



# MUDRA RUIMTEGEWAARZIJN

## ALGEMENE INFORMATIE

Het leven is vaak intens en zeer veranderlijk, zeker in tijden van oorlog en klimaatverandering. Vaak schakelen we af in lastige situaties, of we vluchten in afleiding. Echt aanwezig zijn op intense momenten en je lichaam, emoties en gedachten blijven ervaren, is niet gemakkelijk.

Mudra Ruimtegebaarzijn biedt meditatieve oefeningen waarin we juist *dat* trainen: aanwezig zijn bij wat er is, hoe intens of onzeker ook. Deze fysieke vorm van meditatiebeoefening beoogt een brug te slaan tussen meditatie en de uitdagingen van het alledaagse leven, door een open, belichaamd gewaarzijn te trainen. De werkwijze is gericht op het vergroten van je capaciteit om zelfs onder moeilijke omstandigheden kalmte en geluk te ervaren. Om opmerkzaam aanwezig te blijven en in alle situaties ruimte te creëren voor een breed perspectief. De fysieke en vocale oefeningen onthullen je subtiele gewoonten en stimuleren het loslaten daarvan. Mudra Ruimtegebaarzijn scherpt de mentale focus, synchroniseert lichaam en geest, bevordert de verbeeldingskracht en het maken van een creatieve connectie met elkaar en de wereld.

### **Mudra Ruimtegebaarzijn; enige achtergrond**

Mudra Ruimtegebaarzijn is een fysieke en vocale meditatieve trainingsvorm, die aan ons is overgedragen door Boeddhistisch leraar Chögyam Trungpa Rinpoche (1940-1987). De Yogische oefeningen, gebaseerd op de Mahamudra en Dzogchen tradities, komen deels uit het Tibetaanse Surmang Klooster, waarvan Chögyam Trungpa Rinpoche abt was, tot zijn vlucht naar het Westen in 1959. Deze oefeningen werden gedaan ter voorbereiding op intensieve boeddhistische dansceremonies die vaak een etmaal of nog langer duurden. Na een door Chögyam Trungpa geïnitieerde theaterconferentie in Boulder (1973) richtte hij een 'boeddhistische' theatergroep op en leerde de acteurs de bijzondere oefeningen uit zijn klooster in Tibet.

Door de jaren heen zijn de oefeningen, met instemming van Chögyam Trungpa, aangevuld met contemplatieve theateroefeningen door actrice en theaterdocent Lee Worley. Alle oefeningen

zijn gebaseerd op improvisatie, op in het moment aanwezig blijven (*Presence*) en vaardig, creatief reageren. Authentiek aanwezig zijn kun je leren en is nuttig in iedere rol in ons leven!

## Achtergrondinformatie over de docenten Mudra Ruimtegebaarzijn

### Fenja Heupers

Fenja heeft een opleiding in Moderne Dans gedaan bij Pauline de Groot in Amsterdam, later de dansafdeling van de Amsterdamse Theaterschool (HKA). In de jaren '70 vertrok zij naar Boulder, Colorado in de VS om te studeren aan het Naropa Institute for Comtemplative Studies en kreeg daar boeddhistisch onderricht van de Vidyadhara Chögyam Trungpa Rinpoche. Van 1974 tot 1978 was Fenja lid van de Mudra Theater Group onder leiding van Chögyam Trungpa Rinpoche.

In de jaren '90 organiseerde Fenja veel Mudra-programma's in Europa en leerde lesgeven in Mudra Ruimtegebaarzijn van Lee Worley, die jaarlijks naar Europa kwam. Fenja assisteerde Lee en gaf ook veel les met anderen. De organisatie van Mudra in Europa is later naar Wenen verhuisd (naar Sabine Putze). Fenja bleef veel lesgeven in zowel Mudra Ruimtegebaarzijn als meditatie- en dharmaonderricht. Zij was lang senior-leraar binnen Shambhala. Fenja is momenteel een leerling van Sakyong Mipham Rinpoche. Zij is de enige bevoegde docent Mudra Ruimtegebaarzijn in Nederland.

### Pauline Memelink

Pauline is sinds 2006 lid van Boeddhistisch Centrum Haaglanden (BCH). Na een aantal jaren 'beginnersgeluk' in meditatie, liep zij in haar beoefening tegen stevige weerstand aan. Als gepassioneerd amateurdanser, beweging en bezige bij, was het voor haar vaak lastig om stil te zitten op een kussen. In april 2016 vond Mudra Ruimtegebaarzijn Pauline, toen ze op zoek was naar een brug tussen boeddhisme en theater- en bewegingskunst. Vanaf dat moment nam zij deel aan iedere Mudra-retraite die op haar pad kwam. Mudra Ruimtegebaarzijn doorbrak haar weerstand en hield haar (letterlijk) op het Boeddhistisch pad. Samen met anderen zette zij vanaf 2018 een Nederlands Mudra-oefengroep op.

Pauline is van huis uit jurist, maar studeerde het afgelopen decennium Beweging, Dans en Spel en is daarna opgeleid tot Somatisch Coach en Bewegingsdocent in het Laban Bartenieff Movement System (LBMS). Zij is gecertificeerd Bewegingsanalist (LBMA) en mindfulness-trainer. Pauline geeft somatische beweglessen, is somatisch coach en organiseert stiltewandelingen. Zo combineert zij meditatie en boeddhisme met contemplatieve somatische bewegingsvormen. Pauline was een aantal jaar begeleider bij BCH en geeft binnen dit centrum af en aan onderricht in de dharma en in meditatie.

*"The point is not to learn how to act but to redo your existence in order to learn how to exist."*  
Vidyadhara Chögyam Trungpa Rinpoche