

Basisjaar

In het basisjaar ontwikkel je een stevige basis in yogabeoefening. Door middel van asana's, kosmische ademhaling en meditatie ontdek je hoe lichaam, energie en geest met elkaar verbonden zijn. Voor een uitgebreidere uitleg over de opbouw van de opleiding en de filosofische achtergrond, zie de pagina "[Verdieping en Lesopbouw](#)".

Theorie en inspiratiebronnen van dit jaar

In dit jaar laten we ons inspireren door verschillende klassieke en moderne bronnen uit de yogatraditie. We werken onder andere met:

- *Subtiële Anatomie*
- eigen aantekeningen over Yama en Niyama
- passages uit de *Hatha Yoga Pradipika* (blz. 9–17, 32–52, 66–70, 119–129)
- fragmenten uit *Wetenschap van de Ziel* (blz. 21–66 en het besluit)
- passages uit de *Yoga Sutras of Patanjali* (voorwoord, hoofdstuk 1 en hoofdstuk 2: sutra 1–28)

Deze teksten worden niet als studiemateriaal behandeld dat uit het hoofd geleerd moet worden.

Ze dienen als inspiratiebron voor reflectie, meditatie en gesprek, en helpen ons de eigen ervaring van yoga beter te begrijpen.

In de lessen wisselen beoefening en filosofische reflectie elkaar af. Soms is dit een korte inspiratie vanuit een tekst, soms een langer gesprek over hoe yoga zich in het dagelijks leven uitdrukt.

De ontwikkelingslijn van de opleiding

Basisjaar → **De kaart van het innerlijke landschap**

Docentenjaar 1 → **De ontdekking van prana**

Docentenjaar 2 → **Het begrijpen van de geest**

Docentenjaar 3 → **De ervaring van bewustzijn**

Handleiding

- De fysieke houdingen (asana's) staan hieronder weergegeven in het Sanskriet. Deze taal draagt de oorspronkelijke betekenis en energie van de yogatraditie.
- Voor een visuele weergave van de houdingen is het boek **Light on Yoga** van B. K. S. Iyengar een goede referentie. Het nummer achter de oefening correspondeert met het plaatjesnummer in het boek.
- Verdere achtergrond over de oefeningen (praktijk/theorie) kun je vinden op de [website](#)

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Basislessen

Les	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
Les 1		Namaskar		stille oefening		Namaskar		
		Tada	1			Tada	1	
		Vrksa	2	tijd		Vrksa	2	
		Utthita Trikona	4	30 '		Utthita Trikona	4	
		Utthita Parsvakona	8			Utthita Parsvakona	8	
		Sukha				Sukha		
Les 2		Virabhadra I	14	stille oefening	spierpijn?	Virabhadra I	14	
		Virabhadra II	15			Virabhadra II	15	
		Parsvottan	26	tijd		Parsvottan	26	
		Salamba Sarvanga I	223	30 '		Salamba Sarvanga I	223	
		Hala	244			Hala	244	
		Sava	592			Sava	592	
	10 "	Sukha				Sukha		10 "
Les 3		Namaskar		stille oefening		Namaskar		
	10 "	Tada	1			Tada	1	10 "
	10 "	Vrksa	2	tijd		Vrksa	2	10 "
	10 "	Utthita Trikona	4	30 '		Utthita Trikona	4	10 "
	10 "	Utthita Parsvakona	8			Utthita Parsvakona	8	10 "
	20 "	Sukha				Sukha		20 "
Les 4		Virabhadra I	14	lager/hoger		Virabhadra I	14	10 "
	10 "	Virabhadra II	15		leef vanuit het causale	Virabhadra II	15	10 "
	10 "	Parsvottan	26	tijd	voorbij aan het denken,	Parsvottan	26	10 "
	10 "	Salamba Sarvanga I	223	30 '		Salamba Sarvanga I	223	10 "
	10 "	Hala	244			Hala	244	10 "
	10 "	Sava	592			Sava	592	10 "
	30 "	Sukha				Sukha		30 "
Les 5		Namaskar		lager/hoger		Namaskar		
	20 "	Tada	1			Tada	1	20 "
	20 "	Vrksa	2	tijd	speel het leven,	Vrksa	2	20 "
	20 "	Utthita Trikona	4	30 '	een kind leeft vanuit de	Utthita Trikona	4	20 "
	20 "	Utthita Parsvakona	8		ziel verbonden met de	Utthita Parsvakona	8	20 "
	20 "	Virabhadra I	14		oorsprong, dans, in	Virabhadra I	14	20 "
	20 "	Virabhadra II	15		zware tijden niet te	Virabhadra II	15	20 "
	40 "	Sukha			vergeten	Sukha		40 "

