

Integrale Yoga Nederland

nieuwsbrief januari 2014



Bhagavad Gita

De yogin
in het zelf verzonken
ziet het zelf
in alle wezens
en alle wezens
in het zelf;
overal ziet hij
Het gelijke.

O winnaar van de schat,
doe je werk
in de geest van yoga,
zonder je eraan
te hechten,
blijf in geluk
en ongeluk dezelfde,
want gelijkmoedig blijven
heet yoga.

De mens, die
alle begeerte laat varen
en zonder verlangen leeft,
zonder mijn en zonder ik,
hij bereikt
de grote stilte.

Lieve lezer,

Het begrip Yoga is al eeuwenoud.

De bakermat ervan ligt in India.

De Veda's worden beschouwd als de oudste yogageschriften en van hieruit zijn diverse yogawegen ontstaan.

De meest bekende methodes zijn:

Hatha Yoga; de weg van het lichaam en de adem,

Bhakti Yoga; de weg van overgave, de yoga van het hart,

Karma Yoga; de weg van het handelen zonder gehechtheid,

Jnana Yoga; de weg van kennis,

Raja Yoga; het achtvoudig pad.

Al deze yogavormen hebben hetzelfde geestelijke doel, namelijk Yoga, hetgeen betekent éénwording met Al wat is of Zelfrealisatie. De wegen mogen verschillend zijn, het doel is altijd geestelijk.

De term Integrale Yoga is in de vorige eeuw geïntroduceerd door Sri Aurobindo die filosoof, schrijver, dichter en Yogi was. The Synthesis of Yoga is één van zijn meesterwerken, waarin hij uiteenzet welke yogawegen er zijn en wat deze wegen precies inhouden.

Voor een goed begrip van de Integrale Yoga en daaruit voortvloeiend de Supramentale Yoga is kennis van de verschillende yogawegen een vereiste. In de Integrale Yoga worden deze wegen namelijk gecombineerd en ieder volgt zijn eigen yogapad.

Het komende jaar zullen wij de verschillende wegen onder de aandacht brengen.

Welkom in het jaar 2014, het jaar van 'Licht op Yoga'.

Team Integrale Yoga Nederland



Maha Yoga

*Jij bent de Ziener van alle dingen en waarlijk eeuwig vrij.
Verbrand het duistere woud van onwetendheid met het vuur van
de onwrikbare overtuiging 'Ik ben de Ene, Ik ben het Pure
Bewustzijn', en wees vrij van smart, wees verblijd.*

Het verschil tussen geïdentificeerd zijn met alles wat je voelt en niet geïdentificeerd zijn, dat is in woorden moeilijk uit te leggen, dat verschil is zo klein, het is te gek voor woorden.

Het allerbeste wat je kunt doen, is dat je alles voor je kunt zien, en beseft.

Dat je bijvoorbeeld ziet dat je geïdentificeerd bent, dat je ziet dat je op je gedachten gericht bent. Dat op zich is niet verkeerd, het is maar net vanuit welke hoek je kijkt.

Ik herleid het altijd naar mijn lichaam, daar loop je in, daar ben je op de een of andere manier mee verbonden.

Wanneer ik vanuit het Ware Zelf kijk en ik ben me bewust van het lichaam, dan voel ik direct zaligheid, ogenblikkelijk, niet na een paar tellen maar direct.

Dat probeer ik aan te houden zoals voorheen toen ik de 'kracht van boven' voelde.

Op de schaal van 1 tot 100, soms is het misschien 1, dat kan, en dat is voldoende.

Af en toe zal ik me wel eens vergalopperen, ook als ik dat zie, zie ik dat er vergaloppeerd word, ik verbeeld me niet dat ik dat ben, ik zie dat het gebeurt.

Er is in den beginne vooral oplettendheid nodig, aandacht.

Door aandacht krijg je vanzelf bewustzijn.

Bewustzijn is dat Ene bewustzijn.

Op een gegeven moment beseft je jezelf als dat ene bewustzijn en aan de randen daarvan beginnen de dingen die je met je ogen ziet, die je met je oren hoort of die je met je mond beleeft, dat rijst daar allemaal uit op.

Nou, als je dat ziet, dat is Samadhi, daarin ben je niet meer gescheiden.

Op het moment dat je iets ziet of niet ziet is er bewustzijn.

Ik zei daarnet al, het is iets wat we zo goed kennen, maar we zijn op de buitenkant gericht, we kijken naar buiten.

