

FLOWERING TRAJECT

Voor Bewustwording, Zelfontplooiing en Levenskunst

Level 1: chakra 1 t/m 4

8 Maandelijke weekenden, van vrijdagavond tot
zondagavond



Als je Leven je Lief is

MYSTERIESCHOOL 'T LABORINT

Laboratorium: de alchemie van lood omzetten in goud. Labyrint: de zoektocht naar Essentie

‘Wat laat een bloem bloeien?’

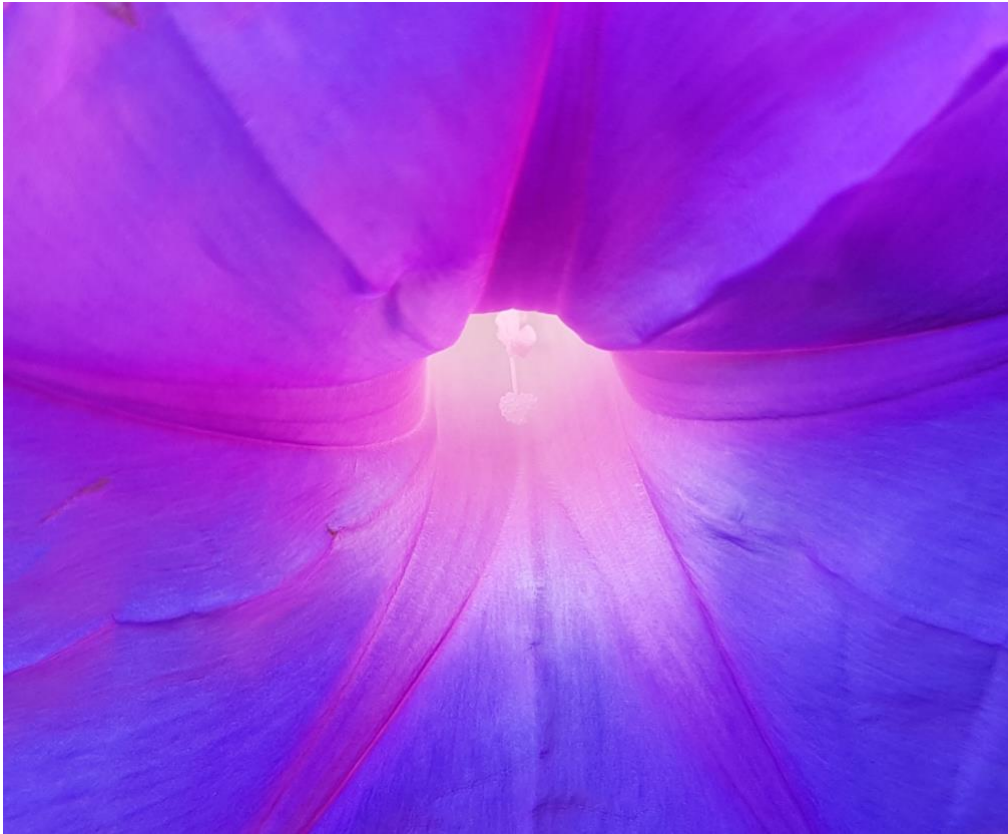


De Bloem

*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?



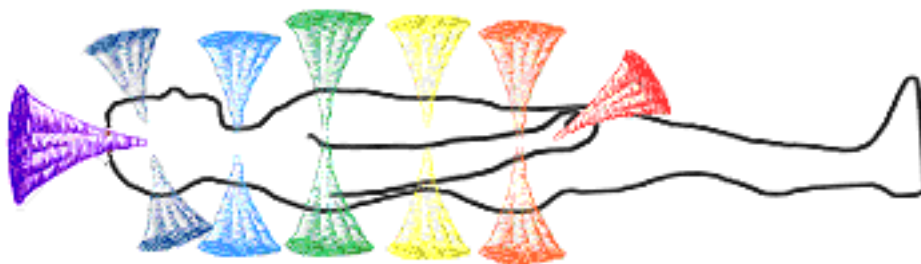
Achtergrond

Waar therapie ophoudt begint Flowering.