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Basislessen

Les	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
Les 6	20 "	Parivritta trikona	6	lager/hoger tijd 30 '	ontwikkeling is alleen mogelijk door een klik, ontwikkel in eigen tempo	Parivritta trikona	6	20 "
	20 "	Parsvottan	26			Parsvottan	26	
	20 "	Prasarita Padottan I	33			Prasarita Padottan I	33	
	20 "	Salamba Sarvanga I	223			Salamba Sarvanga I	223	
	20 "	Hala	244			Hala	244	
	20 "	Sava	592			Sava	592	
	50 "	Sukha				Sukha	50 "	
Les 7	30 "	Namaskar		dharana op nada tijd 30 '		Namaskar		30 "
	30 "	Tada	1			Tada	1	
	30 "	Vrksa	2			Vrksa	2	
	30 "	Utthita Trikona	4			Utthita Trikona	4	
	30 "	Utthita Parsvakona	8			Utthita Parsvakona	8	
	30 "	Virabhadra I	14			Virabhadra I	14	
	30 "	Virabhadra II	15			Virabhadra II	15	
Les 8	10 "	Parivritta trikona	6	dharana op nada tijd 30 '	klik, begeerte, overgave hoe voelen deze?	Parivritta trikona	6	10 "
	30 "	Parsvottan	26			Parsvottan	26	
	10 "	Prasarita Padottan I	33			Prasarita Padottan I	33	
	30 "	Salamba Sarvanga I	223			Salamba Sarvanga I	223	
	30 "	Hala	244			Hala	244	
	30 "	Sava	592			Sava	592	
	1 ' 10"	Sukha				Sukha	1 ' 10 "	
Les 9	40 "	Namaskar		dharana op nada tijd 30 '	de mensheid fiets op platte banden, breng je energiehuishouding op orde , buffer sattva verdiep asana, doorleef het	Namaskar		40 "
	40 "	Tada	1			Tada	1	
	40 "	Vrksa	2			Vrksa	2	
	40 "	Utthita Trikona	4			Utthita Trikona	4	
	40 "	Utthita Parsvakona	8			Utthita Parsvakona	8	
	40 "	Virabhadra I	14			Virabhadra I	14	
	40 "	Virabhadra II	15			Virabhadra II	15	
	20 "	Parivritta trikona	6			Parivritta trikona	6	
	40 "	Parsvottan	26			Parsvottan	26	
	1 ' 20 "	Sukha				Sukha	1 ' 20 "	

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Basislessen

Les	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
Les 10	20 "	Prasarita Padottan I	33	dharana op nada		Prasarita Padottan I	33	20 "
		Urdhva Prasarita Pada	276			Urdhva Prasarita Pada	276	
		Paripurna Nava	78	tijd	nada in asana	Paripurna Nava	78	
		Ardha Nava	79	30 '		Ardha Nava	79	
	40 "	Salamba Sarvanga I	223		alpha, betha ...	Salamba Sarvanga I	223	40 "
	40 "	Hala	244			Hala	244	40 "
	40 "	Sava	592			Sava	592	40 "
	1 ' 30 "	Sukha				Sukha	1 '	30 "
Les 11	50 "	Namaskar		dharana op nada		Namaskar		50 "
	50 "	Tada	1			Tada	1	50 "
	50 "	Vrksa	2	tijd		Vrksa	2	50 "
	50 "	Utthita Trikona	4	30 '		Utthita Trikona	4	50 "
	50 "	Utthita Parsvakona	8			Utthita Parsvakona	8	50 "
	50 "	Virabhadra I	14			Virabhadra I	14	50 "
	50 "	Virabhadra II	15			Virabhadra II	15	50 "
	30 "	Parivritta trikona	6			Parivritta trikona	6	30 "
	50 "	Parsvottan	26			Parsvottan	26	50 "
		1 ' 40 "	Sukha			Sukha		1 ' 40 "
Les 12	30 "	Prasarita Padottan I	33	dharana op nada		Prasarita Padottan I	33	30 "
	10 "	Urdhva Prasarita Pada	276			Urdhva Prasarita Pada	276	10 "
	10 "	Paripurna Nava	78	tijd	oosters/westers leren, krijg oplossingen	Paripurna Nava	78	10 "
	10 "	Ardha Nava	79	30 '		Ardha Nava	79	10 "
	50 "	Salamba Sarvanga I	223			Salamba Sarvanga I	223	50 "
	50 "	Hala	244		bevrijd het potentieel in jezelf	Hala	244	50 "
	50 "	Sava	592			Sava	592	50 "
		1 ' 50 "	Sukha			Sukha		1 ' 50 "
Les 13	1 '	Namaskar		aum 1ste/ 2 ^{de} zit		Namaskar		1 '
	1 '	Tada	1		aum – klankschaal,	Tada	1	1 '
	1 '	Vrksa	2	tijd	iets wonderlijks	Trksa	2	1 '
	1 '	Utthita Trikona	4	30 '	einddoel Hatha Yoga	Utthita Trikona	4	1 '
	1 '	Utthita Parsvakona	8			Utthita Parsvakona	8	1 '
	1 '	Virabhadra I	14			Virabhadra I	14	1 '
	1 '	Virabhadra II	15			Virabhadra II	15	1 '
	40 "	Parivritta trikona	6			Parivritta trikona	6	40 "

