrondende fase, van het aanbrengen van wat laatste details.
10. Eén van de leukste dingen om te doen: het verwijderen van het tape en het eindresultaat bewonderen.
Om weer warm te worden doe ik nog een zonnegroet, waarna ik in dankbaarheid afsluit, mijn kaars uitblaas en mijn kwasten ga wassen.
11. Een paar uur later, als alles goed droog is bekijk ik nog eens het resultaat. Ik bepaal welke werken ik ga gebruiken. Dan schrijf ik er nog wat tekst op die in me op komt, bepaal wat de voor bladen worden en schrijf daar nog de naam van deze scriptie. Ik maak het geheel af met laag glanzend vernis.



2



4



5



6



8



9



10



11