

Docentenjaar 1

In dit jaar verdiept de beoefening zich verder op het niveau van energie en innerlijke waarneming.

Door verfijning van kosmische ademhaling, concentratie en meditatie leer je prana bewuster ervaren en sturen. De aandacht verschuift geleidelijk van het fysieke lichaam naar de subtielere energielagen van het menselijk bestaan. Voor een uitgebreidere uitleg over de opbouw van de opleiding en de filosofische achtergrond, zie de pagina "[Verdieping en Lesopbouw](#)".

De inspiratie uit de yogische geschriften helpt ons om deze ervaringen beter te begrijpen.

Theorie en inspiratiebronnen van dit jaar

In dit jaar laten we ons inspireren door passages uit onder andere:

- *Subtiële Anatomie*
- de **Hatha Yoga Pradipika** (h2 sutra 48-71, h3 s 1-9, 35-42)
- *Wetenschap van de Ziel* (blz 67-172)
- de **Yoga Sutras of Patanjali** (h1 s ... , h2 s 28-55)

De teksten dienen als inspiratiebron voor reflectie, meditatie en verdieping van de eigen ervaring.

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**

Les 1	tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
				Surya Bhedana	20/80/40/80	Surya (HYP)	Ekapada Sarvanga	250	2'
	40 "	Parsvaikapada Sarvanga	251			voelen shiva/shakti	Parsvaikapada Sarvanga	251	40 "
				Dharana	tijd		Urdhva Prasarita Pada	276	2' 30 "
	10 "	Chakra	280	nada	35'		Jatara Parivartan	275	1' 50 "
							Chakra	280	10 "
							Paripurna Nava	78	2' 30 "
	40 "	Utkata	42			1ste jaar klik/	Ardha Nava	79	2' 30 "
	40 "	Ustra	41			spanning, 2de..	Utkata	42	40 "
							Ustra	41	40 "

Les	tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
Les 2	40 "	Vira	89	Surya Bhedana	20/80/40/80	ritme en ego sahita/kevala kumbhaka	Vira	89	40 "
	1 '	Salabha	60				Salabha	60	1 '
	1 '	Dhanura	63	Dharana	tijd		Dhanura	63	1 '
	40 "	Chaturanga Danda	67	nada	35 '		Chaturanga Danda	67	40 "
Les 3	1 '	Bhujang I	73	Ujjayi	20/80/40/80	Ujjayi (HYP) aum vs mentale storing/ houd je scherp rajas/tamas in het leven	Bhujang I	73	1 '
	40 "	Urdhva Mukha Svana	74				Urdhva Mukha Svana	74	40 "
	40 "	Adho Mukha Svana	75	Dharana	tijd		Adho Mukha Svana	75	40 "
	1 '	Janusirsa	127	nada	35 '		Janusirsa	127	1 '
	10 "	Triangmukhaikapada Paschi.	139				Triangmukhaikapada Paschi.	139	10 "
Les 4	10 "	Ardha Baddha Padma Paschi.	135	Ujjayi	20/80/40/80	bewustwording/lepel zit je op je plek? teveel shakti veroudert, ga voor sattva	Ardha Baddha Padma Paschi.	135	10 "
	10 "	Marichy I	144				Marichy I	144	10 "
	10 "	Marichy II	146	Dharana	tijd		Marichy II	146	10 "
	10 "	Ubhaya Padangustha	168	nada	35 '		Ubhaya Padangustha	168	10 "
	10 "	Urdhva Mukha Paschimottan I	167				Urdhva Mukha Paschimottan I	167	10 "
	1 '	Paschimottan	160				Paschimottan	160	1 '
Les 5	40 "	Purvottan	171	Sitkari	20/80/40/80	Theorie sitkari (HYP) moeheid, focus/klikken ziel is eeuwig, dans je leven, zeker in zware tijden, geef ellende geen aandacht	Purvottan	171	40 "
	10 "	Bharadwaja I	297				Bharadwaja I	297	10 "
	10 "	Bharadwaja II	299	Dharana	tijd		Bharadwaja II	299	10 "
	10 "	Mala I	321	nada	35 '		Mala I	321	10 "
	10 "	Baddha Kona	102				Baddha Kona	102	10 "
	40 "	Siddha	84				Siddha	84	40 "
Les 6	40 "	Sava	592			Sava	592	3 ' 10 "	
	3 ' 10 "	Namaskar				Namaskar		3 ' 10 "	
	1 '	Salamba Sirsa I	184			Salamba Sirsa I	184	1 '	
	20 "	Parsva Sirsa	202	Dharana	tijd	Parsva Sirsa	202	20 "	
	20 "	Ekapada Sirsa	208	nada	35 '	Ekapada Sirsa	208	20 "	
	20 "	Salamba Sarvanga I	223			Salamba Sarvanga I	223	3 ' 10 "	
	20 "	Salamba Sarvanga II	235			Salamba Sarvanga II	235	20 "	
20 "	Niralamba Sarvanga I	236			Niralamba Sarvanga I	236	20 "		
20 "	Niralamba Sarvanga II	237			Niralamba Sarvanga II	237	20 "		

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Docenten jaar 1

Les	tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
Les 7				Sitali	20/80/40/80	sitali (HYP)	Hala	244	3 ' 20 "
						eerste vereisten (HYP)	Karnapida	246	2 '
	50 "	Parsva Hala	249	Dharana nada	tijd 35 '	focuspunten	Supta Kona	247	1 ' 10 "
						wat helpt jou?	Parsva Hala	249	50 "
	50 "	Parsvaikapada Sarvanga	251				Ekapada Sarvanga	250	2 ' 10 "
						valkuilen, wat houd je tegen?	Parsvaikapada Sarvanga	251	50 "
							Urdhva Prasaritha Pada	276	2 ' 40 "
							Jatara Parivartan	275	2 '
	20 "	Chakra	280			voel jij kracht?	Chakra	280	20 "
							Paripurna Nava	78	2 ' 40 "
					succesvolle pranayama	Ardha Nava	79	2 ' 40 "	
50 "	Utkata	42			doe je meerdere dingen tegelijk = zielsbewust	Utkata	42	50 "	
50 "	Ustra	41			't lijntje	Ustra	41	50 "	
50 "	Vira	89				Vira	89	50 "	
						Salabha	60	1 ' 10 "	
50 "	Chaturanga Danda	67				Dhanura	63	1 ' 10 "	
						Chaturanga Danda	67	50 "	
						Bhujang I	73	1 ' 10 "	
Les 8	tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	50 "	Urdhva Mukha Svana	74	Sitali	20/80/40/80	hoogste vorm van	Urdhva Mukha Svana	74	50 "
	50 "	Adho Mukha Svana	75			genezen bij je ziel zijn,	Adho Mukha Svana	75	50 "
				Dharana nada	tijd 35 '	ziekenhuis vb, minder ellende is graatmeter,	Janusirsa	127	1 ' 10 "
	20 "	Triangmukhaikapada Paschi.	139			echte leider is	Triangmukhaikapada Paschi.	139	20 "
	20 "	Ardha Baddha Padma Paschi.	135			controle causaal switsen	Ardha Baddha Padma Paschi.	135	20 "
	20 "	Marichy I	144			vrede, vreugde, liefde	Marichy I	144	20 "
20 "	Marichy II	146				Marichy II	146	20 "	
Les 9	tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	20 "	Ubhaya Padangustha	168	Bhastrika	40/80/20/80	bhastrika (HYP)	Ubhaya Padangustha	168	20 "
	20 "	Urdhva Mukha Paschimottan I	167				Urdhva Mukha Paschimottan I	167	20 "
				Dharana nada	tijd 45 '	ruimte, richting...	Mudra Paschimottan	160	1 ' 10 "
	50 "	Purvottan	171				Purvottan	171	50 "
	20 "	Bharadwaja I	297			veilige haven, kompas	Bharadwaja I	297	20 "
	20 "	Bharadwaja II	299				Bharadwaja II	299	20 "
	20 "	Mala I	321			stilte oef. is ook een asana, wat heb je nodig	Mala I	321	20 "
	20 "	Baddha Kona	102				Baddha Kona	102	20 "
	50 "	Siddha	84				Siddha	84	50 "
						Sava	592	3 ' 20 "	