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Basislessen

Les	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd									
Les 14	1'	Parsvottan	26	Praktijk aum 1 ^{ste} en 2 ^{de} zit tijd 30'	Theorie aum teken (maak contact met het causale, hef het op) tot de aum hatha (voor- na de aum raja (pluk), oefen de mantra lang genoeg, dan spreekt god je aan in je eigen taal	Asana's thuis Parsvottan Prasarita Padottan I Urdhva Prasarita Pada Paripurna Nava Ardha Nava Salamba Sarvanga I Hala Sava Sukha	26	1'									
	40"	Prasarita Padottan I	33						33	40"							
	20"	Urdhva Prasarita Pada	276						276	20"							
	20"	Paripurna Nava	78						78	20"							
	20"	Ardha Nava	79						79	20"							
	1'	Salamba Sarvanga I	223						223	1'							
	1'	Hala	244						244	1'							
	1'	Sava	592						592	1'							
	2'	Sukha								2'							
Les 15	tijd 30'	Asana	ref.	Praktijk Nada tijd 30'	Theorie H.Y.P. III 21-23 inleiding kriya asana flow knippenen ogen sattva beker/buffer laat het tot je komen ontvang als een geschenk, balans in je leven, steeds meer bij jezelf, eerste loodjes ... gebruik mij en de groep	Asana's thuis Namaskar Tada Vrksa Utthita Trikona Utthita Parsvakona Virabhadra I Virabhadra II Virabhadrasana III Ardha Chandra Parivritta trikona Parsvottan Prasarita Padottan I Prasarita Padottan II Urdhva Prasarita Pada Paripurna Nava Ardha Nava Salamba Sarvanga I Hala Sava Sukha	ref.	tijd									
									Virabhadrasana III	17	17	1'10"					
									Ardha Chandra	19	19	1'10"					
									50"	Parivritta trikona	6	6	50"				
									50"	Prasarita Padottan I	33	33	50"				
										Prasarita Padottan II	35	35	50"				
									30"	Urdhva Prasarita Pada	276	276	30"				
									30"	Paripurna Nava	78	78	30"				
									30"	Ardha Nava	79	79	30"				
										Salamba Sarvanga I	223	223	1'10"				
										Hala	244	244	1'10"				
										Sava	592	592	1'10"				
										Sukha			2'10"				
													2'10"				
													2'10"				
									Les 16	tijd 30'	Asana	ref.	Praktijk Neti tijd 30'	Theorie H.Y.P. III 29-30 Neti wat is spanning? Y.S. H I S 31 Vikshepa – pijn (ment./lich.) – wanhoop – nerveusheid	Asana's thuis Namaskar Tada Vrksa Utthita Trikona Utthita Parsvakona Virabhadra I Virabhadra II Virabhadrasana III Ardha Chandra	ref.	tijd
Ardha Chandra	19	19	1'20"														
			1'20"														
			1'20"														
			10"														

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Basislessen

1 '	Parivritta trikona Parivritta Parsvakona	6 10		– zenuwproblemen (hyperventilatie, zware adem, inzinking)	Parivritta trikona Parivritta Parsvakona Parsvottan	6 10 26	1 ' 1 ' 20 "
10 "	Prasarita Padottan II Parigha	35 39		dans het leven	Prasarita Padottan I Prasarita Padottan II Parigha	33 35 39	1 ' 10 "
40 " 2 ' 20 "	Urdhva Prasarita Pada Sukha	276			Urdhva Prasarita Pada Sukha	276	40 " 2 ' 20 "
Les 17 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
40 "	Paripurna Nava	78	Neti	intentie is motoriek van de ziel, het zou leuk zijn dat, nodig om de zaken onder controle te brengen, geen ego, is stuurmiddel, is snel, werkt alleen met goede bedoelingen, je bent	Paripurna Nava Anahata Chakra Ardha Nava Salamba Sarvanga I Hala Karnapida Ekapada Sarvanga Jatara Parivartan Sava Sukha	78 79 223 244 246 250 274 592	40 " 40 " 1 ' 20 " 1 ' 20 " 1 ' 20 " 1 ' 20 " 2 ' 30 "
40 "	Ardha Nava	79	tijd 30'				
	Karnapida Ekapada Sarvanga Jatara Parivartan	246 250 274					
2 ' 30 "	Sukha						
Les 18 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Dhauti	H.Y.P. II 21-25 dharma, hemel naar de aarde, doen door niet te doen voel je je eigen levenspad? (klik)	Namaskar Tada Vrksa Utthita Trikona Utthita Parsvakona Virabhadra I Virabhadra II Virabhadrasana III Ardha Chandra Parivritta trikona Parivritta Parsvakona Parsvottan Prasarita Padottan I Prasarita Padottan II Parigha Urdhva Prasarita Pada Sukha	1 2 4 8 14 15 17 19 6 10 26 33 35 39 276	1 ' 30 " 1 ' 30 " 1 ' 30 " 1 ' 30 " 1 ' 30 " 1 ' 30 " 20 " 20" 1 ' 10 " 10 " 1 ' 30 " 1 ' 10 " 20 " 10 " 50 " 2 ' 40 "
20 "	Virabhadrasana III	17	tijd 30 '				
20 "	Ardha Chandra	19					
10 "	Parivritta Parsvakona	10					
20 "	Prasarita Padottan II	35					
10 "	Parigha	39					
50 "	Urdhva Prasarita Pada	276					
2 ' 40 "	Sukha						
Les 19 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
50 "	Paripurna Nava	78	Dhauti	asana flow, bewegingsloos,	Paripurna Nava Ardha Nava Salamba Sarvanga I	78 79 223	50 " 50 " 1 ' 30 "
50 "	Ardha Nava	79					