Flowering is een ervaringsgericht ont-leertraject voor bewustwording, zelfontplooiing en levenskunst: 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 acht chakra's worden in twee cycli van acht maandelijks weekenden acht levensfasen (bewustzijnsstadia) van de menselijke ontwikkelingsgang belicht en verkend op 'achterstallig onderhoud en oud zeer', waardoor sluimerende kwaliteiten worden geactiveerd en tot bloei kunnen komen.

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



Elk chakra activeert en onderhoudt specifieke klieren in ons hormoonstelsel, die geassocieerd worden met bepaalde levensthema'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 opgeheven 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 onderscheidt zich van andere bewustwordingstrajecten 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 sleutel tot onze belevingswereld. Onze subjectieve realiteit bestaat uit niets anders dan dat wat zich per moment binnen ons aandachtsveld bevindt (plus onze interpretatie daarvan). Naar de mate waarin wij meester zijn over onze aandacht (en onze interpretaties) kunnen wij de wereld die wij zien herscheppen. Als de werkelijkheid die wij ervaren afwijkt van hoe we hem graag zouden willen zien, wijst dat doorgaans op aandacht gevangen zit 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 voorzien. Daardoor kan het zijn dat ons lichaamsbewustzijn en ons vermogen om ons met anderen te verbinden zich niet volledig hebben kunnen ontplooiën. 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 mens dat 'zijn eigen lied wil (leren) zingen'.

Kunsthinnige expressie vormt dan ook een belangrijk onderdeel van het Flowering traject. Er wordt gewerkt met o.a.:

- Boetseren
- Dans
- Drama, rollenspel
- Poëzie en voordracht
- Stemexpressie, zingen
- Fotografie en collages
- De Wijze Dwaas (de clown en de hofnar)
- De Kunst van het opgaan in...



VORM, OPBOUW EN INHOUD

Het Flowering-traject bestaat uit twee levels, waarin in totaal acht stadia van bewustwording worden geëxploreerd aan de hand van de chakra's. Aan elke chakra worden twee weekenden gewijd.

De (maandelijke) 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 kleur van het chakra dat wordt belicht.

HET OCTAAF VAN DE CHAKRA'S (8 Levensfasen van acht jaar)

	Thema	Locatie	Kleur	Tuinierswerk	Expressievorm
1	Levenslust	Perineum	Rood	Grondbewerking	Boetseren
2	Seksualiteit	Hara	Oranje	Zaaien	Dans
3	Ego, Wil	Diafragma	Geel	Verspenen	Drama
4	Liefde	Hart	Groen	Water geven	Poëzie
5	Communicatie	Keel	Turquoise	Bemesten	Sound en zang
6	Inzicht	Derde oog	Indigo	Bloeien	Collages
7	Weten	Kruin	Violet	Vrucht dragen	Clown/(hof)nar
8	Transformatie	Ruimte	Wit	Zaad oogsten	Levenskunst

HET EERSTE LEVEL VAN ACHT WEEKENDEN

Chakra 1 t/m 4, twee weekenden per chakra

Chakra 1 (Muladhara): levensfase van 0 t/m 8 jaar

Thema's: levenslust, basisbehoeften, overlevingsstrategieën, geborgenheid, aarding.

Hormoonstelsel: bijnieren.



'We are forever blowing bubbles'. Zeefdruk Yoyo

Het 1^e chakra 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 gedrag patronen 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 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 tekort gekomen?
- 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 (Swadhisthana): de levensfase van 9 t/m 16 jaar

Thema's: intimiteit, seksualiteit en emoties.

Hormoonstelsel: gonaden.



Het 2^e chakra 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.

We ontdekken de lustgevoelens van ons lichaam en het verlangen naar intimiteit met seksegenoten en de andere sekse ontwaakt.