Les 10 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Bhastrika	40/80/20/80	wetenheid ontwikkelen	Namaskar		3 ' 20 "
					begint met wiegeren,	Salamba Sirsa I	184	1 ' 10 "
30 "	Parsva Sirsa	202	Dharana	tijd	winkel instelling, bij	Parsva Sirsa	202	30 "
30 "	Ekapada Sirsa	208	nada	45 '	twijfel niet doen,	Ekapada Sirsa	208	30 "
30 "	Salamba Sarvanga II	235	Klesha		voel, speel, durf te	Salamba Sarvanga I	223	3 ' 20 "
30 "	Niralamba Sarvanga I	236			kiezen, meervoud	Salamba Sarvanga II	235	30 "
30 "	Niralamba Sarvanga II	237			van lef is leven,	Niralamba Sarvanga I	236	30 "
					hoofd in de wolken	Niralamba Sarvanga II	237	30 "
					en voeten op de grond	Hala	244	3 ' 30 "
						Karnapida	246	2 ' 10 "
					zit je op je plek?	Supta Kona	247	1 ' 20 "
1 '	Parsva Hala	249				Parsva Hala	249	1 '
						Ekapada Sarvanga	250	2 ' 20 "
1 '	Parsvaikapada Sarvanga	251				Parsvaikapada Sarvanga	251	1 '
						Urdhva Prasrita Pada	276	2 ' 50 "
						Jatara Parivartan	275	2 ' 10 "
30 "	Chakra	280				Chakra	280	30 "
Les 11 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Bhramari	20/80/40/80	bhramari (HYP)	Salabha	60	1 ' 20 "
						Dhanura	63	1 ' 20 "
1 '	Chaturanga Danda	67	Dharana	tijd	herhaling pranayama	Chaturanga Danda	67	1 '
			nada	35 '	op gevoel, jaloezi en	Bhujang I	73	1 ' 20 "
1 '	Urdhva Mukha Svana	74			begeerte is ongecontro-	Urdhva Mukha Svana	74	1 '
1 '	Adho Mukha Svana	75	Klesha		leerde ego, lager/hoger	Adho Mukha Svana	75	1 '
					zelf	Janusirsa	127	1 ' 20 "
30 "	Triangmukhaikapada Paschi.	139			breng je energie-	Triangmukhaikapada Paschi.	139	30 "
30 "	Ardha Baddha Padma Paschi.	135			huishouding op orde,	Ardha Baddha Padma Paschi.	135	30 "
30 "	Marichy I	144			buffer sattva	Marichy I	144	30 "
30 "	Marichy II	146				Marichy II	146	30 "
						Paschimottan	160	1 ' 20 "
1 '	Purvottan	171				Purvottan	171	1 '
30 "	Ubhaya Padangustha	168				Ubhaya Padangustha	168	30 "
30 "	Urdhva Mukha Paschimottan I	167				Urdhva Mukha Paschimottan I	167	30 "
Les 12 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Lola	83	Bhramari	20/80/40/80	ziener/zien., waarnemer	Lola	83	
	Gomukha	80			sattva, vaststellen	Gomukha	80	
	Simha I	109	Dharana	tijd	probleem is waarnemen	Simha I	109	
	Padma	104	nada	35 '	voorkom analyse, dan	Padma	104	
					verlies je de verbinding,			

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Docenten jaar 1

			Klesha					
Les tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Parvata	107	Murcha	20/80/40/80	mogelijkheid zien in problemen	Parvata	107	
	Tola	108				Tola	108	
1 '	Vira	89	Dharana	tijd	guru – licht/donker	Vira	89	1 '
	Supta Vira	96	nada	35 '	geen diploma	Supta Vira	96	
	Paryanka	97				Paryanka	97	
1 '	Ustra	41			onderwijs	Ustra	41	1 '
1 '	Utkata	42				Utkata	42	1 '
						Uttan	48	1 ' 20 "
30 "	Bharadwaja I	297				Bharadwaja I	297	30 "
30 "	Bharadwaja II	299				Bharadwaja II	299	30 "
Les 14 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Marichy III	303	Murcha	20/80/40/80	pratyahara, pranayama	Marichy III	303	
	Ardha Matsyendra I	311			helpt hiertoe, uiterlijk/	Ardha Matsyendra I	311	
30 "	Mala I	321	Dharana	tijd	innerlijk	Mala I	321	30 "
30 "	Baddha Kona	102	nada	35 '		Baddha Kona	102	30 "
1 '	Siddha	84			als je vasthoud aan	Siddha	84	1 '
			Pratyahara		dingen belemmer je	Sava	592	3 ' 30 "
					je ziel om tot je te	Namaskar		3 ' 30 "
					komen	Salamba Sirsa I	184	1 ' 20 "
40 "	Parsva Sirsa	202				Parsva Sirsa	202	40 "
40 "	Ekapada Sirsa	208				Ekapada Sirsa	208	40 "
					vraag: kan jij zonder..?	Salamba Sarvanga I	223	3 ' 30 "
40 "	Salamba Sarvanga II	235				Salamba Sarvanga II	235	40 "
40 "	Niralamba Sarvanga I	236				Niralamba Sarvanga I	236	40 "
40 "	Niralamba Sarvanga II	237				Niralamba Sarvanga II	237	40 "
						Hala	244	3 ' 40 "
						Karnapida	246	2 ' 20 "
						Supta Kona	247	1 ' 30 "
						Parsva Hala	249	1 ' 10 "
						Ekapada Sarvanga	250	2 ' 30 "
						Parsvaikapada Sarvanga	251	1 ' 10 "
Les 15 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Plavini	20/80	plavini (HYP)	Urdhva Prasarita Pada	276	3 '
					4 stadia onthechten,	Jatara Parivartan	275	2 ' 20 "
40 "	Chakra	280	Dharana	tijd	van grof naar fijn,	Chakra	280	40 "
			nada	35 '	eat when yoga eat...,	Salabha	60	1 ' 30 "
					herken bij jezelf,	Dhanura	63	1 ' 30 "