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Basislessen

Les 20 tijd	Asana	ref.	Praktijk Nauli	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			tijd 30 '	hatha yoga	Hala	244	1 ' 30 "
10 "	Karnapida	246		links/rechts gelijk,	Karnapida	246	10 "
10 "	Ekapada Sarvanga	250		neus/benen,	Ekapada Sarvanga	250	10 "
10 "	Jatara Parivartan	274		energiehuishouding,	Jatara Parivartan	274	10 "
2 ' 50 "	Sukha			vb dagelijks leven	Sava	592	1 ' 30 "
				zomer/winter	Sukha		2 ' 50 "
Les 21 tijd	Asana	ref.	Praktijk Nauli	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			tijd 30 '	H.Y.P. II 33-34	Namaskar		1 ' 40 "
				mentale voorbereiding	Tada	1	1 ' 40 "
				asana,	Vrksa	2	1 ' 40 "
				warming up fitness,	Utthita Trikona	4	1 ' 40 "
				geen zin in de les/oef?	Parivritta trikona	6	1 ' 20 "
				durf te wachten,	Utthita Parsvakona	8	1 ' 40 "
20 "	Parivritta Parsvakona	10		vertrouw op je innerlijk	Parivritta Parsvakona	10	20 "
				kompas, lukt het niet?	Virabhadra I	14	1 ' 40 "
					Virabhadra II	15	1 ' 40 "
30 "	Virabhadrasana III	17		-ga mee energetisch	Virabhadrasana III	17	30 "
30"	Ardha Chandra	19		met mij en de groep	Ardha Chandra	19	30"
				-gebruik het yoga syst	Parsvottan	26	1 ' 40 "
30 "	Prasarita Padottan II	35		-plantsoenmedewerker	Prasarita Padottan I	33	1 ' 40 "
	Padangustha	44		-duivel die engel is	Prasarita Padottan II	35	30 "
	Padahasta	46		-het licht overwint altijd	Padangustha	44	
3 '	Sukha			-wees als een kind	Padahasta	46	
				-schrijf mystieke erv. op	Sukha		3 '
Les 21 tijd	Asana	ref.	Praktijk Nauli	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Uttan	48			Uttan	40	
20 "	Parigha	39			Parigha	39	20 "
1 '	Urdhva Prasarita Pada	276	tijd		Urdhva Prasarita Pada	276	1 '
1 '	Paripurna Nava	78	30 '	waarneming is sattva,	Paripurna Nava	78	1 '
1 '	Ardha Nava	79		vaststellen van een	Ardha Nava	79	1 '
				probleem betekend dat	Salamba Sarvanga I	223	1 ' 40 "
				je bij de toeschouwer	Hala	244	1 ' 40 "
20 "	Karnapida	246		bent, oordeelloosheid	Karnapida	246	20 "
20 "	Ekapada Sarvanga	250			Ekapada Sarvanga	250	20 "
20 "	Jatara Parivartan	274		schrijf je veel ik?	Jatara Parivartan	274	20 "
				zegt je naam nog iets?	Sava	592	1 ' 40 "
3 ' 10 "	Sukha				Sukha		3 ' 10 "

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Basislessen

Les 22 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Vasti	H.Y.P. II 26-28	Namaskar		1' 50 "
			tijd		Tada	1	1' 50 "
			30 '		Vrksa	2	1' 50 "
					Utthita Trikona	4	1' 50 "
					Parivritta trikona	6	1' 30 "
					Utthita Parsvakona	8	1' 50 "
30 "	Parivritta Parsvakona	10			Parivritta Parsvakona	10	30 "
					Virabhadra I	14	1' 50 "
					Virabhadra II	15	1' 50 "
40 "	Virabhadrasana III	17			Virabhadrasana III	17	40 "
40"	Ardha Chandra	19			Ardha Chandra	19	40"
					Parsvottan	26	1' 50 "
					Prasarita Padottan I	33	1' 50 "
40 "	Prasarita Padottan II	35			Prasarita Padottan II	35	40 "
10 "	Padangustha	44			Padangustha	44	10 "
10 "	Padahasta	46			Padahasta	46	10 "
3' 20 "	Sukha				Sukha		3' 20 "
Les 23 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
10 "	Uttan	48	Vasti		Uttan	48	10 "
30 "	Parigha	39			Parigha	39	30 "
			tijd		Urdhva Prasarita Pada	276	1' 10 "
			30 '		Paripurna Nava	78	1' 10 "
					Ardha Nava	79	1' 10 "
				durf te kiezen	Salamba Sarvanga I	223	1' 50 "
				leef van je ziel, leer het	Hala	244	1' 50 "
30 "	Karnapida	246		kennen, stel goede	Karnapida	246	30 "
30 "	Ekapada Sarvanga	250		vragen, zelfredzaam,	Ekapada Sarvanga	250	30 "
30 "	Jatara Parivartan	274		niet stuk te krijgen,	Jatara Parivartan	274	30 "
				authenticiteit	Sava	592	1' 50 "
3' 30 "	Sukha				Sukha		3' 30 "
Les 24 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Gajakarani	H.Y.P. II 38	Namaskar		2'
			tijd	8 stappen, geniaal	Tada	1	2'
			30 '	systeem, merk je dat?	Vrksa	2	2'
				raja yoga – voor	Utthita Trikona	4	2'
				top managers, volledig	Parivritta trikona	6	1' 40 "
				ontwaakten	Utthita Parsvakona	8	2'
40 "	Parivritta Parsvakona	10			Parivritta Parsvakona	10	40 "
					Virabhadra I	14	2'
					Virabhadra II	15	2'

