

## Mei

### Antwerpen

04/05/2009  
Antwerpen  
**Ontwaken in het licht**  
info@dekleinebron.be

10/05/2009  
Turnhout  
**De wijsheid van de werking van tarot**  
Info: 03/225 0227

28/05/2009  
Antwerpen  
**voordracht: Waarom mediteren? Wat is de kracht van meditatie?**  
(€ 9,50; leden: € 8,50)  
Info: [www.dekleinebron.be](http://www.dekleinebron.be)

31/05/2009  
Antwerpen  
**Buikdans**  
Info: 0478/583 367

### Brabant

02/05/2009  
Brussel  
**The secret shot voor eigen doel**  
Info: [www.demet.be/vilvoorde](http://www.demet.be/vilvoorde)

### Vlaams Brabant

01, 08 en 15/05/2009  
Diest  
**Oosterse ontspanningstechnieken**  
Info: [www.yu-sen.be](http://www.yu-sen.be)

### West-Vlaanderen

09/05/2009  
Brugge  
**Lachmeditatie**  
Info: [www.essere.be](http://www.essere.be)

10/05/2009  
Brugge  
**Osho meditatie**  
Info: @essere.be

15-16/05/2009  
Brugge  
**Wijsheid van de tarot**  
Info: Margot Dorren  
050/336 197

21/05/2009  
Sijsele  
**Man met zij passie**  
Info: 050/719 340

27/05/2009  
Sijsele  
**Aromatherapie**  
Info: Magda Cremers  
050/719 340

### Extra

Elke eerste vrijdag van de maand  
**Inspiratie in de natuur**  
Kalmthout  
[www.b-energie.com](http://www.b-energie.com)

Elke tweede vrijdag van de maand  
**Beleef je beweging, beweeg je beleving**  
Kalmthout  
[www.b-energie.com](http://www.b-energie.com)

**Feng Shui home workshop**  
Nodig enkele vrienden, collega's of familie uit en organiseer een workshop bij u thuis.  
Meer info An Sterken  
[www.fengshuiandmore.be](http://www.fengshuiandmore.be)  
0032 (0) 496 10 88 88

**Intuïtief schilderen**  
Minimum 4 personen  
Kapellen  
Atelier Soul Art  
0032 (0) 496 47 38 50

**Vollemaans meditatie**  
Datum te vinden op  
[www.kaatjacobs.be](http://www.kaatjacobs.be)

### Extra

Een boodschap zonder taalfouten komt veel krachtiger over. We hechten veel belang aan correct taalgebruik en hebben gemerkt dat vele mensen moeilijk iemand vinden om teksten na te lezen aan een betaalbare prijs. Vandaar dat Agenda plus een naleesdienst aanbiedt.

We denken dat het belangrijk is voor organisatoren om aanwezig te zijn op het internet. Maar het is niet voor iedereen eenvoudig om dit te regelen. Via Agenda plus kan je een online visitekaartje aanvragen met eigen domeinnaam, 5 professionele e-mailadressen en een heel eenvoudige website. Dat alles aan een verrassend lage prijs.

Meer info over de diensten van **Agenda Plus** vind je op [www.agendaplus.be/alles](http://www.agendaplus.be/alles)