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
- sensualiteit/erotiek
- intimiteit
- overgave
- seksuele voorkeuren en fantasieën
- geslachtsziekten
- voortplanting

Om de patronen helder te krijgen van waaruit wij ons verhouden tot de ander(en), werken we bij dit chakra o.a. met 'Ontknoelingen' (een variant van de familie-opstellingen volgens Hellinger) en Keuze/weerstands-oefeningen.

Onze creativiteit brengen we tot uitdrukking via dans (o.a. tribal dance, trance dance, Osho Nataraj) en Contactimprovisatie.

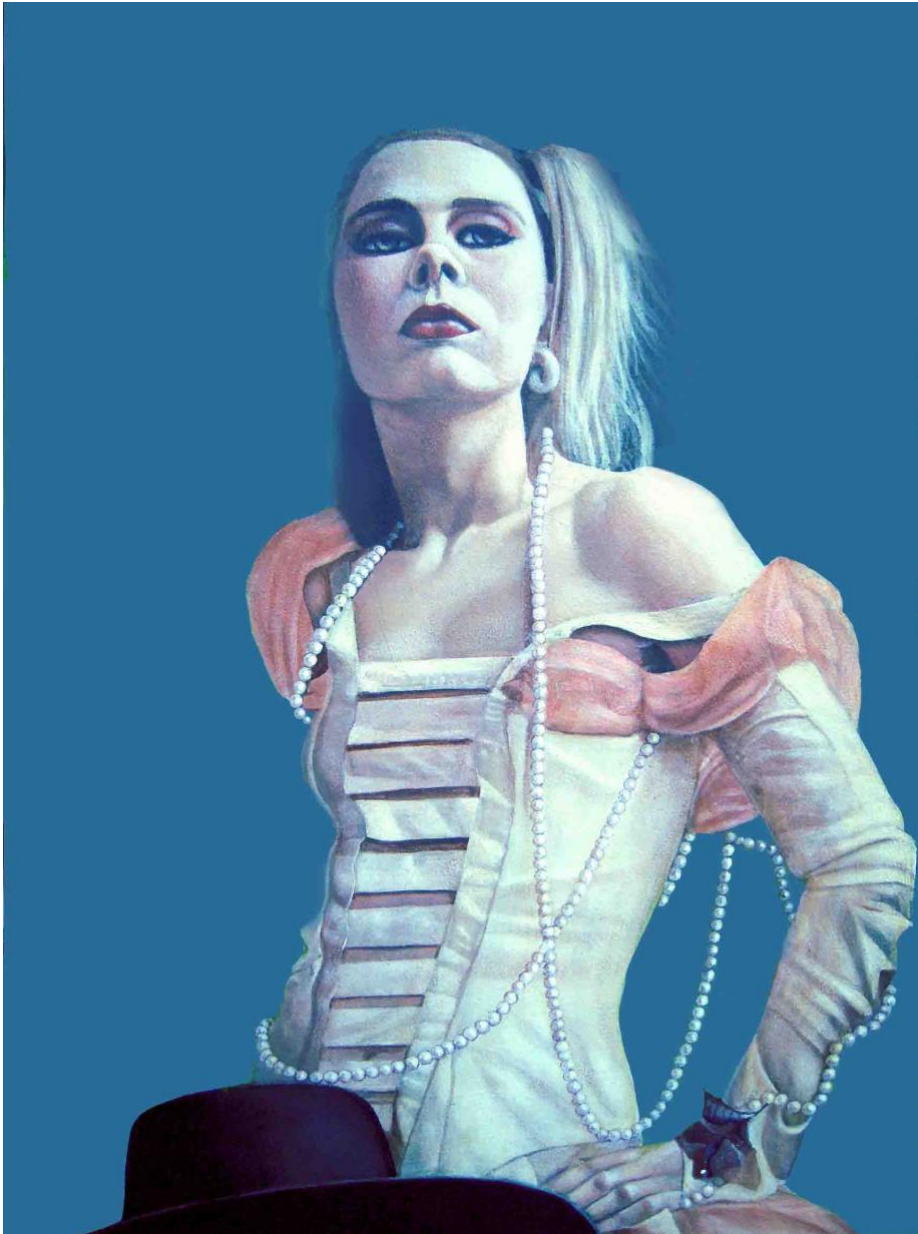


'Together' - olieverfschilderij van Yoyo

Chakra 3 (Manipura): de levensfase van 17 t/m 24 jaar

Thema's: ego, wil, autoriteit creativiteit

Hormoonstelsel: milt/pancreas



'Ego' – acryl. Detail wandschildering stadhuis Arnhem, Yoyo,

Het 3^e chakra, wordt ook wel de Zonnevlucht genoemd. 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 en 'iemand' of 'iets' willen worden (persona is het Griekse woord voor masker; het is onze bescherming tegen de buitenwereld).

De kleur die er doorgaans mee wordt geassocieerd is geel.

‘Willen op je blote billen’ is een uitdrukking die aangeeft dat onze wil in onze jeugd niet altijd gewaardeerd werd. Willen wordt hier veelal geassocieerd met je zin doordrijven zonder met anderen rekening te houden. Met (on)macht, manipulatie en autoriteit. Met je afzetten tegen of juist je aanpassen of onderwerpen aan anderen. Willen is echter ook de drijfveer van het individu om zijn volle ik-kracht te ontwikkelen, zijn ambities te volgen en zich in zijn eigenheid te ontplooiën. In die zin hangt het dan ook nauw samen met het vermogen om onze creativiteit vorm te geven.

Aan de orde komen vragen als:

- Wat veroordeel ik in mijzelf en anderen?
- Hoe ga ik om met autoriteit, macht en begrenzing?
- Wat zijn mijn talenten?