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Basislessen

50 "	Virabhadrasana III	17		beoefen de stappen om	Virabhadrasana III	17	50 "
50"	Ardha Chandra	19		je te verstevigen,	Ardha Chandra	19	50"
				je komt thuis in het licht	Parsvottan	26	2 '
50 "	Prasarita Padottan II	35		oorspronkelijke yoga,	Prasarita Padottan I	33	2 '
20 "	Padangustha	44		leer het gebruiken	Prasarita Padottan II	35	50 "
3 ' 40 "	Sukha				Padangustha	44	20 "
					Sukha		3 ' 40 "
Les 25 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
20 "	Padahasta	46	Gajakarani		Padahasta	46	20 "
20 "	Uttan	48			Uttan	48	20 "
40 "	Parigha	39	tijd	voortgang – klik	Parigha	39	40 "
			30 '	wat kan je helpen?	Urdhva Prasarita Pada	276	1 ' 20 "
				wat houdt je tegen?	Paripurna Nava	78	1 ' 20 "
					Ardha Nava	79	1 ' 20 "
				voel je kracht?	Salamba Sarvanga I	223	2 '
40 "	Karnapida	246			Hala	244	2 '
40 "	Ekapada Sarvanga	250			Karnapida	246	40 "
40 "	Jatara Parivartan	274			Ekapada Sarvanga	250	40 "
					Jatara Parivartan	274	40 "
					Sava	592	2 '
3 ' 50 "	Sukha				Sukha		3 ' 50 "
Les 26 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Salamba Sirsa I	184	Trataka	H.Y.P. II 31-32	Namaskar		2 ' 10 "
			tijd	meervoud van lef is...	Salamba Sirsa I	184	
			30 '	de yogaopleiding	Tada	1	2 ' 10 "
				probeert je uit je	Vrksa	2	2 ' 10 "
				comfort zone te halen,	Utthita Trikona	4	2 ' 10 "
				gebruik de oefeningen	Parivritta trikona	6	1 ' 50 "
				en 't dagelijks leven,	Utthita Parsvakona	8	2 ' 10 "
50 "	Parivritta Parsvakona	10		enthousiaste volharding	Parivritta Parsvakona	10	50 "
					Virabhadra I	14	2 ' 10 "
1 '	Virabhadrasana III	17		angst voor terugval,	Virabhadra II	15	2 ' 10 "
1 '	Ardha Chandra	19		goede/slechte tijden,	Virabhadrasana III	17	1 '
				observeer/vertrouw,	Ardha Chandra	19	1'
				luister naar je ziel	Parsvottan	26	2 ' 10 "
					Prasarita Padottan I	33	2 ' 10 "
1 '	Prasarita Padottan II	35			Prasarita Padottan II	35	1 '
30 "	Padangustha	44			Padangustha	44	30 "
30 "	Padahasta	46			Padahasta	46	30 "
30 "	Uttan	48			Uttan	48	30 "
50 "	Parigha	39			Parigha	39	50 "