Pratyahara

neem verant-
woordelijkheid
voor je leven.
Laat je niet
leven. Alles is
1. Je bent geen
slachtoffer

Chaturanga Danda	67	1 ' 10 "
Bhujang I	73	1 ' 30 "
Urdhva Mukha Svana	74	1 ' 10 "
Adho Mukha Svana	75	1 ' 10 "
Janusirsa	127	1 ' 30 "
Triangmukhaikapada Paschi.	139	40 "
Ardha Baddha Padma Paschi.	135	40 "
Siddha	84	1 '

40 "	Triangmukhaikapada Paschi.	139
40 "	Ardha Baddha Padma Paschi.	135
1 '	Siddha	84

Les	tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd	
	40 "	Marichy I	144	Plavini	20/80	buddhi, manas	Marichy I	144	40 "	
	40 "	Marichy II	146			en indriya's (eerste	Marichy II	146	40 "	
	40 "	Ubhaya Padangustha	168	Dharana	tijd	deel les)	Paschimottan	160	1 ' 30 "	
	40 "	Urdhva Mukha Paschimottan I	167	nada	35 '	nodig voor onthechten,	Ubhaya Padangustha	168	40 "	
	10 "	Lola	83	Pratyahara		bij je ziel komen, uit de	Urdhva Mukha Paschimottan I	167	40 "	
	10 "	Gomukha	80			ban springen,zelfrespect	Lola	83	10 "	
	10 "	Simha I	109			bucketlist, je standplaats	Gomukha	80	10 "	
						is je ziel, kom terug	Simha I	109	10 "	
						wanneer je deze verliest				
Les	17	tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
		10 "	Padma	104	Nadi Shodhana	24/96/48/96	geen rebus	Padma	104	10 "
		10 "	Parvata	107			meer, 3 regels,	Parvata	107	10 "
		10 "	Tola	108			tv vb,	Tola	108	10 "
		10 "	Supta Vira	96	Dharana	tijd	indriya =	Vira	89	1 ' 10 "
		10 "	Paryanka	97	nada	40 '	zintuigen,	Supta Vira	96	10 "
					Pratyahara		motoriek,	Paryanka	97	10 "
							manifistatie,	Ustra	41	1 ' 10 "
							eerst verbeterde	Utkata	42	1 ' 10 "
							zintuigen, dan motoriek	Uttan	48	1 ' 30 "
		40 "	Bharadwaja I	297				Bharadwaja I	297	40 "
		40 "	Bharadwaja II	299			bevrijd jezelf,	Bharadwaja II	299	40 "
		10 "	Marichy III	303			leef als een scholier die	Marichy III	303	10 "
		10 "	Ardha Matsyendra I	311			uit is van school	Ardha Matsyendra I	311	10 "
Les	18	tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
		40 "	Mala I	321	Nadi Shodhana	24/96/48/96	verschillende	Mala I	321	40 "
		40 "	Baddha Kona	102			soorten	Baddha Kona	102	40 "
							pratyahara	Sava	592	3 ' 40 "
					Dharana	tijd		Namaskar		3 ' 40 "
					nada	40 '	asana is eerst	Salamba Sirsa I	184	1 ' 30 "
		50 "	Parsva Sirsa	202	Pratyahara		souplesse	Parsva Sirsa	202	50 "
		50 "	Ekapada Sirsa	208			(kanalen schoon	Ekapada Sirsa	208	50 "

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Docenten jaar 1

50 "	Salamba Sarvanga II	235			maken) en dan kracht	Salamba Sarvanga I	223	3 ' 40 "
50 "	Niralamba Sarvanga I	236				Salamba Sarvanga II	235	50 "
50 "	Niralamba Sarvanga II	237				Niralamba Sarvanga I	236	50 "
					kwaliteit/kwantiteit	Niralamba Sarvanga II	237	50 "
						Hala	244	3 ' 50 "
						Karnapida	246	2 ' 30 "
					sharira's in sattva, geen ziekte ontvang het leven	Supta Kona	247	1 ' 40 "
						Parsva Hala	249	1 ' 20 "
						Ekapada Sarvanga	250	2 ' 40 "
						Parsvaikapada Sarvanga	251	1 ' 20 "
						Urdhva Prasarita Pada	276	3 ' 10 "
						Jatara Parivartan	275	2 ' 30 "
50 "	Chakra	280				Chakra	280	50 "
						Salabha	60	1 ' 40 "
						Dhanura	63	1 ' 40 "
						Chaturanga Danda	67	1 ' 20 "
						Bhujang I	73	1 ' 40 "
						Urdhva Mukha Svana	74	1 ' 20 "
						Adho Mukha Svana	75	1 ' 20 "
						Janusirsa	127	1 ' 40 "

Les 19 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
50 "	Triangmukhaikapada Paschi.	139	Surya Bedhana	24/96/48/96	soorten	Triangmukhaikapada Paschi.	139	50 "
50 "	Ardha Baddha Padma Paschi.	135			pratyahara	Ardha Baddha Padma Paschi.	135	50 "
50 "	Marichy I	144				Marichy I	144	50 "
50 "	Marichy II	146	Dharana nada	tijd 40 '		Marichy II	146	50 "
50 "	Ubhaya Padangustha	168			wat heb je onthouden?	Paschimottan	160	1 ' 40 "
50 "	Urdhva Mukha Paschimottan I	167	Pratyahara			Ubhaya Padangustha	168	50 "
20 "	Lola	83			kan jij zonder?	Urdhva Mukha Paschimottan I	167	50 "
20 "	Gomukha	80			heb je onthecht?	Lola	83	20 "
20 "	Simha I	109				Gomukha	80	20 "
20 "	Padma	104			wanneer je moe bent	Simha I	109	20 "
20 "	Parvata	107			valt er wat te leren.	Padma	104	20 "
20 "	Tola	108			voel jij kracht?	Parvata	107	20 "
						Tola	108	20 "
Les 20 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Surya Bedhana	24/96/48/96	alpha, betha theta, delta	Vira	89	1 ' 20 "
20 "	Supta Vira	96				Supta Vira	96	20 "
20 "	Paryanka	97				Paryanka	97	20 "
			Dharana nada	tijd 40 '	ontwikkeling begint met	Ustra	41	1 ' 20 "
						Utkata	42	1 ' 20 "