De kunst nu is om je blik te richten op dat bewustzijn, dat heet dan omkeren.

Instellen op de 'kracht van boven' is subliem daarvoor, dat moet je blijven doen tot je dit punt gevonden hebt.

Richt je aandacht op dat pure bewustzijn, dat voortdurend onszelf waarneemt, voortdurend kijk je vanuit die positie, alles wat je ziet is dat Ene. Maar zelfs dan ga je op een gegeven moment er achter komen dat, welke inspanning je ook doet, die nutteloos is, omdat alles het Zelf is.

De Integrale Yoga zoals wij die aanbieden, vindt zijn oorsprong in de oude Veda's. Agastya, die de Integrale Yoga als eerste in Nederland bracht, volgde de normen zoals die daar in zijn beschreven.

Integrale Yoga is een yogavorm die gedaan moet worden te midden van het dagelijkse leven. De Yogi neemt zijn Godservaring mee naar buiten en manifesteert haar in zijn werken op aarde.

Agastya heeft altijd benadrukt dat zijn boodschap eenvoudig was en voor een ieder bereikbaar.

De rode draad door zijn lessen is de Kracht van boven. Wanneer je je instelt op deze kracht - door een concentratie in de kruin toe te passen - loop je aan de hand van de Vader, zo noemde hij dat.

Het is deze Kracht van boven, die voelbaar is als een druk in het hoofd, die het werk van de Integrale Yoga verricht en al wat je hoeft te doen is je daarop afstemmen.

Veel van de lessen van Agastya zijn vastgelegd in transcripties en er zijn ook diverse video's gemaakt van webinars en Maha Yogabijeenkomsten.

Daarnaast heeft hij twee boeken gepubliceerd: Totaalbewustzijn I en II.

Maha Yoga, 3 januari 2012

opleiding docent kinderyoga

START IN JANUARI 2014



Op zaterdag 11 januari gaat er een nieuwe opleiding Docent Integrale Kinderyoga van start.

De (toekomstige) docent wordt opgeleid tot het geven van yogalessen aan kinderen. Tijdens de opleiding ontvang je een cursus Integrale Kinderyoga, bestaande uit 14 lessen. In de opleiding wordt aandacht besteed aan Hatha Yoga; adem oefeningen; ontspanning en meditatie met kinderen; didactiek; theorie en praktijkervaring.

Inhoud van de opleiding

- Integrale Yogalessen voor kinderen met onderdelen Hatha Yoga, adem, zintuiglijke en intuïtieve oefening, meditatie, traditionele yogascholing.
- Didactiek door een ervaren leerkracht van het basisonderwijs.
De cursisten krijgen 4 hele lesdagen les van Marian Korstanje van de Yogaschool in Hoogvliet samen met Anton Horeweg, gedragspecialist.
- Theorie: Yogapsychologie voor kinderen. De ontwikkeling van de centra. Visie van de Integrale Yoga op onderwijs. Basis van ontwikkelingspsychologie.
- 1 of 2 kijk- en stagelessen bij een docent kinderyoga.

Iedere lesdag komen deze vier onderdelen aan bod. De lessen worden doorgaans door 3 verschillende docenten gegeven.

Toelating tot de opleiding

De toelatingseisen zijn: Diploma Integrale Yoga voor beginners óf je bent leerkracht in het basisonderwijs en je hebt zelf al yogaervaring. Overige yogadocenten die belangstellend zijn voor deze opleiding worden uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek.

Kosten van de opleiding

Weekendopleiding € 1.650,=

Bij de kosten zijn inbegrepen:

- 14 complete lessen kinderyoga.
- Lesmap theorie.
- Stagelessen afhankelijk van de ervaringsbehoefte of het advies.
- Consumpties en uitgebreide lunch tijdens de gehele opleiding.

Heb je belangstelling voor deze opleiding?

Dan nodigen we je graag uit voor een kennismakingsgesprek.

Je kunt contact opnemen door te bellen naar: 010 – 249.93.22

Of vul het contactformulier op deze website in.

Recepten Kerstviering

Op 22 december was er een kerstviering in ons Centrum voor Integrale Yoga aan de Heemraadssingel. Na een sfeervolle viering konden de deelnemers zich tegoed doen aan een buffet met diverse hartige en zoete hapjes. Speciaal voor deze nieuwsbrief hebben wij een selectie van 4 hapjes gemaakt.