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Basislessen

Les	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
Les 29	10 "	Dhanura	63	yama	yama – grof/subtiel	Dhanura	63	10 "
	10 "	Bhujang I	73		(uitgebreide versie)	Bhujang I	73	10 "
				tijd	altijd de weg terug	Urdhva Prasarita Pada	276	1 ' 40 "
				30 '	vinden	Paripurna Nava	78	1 ' 40 "
					eigen aantekeningen	Ardha Nava	79	1 ' 40 "
						Salamba Sarvanga I	223	2 ' 20 "
						Halasana	244	2 ' 20 "
	1 '	Karnapida	246			Karnapida	246	1 '
	10 "	Supta Kona	247			Supta Kona	247	10 "
	1 '	Jatara Parivartan	274			Ekapada Sarvanga	250	1 ' 10 "
	10 "	Janusirsa	127			Jatara Parivartan	274	1 '
	10 "	Danda	77			Janusirsa	127	10 "
	10 "	Paschimottan	160			Danda	77	10 "
					Paschimottan	160	10 "	
					Sava	592	2 ' 20 "	
4 ' 30 "	Sukha				Sukha		4 ' 30 "	
Les 30	20 "	Salamba Sirsa I	184	yama	yama	Namaskar		2 ' 30 "
				tijd	herhalen tot je ze kan	Salamba Sirsa I	184	20 "
				30 '	dromen,	Tada	1	2 ' 30 "
					bestudeer, praat erover,	Vrkasa	2	2 ' 30 "
					beoefen met elkaar	Utthita Trikona	4	2 ' 30 "
						Parivritta trikona	6	2 ' 10 "
						Utthita Parsvakona	8	2 ' 30 "
					gaat je beoefening snel	Parivritta Parsvakona	10	1 ' 10 "
					en gemakkelijk,	Virabhadra I	14	2 ' 30 "
					voel je kracht?	Virabhadra II	15	2 ' 30 "
						Virabhadrasana III	17	1 ' 20 "
						Ardha Chandra	19	1 ' 20 "
						Parsvottan	26	2 ' 30 "
					Prasarita Padottan I	33	2 ' 30 "	
					Prasarita Padottan II	35	1 ' 30 "	
50 "	Padangustha	44			Padangustha	44	50 "	
50 "	Padahasta	46			Padahasta	46	50 "	
50 "	Uttan	48			Uttan	48	50 "	
	Urdhva Prasarita Ekapada	49			Urdhva Prasarita Ekapada	49		
	Utkata	42			Utkata	42		
					Parigha	39	1 ' 10 "	
	Ustra	41			Ustra	41		
20 "	Salabha	60			Salabha	60	20 "	

Raja Yoga Opleiding**Lesrooster****Basislessen**

20 "	Dhanura	63			Dhanura	63	20 "
	Chaturanga Danda	67			Chaturanga Danda	67	
4 ' 40 "	Sukha				Sukha		4 ' 40 "
Les 31 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
20 "	Bhujang I	73	niyama	yogadashboard,	Bhujang I	73	20 "
	Urdhva Mukha Svana	74		oefeningen zijn	Urdhva Mukha Svana	74	
	Adho Mukha Svana	75	tijd	instrumenten	Adho Mukha Svana	75	
	Vira	89	30 '		Vira	89	
					Salamba Sarvanga I	223	2 ' 30 "
					Hala	244	2 ' 30 "
					Karnapida	246	1 ' 10 "
20 "	Supta Kona	247			Supta Kona	247	20 "
	Parsva Hala	249			Parsva Hala	249	
					Ekapada Sarvanga	250	1 ' 20 "
	Parsvaikapada Sarvanga	251			Parsvaikapada Sarvanga	251	
					Jatara Parivartan	274	1 ' 10 "
					Urdhva Prasarita Pada	276	1 ' 50 "
					Paripurna Nava	78	1 ' 50 "
					Ardha Nava	79	1 ' 50 "
20 "	Janusirsa	127			Janusirsa	127	20 "
20 "	Paschimottan	160			Paschimottan	160	20 "
	Purvottan	171			Purvottan	171	
					Sava	592	2 ' 30 "
	Siddha	84			Siddha	84	
4 ' 50 "	Sukha				Sukha		4 ' 50 "
Les 32 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
30 "	Salamba Sirsa I	184	niyama		Namaskar		2 ' 40 "
					Salamba Sirsa I	184	30 "
			tijd		Tada	1	2 ' 40 "
			30 '		Vrksa	2	2 ' 40 "
					Utthita Trikona	4	2 ' 40 "
					Parivritta trikona	6	2 ' 20 "
					Utthita Parsvakona	8	2 ' 40 "
					Parivritta Parsvakona	10	1 ' 20 "
					Virabhadra I	14	2 ' 40 "
					Virabhadra II	15	2 ' 40 "
					Virabhadrasana III	17	1 ' 30 "
					Ardha Chandra	19	1 ' 30 "
					Parsvottan	26	2 ' 40 "
					Prasarita Padottan I	33	2 ' 40 "
					Prasarita Padottan II	35	1 ' 40 "

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Basislessen

1 '	Padangustha	44
1 '	Padahasta	46
1 '	Uttan	48
10 "	Urdhva Prasarita Ekapada	49
10 "	Utkata	42
10 "	Ustra	41
30 "	Salabha	60
30 "	Dhanura	63
10 "	Chaturanga Danda	67
30 "	Bhujang I	73
10 "	Urdhva Mukha Svana	74
5 '	Sukha	

Padangustha	44	1 '
Padahasta	46	1 '
Uttan	48	1 '
Urdhva Prasarita Ekapada	49	10 "
Utkata	42	10 "
Parigha	39	1 ' 20 "
Ustra	41	10 "
Salabha	60	30 "
Dhanura	63	30 "
Chaturanga Danda	67	10 "
Bhujang I	73	30 "
Urdhva Mukha Svana	74	10 "
Sukha		5 '

