

# Het Samsara Yoga Congres 2020 ONLINE

## Verbindend en inspirerend

tekst **Mariëlle Cuijpers** | Illustratie **Joris Mensink**

106

yoga internationaal

### Hoe verliepen de voorbereidingen?

In november 2019 begonnen we met de eerste voorbereidingen voor een congres op locatie. Gezien de onzekere COVID-situatie was het voor Samsara in het voorjaar een logische stap om het congres online aan te bieden zodat het zeker kon doorgaan. We leerden als congresorganisatie een onlineprogramma kennen (Qiqochat) waarmee we een digitale congresruimte inrichtten. Net zoals bij een live congres met een entree, een hoofdzaal en subzalen. Deze gaven we tot de verbeelding sprekende namen als 'In de wolken', 'Aan het Strand', 'Café Kopje thee' en 'Huiskamer Om de haard'. We hingen op digitale 'muren' congresinformatie op: het programma, de deelnemerslijst en uitleg over de werkwijze. Door hier mooie tekeningen aan toe te voegen maakten we de digitale ruimtes aantrekkelijk om naar te kijken.

### Hoeveel mensen deden er mee?

Het was de eerste keer dat we een online congres organiseerden. We besloten daarom deze tiende congreseditie kleinschalig te houden. Van de 37 mensen zich die zich opgaven waren 33 mensen aanwezig. Yogadocenten met uiteenlopende achtergronden, een aantal studenten en enkele docenten van de Samsara opleiding.

### Wat waren de inhoudelijke topics? Kun je een beknopt verslag van een paar onderdelen maken?

Er waren drie sessierondes en deelnemers zetten dertien uiteenlopende onderwerpen op de agenda. Een yogadocent oefende met de sessiedeelnemers interactieve meditatie. De ene persoon mediteert en benoemt steeds wat hij voelt. Intussen blijft hij de andere, luisterende, persoon aankijken en maakt daar verbinding mee. 'Echt heel bijzonder om dat te mogen meemaken. En dat het zelfs online kan.' Aldus een van de deelnemers. Een ander groepje werkte aan een intakeformulier met vragen die je kunt stellen voorafgaand aan individuele yogalessen. In weer een andere sessies dachten deelnemers na over wat erbij komt kijken wanneer je seksualiteit in een yogales aan bod laat komen. Er was ook een sessie over behoefte aan intervisie. Online intervisie werd als meest ideaal gezien. En daarbij de mogelijkheid om elkaar eens per jaar persoonlijk te zien en samen dingen te ondernemen als toegevoegde waarde.

### Voelde de sfeer een beetje zoals een live congres?

Enkele dagen voor het congres deden deelnemers mee aan een introductiesessie om het programma te leren kennen. Na binnenkomst in de digitale



ruimte starten ze het videobellen op, verplaatsten zichzelf naar deelsessies, chatten met elkaar en schreven online samen verslagen van de sessies. Elke deelnemer maakte voor aanvang zelf een fotobadge. Aan die badges kon je zien in welke subruimtes andere deelnemers zich bevonden. Allemaal heel vergelijkbaar met bij een live congres. Sommige deelnemers zagen er een beetje tegenop om de hele dag via een beeldscherm deel te nemen. Vandaar dat we de dag begonnen met een actieve yogasessie. De ervaring was anders dan een live congres en evengoed positief: 'Het online congres voelde toch licht', zei iemand en een ander: 'Ik heb een fijn gevoel en dat nog wel met mensen waarvan ik bijna niemand ken.'

### Hebben jullie na-respons gekregen?

Deelnemers beoordeelden het congres in de evaluatie met een 9,5. We kregen ook nog reacties via de mail en op social media. Dat ging zowel over de werkvorm als de online-ervaring: 'Virtueel en toch verbonden, via open space mooie ontmoetingen en nieuwe ideeën', 'Het pakte verrassend goed uit, veel uitwisseling, inspiratie opgedaan, vragen kunnen stellen', en: 'Geweldige dag om te werken met en aan wat ons echt bezig houdt. In tegenstelling tot vele andere workshops en congressen kom je niet alleen om dingen op te

halen, maar voel je je verantwoordelijk' En tot slot: 'Open Space is een hele leuke werkvorm. Iedereen mag een sessie vullen met de vragen of onderwerpen waar hij of zij interesse in heeft. Het is daardoor (nog) actiever dan een congres waar je vooraf ingevulde sessies afaat. De online tools ondersteunden heel goed. Al lijkt het me live nog leuker natuurlijk – nu was het in elk geval snel uit en thuis. Een aanrader voor iedereen die er vandaag niet bij was!'

### Tips voor mensen die ook zoiets zouden willen organiseren?

Maak gebruik van een online programma dat actieve deelname van deelnemers stimuleert. Besteed tijd aan het visueel aantrekkelijk maken van digitale ruimtes. Bied voor en tijdens de bijeenkomst technische ondersteuning. Dat laatste werd door de deelnemers erg gewaardeerd omdat de digitale omgeving erg nieuw was.

### Als het zo uitkomt zouden jullie dat weer zo doen?

Absoluut. We staan altijd open voor nieuwe ontwikkelingen en denken dat online lesgeven zich verder blijft ontwikkelen. Gezien de grote tevredenheid van de deelnemers is zowel een online bijeenkomst als de Open Space werkwijze voor herhaling vatbaar.

