

De Pantarei Approach

Yoga helpt ons om vrijheid en levendigheid voller toe te staan. De Pantarei Approach is een baanbrekende benadering ontstaan in Berlijn, die ons leert om deze waarden te integreren in een wereld vol grote veranderingen. Pantarei is geen methode, maar meer een setting, waarbinnen een veilige, authentieke bevrijding vanzelf kan ontstaan.

Tekst **Noële Ruitenberg** | Foto's **eigen beeld en stock beeld**

Yoga maakt ons op de mat vertrouwd met de veilige verdiepende aard van ons zijn. Ondertussen is buiten de mat een landschap ontstaan met immense en spectaculaire veranderingen. Dit vraagt om een groeiende community zoals yogi's die hun vondsten op de mat in dat landschap willen brengen. In een pantarei-sessie leren we om een unieke vertaalslag te maken door dieper te doorvoelen en authentiek te navigeren.

Overgewaaid uit Berlijn

Gelukkig is er bij steeds meer mensen sprake van een groeiend bewustzijn, ondermeer dankzij de herkenning dat leven vanuit ontspanning mag en werkt. Sterker, alleen dat blijkt werkelijke stevigheid te geven, temidden van de immense verschuivingen die wereldwijd gaande zijn. Een stad waar veel van deze verschuivende krachten doorheen komen is Berlijn. Als je in de geschiedenis duikt van Berlijn, heeft dat een wonderschone logica. Er is een diepe herinnering aan onderdrukking en daardoor een enorm verlangen naar samen leven in werkelijke vrijheid. Niet zo raar dat de Pantarei Approach daar ontstond en nu op honderden plekken te vinden

is. De benadering ontstond – ook al zo logisch – vanuit een verder los breken uit het keurslijf van een op zich al grensverleggende somatische benadering, de meer therapeutische Grinberg-methode.

Alles stroomt

Pantarei of panta rhei is Oudgrieks en betekent 'alles stroomt'. De term is van Heraclitus, een Griekse filosoof uit de oudheid. Hij zei ook: 'Geen mens stapt twee keer in dezelfde rivier; de rivier is veranderd en ook de man is veranderd.' Voor onze geconditioneerde mind is dit taaie kost. Maar voor ons levendige, vol belichaamde zelf is al die veranderlijkheid een geschenk. Op de mat is het het summum als deze flow vol door kan bewegen en we ons er één mee weten.

De kracht van yoga, zeker stijlen zoals Critical Alignment Yoga, is dat die ons nauwkeurig in 'houdgrepen' brengen. Die houdgrepen zijn een frame waarin we deze stroom van rust, leegte, realiteit, onszelf kunnen ontmoeten. En natuurlijk wat dat in de weg zit; onze conditioneringen op fysiek niveau, mentaal en relationeel niveau. Het valt niet mee, wat we ontmoeten: frustratie, ►

ambitie, donker maar ook licht, heel veel licht. We pellen onszelf af en beleven wat overblijft. Dan komen we op een veel persoonlijker vlak dan past binnen een yogales.

Hoe brengen we deze allerpersoonlijkste ontdekkingen in de wereld buiten de mat? Dat uitpluizen lukt niet alleen, vanwege die conditioneringen. Door samenzijn met een ander met onze unieke gelaagdheid en essentie lukt dat wel. Dit krijgt alleen werkelijk ruimte in een setting die vrij is van methodes, modellen, systemen, agenda's, doelen en ook labels, zelfs goedbedoelde labels als trauma. Een pantarei-sessie is zo'n setting.

Persoonlijke vertaalslag buiten de mat

Ieder van ons is volstrekt eigen, qua aanleg, affiniteit, en geschiedenis. Daar interesse in hebben, zonder interpreteren, sturen, en denken alles te weten. Maar wel door te luisteren, zin hebben om te ontmoeten, af te stemmen, en samen bewust de bewegingen doorvoelen die vrij komen.

Een pantarei-sessie begint eenvoudig met het voelen en verwoorden, nu, in en rond het hart van de cliënt. De practitioner opent dan de deur naar die menselijke, eindeloze bron van benieuwd-zijn en compassie, middels simpele aanraking,

'Pantarei of panta rhei is Oudgrieks en betekent alles stroomt'

beweging, en adem waarbij het benoemen doorgaat. Er ontstaat dan als vanzelf een levendig, stromend, gevoelig en ook liefdevol contact tussen twee gewone mensen. Beiden zijn deelnemer en er is geen sprake van autoriteitsverschil. Heel simpel biedt het daarmee alles wat nodig is voor veilige, authentieke bevrijding.

Yoga maakt ons vertrouwd met wat diepe ontspanning geeft. De pantarei-benadering leert ons om hierbinnen onze eigen unieke essentie te herkennen. Dan blijkt die levendige flow van de yogamat ook ons grote kompas en thuis in een prachtig, eindeloos universum vol verandering.



lijfs.nl

De Pantarei Approach voelt als thuiskomen en is een prachtig vervolg op Noële's (Critical Alignment Yoga) yoga-avonturen, de een-op-een-sessies in revalidatiecentra en haar eigen praktijk.

Diep-duik-aanbod voor yogadocenten

Deze benadering wil ik je als yogadocent graag laten ervaren. Dus popelt je hart om je onder te dompelen in de potentie die yoga vrij maakt?

Aanbod tot 31 maart 2025 voor yogadocenten:

3 sessies van 75-90 minuten € 240.

Vermeld bij je boeking 'Yoga Int.'