Les 33 tijd	Asana	ref.
10 "	Adho Mukha Svana	75
10 "	Vira	89
30 "	Supta Kona	247
10 "	Parsva Hala	249
10 "	Parsvaikapada Sarvanga	251
30 "	Janusirsa	127
30 "	Paschimottan	160
10 "	Purvottan	171
10 "	Siddha	84
5 ' 10 "	Sukha	

Praktijk	Theorie
yama/niyama	pranayama
	H.Y.P. II 1-6, 39-47
tijd	
30 '	kwantiteit/kwaliteit
	toeverhoed/aura
	shiva/shakti overheerst
	ga voor meer sattva
	YS II S54

Asana's thuis	ref.	tijd
Adho Mukha Svana	75	10 "
Vira	89	10 "
Salamba Sarvanga I	223	2 ' 40 "
Hala	244	2 ' 40 "
Karnapida	246	1 ' 20 "
Supta Kona	247	30 "
Parsva Hala	249	10 "
Ekapada Sarvanga	250	1 ' 30 "
Parsvaikapada Sarvanga	251	10 "
Jatara Parivartan	274	1 ' 20 "
Urdhva Prasarita Pada	276	2 '
Paripurna Nava	78	2 '
Ardha Nava	79	2 '
Janusirsa	127	30 "
Paschimottan	160	30 "
Purvottan	171	10 "
Sava	592	2 ' 40 "
Siddha	84	10 "
Sukha		5 ' 10 "

Les 34 tijd	Asana	ref.
40 "	Salamba Sirsa I	184

Praktijk	Theorie
kapalabati	H.Y.P. II 35-37
	H.Y.P. II 72-78
tijd	door pranayama
30 '	observatie vermogen
	vergroten, geen analyse
	oordeelloosheid
	dubbele helix, vritti

Asana's thuis	ref.	tijd
Namaskar		2 ' 50 "
Tada	1	2 ' 50 "
Vrksa	2	2 ' 50 "
Salamba Sirsa I	184	40 "
Utthita Trikona	4	2 ' 50 "
Parivritta Trikona	6	2 ' 30 "
Utthita Parsvakona	8	2 ' 50 "

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Basislessen

20 "	Urdhva Prasarita Ekapada	49
20 "	Utkata	42
20 "	Ustra	41
40 "	Salabha	60
40 "	Dhanura	63
20 "	Chaturanga Danda	67
40 "	Bhujang I	73
5 ' 20 "	Sukha	

Parivritta Parsvakona	10	1 ' 30 "
Virabhadra I	14	2 ' 50 "
Virabhadra II	15	2 ' 50 "
Virabhadrasana III	17	1 ' 40 "
Ardha Chandra	19	1 ' 40 "
Parsvottan	26	2 ' 50 "
Prasarita Padottan I	33	2 ' 50 "
Prasarita Padottan II	35	1 ' 50 "
Padangustha	44	1 ' 10 "
Padahasta	46	1 ' 10 "
Uttan	48	1 ' 10 "
Urdhva Prasarita Ekapada	49	20 "
Utkata	42	20 "
Parigha	39	1 ' 30 "
Ustra	41	20 "
Salabha	60	40 "
Dhanura	63	40 "
Chaturanga Danda	67	20 "
Bhujang I	73	40 "
Sukha		5 ' 20 "

Les 35 tijd	Asana	ref.
20 "	Urdhva Mukha Svana	74
20 "	Adho Mukha Svana	75
20 "	Vira	89
40 "	Supta Kona	247
20 "	Parsva Hala	249
20 "	Parsvaikapada Sarvanga	251
40 "	Janusirsa	127
20 "	Danda	77
40 "	Paschimottan	160
20 "	Purvottan	171
20 "	Siddha	84
5 ' 30 "	Sukha	

Praktijk
nadi sodhana
12/48/24/48
tijd
30 '

Theorie
H.Y.P. II 7-20
angst voor terugval
bij jezelf zijn/meditatie?
het komt vanzelf
genoeg aandacht
geven, ontvang succes
energielekken, bewust
zin maken is
manipulatie, beter is je
ziel volgen

Asana's thuis	ref.	tijd
Urdhva Mukha Svana	74	20 "
Adho Mukha Svana	75	20 "
Vira	89	20 "
Salamba Sarvanga I	223	2 ' 50 "
Hala	244	2 ' 50 "
Karnapida	246	1 ' 30 "
Supta Kona	247	40 "
Parsva Hala	249	20 "
Ekapada Sarvanga	250	1 ' 40 "
Parsvaikapada Sarvanga	251	20 "
Jatara Parivartan	274	1 ' 30 "
Urdhva Prasarita Pada	276	2 ' 10 "
Paripurna Nava	78	2 ' 10 "
Ardha Nava	79	2 ' 10 "
Janusirsa	127	40 "
Danda	77	20 "
Paschimottan	160	40 "
Purvottan	171	20 "
Sava	592	2 ' 50 "
Siddha	84	20 "
Sukha		5 ' 30 "

