

Les 1	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie
-------	------	-------	------	----------	---------

- Welkom, Ik ben benieuwd hoe je het gaat ervaren, mocht je vragen hebben...
- Het eerste puzzelstuk, het energie gevende (Sattva) in het volgende:

Sukha		stilte oefening	Gunas
Namaskar			
Tadasana	1		
Utthita Hasta Padangustasana	23	tijd	
Garudasana	56	15 '	
Pasasana	328		
Parsvottan	26		
Sava	592		

* Uitleg Gunas:

- genoeg Sattva energie nodig (buffer) – lege fietsbanden

* Asana:

- Vlaamse friet – Rajas/Tamas
- beker die zich vult met Sattva – laat het overstromen
- surfen, de flow

* Meditatie:

- Alfa, Beta ... – meer zonder rimpels
- Meditatie is als medicatie, alleen zonder bijwerkingen. Ook bij mentale klachten werkt het. Niet voor niets schrijven veel psychologen het voor.
- Slechts twee weken meditatie is al genoeg voor meer focus, concentratie en een beter werkgeheugen.

Les 2	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie
-------	------	-------	------	----------	---------

- Spierpijn, kussen, oké de flow en verdere aanwijzingen

Urdhva Mukha Svanasana	74	stilte oefening	Sharira en Buddhi
Ardho Mukha Svanasana	76		
Ardha Matsyendrasana	312	tijd	
Paschimottonasana	161	15 "	
Purvottanasana	171		
Supta Padangustasana	285-7		

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Introductiecursus

* Asana:

- klikken – dansen (tweede aanwijzing) – geeft energie
- geen klik? Dan niet, wacht erop
- intentie is ook goed. Intentie is motoriek van de ziel
- uiteindelijk intuïtieve voorbereiding
- niet bewegen – definitie Asana
- knipperen ogen – gedachteloosheid
- Stirah (strekking) en Sukha (genot)

* Algemeen:

- ontwikkelen kan alleen ... eigen tempo
- van vorm naar essentie

Les 3	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie
	10 "	Sukha		lager/hoger	begeerte
	10 "	Namaskar			
	10 "	Tadasana	1		
	10 "	Utthita Hasta Padangustasana	23	tijd	
	10 "	Garudasana	56	15 '	
	10 "	Pasasana	328		
	10 "	Parsvottan	26		
	10 "	Sava	592		

* Algemeen:

- begeerte in de gaten houden (derde aanwijzing)
- heb je hang naar resultaat of vind je de oefening lastig?
- antwoord: geen interesse hebben in resultaat, ook niet in het proces – zie wel, open houding, wacht op de klik, laat je leiden door je intuïtie
- uitleg energielichamen (grof, subtiel, causaal)

* Asana:

- na 10 sec Sattva begint de oefening. Het heeft zoveel nodig om door je systeem te komen
- geen Sattva, zoek en herken Rajas/Tamas, Sattva zit er tussen in
- geen aandacht op ademhaling, omdat dit enkel fysiek aandacht is. Tot yoga komen is ook aandacht voor de andere lagen. Liever subtiel en energetisch
- liever weinig en goed, dan ...

* Meditatie:

- rust is sterker dan onrust
- in een ziekenhuis ben je stil
- meditatie kan al onze problemen oplossen
- ze smelten als sneeuw voor de zon
- meditatie is als een leeg huis waar een dief niets te halen heeft en dan maar weg gaat

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Introductiecursus

Les 4	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie
	10 "	Urdhva Mukha Svanasana	74	lager/hoger	overgave
	10 "	Ardho Mukha Svanasana	76		
	10 "	Ardha Matsyendrasana	312	tijd	
	10 "	Paschimottonasana	161	15 '	
	10 "	Purvottanasana	171		
	10 "	Supta Padangustasana	285-7		

* Asana:

- overgave (vierde aanwijzing)
- ontvang als een geschenk, zwembad (Voel je het?)
- doen door niet te doen – het zou leuk zijn dat
- Asana is niet bewegen, stilzitten in de houding – laat de stilte in de houding komen
- spelt kan je horen vallen in de les als we overgeven aan
- lukt fysiek de houding niet? Mediteer erop

* Algemeen:

- bewust worden hoe de flow komt, deze vaker dan toevallig laten ontstaan, welke ingrediënten?
- dit dan ook steeds vaker in het dagelijks leven (supermarkt – huishouding – sport)
- veilige haven en kompas, durf hierop te vertrouwen
- speel het leven net als een kind – leef voorbij het denken meer in het causale
- kom thuis – Boeddha noemde het een toevluchtsoord

Les 5	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie
	20 "	Sukha		lager/hoger	8 stappen
	20 "	Namaskar			
	20 "	Tadasana	1		
	20 "	Utthita Hasta Padangustasana	23	tijd	
	20 "	Garudasana	56	20 '	
	20 "	Pasasana	328		
	20 "	Parsvottan	26		
	20 "	Sava	592		

* Algemeen:

- Sattva, klik, begeerte en overgave, hebben we hem?
- duikboot – van grof naar steeds subtieler
- 8 stappen naar Yoga t.a.v. de energielichamen
- leer de stappen te gebruiken voor de weg naar jezelf, zie ze als een ladder
- het is een gesloten systeem, je loopt anders gevaar, ontwikkel je fysiek, emotionele, mentale en spirituele zelf
- waterhoofd in het geval van bv. enkel mentale ontwikkeling, zweef kees enkel spiritueel of anders gezegd constant koorddans
- keurmerk van goede yoga wanneer de 8 stappen erin zitten
- traditioneel zijn er 4 hoofdvormen van yoga (Raja, Jnana, Bhakti en Karma), karma yoga is de hoogste