50 "	Bharadwaja I	297			weigeren	Uttan	48	1 ' 40 "
50 "	Bharadwaja II	299				Bharadwaja I	297	50 "
20 "	Marichy III	303			creeer ruimte	Bharadwaja II	299	50 "
20 "	Ardha Matsyendra I	311			voor bewust-	Marichy III	303	20 "
50 "	Mala I	321			wording	Ardha Matsyendra I	311	20 "
50 "	Baddha Kona	102				Mala I	321	50 "
					weg van geleidelijkheid	Baddha Kona	102	50 "
					gebruik de technieken	Sava	592	3 ' 50 "
						Namaskar		3 ' 50 "
						Salamba Sirsa I	184	1 ' 40 "
1 '	Parsva Sirsa	202				Parsva Sirsa	202	1 '
1 '	Ekapada Sirsa	208				Ekapada Sirsa	208	1 '

Les 21 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Ujjayi	24/96/48/96	Waarom open staan voor het hogere? Wie ben ik? In 't nu, overgave. Geef zin aan je leven. Belangstelling voor je ware aard.	Salamba Sarvanga I	223	3 ' 50 "
1 '	Salamba Sarvanga II	235				Salamba Sarvanga II	235	1 '
1 '	Niralamba Sarvanga I	236				Niralamba Sarvanga I	236	1 '
1 '	Niralamba Sarvanga II	237	Dharana nada	tijd 40 '		Niralamba Sarvanga II	237	1 '
					Geboorterecht. Schrijf mystieke ervaringen en dromen op. Dan leeft het meer.	Hala	244	4 '
						Karnapida	246	2 ' 40 "
						Supta Kona	247	1 ' 50 "
						Parsva Hala	249	1 ' 30 "
						Ekapada Sarvanga	250	2 ' 50 "
						Parsvaikapada Sarvanga	251	1 ' 30 "
						Urdhva Prasarita Pada	276	3 ' 20 "
						Jatara Parivartan	275	2 ' 40 "
1 '	Chakra	280				Chakra	280	1 '
						Salabha	60	1 ' 50 "
						Dhanura	63	1 ' 50 "
						Chaturanga Danda	67	1 ' 30 "
						Bhujang I	73	1 ' 50 "
						Urdhva Mukha Svana	74	1 ' 30 "
						Adho Mukha Svana	75	1 ' 30 "
						Janusirsa	127	1 ' 50 "
1 '	Triangmukhaikapada Paschi.	139				Triangmukhaikapada Paschi.	139	1 '
1 '	Ardha Baddha Padma Paschi.	135				Ardha Baddha Padma Paschi.	135	1 '
1 '	Marichy I	144				Marichy I	144	1 '
1 '	Marichy II	146				Marichy II	146	1 '
						Paschimottan	160	1 ' 50 "
1 '	Ubhaya Padangustha	168				Ubhaya Padangustha	168	1 '
1 '	Urdhva Mukha Paschimottan I	167				Urdhva Mukha Paschimottan I	167	1 '
30 "	Lola	83				Lola	83	30 "

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Docenten jaar 1

Les 22 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
30 "	Gomukha	80	Ujjayi	24/96/48/96	Leer jezelf kennen door meditatie.	Gomukha	80	30 "
30 "	Simha I	109				Simha I	109	30 "
30 "	Padma	104	Dharana	tijd	Toevluchtoord.	Padma	104	30 "
30 "	Parvata	107	nada	40 '	Hang naar de stilte...	Parvata	107	30 "
30 "	Tola	108			vb uit leven kind	Tola	108	30 "
						Vira	89	1 ' 30 "
30 "	Supta Vira	96			schildpad	Supta Vira	96	30 "
30 "	Paryanka	97			verhaal	Paryanka	97	30 "
Les 23 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Sitkari	24/96/48/96	focus dharma, naar stem van je hart	Ustra	41	1 ' 30 "
					luisteren, opheffen	Utkata	42	1 ' 30 "
1 '	Bharadwaja I	297	Dharana	tijd	begeerte en pulsaties,	Uttan	48	1 ' 50 "
1 '	Bharadwaja II	299	nada	40 '	karma verbranden,	Bharadwaja I	297	1 '
30 "	Marichy III	303			hart stopt, dan heb	Bharadwaja II	299	1 '
30 "	Ardha Matsyendra I	311			je controle over de	Marichy III	303	30 "
1 '	Mala I	321			energie, door interesse	Ardha Matsyendra I	311	30 "
1 '	Baddha Kona	102			karma hoor je de stem	Mala I	321	1 '
					van je hart niet	Baddha Kona	102	1 '
						Sava	592	4 '
						Namaskar		4 '
						Salamba Sirsa I	184	1 ' 50 "
						Parsva Sirsa	202	1 ' 10 "
						Ekapada Sirsa	208	1 ' 10 "
	Urdhva Padma in Sirsa	211				Urdhva Padma in Sirsa	211	
	Pinda in Sirsa	218				Pinda in Sirsa	218	
Les 24 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Sitkari	24/96/48/96	yoga citta vritti nirodha	Salamba Sarvanga I	223	4 '
					wat is een vritti?	Salamba Sarvanga II	235	1 ' 10 "
					denken is de vijand	Niralamba Sarvanga I	236	1 ' 10 "
			Dharana	tijd		Niralamba Sarvanga II	237	1 ' 10 "
			nada	40 '	met denken kan je het	Hala	244	4 ' 10 "
					denken niet onder	Karnapida	246	2 ' 50 "
					controle brengen	Supta Kona	247	2 '
						Parsva Hala	249	1 ' 40 "
					meditatie lost al onze	Ekapada Sarvanga	250	3 '
					problemen op	Parsvaikapada Sarvanga	251	1 ' 40 "
	Urdhva Padma in Sarvanga	261			observatie, bewustzijn	Urdhva Padma in Sarvanga	261	
	Pinda in Sarvanga	269				Pinda in Sarvanga	269	