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Basislessen

Les 36 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			nadi sodhana	Kriya Yoga Y.S.II 1-2	Namaskar		2 ' 50 "
40 "	Salamba Sirsa I	184		samskara, vritti en	Salamba Sirsa I	184	40 "
	Parsva Sirsa	202	tijd	karma	Parsva Sirsa	202	
	Ekapada Sirsa	208	30 '	wat is een gedachte?	Ekapada Sirsa	208	
	Salamba Sarvanga II	235		gedachte is de vijand,	Salamba Sarvanga I	223	2 ' 50 "
	Niralamba Sarvanga I	236		is dualiteit (goed/fout)	Salamba Sarvanga II	235	
	Niralamba Sarvanga II	237			Niralamba Sarvanga I	236	
					Niralamba Sarvanga II	237	
					Hala	244	3 '
50 "	Supta Kona	247		goede ideeën komen	Karnapida	246	1 ' 40 "
30 "	Parsva Hala	249		tot je, je krijgt visie	Supta Kona	247	50 "
					Parsva Hala	249	30 "
30 "	Parsvaikapada Sarvanga	251			Ekapada Sarvanga	250	1 ' 50 "
					Parsvaikapada Sarvanga	251	30 "
5 ' 40 "	Sukha				Urdhva Prasarita Pada	276	2 ' 20 "
					Sukha		5 ' 40 "
Les 37 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			nadi sodhana	klesha's Y.S. II 3-10	Jatara Parivartan	275	1 ' 40 "
	Chakra	280	tijd	hoeveelheid ellende,	Chakra	280	
			30 '	krijg plezier erin,	Paripurna Nava	78	2 ' 20 "
30 "	Utkata	42		speel met de wereld	Ardha Nava	79	2 ' 20 "
30 "	Ustra	41			Utkata	42	30 "
30 "	Vira	89		waarom klesha?	Ustra	41	30 "
50 "	Salabha	60		verandering, zorgen,	Vira	89	30 "
50 "	Dhanura	63		gewoonte (mentaal)	Salabha	60	50 "
30 "	Chaturanga Danda	67		hebzucht, drift,	Dhanura	63	50 "
5 ' 50 "	Sukha			zelfbedrog (emotie)	Chaturanga Danda	67	30 "
					Sukha		5 ' 40 "
Les 38 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			nadi sodhana	klesha's Y.S. II 11-15	Bhujang I	73	50 "
50 "	Bhujang I	73		soorten pijn, ego	Urdhva Mukha Svana	74	30 "
30 "	Urdhva Mukha Svana	74		wanhoop (vikshepa)	Adho Mukha Svana	75	30 "
30 "	Adho Mukha Svana	75	tijd	nervositeit	Janusirsa	127	50 "
50 "	Janusirsa	127	30 '	zenuw problemen	Triangmukhaikapada Paschi	139	
	Triangmukhaikapada Paschi	139		dus klesha	Ardha Baddha Padma Paschi	135	
	Ardha Baddha Padma Paschi	135		speel dans	Marichy I	144	
	Marichy I	144		buffer sattva, speel	Marichy II	146	
	Marichy II	146			Sukha		5 ' 50 "
5 ' 50 "	Sukha						

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Basislessen

Les 39 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Ubhaya Padangustha	168	nadi sodhana	klesha's Y.S. II 16-22	Ubhaya Padangustha	168	
	Urdhva Mukha Paschimottan I	167			Urdhva Mukha Paschimottan I	167	
30 "	Danda	77	tijd	afgelopen week?	Danda	77	30 "
50 "	Paschimottan	160	30 '	welke klesha was het?	Paschimottan	160	50 "
30 "	Purvottan	171		wordt bewust, loop de	Purvottan	171	30 "
	Bharadwaja I	297		omgekeerde weg	Bharadwaja I	297	
	Bharadwaja II	299			Bharadwaja II	299	
	Mala I	321		plantsoenmedewerker	Mala I	321	
	Baddha Kona	102		overzicht, enthousiaste	Baddha Kona	102	
30 "	Siddha	84		volharding, pad van	Siddha	84	30 "
				geleidelijkheid	Sava	592	3 '
6 '	Sukha				Sukha		6 '
Les 40 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
50 "	Salamba Sirsa I	184	nadi sodhana	klesha's Y.S. II 23-28	Salamba Sirsa I	184	50 "
10 "	Parsva Sirsa	202		intuïtie beoefening	Parsva Sirsa	202	10 "
10 "	Ekapada Sirsa	208	tijd	wat heb je geleerd?	Ekapada Sirsa	208	10 "
			30 '	dank voor je aandacht	Salamba Sarvanga I	223	3 '
10 "	Salamba Sarvanga II	235			Salamba Sarvanga II	235	10 "
10 "	Niralamba Sarvanga I	236			Niralamba Sarvanga I	236	10 "
10 "	Niralamba Sarvanga II	237			Niralamba Sarvanga II	237	10 "
					Hala	244	3 ' 10 "
					Karnapida	246	1 ' 50 "
1 '	Supta Kona	247			Supta Kona	247	1 '
40 "	Parsva Hala	249			Parsva Hala	249	40 "
6 ' 10 "	Sukha				Sukha		6 ' 10 "