Vlaaitjes met Parmezaan

Verwarm de oven voor tot 190°C / gasstand 3-4. Breng de melk met de room en knoflook in een steelpan aan de kook en laat hem 15 min, afkoelen. Gooi de knoflook weg. Klop de eidooiers en bloem tot een glad mengsel. Breng de melk weer tegen de kook aan en giet hem al roerend bij het dooiermengsel. Giet dit mengsel in e pan en laat het al roerend 4-5 min. op laag vuur koken tot het een dikke romige vla is.

Neem van het vuur en roer de kaas erdoor. Breng op smaak met zout en versgemalen peper.

Rol het deeg uit en steek er 4 rondjes van 12 cm doorsnee uit. Leg ze op de bakplaat en verdeel de kaassaus er overheen tot op ½ cm van de rand. Leg op elk ervan 4 parten ui en strooi de kappertjes er omheen. klop azijn en olie door elkaar en sprenkel het over de uien.

Bak de vlaaitjes in 15-20 min. goudbruin. Serveer ze met peterselie.



Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 0,6 dl melk**
- 0,6 dl slagroom**
- 2 teentjesknoflook, gepeld, doormidden**
- 1 eidooier**
- ½ el bloem**
- 30 g geraspte Parmezaanse Kaas**
- zout en peper**
- 250 g bladerdeeg**
- 2 rode uien in 6-8 partjes**
- 1 tl kappertjes**
- ¼ tl balsamicoazijn**
- 1 tl. olijfolie**
- 2 tl gehakte peterselie**

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 1 bol knoflook**
- 2 el olijfolie + 2 tl**
- 1 blik kikkererwten**
- 2 tl gemalen komijn**
- 1 tl zout**
- 40 g ongezouten cashewnoten**
- 20 g sesamzaad**
- 2 tl sesamolie**
- 1 citroen (uitgeperst)**



Houmous met gepofte knoflook

Verwarm de oven voor tot 180°C . Haal 1 teen knoflook uit de bol en houd apart. Snijd het bovenste kapje van de bol en zet hem in een ovenschaal. Besprenkel met 1 el olie en pof de knoflook ca. 30 min. in de oven.

Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken. Schep in de keukenmachine en maal fijn met 1 el olie en de komijn. Wip met een punt van een mes de gepofte knoflook uit de bol en voeg toe aan het mengsel samen met de rauwe teen knoflook en het zout. Maal dit in zijn geheel fijn en voeg evt. water toe om een smeujige substantie te krijgen.

Maak de sesampasta door de cashewnoten en het sesamzaad, 2 tl olijfolie en de sesamolie fijn te malen. Voeg de sesampasta met het citroensap toe aan de kikkererwtenpuree. Heerlijk met brood of tortillachips.

Gepoft cherrytomaatje met geitenkaas

Wat kan lekker toch eenvoudig zijn!

Alles wat je voor dit hapje nodig hebt zijn cherrytomaatjes, zachte geitenkaas, wat honing en takjes tijm.

Snijd de kapjes van de tomaatjes en verwijder de zaadjes.

Vul de tomaatjes met een stukje zachte geitenkaas.

Druppel er wat honing over en bestrooi met tijm (rozemarijn kan ook).

Bak ze circa 10 minuten in de oven op een stand van 200° C.

Voilà!



Vurige pompoendip

Voor 4 personen

Ingrediënten:

600 g pompoen, geschild, pitten verwijderd en in blokjes

2 el olijfolie

zout en versgemalen peper

1 teentje knoflook, geperst

1 tl geraspte gemberwortel

1 rode chilipeper, fijngehakt

spa van ½ limoen

Verwarm de oven voor tot 200° C/gasstad 4. Doe de pompoen in een braadslee, sprenkel er 1 el olijfolie over en bestrooi met zout en peper. Schep alle som en rooster de pompoen circa 20 min, schep hem tussendoor een keer of 2 om.

Doe de pompoen in een keukenmachine en voeg knoflook, gember, chilipeper en de overige olie toe en pureer alles glad. Meng het limoensap erdoor en proef of er nog peper en zout bij moet.

Zowel warm als koud lekker.



Bon appétit! Eet smakelijk! Bon appétit! Eet smakelijk!

meer opleidingen-nieuws...

START IN FEBRUARI 2014



Docent Integrale Yoga voor Beginners

De toekomstige docent wordt opgeleid tot het lesgeven van Integrale Yoga aan beginners.