- Wie of wat wil ik zijn/worden (wat zijn mijn rolmodellen)?
- Wat moet ik daarvoor doen?

Het lichaamsgebied waarin de wil zetelt is de maagstreek. We richten onze aandacht op spanningen in het gebied tussen navel en ribbenkas, de flanken en de middenrug (met name de vier acupunctuurpunten die de ‘Doors of Life’ heten en de verbinding vormen tussen de lagere en de hogere chakra’s). Ook maken we kennis met Gestalt-technieken en Bio-energetica, als hulpmiddel bij het loslaten van emoties.

Als kunstzinnige uitdrukkingvorm gebruiken we rollenspel en toneel improvisatie.



Chakra 4 (Anahata) : de levensfase van 25 t/m 32 jaar

Thema's: Liefde en Compassie.

Hormoonstelsel: thymus.



Het 4^e chakra (Anahata) staat voor de liefdesenergie van het hart, de 'passage' tussen de lagere en de hogere chakra's ofwel de verbinding tussen de 'horizontale' en de 'verticale' dimensie. De kleur die doorgaans met het hartchakra wordt geassocieerd is groen.

Als het ego zich voldoende heeft kunnen uitleven (onder meer in het verzet tegen de ouders, de 'arena' van de één/één-relatie en de competitie in de werksfeer), 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.

Vragen die worden belicht zijn:

- Hoe ruimhartig ben ik?
- Wat heb ik op mijn hart?
- Wat doe ik met mijn hartzeer?
- Maak ik van mijn hart een moordkuil?
- Hoe open ik mijn hart?
- Wat is liefde?

Met het lichaamswerk richten we ons op spanningen rond de ribbenkas, in de borstspieren en in de middenrug (de 'Doors of Life').

Onze creativiteit brengen we tot uitdrukking via poëzie (vrij, of met dichtvormen zoals haiku, senriu, limerick, sonnet) en voordracht.



FLOWERING VERVOLGTRAJECT

Wie met goed gevolg de eerste Flowering cyclus heeft voltooid kan in aanmerking komen voor het

vervolgtraject van acht maandelijks weekenden (chakra 5 t/m 8).

