

Integriteitscharter voor Yogaleraren

6 januari 2021

Als leraar van Kundalini Yoga zoals onderwezen door Yogi Bhajan in België geloof ik dat iedereen recht heeft op een gezonde en heilzame yoga-ervaring.

Daarom onderschrijf ik volgende **Acht Gouden Principes**.

1. VEILIGHEID

Ik zorg voor een aangename, positieve, veilige en serene yoga-omgeving en sfeer.

2. PROFESSIONEEL

Ik geef altijd prioriteit aan het welzijn van de deelnemers.

3. GELIJKWAARDIGHEID

Alle studenten zijn gelijk voor mij, ongeacht hun gender, seksuele voorkeur, etniciteit, huidskleur, politieke overtuiging, status, leeftijd of religie.

4. RESPECT

Ik respecteer alle studenten.

5. BEWAKING INTEGRITEIT

Ik duld geen grensoverschrijdend gedrag. Ik benoem het en bespreek het.

6. ZELFMANAGEMENT

Ik ben niet onfeilbaar.

7. ZUIVERHEID

Ik ben me bewust van de autoriteit die de lerarenrol met zich meebrengt en de seksuele aantrekkingskracht die dit kan oproepen. Ik maak geen misbruik van die gezagspositie.

8. NEDERIGHEID

Ik ben een yogaleraar maar ook een student.

1. VEILIGHEID

Ik zorg voor een aangename, positieve, veilige en serene yoga-omgeving en sfeer.

- Yogastudenten moeten zich comfortabel voelen als ze naar binnen keren voor een optimale yoga-ervaring. Ik probeer er dan ook voor te zorgen dat ze zich veilig voelen, zodat ze zich kunnen focussen op de yogapraktijk.
- Ik nodig leerlingen uit om met me te praten wanneer zij zich fysiek, mentaal, emotioneel of spiritueel niet comfortabel voelen. Indien nodig kunnen we samen naar oplossingen zoeken.

2. PROFESSIONEEL

Ik geef altijd prioriteit aan het welzijn van de deelnemers.

- Ik geef yogales zonder iets op te dringen of iemand te verplichten. Ik moedig studenten aan om te luisteren naar hun lichaam en hun grenzen te respecteren. Yoga is geen competitie.
- Ik herhaal regelmatig de specifieke richtlijnen die gelden bij zwangerschap of tijdens de menstruatie. Ik herinner de deelnemers eraan dat yoga niet compatibel is met drugs en

alcohol. Studenten met een fysieke of mentale kwetsbaarheid vraag ik om een medische verklaring.

- In mijn communicatie ben ik eerlijk en ik creëer geen valse verwachtingen.

3. GELIJKWAARDIGHEID

Alle studenten zijn gelijk voor mij, ongeacht hun gender, seksuele voorkeur, etniciteit, huidskleur, politieke overtuiging, status, leeftijd of religie.

- Ik waak erover dat we respectvol en verdraagzaam met elkaar omgaan. Ik tolereer geen pesterijen, discriminatie, racisme, geweld, uitbuiting, misleiding of chantage.
- Ik gedraag me niet als superieur en herinner de studenten eraan dat we allemaal gelijk zijn.
- Ik geef geen voorkeur aan deelnemers die soepeler, mooier, rijker of invloedrijker zijn dan anderen. Ze staan allemaal op gelijk niveau en krijgen dezelfde aandacht.

4. RESPECT

Ik respecteer alle studenten.

- Dat doe ik onafhankelijk van hun yoga-ervaring, hun uiteenlopende fysieke en mentale capaciteiten of het verschil in ritme waarop ze nieuwe praktijken aanleren.
- Ik respecteer de privacy en levenskeuzes van iedereen.
- Ik eerbiedig persoonlijke processen van studenten en hoe ze er mee omgaan.
- Wanneer iemand zijn kwetsbaarheid toont, ga ik daar omzichtig mee om. Ik bied ondersteuning in zoverre mijn rol als yogaleraar dat toelaat. Voor alle andere vragen die niet binnen het kader van yoga vallen, verwijs ik hen door naar een adequate professionele hulpverlening.

5. BEWAKING INTEGRITEIT

Ik duld geen grensoverschrijdend gedrag. Ik benoem het en bespreek het.