天長地久

BESTANDIG DER HIMMEL, VON DAUER DIE ERDE,  
HEAVEN IS ETERNAL, EARTH IS ENDURING

# Dans je magie Een zoektocht naar een betoverende dans in India



Tekst + Foto's: Caroline 's Jegers

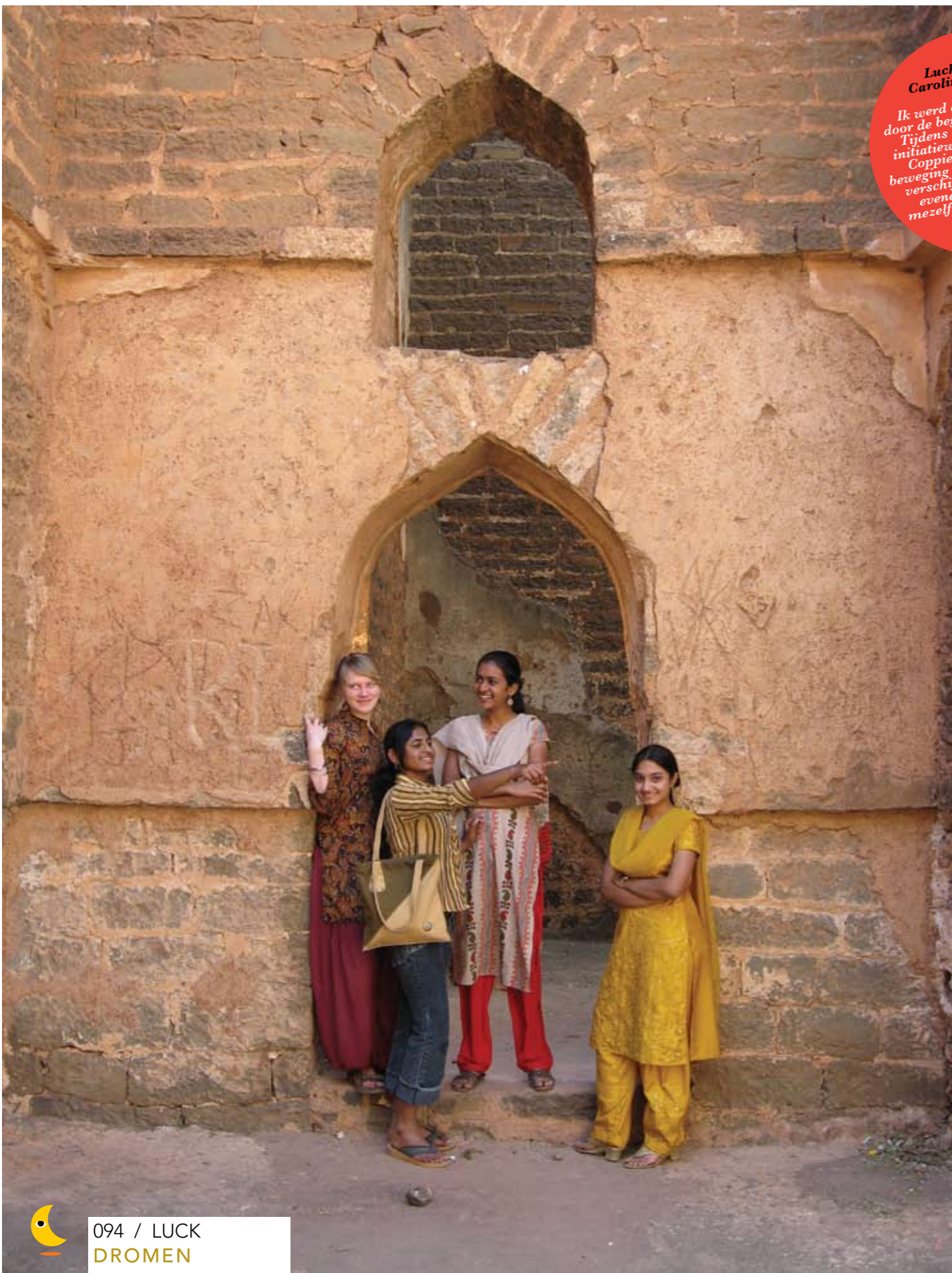
**Al sinds mensenheugenis maakt dans deel uit van de Indiase cultuur. Gedreven door mijn danspassie trok ik een aantal maanden door India en werd ik er bezielde door de betoverende krachten van de "slangendans".**

**"Er zit een slang in mij!?"**

Ik stond bovenop een hoge klif, net voor een diepe afgrond. Twee kleine stapjes vooruit en ik zou de grond onder mijn voeten verliezen en de zwaartekracht zou me duizenden meters de diepte in doen tuimelen. Ik keek naar het grote

meer waarin ik terecht zou komen – vanuit mijn standpunt leek het eerder op een stipje – en voelde me duizelig worden. Ik zag twee onmetelijk grote slangen krielen in het water en hoorde een vriendin van me roepen: "Wees voorzichtig!" In gedachten stelde ik haar gerust. De klif was namelijk zo hoog dat de slangen nooit tot bij mij konden geraken. Plots steeg één slang op uit het water. Ik probeerde me te verbergen achter een rots, maar het was reeds te laat. De slang was meedogenloos en glipte mijn lichaam binnen. Op dat moment schoot ik wakker met het overrompelende gevoel: "Er zit een slang in mij!?"





**Lucky tip van  
Caroline 's Jegers**

Ik werd erg geïnspireerd door de beginselen van Reiki. Tijdens een ontspannend initiatieweekend met Frank Coppiters leerde ik dat beweging niet enkel een fysiek verschijnsel is, maar zich eveneens intrinsiek in mezelf en in mijn lichaam afspeelt.

”

India is een land van contrasten: arm en rijk, traditie en moderniteit, orde en chaos, je treft het er allemaal naast elkaar aan.

Deze droom kreeg ik twee jaar geleden op de vooravond van mijn eerste grote en verre reis naar India. Ik wist toen nog niet dat de slang mijn beschermster en begeleidster zou worden tijdens mijn trektochten op zoek naar dans.