Tijdens de opleiding ontvang je een beginnerscursus Integrale Yoga, bestaande uit 14 lessen.

In de opleiding wordt aandacht besteed aan Hatha Yoga; Theoretische scholing betreffende basiskennis van Integrale Yoga; Meditatie en persoonlijke en innerlijke ontwikkeling.

Dag: donderdag
Tijd: 09:15 - 16:15 uur
Periode: 13 februari 2014 - 17 juli 2014
Vakantie: voorjaarsvak. 20/2; hemelvaart 29/5
Kosten: € 1.500

Voor meer informatie [klik hier](#).

Docent Integrale Yoga voor Gevorderden

Deze opleiding is het vervolg op de opleiding Docent Integrale Yoga voor Beginners en wordt meestal ook aansluitend daarop gevolgd.

De beginners- en gevorderdenopleiding samen geven een gedegen basis voor de docent Integrale Yoga.

Tijdens de opleiding ontvang je een gevorderdencursus Integrale Yoga, bestaande uit 14 lessen.

Dag: dinsdag
Tijd: 09:15 - 16:15 uur
Periode: 11 februari 2014 - 8 juli 2014
Vakantie: voorjaarsvak. 18/2; meivak. 29/4
Kosten: € 1.500

Voor meer informatie [klik hier](#).

Docent Integrale Yoga voor Gevorderden II

Deze opleiding is het vervolg op de opleiding voor Gevorderden.

Tijdens de opleiding ontvang je een gevorderdencursus II Integrale Yoga, bestaande uit 14 lessen.

De Hatha Yoga wordt uitgebreid en verdiept met meer complexe houdingen; de theorie bestudeert teksten van Sri Aurobindo en Agastya; 14 prachtige meditaties voor ver-gevorderden en de innerlijke scholing betreft Hoger dan Yoga, Supramentale Yoga en de basis van geestelijk genezen.

Dag: dinsdag
Tijd: 09:15 - 16:15 uur
Periode: 11 februari 2014 - 27 mei 2014
Vakantie: voorjaarsvak. 18/2; meivak. 29/4
Kosten: € 1.500

Voor meer informatie [klik hier](#).

Belangstelling?

Bel dan naar: 010 - 249.93.22

of vul het [formulier](#) in

Yogastudio Sun

Iedere maand brengen wij in deze nieuwsbrief een Centrum voor Integrale Yoga dat bij ons is aangesloten onder de aandacht. De centra zijn gestart door mensen die bij Integrale Yoga Nederland een docentenopleiding hebben gevolgd. Deze maand belichten wij Yogastudio Sun te Bleiswijk.

Marianne Stroucken, centrumleidster van Yogastudio Sun, kwam met yoga in aanraking omdat ze haar drukke baan als schoolhoofd tijdens haar vrije uren niet meer los kon laten. Ze besloot een cursus mindfulness te gaan doen en een nieuwe wereld ging voor haar open.

Ze zag direct de mogelijkheden van deze andere benadering en zocht een yogadocente voor de leerlingen op haar school. Mataji (toen nog Mirjam) nam deze lessen voor haar rekening en het eerste contact met Integrale Yoga was gelegd. Marianne zag direct mogelijkheden voor zichzelf om haar kwaliteiten in het lesgeven te combineren met een nieuwe levenswijze en begon in september 2009 met de opleiding Docent Integrale Yoga voor Beginners.

Al in februari 2010 stapte ze naar de Kamer van koophandel om Yogastudio Sun op te richten, ze huurde een ruimte in Lansingerland en de groepen die ze daar startte zaten direct volgeboekt, er kwam zelfs een wachtlijst.

Toen ze een jaar later wat minder ging werken was haar directeursfunctie niet langer te handhaven. Bij haar pogingen de yoga te integreren in het onderwijs ondervond ze weerstand en ze nam een buitengewoon moedig besluit en diende haar ontslag in.

Na dertig jaar werkverleden aan de slag als zelfstandig ondernemer zonder enige materiële zekerheid maar met het Goddelijke.

Vanaf dat moment kon zij al haar innerlijke kracht (en daarvan heeft zij genoeg) aanwenden ten goede aan de mensheid en werd zij een instrument voor de Kracht en zoals zij zelf zegt: "Dat geeft me een gevoel van nederigheid."