						Jatara Parivartan	275	2 ' 50 "
						Paripurna Nava	78	2 ' 50 "
						Ardha Nava	79	2 ' 50 "
						Janusirsa	127	2 '
						Triangmukhaikapada Paschi.	139	1 ' 10 "
						Ardha Baddha Padma Paschi.	135	1 ' 10 "
						Marichy I	144	1 ' 10 "
						Paschimottan	160	2 '
						Urdhva Mukha Paschimottan I	168	1 ' 10 "
40 "	Gomukha	80				Gomukha	80	40 "
40 "	Lola	83				Lola	83	40 "
40 "	Simha I	109				Simha I	109	40 "
40 "	Padma	104				Padma	104	40 "
40 "	Parvata	107				Parvata	107	40 "
Les 25 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
40 "	Tola	108	Sitali	24/96/48/96	Welke vijf?	Tola	108	40 "
	Matsya	113			- verbeelding - koe vb	Matsya	113	
			Dharana	tijd	-onjuiste kennis - wrang	Vira	89	1 ' 40 "
40 "	Supta Vira	96	nada	40 '	- juiste kennis - klopt	Supta Vira	96	40 "
40 "	Paryanka	97			- slaap – klik met slaap	Paryanka	97	40 "
40 "	Marichy III	303			- geheugen - scherpte	Marichy III	303	40 "
40 "	Ardha Matsyendra I	311			en hoe naar directe kennis? Opl.= stilte	Ardha Matsyendra I	311	40 "
						Baddha Kona	102	1 ' 10 "
						Adho Mukha Svana	75	1 ' 40 "
					klik je leven,	Urdhva Mukha Svana	74	1 ' 40 "
					anders stroomt	Chaturanga Danda	67	1 ' 40 "
					je energie weg,	Salabha	60	2 '
					alsuit een lekke ton	Dhanura	63	2 '
						Ustra	41	1 ' 40 "
						Utkata	42	1 ' 40 "
						Uttan	48	2 '
	Garuda	56				Garuda	56	
						Sava	592	4 ' 10 "
Les 26 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Sitali	24/96/48/96	yogi/sadhaka	Namaskar		4 ' 10 "
						Salamba Sirsa I	184	2 '
			Dharana	tijd	bevrijd jezelf	Parsva Sirsa	202	1 ' 20 "
			nada	40 '	onpersoonlijk,	Ekapada Sirsa	208	1 ' 20 "
10 "	Urdhva Padma in Sirsa	211			ongehecht,	Urdhva Padma in Sirsa	211	10 "
10 "	Pinda in Sirsa	218			geen ego	Pinda in Sirsa	218	10 "

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Docenten jaar 1

Les 27 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
10 "	Urdhva Padma in Sarvanga	261						
10 "	Pinda in Sarvanga	269						
50 "	Gomukha	80						
50 "	Lola	83						
50 "	Simha I	109						
50 "	Padma	104	Bhastrika	48/96/24/96	zie beoefening als	Padma	104	50 "
50 "	Parvata	107			instrument, doen door	Parvata	107	50 "
50 "	Tola	108	Dharana	tijd	niet te doen, succes in	Tola	108	50 "
10 "	Matsya	113	nada	50 '	yoga is verkrijgen ver-	Matsya	113	10 "
					mogens, eenzame pad	Vira	89	1 ' 50 "
50 "	Supta Vira	96				Supta Vira	96	50 "
50 "	Paryanka	97			hatha-sattva-rechtdoor	Paryanka	97	50 "
50 "	Marichy III	303			hemel naar aarde	Marichy III	303	50 "
50 "	Ardha Matsyendra I	311			raja-r/t-wendbaar	Ardha Matsyendra I	311	50 "
					aarde naar hemel	Baddha Kona	102	1 ' 20 "
						Adho Mukha Svana	75	1 ' 50 "
						Urdhva Mukha Svana	74	1 ' 50 "
						Chaturanga Danda	67	1 ' 50 "
						Salabha	60	2 ' 10 "
						Dhanura	63	2 ' 10 "
						Ustra	41	1 ' 50 "

						Utkata	42	1 ' 50 "
						Uttan	48	2 ' 10 "
10 "	Garuda	56				Garuda	56	10 "
						Sava	592	4 ' 20 "
Les 28 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Bhastrika	48/96/24/96	3 sharira in	Namaskar		4 ' 20 "
			Dharana	tijd	sattva, blijf bij	Salamba Sirsa I	184	2 ' 10 "
			nada	50 '	jezelf, meditatie	Parsva Sirsa	202	1 ' 30 "
20 "	Urdhva Padma in Sirsa	211			lost al onze	Ekapada Sirsa	208	1 ' 30 "
20 "	Pinda in Sirsa	218			problemen op	Urdhva Padma in Sirsa	211	20 "
						Pinda in Sirsa	218	20 "
					8 stappen:	Salamba Sarvanga I	223	4 ' 20 "
					1. weigering	Salamba Sarvanga II	235	1 ' 30 "
					2. concentr. op ideaal	Niralamba Sarvanga I	236	1 ' 30 "
					3. niet knippen	Niralamba Sarvanga II	237	1 ' 30 "
					4. shiva/shakti balans	Hala	244	4 ' 30 "
					5. kiezen	Karnapida	246	3 ' 10 "
					6. observatie	Supta Kona	247	2 ' 20 "
					7. versmelting	Parsva Hala	249	2 '
					8. leegte	Ekapada Sarvanga	250	3 ' 20 "
						Parsvaikapada Sarvanga	251	2 '
20 "	Urdhva Padma in Sarvanga	261			controle wetenschap	Urdhva Padma in Sarvanga	261	20 "
20 "	Pinda in Sarvanga	269			op elk niveau	Pinda in Sarvanga	269	20 "
						Jatara Parivartan	275	3 ' 10 "
						Paripurna Nava	78	3 ' 10 "
						Ardha Nava	79	3 ' 10 "
						Janusirsa	127	2 ' 20 "
						Triangmukhaikapada Paschi.	139	1 ' 30 "
						Ardha Baddha Padma Paschi.	135	1 ' 30 "
						Marichy I	144	1 ' 30 "
						Paschimottan	160	2 ' 20 "
						Urdhva Mukha Paschimottan I	168	1 ' 30 "
1 '	Gomukha	80				Gomukha	80	1 '
1 '	Lola	83				Lola	83	1 '
1 '	Simha I	109				Simha I	109	1 '
Les 29 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
1 '	Padma	104	Bhramari	24/96/48/96		Padma	104	1 '
1 '	Parvata	107				Parvata	107	1 '
1 '	Tola	108	Dharana	tijd	ontwikkeling wordt	Tola	108	1 '
20 "	Matsya	113	nada	40 '	steeds suptieler. Wat	Matsya	113	20 "