### De slang als metgezellin en beschermster

De cultuurshock was enorm groot toen ik in de broeihete hoofdstad Delhi aankwam. Wat ik ook deed of waar ik ook keek, ik kon geen enkel raakpunt vinden met de vertrouwde werkelijkheid. Mijn lichaam werd geprikkeld langs alle kanten door stof, drukte, pikant eten en vervelende muggen, die op de koop toe vervelende ziektes met zich mee kunnen brengen. Nog nooit was ik me zo bewust geweest van de processen die zich in mijn lichaam afspeelden. Ik voelde ronduit elke porie in mijn lichaam! Ik had het gevoel dat geen enkel woord kon uitdrukken wat ik ervoer. De pagina's in mijn dagboek bleven onbeschreven, en dat terwijl het neerschrijven van mijn reiservaringen één van mijn meest geliefde bezigheden is.

Na een aantal dagen merkte ik dat de heftige lichamelijke en emotionele reacties die ik ervoer, begonnen te bedaren. Voor ik vertrok hadden zoveel mensen me proberen te waarschuwen voor de duizenden gevaren die je in India kan tegenkomen, dat ik er vrij angstig rondliep. Het werd me snel duidelijk dat ik dit moest loslaten. Ik nam me voor om mijn reis vanuit vrouwen verder te zetten. Op dat moment begon de slang, die zich tijdens mijn droom o-zo-comfortabel in mijn lichaam had genesteld, zich terug te manifesteren. Al snel bleek zij een zegening op mijn tocht. Ze bezorgde me vele diepspirituele ervaringen die ik op voorhand onmogelijk had kunnen bedenken.



### Verwacht het onverwachte

Toen ik voor het eerst de Indiase bodem betrad, werd ik overspoeld door de verscheidenheid aan geuren, kleuren en indrukken. India is een land van contrasten: arm en rijk, traditie en moderniteit, orde en chaos, je treft het er allemaal naast elkaar aan. Met een *Lonely Planet* in de hand voelde ik me gewapend voor wat me als reiziger in India te wachten stond. Ik had er namelijk in gelezen dat toeristen die met de stroom meegaan, beloond worden. Zo moeilijk kon het toch niet zijn om "het onverwachte te verwachten".

### Heilige dieren in India

Het vereren van dieren reikt ver terug in de Indiase geschiedenis en heeft zijn wortels in het Hindoeïsme, één van werelds

oudste religies. De aanhangers van het Hindoeïsme geloven dat het leven cyclisch is en beschouwen de Hindoegoden als een manifestatie van Brahma, de oneindige en eeuwige schepper van het universum. Er is de heilige koe met haar zuiverende kwaliteiten, de olifant die symbool staat voor wijsheid en rijkdom (en verbonden is aan de Hindoegod Ganesha), de aap die standvastig en krachtig is (en verbonden is aan de god Hanuman), en de slang die geëerd wordt vanwege haar scheppende, vruchtbare, onsterfelijke doch ook beangstigende krachten. Hindoes geloven dat ze door het vereren van de slangengodin Manasha, de "vernietigster van vergif", behoord worden voor de dodende effecten van slangenbeten.





Door me steeds weer door het symbool van de slang te laten leiden, kwam ik in contact met een slangenbezweerder die me tevergeefs trachtte te verleiden om naar zijn huis mee te gaan in de yogastad Rishikesh, met een toerist die een slang op zijn been getatoeëerd had in Manali (deze toerist bleek eveneens een beschermengel te zijn, want ik ontmoette hem net op het moment dat ik een échte slang op mijn pad trof) en met kleine krioelende slangen in het heilige water rondom de prachtige Gouden Tempel in Amritsar. Maar het was vooral in het magische stadje Pushkar dat mijn “ontmoeting” met de slang me door en door zou beroeren.

”

*Ik word meegesleurd door de sensuele, gracieuze en cirkelende bewegingen van de dans.*



#### Op zoek naar een beetje India in België?

Luister dan eens naar het album van *Musafir Gypsies of Rajasthan*. Het brengt de magische zigeunermuziek uit Rajasthan tot bij jou in de woonkamer.

Of verdiep je eens in het grappige boek *De Heilige Koe: Een Indiaas avontuur* (2002) van Sarah MacDonald en in het inspirerende boek *Eten, bidden, beminnen* (2008) van Elizabeth Gilbert. In dit laatste boek beschrijft Elizabeth Gilbert de zoektocht die ze na een periode van scheiding en diepe depressie ondernam. Een jaar lang maakte ze een reis doorheen Italië, India en Indonesië, op zoek naar haar diepere en spirituele kern.