EFFECTEN VAN FLOWERING

In de loop van het Flowering pad voor bewustwording:

- Laat je steeds meer fysieke, emotionele en mentale spanning los
- leg je je maskers af
- kom je steeds meer in het 'hier en nu'
- ontdek je wie/wat je (niet) bent
- ontdek je je passie(s) en ontwikkel je de moed om die te volgen
- vind je je eigen creatieve kanaal van expressie
- kun je steeds beter omgaan met je eigen emoties en die van anderen
- begin je jezelf te geven wat je van anderen verwachtte
- vind je een goede balans tussen inspanning en ontspanning
- herken je het leven als de ultieme leermeester
- ontdek je steeds nieuwe aspecten van jezelf in de spiegels van anderen
- kom je steeds meer in vrede met jezelf en je omgeving
- bouw je inspirerende en duurzame relaties op
- ontwikkel je diepe vriendschappen
- ontdek je wat onvoorwaardelijke liefde is
- word je zelf een katalysator voor bewustwording en een bron van inspiratie



OVER YOYO

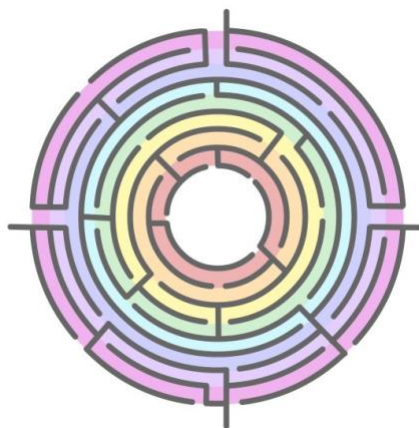
Yoyo van der Kooi is levenskunstenaressen en bruggenbouwer. Zij noemt zich wel een 'vroedvrouw bij de tweede geboorte'.

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 1999 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 voor Levenskunst, waarin zij individuele begeleiding, gespreksavonden, workshops, (ont-)leertrajecten en retraites voor bewustwording en zelfontplooiing en levensvreugde verzorgt.



MYSTERIESCHOOL 'T LABORINT



Bewustwording, Zelfontplooing en Levenskunst

Oost-Peterstraat 25/31
6822 AD Arnhem
info@laborint.nl
www.laborint.nl

VERVOLG: CHAKRA'S 5 T/M 8, ACHT WEEKENDEN

Als je Level I tot tevredenheid hebt afgerond kun je overwegen om door te gaan met Level II,

Dit zijn ook weer acht weekenden (twee per chakra) met de volgende thema's:

	Thema	Locatie	Kleur	Tuinierswerk	Expressievorm
1	Communicatie	Keel	Turquoise	Bemesten	Sound en zang
2	Inzicht	Derde oog	Indigo	Bloeien	Collages
3	Weten	Kruin	Violet	Vrucht dragen	Clown/(hof)nar
4	Transformatie	Ruimte	Wit	Zaad oogsten	Levenskunst



OVER YOYO

Yoyo van der Kooi is levenskunstenaress en katalysator voor bewustwording. Zij noemt zich wel een 'vroedvrouw voor de tweede geboorte'.

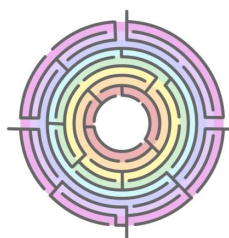
Vanuit haar beeldend kunstenaarschap kwam zij op het spirituele pad, vond leermeesters in Oost en West en ontwikkelde zich tot holistic healer en non-dualiteitsleraar.

Haar missie is mensen te laten (her)ontdekken wie zij in essentie zijn – en ze te stimuleren om hun sluimerende talenten te ontplooiën en in de wereld te zetten.

Haar boek 'Bloeien in de Bagger' is te bestellen via de website www.laborint.nl.



COLOFON



'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