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Docenten jaar 1

1'	Supta Vira	96			ben je vooruit gegaan?	Vira	89	2'
1'	Paryanka	97				Supta Vira	96	1'
1'	Marichy III	303			eerst betekenis dan streven	Paryanka	97	1'
1'	Ardha Matsyendra I	311				Marichy III	303	1'
						Ardha Matsyendra I	311	1'
					niet emotioneel worden	Baddha Kona	102	1' 30"
					bewustwording observeren, hemel naar...	Adho Mukha Svana	75	2'
						Urdhva Mukha Svana	74	2'
						Chaturanga Danda	67	2'
						Salabha	60	2' 20"
						Dhanura	63	2' 20"
						Ustra	41	2'
						Utkata	42	2'
20"	Garuda	56				Uttan	48	2' 20"
						Garuda	56	20"
						Sava	592	4' 30"
Les 30 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Bhramari	24/96/48/96	wordt bewust	Namaskar		4' 30"
					van je onvolmaakheden	Salamba Sirsa I	184	2' 20"
			Dharana	tijd	langzaam wordt je	Parsva Sirsa	202	1' 40"
			nada	40'	volmaakt	Ekapada Sirsa	208	1' 40"
30"	Urdhva Padma in Sirsa	211				Urdhva Padma in Sirsa	211	30"
30"	Pinda in Sirsa	218			geen spiritueel toerisme	Pinda in Sirsa	218	30"
					maak hetgeen je doet	Salamba Sarvanga I	223	4' 30"
					heilig, wetenschap-	Salamba Sarvanga II	235	1' 40"
					enlijk proces, positieve	Niralamba Sarvanga I	236	1' 40"
					en negatieve effecten,	Niralamba Sarvanga II	237	1' 40"
					klesha, vritti, vikshepa,	Hala	244	4' 40"
					observeer vooruitgang	Karnapida	246	3' 20"
						Supta Kona	247	2' 30"
						Parsva Hala	249	2' 10"
						Ekapada Sarvanga	250	3' 20"
						Parsvaikapada Sarvanga	251	2' 10"
30"	Urdhva Padma in Sarvanga	261				Urdhva Padma in Sarvanga	261	30"
30"	Pinda in Sarvanga	269				Pinda in Sarvanga	269	30"
						Jatara Parivartan	275	3' 20"
						Paripurna Nava	78	3' 20"
						Ardha Nava	79	3' 20"
						Janusirsa	127	2' 30"
						Triangmukhaikapada Paschi.	139	1' 40"
						Ardha Baddha Padma Paschi.	135	1' 40"

				Marichy I	144	1 ' 40 "
				Paschimottan	160	2 ' 30 "
				Urdhva Mukha Paschimottan I	168	1 ' 40 "
				Gomukha	80	1 ' 10 "
				Lola	83	1 ' 10 "
				Simha I	109	1 ' 10 "
				Padma	104	1 ' 10 "
				Parvata	107	1 ' 10 "
				Tola	108	1 ' 10 "
30 "	Matsya	113		Matsya	113	30 "
				Vira	89	2 ' 10 "
				Supta Vira	96	1 ' 10 "
				Paryanka	97	1 ' 10 "
				Marichy III	303	1 ' 10 "
				Ardha Matsyendra I	311	1 ' 10 "
				Baddha Kona	102	1 ' 40 "
				Adho Mukha Svana	75	2 ' 10 "
				Urdhva Mukha Svana	74	2 ' 10 "
				Chaturanga Danda	67	2 ' 10 "
				Salabha	60	2 ' 30 "
				Dhanura	63	2 ' 30 "
				Ustra	41	2 ' 10 "
				Utkata	42	2 ' 10 "
				Uttan	48	2 ' 30 "
30 "	Garuda	56		Garuda	56	30 "
				Sava	592	4 ' 40 "

Les 31 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Murcha	24/96/48/96	aum, mantra, sanskriet,	Namaskar		4 ' 40 "
			Dharana		stel je in het dagelijks	Salamba Sirsa I	184	2 ' 30 "
			nada	tijd	leven open voor het	Parsva Sirsa	202	1 ' 50 "
				40 ' hogere,	vertrouw erop	Ekapada Sirsa	208	1 ' 50 "
40 "	Urdhva Padma in Sirsa	211			leef ermee, van mijn	Urdhva Padma in Sirsa	211	40 "
40 "	Pinda in Sirsa	218			naar zijn belang, in	Pinda in Sirsa	218	40 "
					dienst staan van	Salamba Sarvanga I	223	4 ' 40 "
						Salamba Sarvanga II	235	1 ' 50 "
						Niralamba Sarvanga I	236	1 ' 50 "
						Niralamba Sarvanga II	237	1 ' 50 "
						Hala	244	4 ' 50 "
						Karnapida	246	3 ' 30 "
						Supta Kona	247	2 ' 40 "
						Parsva Hala	249	2 ' 20 "

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Docenten jaar 1

						Ekapada Sarvanga	250	3 ' 30 "
						Parsvaikapada Sarvanga	251	2 ' 20 "
40 "	Urdhva Padma in Sarvanga	261				Urdhva Padma in Sarvanga	261	40 "
40 "	Pinda in Sarvanga	269				Pinda in Sarvanga	269	40 "
						Jatara Parivartan	275	3 ' 30 "
						Paripurna Nava	78	3 ' 30 "
						Ardha Nava	79	3 ' 30 "
						Janusirsa	127	2 ' 40 "
						Triangmukhaikapada Paschi.	139	1 ' 50 "
						Ardha Baddha Padma Paschi.	135	1 ' 50 "
						Marichy I	144	1 ' 50 "
						Paschimottan	160	2 ' 40 "
						Urdhva Mukha Paschimottan I	168	1 ' 50 "
						Gomukha	80	1 ' 20 "
						Lola	83	1 ' 20 "
						Simha I	109	1 ' 20 "
						Padma	104	1 ' 20 "
						Parvata	107	1 ' 20 "
40 "	Matsya	113				Tola	108	1 ' 20 "
						Matsya	113	40 "
						Vira	89	2 ' 20 "
						Supta Vira	96	1 ' 20 "
						Paryanka	97	1 ' 20 "
						Marichy III	303	1 ' 20 "
						Ardha Matsyendra I	311	1 ' 20 "
						Baddha Kona	102	1 ' 50 "
						Adho Mukha Svana	75	2 ' 20 "
						Urdhva Mukha Svana	74	2 ' 20 "
						Chaturanga Danda	67	2 ' 20 "
						Salabha	60	2 ' 40 "
						Dhanura	63	2 ' 40 "
						Ustra	41	2 ' 20 "
						Utkata	42	2 ' 20 "
						Uttan	48	2 ' 40 "
40 "	Garuda	56				Garuda	56	40 "
						Sava	592	4 ' 50 "
						Salamba Sirsa I	184	2 ' 40 "
	Urdhva Danda	188				Urdhva Danda	188	
Les 32 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Parivrittaika Pada Sirsa	206	Murcha	24/96/48/96	Mudra niet indien geen klik zolang ment./emo.	Parsva Sirsa	202	2 '
						Parivrittaika Pada Sirsa	206	

						Ekapada Sirsa	208	2'
50"	Parsvaikapada Sirsa	210	Dharana	tijd	het zielenvuur in je	Parsvaikapada Sirsa	210	
	Urdhva Padma in Sirsa	211	nada	40'	smeult, geef het	Urdhva Padma in Sirsa	211	50"
	Parsva Urdhva Padma	215			voldoende aandacht	Parsva Urdhva Padma	215	
50"	Pinda in Sirsa	218			anders dooft het	Pinda in Sirsa	218	50"
						Salamba Sarvanga I	223	4' 50"
					leer functioneren vanuit	Salamba Sarvanga II	235	2'
					je ziel	Niralamba Sarvanga I	236	2'
						Niralamba Sarvanga II	237	2'
					kwaliteit/kwantiteit	Hala	244	5'
						Karnapida	246	3' 40"
						Supta Kona	247	2' 50"
						Parsva Hala	249	2' 30"
						Ekapada Sarvanga	250	3' 40"
						Parsvaikapada Sarvanga	251	2' 30"