Je kan ook eens kijken naar de dans van een zigeunerstam uit Rajasthan in de film *Latcho drom* (1994) van Tony Gatlif.

En wil je meer weten over Fior Di Loto, de organisatie die opkomt voor de rechten van de Kalbeliya's, surf dan naar [www.foundationfiordilotoindiainc.com](http://www.foundationfiordilotoindiainc.com).

#### Magie in Pushkar

Pushkar is een populaire, veelbezochte toeristische stad en een belangrijk pelgrimsoord voor Hindoes. Volgens de Hindoeïstische mythologische vertellingen werd het stadje gecreëerd door de Hindoegod Brahma, de schepper van het universum. Zesduizend jaar geleden zou Brahma een lotusbloem hebben laten vallen op de plek waar nu het Heilige Pushkar Meer gelegen is. Wanneer ik aan dit meer zat, voelde ik een magische rust tot diep in mijn lichaam doordringen. Ik genoot er 's avonds van het prachtige uitzicht van de zon die in de verte onder de horizon neerdaalde en van de klanken van een mooi fluitspel.

Wat me echter het meest van al trof in het idyllische Pushkar, was het feit dat het stadje gelegen was naast de "slangenberg" Nag Pahar. Weer eens liet de slang me niet los! Bovendien was ik niet naar Pushkar gekomen om er de eerste de beste dansvorm te leren. Neen, ik werd er betoverd door de vloeiende "slangendans" die uitgevoerd werd door de vrouwen van het zigeunervolk Kalbeliya. Die dans moest en zou ik leren!

#### De sensuele slangendans

Tijdens mijn tweeweekse verblijf in Pushkar kreeg ik de kans om het Kalbeliya kamp te bezoeken en de slangendans te leren van Soenita, een zigeunerin. Zij vertelde mij dat ze van jongs af aan wekelijks danslessen had gekregen van een dansgoeroe en dat "haar hele volk met hart en ziel opgaat in dans en muziek".

Door de dagelijkse trainingen was haar lichaam enorm flexibel geworden. De elegante en charmerende danspasjes die ze maakte, toonden bovendien duidelijke overeenkomsten met de soepele en gestroomlijnde bewegingen van slangen. Elke dag leerde Soenita me een aantal nieuwe danstechnieken. Na een week voelde ik duidelijk dat mijn heupen zich losser bewogen en dat mijn voeten steviger op de grond stonden. Net zoals de Kalbeliya vrouwen, draaide ik mijn lichaam in het rond terwijl ik mijn armen door de lucht liet vliegen. Mijn handen maakten gracieuze gebaren, terwijl mijn ogen zich op een punt in de verte richtten.

Eén van mijn laatste avonden in Pushkar vond er een dansvoorstelling plaats voor mijn hotel. Het werd een adembenemende vertoning. Al wentelend waaiden de zigeunerinnen hun kleurrijke rokken heen en weer onder het felle vollemaanslicht. Met hun voeten bewogen ze zich voort op de ritmes van de aanstekelijke muziek. Ik kon niet anders dan deelnemen aan dit fantastische schouwspel. Ik werd meegesleurd door de sensuele, gracieuze en cirkelende bewegingen van de dans, en bewoog mee op de opzweepende

#### India for Dummies

\* India won onafhankelijkheid van de Britten in 1947.

\* Het kastensysteem in India gaat uit van een verdeling van Indiase burgers in vier hiërarchische groepen: de *Brahmanen* (geleerde klasse), de *Kshatriya's* (strijders en heersers), de *Vaishya's* (landbouwers en handelaars) en de *Shudra's* (dienaren en arbeiders). De Kalbeliya's behoren tot een kasteloze groep van "onaanraakbaren", ook wel *paria's* of dalits genoemd. Als een gevolg van Mahatma Gandhi's strijd voor actieve geweldloosheid en de huidige moderniseringsinvloeden, vinden er geleidelijk aan veranderingen plaats. Zo worden nieuwe kansen geboden aan hen die voorheen geen recht hadden tot welvaart.

\* India is een land van religieuze verscheidenheid. Het *hindoeïsme*, *boeddhisme* en *sikhisme* vonden er hun oorsprong en worden er nog steeds naast elkaar belijfd.