Ze liet een deel van haar huis verbouwen tot yogaruimte en breidde het aantal groepen uit naar tien groepen per week.

Vanaf 6 januari 2014 gaat ze ook twee yogalessen verzorgen in een ruimte die ze huurt bij Djog in Rotterdam, Hilligersberg (zie foto hiernaast).

Gedurende haar carrière als yogadocente heeft Marianne zich verdiept in de uitwerking van Hatha Yoga in relatie tot fysieke klachten en ouderdomsvervalsingen. E.e.a. heeft geleid tot een Anti Aging programma dat in twee groepen wordt toegepast. Leerlingen in deze groepen komen aanvankelijk vaak voor het fysieke aspect van de yoga, later begint het geestelijke hen aan te spreken en ondervinden zij veel steun hieraan.

Een paar keer per jaar reist ze met haar man Willem naar het beeldschone Italië, waar ze op een plek in de buurt van het Gardameer rust en inspiratie opdoet. Hier haalt ze haar schildersspullen tevoorschijn en schildert de prachtigste landschappen, stadsgezichten, poezen (daar heeft ze een bijzondere relatie mee) en Trompe l'oeil. Op haar website www.mariannestroucken.nl zijn haar schilderijen te bewonderen.

Marianne volgde diverse opleidingen bij Integrale Yoga Nederland: Docent beginners (zoals genoemd), gevorderden, gevorderden II en Hatha Yoga Verdieping en op dit moment volgt ze de Meesteropleiding tot Geestelijk Genezer.



YOGASTUDIO SUN

Eendendreef 66

2665 TD Bleiswijk

06 44 29 92 43

www.yogastudiosun.nl

info@yogastudiosun.nl

Savitri

Rondom hem scheen een grootse, weldadige Dag.
Een schittering van een of andere verrukte Oneindigheid,
Het hield in de luister van zijn gouden lach
Vrijgestelde gewesten van hartegeluk
Bedwelmd door de wijn van God,
Badend in licht, eeuwigdurend goddelijk.
Een uitverkorene en vertrouweling van de Goden
Die gehoor geeft aan het goddelijke gebod van vreugde
Het was heerser over zijn eigen zaligheid
En meester van de koninkrijken van zijn kracht.
Verzekerd van de zegen waarvoor elke vorm is gemaakt,
Onbewogen door angst en leed en de schokken van het Lot
En niet verontrust door de adem van de vliedende Tijd
En niet bestormd door ongunstige omstandigheden,
Ademde het met beminnelijk, geborgen, zorgeloos gemak
Vrij van de lichamelijke broosheid die de dood binnenlaat
Ver van de gevarezone van ons dwalende Verlangen.
Het was niet nodig om zijn vurige hartslagen te beteugelen;
Gegrepen door de omhelzing van het warme, bevredigde gevoel
En de snelle wonder-vloed en vuur en strijdkreet
Van de levensimpulsen van het rosse luisterrijke ras,
Leefde het in het juwelen-ritme van de lach van God
En was gelegen op de borst van universele liefde.
De hemelen lagen in gelukzalige stilte gehuld,
Onbezorgde stralen glimlachten van de hoogten;
Een mompel van onverstaanbare betovering
Beefde in de wind en roerde de verrukte aarde,
Onophoudelijk in de armen van extase
Herhalend zijn lieflijke achteloze tonen,
Liep een snik van vervoering golvend door de uren.

Na de kwelling van de langdurige strijd van de ziel
Werd ten lange leste kalmte en hemelse rust gevonden
En, gebaad in een magische stroom van zorgeloze uren,
Werden de gewonde ledematen genezen van zijn krijgersnatuur
In de omhelzende armen van Energieën
Die geen smet duldden en geen vrees hadden voor hun eigen
zaligheid
Een schaal van waarneming die met vurige voeten klom
Naar hoogten van onvoorstelbaar geluk
Vormde de aura van zijn wezen opnieuw in vreugde-gloed,
Zijn lichaam straalde als een hemelse schelp;



De legende van van Satyavan en Savitri is, net zoals vele aspecten van de menselijke geschiedenis, een van de vele symbolische mythes van de Vedische cyclus.

Satyavan is de ziel die de goddelijke waarheid in zichzelf draagt maar neerdaalt in de grip van dood en onwetendheid; Savitri is in de Goddelijke Wereld, dochter van de Zon, godin van de ultieme Waarheid die afdaalt en is geboren om te redden; Aswapati, de Heer van het Paard, haar menselijke vader, is de Heer van de Tapasya, de geconcentreerde energie van spirituele beproevingen die ons helpt om te op te stijgen van de sterfelijke naar de onsterfelijke velden; Dyumatsena, Heer van de Stralende Gastheren, vader van Satyavan, is het blind wordende Goddelijke Bewustzijn, het hemelse rijk van visie verliezend, en door dat verlies het rijk van glorie.

Toch is dit niet gewoon een allegorie, de personages zijn geen personificaties van kwaliteiten, maar incarnaties of gevolgen van levende en bewuste Krachten die wij concreet aan zouden kunnen raken en zij nemen een menselijk lichaam aan zodat ze de mens kunnen helpen en hem de weg van deze sterfelijke staat naar een goddelijk bewustzijn en onsterfelijk leven kunnen laten zien.

Sri Aurobindo

Zijn poorten naar de wereld werden overspoeld met
zeeën van licht.
Zijn aarde, begiftigd met hemelse vaardigheden,
Droeg in zich een kracht waarvoor het nu niet meer nodig
was
Om de gesloten douane-lijn te kruisen tussen lichaam en
geest
En goddelijkheid in het mensdom binnen te smokkelen.
Het schrok niet langer terug voor de allerhoogste eis
Van een onvermoeibaar vermogen tot gelukzaligheid,
Een kracht die zijn eigen oneindigheid kon verkennen
En schoonheid en hartstocht en het antwoord uit de
diepte
Noch de bezwijming vrezen van de blijde vereenzelviging
Waar geest en lichaam zich in innerlijke extase verenigen
En de tweedracht teniet doen tussen gedaante en zelf.
In hartstochtelijke half-onthulde beantwoordingen
Bereikte hij de rand van verrukkingen ongekend;
Een oppermachtige aanraking verraste zijn jachtige hart,
De omarming herinnerde hij zich van het Wonderschone,
En voortekenen regenden omlaag vanuit witte
gelukzaligheden.
Het Eeuwige kwam naderbij als Liefde vermomd
En legde haar hand op het lichaam van de Tijd.
Een klein geschenk komt van de Ontzaglijkheden
Doch onmetelijk voor het leven haar winst in vreugde;
Heel het onnoemelijke Onbekende is daar weerspiegeld.
Een reuze-druppel van het onkenbare Geluk
Overweldigde zijn ledematen en rondom zijn ziel
Ontstond een vurige oceaan van weldadigheid.
Hij verzonk verdronken in het lieflijke en brandende
onmetelijke:
Het ijzingwekkende genot dat het sterfelijke lichaam kan
verbrijzelen,
De verrukking die de goden ondergaan verdroeg hij.
Onsterfelijk plezier zuiverde hem met zijn golven
En veranderde zijn kracht in onsterfelijke macht.
Onsterfelijke veroverde de Tijd en droeg het Leven.

Uit: het boek van de wereldreiziger; het paradijs van de
levensgoden.



agenda januari

VR 3	Mediteren met Lopamudra
ZA 4	Docentopl. beg. en gev.
ZO 5	MOPL Supramentale Yoga
DI 7	Docentopl. beg. en gev.
WO 8	Docentopl. Gevorderden
VR 10	Opleiding Meditatie Verdieping en Mediteren met Lopamudra
ZO 12	Docentopl. beginners en gevorderden II
MA 13	MOPL Hoger dan Yoga
DI 14	Docentopl. beg. en gev.
WO 15	Docentopl. Gevorderden
VR 17	Opl. ademhalingsdeskundige en Mediteren met Lopamudra
ZA 18	Docentopl. beg. en gev.
ZO 19	MOPL Geestelijk Genezen
DI 21	Docentopl. beginners en gevorderden
WO 22	Docentopl. Gevorderden
VR 24	Opleiding Meditatie Verdieping en Mediteren met Lopamudra
ZO 26	Docentopl. beg. en gev. II
MA 27	MOPL Hoger dan Yoga
DI 28	Docentopl. beg. en gev.
WO 29	Docentopl. Gevorderden
VR 31	Mediteren met Lopamudra

Wat is yoga?

Het woord Yoga wordt net als tal van woorden in onze eigen taal in verschillend verband met een verschillende betekenis gebruikt. Soms betekent het 'methode', soms 'het zich verbinden' in de zin van de vereniging met het hogere Ik. