

Integriteitsgids voor deelnemers aan Yoga-activiteiten

5 januari 2021 - samengesteld door de Raad van Bestuur van de Belgische Kundalini Yoga Federatie en het Meldpunt Integriteit.

Acht Richtlijnen voor de deelnemers aan yoga-activiteiten om een veilige, gezonde en plezierige Yoga-ervaring te ondersteunen.

- 1. IK HEB RECHT OP EEN VEILIG GEVOEL**
- 2. IK BEHANDEL IEDEREEN ALS GELIJKWAARDIG**
- 3. IK RESPECTEER MIJN EIGEN GRENZEN**
- 4. IK RESPECTEER DE GRENZEN VAN ANDEREN**
- 5. IK DURF TE SPREKEN**
- 6. IK ZET ME IN VOOR GEZONDE RELATIES**
- 7. IK STOOR DE YOGA-ACTIVITEIT NIET**
- 8. IK GENIET VAN MIJN YOGA**

1. IK HEB RECHT OP EEN VEILIG GEVOEL

- Tijdens een yoga-activiteit moet ik in vertrouwen naar binnen kunnen keren. Als ik die veiligheid niet ervaar, praat ik erover met de leraar zodat we samen kunnen onderzoeken hoe we de situatie kunnen verbeteren.
- Ik volg mijn eigen tempo en maak mijn eigen keuzes. Niemand, ook niet de yogaleraar, kan me iets opdringen.
- Ik weet dat yoga me dichterbij mezelf brengt. Dit kan soms confronterend zijn. Als ik niet zeker ben of iets juist voelt of niet, stel ik mezelf de vraag: *dient dit mijn ego of mijn ziel?*

2. IK BEHANDEL IEDEREEN ALS GELIJKWAARDIG

- Er is geen reden waarom ik mezelf superieur of inferieur zou voelen ten opzichte van andere deelnemers aan de yoga-activiteiten.
- Yogaleraars kunnen mij inspireren maar ik plaats hen niet in een superieure positie. Ik werk eraan om de verbinding met de leraar in mezelf te ontwikkelen en te versterken.
- Ik doe niet mee aan het idealiseren van een yogaleraar omdat hierdoor een ontorechte perceptie van ongelijkheid kan ontstaan die tot problemen kan leiden.

3. IK RESPECTEER MIJN EIGEN GRENZEN

- Ik luister naar mijn lichaam en respecteer mijn fysieke grenzen. Yoga is geen competitie.
- Ik doe alleen wat goed voelt. Tijdens uitdagende oefeningen luister ik naar mijn innerlijke stem en verleg ik mijn mentale grenzen alleen uit vrije wil.
- Ik sta niet toe dat de leraar of een medestudent macht over me uitoefent. Ik beslis autonoom wat ik wel of niet doe, waar en wanneer en onder welke begeleiding.
- Ik tolereer niet dat iemand over mijn grenzen gaat. Ik aanvaard geen seksistische, racistische of agressieve communicatie, seksuele intimidatie, pesterijen of discriminatie.
- Ik sta niet toe dat mijn privacy wordt geschonden.
- *Kundalini Yoga zoals onderwezen door Yogi Bhasan* is een prachtig hulpmiddel maar het is geen religie. Ik kies wat ik wil toepassen.

4. IK RESPECTEER DE GRENZEN VAN ANDEREN

- Ik weet dat in deze vorm van yoga de leraar de leerlingen niet aanraakt om hun yoga-houdingen te corrigeren.
- Wanneer bij sommige oefeningen, zoals de Venus kriya's, er wel fysiek contact is, respecteer ik de waardigheid en integriteit van mijn medestudenten. Deze oefeningen kunnen alleen worden uitgevoerd met toestemming van alle deelnemers.
- Ik weet dat seksueel gedrag geen plaats heeft in de yogacontext.
- Ik respecteer de privacy van anderen.
- Ik respecteer de regels die van toepassing zijn op de omgeving waar de yoga plaatsvindt.
- Ik ben bereid te luisteren naar feedback over aspecten van mijn gedrag of communicatie die als ongepast worden ervaren.

5. IK DURF TE SPREKEN

- Ik stel vragen als iets niet duidelijk is of als iets niet goed voelt. Yogaleraren kunnen fouten maken en daar mag ik hen op een respectvolle manier op wijzen.
- Ik weet dat grensoverschrijdend gedrag ook in de yogacontext bestaat. Ik wil er mee voor zorgen dat het geen kans krijgt om wortel te schieten door het bespreekbaar te maken.
- Als ik grensoverschrijdend gedrag in de yogacontext ervaar of er getuige van ben, meld ik het aan een persoon die ik vertrouw en die gepaste actie kan ondernemen. Dat kan de yogaleraar zijn, een medestudent of een organisator. Als ik niet meteen gehoor vind, geef ik niet op en richt ik me tot het meldpunt Integriteit (gegevens op www.kundaliniyoga.be).
- Hoe sneller ik grensoverschrijdend gedrag meld, hoe beter het is voor iedereen. Hoe licht het ook is, ik zal het melden. Het kan een voorbode zijn van iets ernstigers.

6. IK ZET ME IN VOOR GEZONDE RELATIES

- Ik respecteer de andere deelnemers, hun grenzen en hun privacy.
- Ik ben me bewust dat yogaleraren ook op zoek kunnen zijn naar warmte of steun omwille van eenzaamheid of andere problemen. Ik ben niet de juiste persoon om op verzoeken van hen op dat vlak te reageren. Het meldpunt Integriteit kan me helpen indien nodig.
- Ik weet dat het de rol is van yogaleraren om de ziel van hun studenten te dienen en niet om hun eigen behoeften te bevredigen.
- Ik besef dat een gezonde leraar-leerling-relatie in het bijzonder belangrijk is in de context van individuele sessies.

7. IK STOOR DE YOGA-ACTIVITEIT NIET

- Ik kom op tijd uit respect voor de yogaleraar en de andere deelnemers.
- Mijn kleding is bescheiden, neutraal, schoon en geschikt voor een yoga-activiteit.
- Ik gedraag me rustig en stoort de groepsenergie niet.
- Ik vermijd het gebruik van een sterk parfum omdat dit storend kan zijn.
- Bij het *chanten* verhef ik mijn stem niet boven die van de andere deelnemers.
- Ik beschouw een yogales als een meditatie en doe mijn best om gefocust te blijven.
- Tijdens de les volg ik de instructies van de yogaleraar op *rekening houdend met alle richtlijnen betreffende mijn eigen grenzen*.

8. IK GENIET VAN MIJN YOGA