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Introductiecursus

Les 6	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie
	20 "	Urdhva Mukha Svanasana	74	lager/hoger	Hatha Yoga
	20 "	Ardho Mukha Svanasana	76		
	20 "	Ardha Matsyendrasana	312	tijd	
	20 "	Paschimottonasana	161	20 "	
	20 "	Purvottanasana	171		
	20 "	Supta Padangustasana	285-7		

* Asana:

- Asana en de stilte beoefening is de opbouw van je tempel
- kwaliteit (die hebben we toch?) en kwantiteit (max. 12 oefeningen, liever weinig en goed) = alles is Sattva
- linker en rechter kant lichaam uiteindelijk gelijk

* Algemeen:

- Hatha Yoga (voorbereiding) – Raja Yoga (pluk je vruchten)
- mannelijke en vrouwelijke energie, relatie Guna's – focus in Hatha op Sattva
- omhoog brengen energieniveau/bewustzijn – hemel naar de aarde brengen
- neus/benen
- controle gedachteloosheid (Hatha) – het fundament staat en je tempel is gebouwd
- intuïtie ontwikkelen en het licht meer in ons laten schijnen
- controle ten alle tijden wensen uit kunnen laten komen (Raja) – tempel blijft steeds meer staan, nu schoonmaken ervan
- aarde naar de hemel brengen, komt later

Les 7	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie
	30 "	Sukha		Nada	Nada
	30 "	Namaskar			
	30 "	Tadasana	1		
	30 "	Utthita Hasta Padangustasana	23	tijd	
	30 "	Garudasana	56	20 '	
	30 "	Pasasana	328		
	30 "	Parsvottan	26		
	30 "	Sava	592		

- wat is de fysieke uitwerking van een Asana (al over gehad). Nu welke Chakra's + helende werking – gedachteloos als alle chakra's open staan elkaar helpen in Sattva, beker, herhaling driehoek

* Meditatie:

- wat is een gedachte? Een Vritti?
- weleens een tol zien ronddraaien?
- 4 fases Nada / dubbele helix
- de geest is al een slang van binnen die bij het horen van Nada al het andere vergeet en opgegaan in dat ene, nergens meer heen gaat
- Intuïtie is een momentopname, het gaat langzaam over naar constant, dat is zelfrealisatie

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Introductiecursus

Les 8	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie
	30 "	Urdhva Mukha Svanasana	74	Nada	Tantra
	30 "	Ardho Mukha Svanasana	76		
	30 "	Ardha Matsyendrasana	312	tijd	
	30 "	Paschimottonasana	161	20 "	
	30 "	Purvottanasana	171		
	30 "	Supta Padangustasana	285-7		

* Algemeen:

- analyseren vs .observeren – oordeelloosheid – energie ervan krijgen – gebruik de beoefening
- het vaststellen hiervan betekend al dat je in de toeschouwer bent
- niet leven als een monnik – gebruik het leven – gtst zal oplossen – Lotus
- goede tijden, slechte tijden komt door ego – kom liever tot jezelf
- verbeter de wereld begint bij jezelf – mens ken uzelf
- leef als een kind – dans
- 5x waarom
- iets doen wat niet mag
- schrijf je dromen op. Waarom? Herken de hogere gevoelens in jezelf, zoek ze niet buiten jezelf, laat het vanbinnen wakker worden
- Maak geen keuze, laat alles voor wat het is en wacht af tot er in jezelf iets wezenlijks wordt. Maak dan pas een keuze
- ga anders energetisch mee met de groep

Les 9	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie
	40 "	Sukha		Nada	
	40 "	Namaskar			
	40 "	Tadasana	1		
	40 "	Utthita Hasta Padangustasana	23	tijd	
	40 "	Garudasana	56	25 '	
	40 "	Pasasana	328		
	40 "	Parsvottan	26		
	40 "	Sava	592		

* Algemeen:

- oosters en westers leren
- lepel verhaal
- waarnemings- en onderscheidingsvermogen vergroten
- Jezus en Boeddha bevrijd het potentieel in jezelf
- van uiterlijk naar innerlijk
- alle goede ideeën komen tot je

Raja Yoga Opleiding

Les 10 tijd

Asana

ref.

Lesrooster

Praktijk

Theorie

Introductiecursus

40 “	Urdhva Mukha Svanasana	74	Nada
40 “	Ardho Mukha Svanasana	76	
40 “	Ardha Matsyendrasana	312	tijd
40 “	Paschimottonasana	161	25 ”
40 “	Purvottanasana	171	
40 “	Supta Padangustasana	285-7	

* Algemeen:

- voortdurende beoefening verandert je levenshouding
 - Het is alleen de waarheid die kracht geeft. De vraag die gesteld kan worden aan iedereen die een lichamelijke, mentale of spirituele scholing doormaken, luidt:
Ben je sterk? Voel je kracht?
 - krijg plezier om je ellende aan te pakken
 - het leven laat jou je verbeterpunten zien – ook je levenspad
 - wens je problemen toe – het leven als opportuniteit
 - paradijs op aarde – hemel naar de aarde brengen
 - ruimte voor geluk en vrijheid
 - gebruik mij en de groep
- meeste transformatie het eerste jaar. Elk jaar daarna is een versteviging

* Nog vragen? Dank voor je aandacht