\* India is ook een land van culturele verscheidenheid. Spiritualiteit uit zich in religieuze tempels en het beoefenen van yoga. Entertainment vind je in pubs en discotheken in moderne steden en in optredens van klassieke en moderne Indiase dans en muziek. Mooie *wild life* parken scheppen een beeld van de Indiase natuur.

ritmes van de drums en de hypnotische klanken van de *Poongi*, een fluit. In wisselwerking met het publiek kwam er een intense kracht vrij tijdens het dansen en voelde ik de adrenaline door mijn lijf stromen. Door hun vurige dansspektakel, deelden de Kalbeliya vrouwen die avond de "energie van de slang" met de toeschouwers.

#### Dans van intuïtie

Hoewel dit een unieke ervaring voor me was, hield ik ook een dubbel gevoel over aan de tijd die ik met de Kalbeliya vrouwen doorbracht. Omdat zij nooit geleerd hebben met geld om te gaan, geven ze dat wat hen gegeven wordt vaak meteen weer uit. Velen van de zigeunerinnen zijn niet altijd eerlijk tegenover de westerse toeristen. Zo proberen ze hen vaak met allerlei trucjes geld te ontfutselen. Bovendien worden ze binnen het kastensysteem geïnclassificeerd onder de kaste van de "onaanraakbaren" of de paria's. Het lijkt alsof er op deze manier weinig aan de povere situatie van de Kalbeliya's veranderd kan worden. Gelukkig bekommert de organisatie Fior Di Loto zich over de rechten van de Kalbeliya's en biedt het hen onderwijsmogelijkheden aan. Niet lang na mijn verblijf in Pushkar, keerde ik weer huiswaarts. Thuis aangekomen voelde ik me enorm dankbaar voor de vele inspirerende mensen die ik op mijn tocht had mogen ontmoeten. Omdat ik de confrontatie met India en, meer nog, met mijn eigen kracht en zwakheden had durven aangaan, was ik trots op mezelf. De ervaringen in het Noorden en Westen van India hadden me een nieuw bewustzijn en nieuwe inzichten gegeven over mezelf, over de wereld en over de dans. Maar bovenal had ik geleerd om te vertrouwen op mijn eigen intuïtieve krachten. Vanuit een nieuwverworven, magisch vermogen zet ik mijn eigen levensdans voort.

info: <http://gevoelsprietjes.wordpress.com>



Nog nooit was ik me zo bewust geweest van de processen die zich in mijn lichaam afspeelden.



”

Vanuit een nieuwverworven, magisch vermogen zet ik mijn eigen levensdans voort.

**Lucky boekentip van Caroline 's Jeggheers**  
Ik heb op mijn nachtkastje het boek *Misschien wisten zij alles van Toon Tellegen* liggen. Als ik voor het slapengaan een verhaaltje lees over de eekhoorn, de mier en de andere dieren uit het bos, val ik in een heerlijke slaap!



**Flop je fit**  
Flopperdeflopperdeflop... zo speels kan een *workout* zijn. Afgelopen zomer kwam Fitflop aandraven met teenslippers waarmee je tijdens het stappen je billen traint. Door de ergonomische zool, die achteraan iets hoger is dan vooraan, voel je meteen dat je lichaamshouding verbetert. Naast lopen met een rechttere rug, verstevig je de bilspieren en zouden rugklachten verminderen. Bovendien krijg je niet zo snel pijnlijke voetjes. Voor winter en voorjaar, kies je uit het enkellaarsje met ultrazachte schapenpels: *Billow*. Pure verwennerij voor je voetjes, >



zowel buiten als binnen te dragen en ultraverslavend. Mannen vallen dan weer voor *The Gogh*. Deze insteekschoen ontleent zijn naam aan de beroemde schilder. Steek je voet erin en ontdek dit meesterwerk. (MK)  
  
Info: +32 (0)13 67 01 01, [www.thefitflop.com](http://www.thefitflop.com), € 124,95 >



**O'Neill geeft het goede voorbeeld**  
Het Nederlandse surf-, snow-, en lifestylemerk O'Neill verdiende onlangs een dikke pluim op zijn hoed. De krant *Het Laatste Nieuws* publiceerde een onderzoek van "Schone Kleren". Dit is een internationale campagne van vakbonden en de derdewereldbeweging. O'Neill kwam uit de bus als beste voorbeeld van hoe je wel op een sociaal verantwoorde manier kleren produceert. Ze werden beoordeeld op deze punten: Bestaat er een gedragscode? Wordt er een leefbaar loon uitgekeerd? Hebben de werknemers vakbondsrecht? >

# Good Stuff Goodies

Met een driewerf "ja", scoorden ze moeiteloos het beste van allemaal. Proficiat O'Neill, wij kopen in de toekomst met nog meer plezier jullie "schone kleren". (MK)  
  
[www.oneill.com](http://www.oneill.com)

