



**‘In het sjamanisme denk je in cycli.  
Elk einde betekent een nieuw begin’**

# Maak je eigen levenscirkel

Rituelen uit het sjamanisme kunnen je naar een ander bewustzijn brengen. Ook aan je yogabeoefening kun je een vleug sjamanisme toevoegen. Leg met stenen je zelfgemaakte medicijnwiel en doe de houdingen die bij de vier windrichtingen horen. Tekst: Angélique Heijligers, beeld: Freddy Vermeulen

**T**rommels, stenen, windrichtingen, voorouders en een medicijnwiel. Op een heel vanzelfsprekende manier verweeft yogalerares Sifra Nooter (44) rituelen en tradities uit het sjamanisme in haar yogabeoefening. Als tiener raakte ze al gefascineerd door het sjamanisme, een verzamelaar voor geloven, tradities en rituelen van natuurliefhebbers over de hele wereld. Deze mensen leven intens samen met de natuur en geloven dat deze bijzondere krachten in zich draagt. Beoefenaars van het sjamanisme maken via rituelen en trancereizen contact met een andere werkelijkheid, met de wereld van natuurgoden, geesten en voorouders. Volgens veel antropologen is sjamanisme de oudste spirituele stroming ter wereld. Sifra: ‘Het sjamanisme is geen religie, maar komt wel tegemoet aan de menselijke spirituele behoeften. Sjamanisme is heel aards, net zoals ik ben opgevoed: je wordt geboren, je leeft je leven en je gaat dood. Maar het sjamanisme geeft wel aan al het aardse een betekenis. Elke boom, ieder dier, de elementen, de dag, de nacht, de zon, de maan, onze voorouders: alles heeft een ziel, een unieke kracht en een eigen plek in het grotere geheel. Dat vond en vind ik nog steeds een heel geruststellende gedachte.’

#### Meerdere zielen

In de jaren dat Sifra het sjamanisme intensief bestudeerde en beoefende, kwam ook yoga op haar pad. Het kreeg bijna als vanzelfsprekend een plaats in haar leven. Sifra: ‘Ik kwam in aanraking met de spirituele achtergrond van yoga: het hindoeïsme. Centraal in het hindoeïsme staan verbondenheid en het vinden van innerlijke stilte. Van daaruit kun je in contact komen met je onderbewuste en je ziel –

daarin verschilt het niet zoveel van het sjamanisme. Het sjamanisme gelooft echter dat iedereen meer dan één ziel heeft, dat we bestaan uit meerdere zielendelen. Tijdens je leven kun je een ziel of een zielendeel kwijtraken. De ziel wordt aangetrokken door harmonie. Zolang de ziel het naar haar zin heeft, blijft ze bij je. Maar als ze een situatie als te pijnlijk, uitputtend of simpelweg saai ervaart, trekt de ziel of delen daarvan zich terug. Soms komt wat je verloren hebt vanzelf weer bij je terug. Maar het sjamanisme kent ook tal van rituelen om je te helpen verloren zielendelen terug te halen, waardoor je weer heel wordt.’

#### In trance

Het sjamanisme erkent een andere werkelijkheid dan die waarin we doorgaans leven. Een werkelijkheid waarmee je in aanraking kunt komen via trancereizen. Volgens Sifra hebben mensen regelmatig behoefte aan een staat van trance: ‘Even niet denken en je volledig overgeven aan het hier en nu en wat er in je opkomt. De een vindt die mogelijkheid in drank of drugs, een ander in sporten of een lange wandeling door de natuur maken. Als je via spirituele oefeningen en rituelen een staat van trance bereikt, kun je contact maken met een diep innerlijk weten. Deze vorm van weten is volledig en loepzuiver, en staat in verbinding met het grotere geheel. Het is het weten door ervaring, niet door boekenkennis.’

De sjamanentrommel en lange, eentonige liederen zijn perfecte instrumenten om een trance op te wekken. Door te oefenen, leer je richting te geven aan de trance. Je kunt met je vragen andere werelden betreden en antwoorden vinden in de wereld van de ziel, de voorouders of de geestelopers. In onze maatschappij wordt de nadruk gelegd

op wetenschap, ratio en kennis die we van buitenaf tot ons nemen. De meesten van ons hebben in hun opvoeding geen enkele vanzelfsprekende spirituele oefening meegekregen. Nu ontstaat langzaam het besef dat regelmatige spirituele oefening je kan helpen om in het dagelijks leven de juiste beslissingen te nemen. Sterker nog, je komt in aanraking met wat ik “de kracht van het zinnige toeval” noem: doe je regelmatig spirituele oefeningen dan merk je dat je steeds vaker op het juiste moment op de juiste plaats bent, en de mensen ontmoet die je verder helpen in het leven.’

#### Yoga met trommels

In haar yogalessen betreft Sifra elementen van sjamanistische rituelen. Elementen die een lichte vorm van trance opwekken en een kleine verschuiving in het bewustzijn teweegbrengen. Sifra: ‘Yoga kent zo veel varianten en invloeden, waarom zou er geen plaats zijn voor invloeden vanuit het sjamanisme? Het sjamanisme kent geen goeroes die je vertellen hoe je in contact moet komen met spiritualiteit, wel leraren die je bij dat proces kunnen helpen. Er zijn geen absolute waarheden, uiteindelijk zoek je op je eigen manier verbinding met het spirituele. Voor mij is de sjamanentrommel hiervoor het beste instrument. Het regelmatige ritme zorgt voor een kleine verandering in je hersengolven. Ik zing geen mantra, maar een sjamanenlied en ik zet naast Indiase muziek ook native American muziek op. Ik streef ernaar de juiste combinatie van trommel, zang, adem, asana’s, muziek en woorden te vinden, waardoor leerlingen in een lichte trance komen. Gedachten maken dan plaats voor beelden, losse associaties en ingevingen die je misschien dichterbij de antwoorden brengen waarnaar je op zoek bent.’

#### Levensfasen

Vanuit het sjamanisme kun je op zoek gaan naar innerlijke rust en de diepere betekenis van gebeurtenissen. ‘Een krachtig hulpmiddel hiervoor is het medicijnwiel,’ vertelt Sifra, ‘Een medicijnwiel is verdeeld in de vier windrichtingen, en leert je het leven te zien als een cyclus waarin alles een plaats en een betekenis heeft. Je wordt geboren en bent kind in het oosten, je wordt volwassen in het zuiden, je wordt ouder in het westen en je sterft in het noorden. De westerse wereld is

geneigd zich totaal te fixeren op het zuiden. In het zuiden zijn we in de bloei van ons leven; we werken, zijn jong en mooi, we verdienen geld, gaan uit, ontmoeten anderen, we zijn nodig en we hebben het druk. Het is niet zo aantrekkelijk om door te schuiven naar het westen – in deze maatschappij is het heel onaantrekkelijk om ouder te worden. Met name vrouwen voeren een strijd tegen de ouderdom.

Ik vind het zelf ook verschrikkelijk dat ik mijn uiterlijke schoonheid begin kwijt te raken. Maar tegelijkertijd weer ik door het sjamanisme dat ik nu naar een levensfase ga waarin ervaring, kennis en ware individualiteit centraal staan, waarin ik die uiterlijke schoonheid niet meer nodig heb. Het westen staat voor loslaten, integreren, terugkijken en oogsten. Dit gezicht met die rimpels vertelt dat ik levenservaring heb,

een kwaliteit die in deze maatschappij wordt ondergewaardeerd. Het sjamanisme daarentegen kent aan alle levensfasen en de kwaliteiten die daar bij horen, evenveel waarde toe. Doorleef elke kwaliteit van het leven, in plaats van krampachtig vast te houden aan een gepasseerde fase. Ik ga nu naar een periode waarin ik met alles wat ik tot nu toe heb geleerd en meegemaakt, kan ontdekken waar mijn individuele kracht ligt en wat de betekenis daarvan is voor het grotere geheel.’

#### De dag beleven

‘Je kunt het medicijnwiel ook toepassen op de cyclus van de seizoenen of van een dag. ‘s Ochtends sta je op met uitzicht op een nieuwe dag, op het midden van de dag maak je van alles mee, neem je misschien belangrijke beslissingen. Vaak wil je nog van alles doen voordat het donker wordt. Als het dan donker wordt, doe niet meteen alle lichten aan. Steek een paar kaarsen aan en maak gebruik van de kwaliteit van dat moment; gebruik het voor een korte reflectie op de dag die achter je ligt. Wat heeft de dag je gebracht en wat heeft hij je geleerd? Met die introspectie ga je de nacht in, waar rust en stilte zijn, zodat je ‘s morgens uitgerust aan een nieuwe dag kunt beginnen. In deze maatschappij leren we te denken in rechte tijdlijnen: er is een begin en een eind. In het sjamanisme denk je in cycli. Elk einde betekent een nieuw begin.’

www.sifranooter.nl



## Je eigen medicijnwiel

Het medicijnwiel is een cirkel die de windrichtingen oost, zuid, west en noord weer geeft en het verloop van het leven symboliseert; per dag, per jaar of de gehele levenscyclus. Je kunt een medicijnwiel op oneindig veel manieren gebruiken. Een goede uitgebalanceerde yogales doorloopt ook alle assen van het wiel.

• Leg vóór je yogamat een cirkel van (kiezel)stenen en verdeel deze in vier parten: de windrichtingen. Je kunt de cirkel zo groot maken als je zelf wilt; een diameter van vijftig centimeter is al voldoende.

• Verbind jezelf met de stenen. Bij het neerleggen van de stenen voor het oosten ken je aan elke steen een waarde toe die bij deze windrichting hoort. Je pakt een steen op en voordat je hem neerlegt, spreek je uit waar de steen voor staat. Bijvoorbeeld ‘ontwaken’ of ‘nieuwe ideeën’. Als je wilt, kun je deze waarde betrekken op je persoonlijke leven, bijvoorbeeld een emotie of gebeurtenis die nu speelt en die voor jouw gevoel past bij het oosten. Hetzelfde doe je voor het zuiden, westen en noorden.

• Tijdens je yoga practice doorloop je alle windrichtingen. Ga staan in de richting van het oosten en terwijl je focust op de waarden die je aan de stenen hebt toegekend, doe je de oefeningen die bij deze windrichting horen. Vervolgens doe je hetzelfde voor het zuiden, westen en noorden. Zie voor de houdingen [www.yogaonline.nl](http://www.yogaonline.nl)



Het oosten  
Verwondering en vernieuwing

**Symboliseert:** ochtend, lente, geboorte, kind

**Waarden:** ontwaken, verwondering, met nieuwe ogen naar de wereld kijken, nieuwe ideeën

**Yogahoudingen:**

- **Kindhouding** (*Balāsana*)
- **Zonnegroet** (*Surya Namaskara A en B*)



Het zuiden  
Concrete kwaliteiten neerzetten in de wereld

**Symboliseert:** middag, zomer, volwassenheid, ouderschap

**Waarden:** bloei, passie, vuur, vechtlust, uiterlijke schoonheid, onzekerheid, ambitie, carrière, geld, aangaan van relaties

**Yogahoudingen:**

- **Krijger** (*Virābhadrasana I en II*)
- **Boom** (*Vṛksāsana*)
- **Driehoek** (*Trikonasana*)
- **Gedraaide Driehoek** (*Parivṛtta Trikonasana*)



Het westen  
Loslaten en je innerlijke kracht vinden

**Symboliseert:** avond, schemering, herfst, grootouders

**Waarden:** introspectie, loslaten, je ware identiteit en individualiteit ontdekken, levenservaring, innerlijke kracht

**Yogahoudingen:**

- **Zittende Tang** (*Pāścimottānasana*)
- **Brug** (*Setu Bandhāsana*)
- **Halve Duif** (*Eka Pada Rājākapotasana*)
- **Omgekeerde Plank** (*Purvottānasana*)



Het noorden  
Stilte, licht, de ziel

**Symboliseert:** nacht, winter, dood, voorouders

**Waarden:** innerlijke stilte, ziel, licht, wijsheid, zuiverheid, je losmaken van het fysieke leven, diepste vorm van meditatie, de voorouders en de doden

**Yogahoudingen:**

- **Meditatiehoudingen als de Lotushouding** (*Padmasana*)
- **Lijkhouding** (*Savasana*)