Les 33 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
50"	Urdhva Padma in Sarvanga	261	Plavini	24/96	shambavi (HYP)	Urdhva Padma in Sarvanga	261	50"
50"	Pinda in Sarvanga	269			wakker wordt oefening	Pinda in Sarvanga	269	50"
	Parsva Pinda in Sarvanga	270	Mudra		heb geen begeerte	Parsva Pinda in Sarvanga	270	
	Setubandha Sarvanga	259	Sambhavi		naar atman, je bent	Setubandha Sarvanga	259	
	Ekapada Setubandha Sarvanga	260			atman, gebruik ellende	Ekapada Setubandha Sarvanga	260	
			Dharana	tijd	ga naar de essentie en	Jatara Parivartan	275	3' 40"
	Supta Padangustha	285	nada	40'	het licht	Supta Padangustha	285	
Les 34 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Plavini	24/96	opbouw asana	Chakra	280	1' 10"
					in het rooster	Paripurna Nava	78	2' 50"
			Mudra			Ardha Nava	79	2' 50"
			Sambhavi		symetrie= waar	Ustra	41	2' 30"
					zit het probleem	Vira	89	2' 30"
			Dharana	tijd		Supta Vira	96	1' 30"
			nada	40'	a symetrie=	Paryanka	97	1' 30"
					probleem	Janusirsa	127	2' 50"
			herhaling pratyahara		aanpakken	Ardha Baddha Padma Paschi.	135	2'
						Triangmukhaikapada Paschi.	139	2'
	Krouncha	141			symetrie= winst	Krouncha	141	
						Marichy I	144	2'
					aanpak met lef	Paschimottan	160	2' 50"
					uit je comfortzone	Padma	104	1' 30"
						Parvata	107	1' 30"
						Tola	108	1' 30"

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Docenten jaar 1

						Simha I	109	1 ' 30 "
50 "	Matsya	113				Matsya	113	50 "
	Kukkuta	115				Kukkuta	115	
	Garbha Pinda	116				Garbha Pinda	116	
	Baddha Padma	118				Baddha Padma	118	
	Upavistha Kona	151				Upavistha Kona	151	
Les 35 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Akarna Dhanura	173	Nadi Sodhana	28/112/56/112	welke chakra?	Akarna Dhanura	173	
			Mudra		alle chakra's dan	Baddha Kona	102	2 '
			Sambhavi		gedachtenloosheid	Marichy III	303	1 ' 30 "
					grof/subtiel, kom boven	Ardha Matsyendra I	311	1 ' 30 "
	Parsva Dhanura	64	Dharana	tijd	de dualiteit, asana	Salabha	60	2 ' 50 "
			nada	45 '	uitwerking	Dhanura	63	2 ' 50 "
			Asana Chakra		hoe meer verbinding	Parsva Dhanura	64	
					hoe minder werk	Uttan	48	2 ' 50 "
10 "	Urdhva Danda	188				Sava	592	5 '
						Salamba Sirsa I	184	2 ' 50 "
10 "	Parivrittaika Pada Sirsa	206			geef zin aan je leven	Urdhva Danda	188	10 "
						Parsva Sirsa	202	2 ' 10 "
10 "	Parsvaikapada Sirsa	210				Parivrittaika Pada Sirsa	206	10 "
1 '	Urdhva Padma in Sirsa	211				Ekapada Sirsa	208	2 ' 10 "
10 "	Parsva Urdhva Padma	215				Parsvaikapada Sirsa	210	10 "
1 '	Pinda in Sirsa	218				Urdhva Padma in Sirsa	211	1 '
						Parsva Urdhva Padma	215	10 "
						Pinda in Sirsa	218	1 '
						Salamba Sarvanga I	223	5 '
						Salamba Sarvanga II	235	2 ' 10 "
						Niralamba Sarvanga I	236	2 ' 10 "
						Niralamba Sarvanga II	237	2 ' 10 "
Les 36 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Nadi Sodhana	28/112/56/112	- chakra betekend	Hala	244	5 ' 10 "
					wiel/draaikolk	Karnapida	246	3 ' 50 "
			Mudra		- welke kant draait ie?	Supta Kona	247	3 '
			Sambhavi		- elips, wordt rond satv.	Parsva Hala	249	2 ' 40 "
					- 7 hoofd, afmeting	Ekapada Sarvanga	250	3 ' 50 "
1 '	Urdhva Padma in Sarvanga	261	Dharana	tijd	- elk regelt energiehuis-	Parsvaikapada Sarvanga	251	2 ' 40 "
1 '	Pinda in Sarvanga	269	nada	45 '	houding op dat niveau	Urdhva Padma in Sarvanga	261	1 '
10 "	Parsva Pinda in Sarvanga	270	Asana Chakra			Pinda in Sarvanga	269	1 '
10 "	Setubandha Sarvanga	259			- indrya's, zintuigen	Parsva Pinda in Sarvanga	270	10 "
					geluid en motorisch	Setubandha Sarvanga	259	10 "

10 "	Ekapada Setubandha Sarvanga	260		geslacht	Ekapada Setubandha Sarvanga	260	10 "
10 "	Supta Padangustha	285			Jatara Parivartan	275	3 ' 50 "
					Supta Padangustha	285	10 "
					Chakra	280	1 ' 20 "
					Paripurna Nava	78	3 '
					Ardha Nava	79	3 '
					Ustra	41	2 ' 40 "
					Vira	89	2 ' 40 "
					Supta Vira	96	1 ' 40 "
					Paryanka	97	1 ' 40 "
					Janusirsa	127	3 '
					Ardha Baddha Padma Paschi.	135	2 ' 10 "
					Triangmukhaikapada Paschi.	139	2 ' 10 "
10 "	Krouncha	141			Krouncha	141	10 "
					Marichy I	144	2 ' 10 "
					Paschimottan	160	3 '
					Padma	104	1 ' 40 "
					Parvata	107	1 ' 40 "
					Tola	108	1 ' 40 "
					Simha I	109	1 ' 40 "
1 '	Matsya	113			Matsya	113	1 '

Les 37 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
10 "	Kukkuta	115	Surya Bedhana	28/112/56/112	5 prana's vermengen,	Kukkuta	115	10 "
10 "	Garbha Pinda	116			knippen ogen, prana	Garbha Pinda	116	10 "
10 "	Baddha Padma	118	Mudra		ander woord voor	Baddha Padma	118	10 "
10 "	Upavista Kona	151	Sambhavi		energie	Upavista Kona	151	10 "
10 "	Akarna Dhanura	173			als je prana onder	Akarna Dhanura	173	10 "
			Dharana	tijd	controle kunt krijgen,	Baddha Kona	102	2 ' 10 "
			nada	45 '	dan kan je alles	Marichy III	303	1 ' 40 "
			Asana Chakra		geen adem alles is	Ardha Matsyendra I	311	1 ' 40 "
					energie	Salabha	60	3 '
10 "	Parsva Dhanura	64				Dhanura	63	3 '
						Parsva Dhanura	64	10 "
						Uttan	48	3 '
						Sava	592	5 ' 10 "

Les 38 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Surya Bedhana	28/112/56/112	zien, ziener...	Salamba Sirsa I	184	3 '
20 "	Urdhva Danda	188			realisatie waarnemer is	Urdhva Danda	188	20 "
			Mudra		om niet veel interesse	Parsva Sirsa	202	2 ' 20 "
20 "	Parivrittaika Pada Sirsa	206	Sambhavi		erin te hebben, is	Parivrittaika Pada Sirsa	206	20 "

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Docenten jaar 1

Raja Yoga Opleiding	Lesrooster	Docenten jaar 1
20 "	Parsvaikapada Sirsa 210	gekleurd vanwege karma, Energiehuis-houding/ platte banden bewustzijn naar hoger niveau
20 "	Parsva Urdhva Padma 215	
20 "	Parsva Pinda in Sarvanga 270	
20 "	Setubandha Sarvanga 259	
20 "	Ekapada Setubandha Sarvanga 260	
20 "	Supta Padangustha 285	
20 "	Krouncha 141	
20 "	Kukkuta 115	
20 "	Garbha Pinda 116	

tijd
45 '

Ekapada Sirsa	208	2 ' 20 "
Parsvaikapada Sirsa	210	20 "
Urdhva Padma in Sirsa	211	1 ' 10 "
Parsva Urdhva Padma	215	20 "
Salamba Sarvanga I	223	5 ' 10 "
Salamba Sarvanga II	235	2 ' 20 "
Niralamba Sarvanga I	236	2 ' 20 "
Niralamba Sarvanga II	237	2 ' 20 "
Hala	244	5 ' 20 "
Karnapida	246	4 ' 00 "
Supta Kona	247	3 ' 10 "
Parsva Hala	249	2 ' 50 "
Ekapada Sarvanga	250	4 ' 00 "
Parsvaikapada Sarvanga	251	2 ' 50 "
Urdhva Padma in Sarvanga	261	1 ' 10 "
Pinda in Sarvanga	269	1 ' 10 "
Parsva Pinda in Sarvanga	270	20 "
Setubandha Sarvanga	259	20 "
Ekapada Setubandha Sarvanga	260	20 "
Jatara Parivartan	275	4 ' 00 "
Supta Padangustha	285	20 "
Chakra	280	1 ' 30 "
Paripurna Nava	78	3 ' 10 "
Ardha Nava	79	3 ' 10 "
Ustra	41	2 ' 50 "
Vira	89	2 ' 50 "
Supta Vira	96	1 ' 50 "
Paryanka	97	1 ' 50 "
Janusirsa	127	3 ' 10 "
Ardha Baddha Padma Paschi.	135	2 ' 20 "
Triangmukhaikapada Paschi.	139	2 ' 20 "
Krouncha	141	20 "
Marichy I	144	2 ' 20 "
Paschimottan	160	3 ' 10 "
Padma	104	1 ' 50 "
Parvata	107	1 ' 50 "
Tola	108	1 ' 50 "
Simha I	109	1 ' 50 "
Matsya	113	1 ' 10 "
Kukkuta	115	20 "
Garbha Pinda	116	20 "

Les 39 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
20 "	Baddha Padma	118	Ujjayi	28/112/56/112	yogadashboard, er is nooit een reden om op te geven. Wat is yoga?	Baddha Padma	118	20 "
20 "	Upavista Kona	151			ontdekken en ervaren van jezelf	Upavista Kona	151	20 "
20 "	Akarna Dhanura	173	Mudra Sambhavi			Akarna Dhanura	173	20 "
			Dharana nada	tijd 45 '		Baddha Kona	102	2 ' 20 "
						Marichy III	303	1 ' 50 "
						Ardha Matsyendra I	311	1 ' 50 "
20 "	Parsva Dhanura	64			controlewetenschap op elk niveau	Salabha	60	3 ' 10 "
					Voel je je beter?	Dhanura	63	3 ' 10 "
					Voel je kracht?	Parsva Dhanura	64	20 "
						Uttan	48	3 ' 10 "
						Sava	592	5 ' 20 "
					fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel	Salamba Sirsa I	184	3 ' 10 "
30 "	Urdhva Danda	188				Urdhva Danda	188	30 "
						Parsva Sirsa	202	2 ' 30 "
30 "	Parivrittaika Pada Sirsa	206				Parivrittaika Pada Sirsa	206	30 "
						Ekapada Sirsa	208	2 ' 30 "
30 "	Parsvaikapada Sirsa	210				Parsvaikapada Sirsa	210	30 "
						Urdhva Padma in Sirsa	211	1 ' 20 "
30 "	Parsva Urdhva Padma	215				Parsva Urdhva Padma	215	30 "
Les 40 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Ujjayi	28/112/56/112	wat heb je geleerd?	Salamba Sarvanga I	223	5 ' 20 "
					jaar verder of jaar opnieuw doen?	Salamba Sarvanga II	235	2 ' 30 "
			Mudra Sambhavi			Niralamba Sarvanga I	236	2 ' 30 "
						Niralamba Sarvanga II	237	2 ' 30 "
						Hala	244	5 ' 30 "
			Dharana nada	tijd 45 '	dank voor je aandacht	Karnapida	246	4 ' 10 "
						Supta Kona	247	3 ' 20 "
						Parsva Hala	249	3 '
						Ekapada Sarvanga	250	4 ' 10 "
						Parsvaikapada Sarvanga	251	3 '
						Urdhva Padma in Sarvanga	261	1 ' 20 "
						Pinda in Sarvanga	269	1 ' 20 "
30 "	Parsva Pinda in Sarvanga	270				Parsva Pinda in Sarvanga	270	30 "
30 "	Setubandha Sarvanga	259				Setubandha Sarvanga	259	30 "
30 "	Ekapada Setubandha Sarvanga	260				Ekapada Setubandha Sarvanga	260	30 "
						Jatara Parivartan	275	4 ' 10 "
30 "	Supta Padangustha	285				Supta Padangustha	285	30 "
						Chakra	280	1 ' 40 "
						Paripurna Nava	78	3 ' 20 "
						Ardha Nava	79	3'20"

Raja Yoga Opleiding

Lesrooster

Docenten jaar 1

Ustra

41

3'