- Grenzen kunnen op meerdere manieren worden overschreden: beledigingen, ongepast aanraken of staren, seksueel en racistisch getinte opmerkingen, enzovoort. Ik ben alert voor signalen zoals klachten, vragen of kleine strubbelingen die op onderliggende problemen kunnen wijzen.
- Wanneer zich een incident voordoet in de yogacontext reageer ik bedachtzaam en adequaat. Indien mogelijk zorg ik ervoor dat de schade kan hersteld worden en neem ik maatregelen om gelijkaardige voorvallen in de toekomst te vermijden. Bij moeilijke situaties ga ik te rade bij andere yogaleraars of bij het meldpunt Integriteit.
- Ik schrik er niet voor terug om het thema grensoverschrijdend gedrag individueel of in groep te bespreken, voor of na de yogales. Ik nodig de studenten uit om te praten over lichamelijke of seksuele situaties die hen niet goed lijken. Ik informeer hen over de Integriteitsgids en het meldpunt Integriteit. Ik promoot geweldloze communicatie.
- In *Kundalini Yoga zoals onderwezen door Yogi Bhajan* corrigeert de yogaleraar de student niet met fysieke aanrakingen. Maar soms, bijvoorbeeld bij de Venus kriya's, maakt fysiek contact tussen studenten deel uit van de oefening. Meedoen moet altijd een keuze zijn en kan alleen met volledige instemming van de deelnemers. Het respecteren van elkaars grenzen is te allen tijde essentieel.
- Voor en na de les kan het de gewoonte zijn om elkaar te begroeten met een handdruk, een schouderklop of een knuffel. Dit kan zolang niemand zich verplicht voelt en alles met respect voor de fysieke, mentale en emotionele integriteit van de andere gebeurt.
- Wanneer studenten dreigen over mijn persoonlijke grenzen te gaan, reageer ik onmiddellijk en passend.

6. ZELFMANAGEMENT

Ik ben niet onfeilbaar.

- Als yogaleraar ben ik niet onaantastbaar of onfeilbaar. Omwille van vele redenen kan ik gekwetst, in de war of overdonderd zijn. Het kan gebeuren dat ik zelf grenzen dreig te overschrijden of overschreden heb. Zo zou ik bijvoorbeeld verliefd kunnen worden op een student. Of, ik zou mijn geduld kunnen verliezen tijdens de les. In dergelijke gevallen zal ik niet aarzelen om hulp te zoeken bij andere yogaleraren, mijn eigen leraren, het meldpunt Integriteit of een andere personen die me kunnen helpen.
- Ik ben mij bewust van de boodschappen en signalen die ik zelf uitstuur en van de situaties of personen die voor mij een trigger vormen.
- Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn eigen bewustzijns groei.

7. ZUIVERHEID

Ik ben mij bewust van de autoriteit die de lerarenrol met zich meebrengt en de seksuele aantrekkingskracht die dit kan oproepen. Ik maak geen misbruik van die gezagspositie.

- Seksualiteit is een integraal onderdeel van mens zijn, maar in de yogacontext horen seksuele interacties niet thuis. Ik herken en erken bij mezelf en studenten signalen die wijzen op seksuele aantrekkingskracht. Ik reageer snel en gepast, zodat een misplaatste stroom seksuele energie de zuiverheid van de yoga-ervaring niet kan teniet doen. Ik duld geen ongepaste verzoeken of aandacht, onnodige aanrakingen of seksueel getinte opmerkingen.
- Ik weet dat studenten kunnen opkijken naar mij, vooral als zij zoekende zijn of een laag zelfbeeld hebben. Ze kunnen me als een rolmodel zien. Ik erken hun kwetsbaarheid en wil daar met aandacht, respect en gevoeligheid mee omgaan. In een individuele sessie kunnen studenten gemakkelijker afhankelijk worden van mij. Van dergelijke situaties profiteer ik niet. Ik maak van elke gelegenheid gebruik om studenten te herinneren aan onze gelijkheid en hoe belangrijk het voor hen is om naar de leraar in zichzelf op zoek te gaan en daarnaar te luisteren.
- Ik erken dat macht seksuele energie kan oproepen, maar alleen een consensuele seksuele relatie tussen gelijken is gezond. Wanneer een leraar en leerling verliefd worden en een relatie willen beginnen, moeten zij eerst de leerling-leraar-relatie voor ten minste drie maanden verbreken, zodat de machtsdynamiek die impliciet in de leerling-leraar-relatie zit, kan uitdoven.

8. NEDERIGHEID

Ik ben een yogaleraar maar ook een student.

- Ik sta open voor feedback van collega's en studenten en vraag er actief naar.
- Ik ben mij ervan bewust dat het spirituele ego een valkuil is voor yogaleraren. Ik ben bereid naar mezelf te blijven kijken via training, intervisie en supervisie om te blijven groeien.
- In omgang met andere yogaleraren ben ik eerlijk en collegiaal. We zijn er om elkaar te ondersteunen en van elkaar te leren. Competitie en jaloezie horen niet thuis in yoga.

Wanneer yogaleraren beticht worden van grensoverschrijdend gedrag, zullen zij door de Raad van Bestuur van de Belgische Kundalini Yoga Federatie en het meldpunt Integriteit opgeroepen worden voor een gesprek. Het kan zijn dat er een sanctie volgt voor de pleger. Bijvoorbeeld: het intrekken van het lidmaatschap van de Belgische of Internationale Kundalini Yoga Teachers Association. Indien dat nodig blijkt zullen juridische stappen genomen worden.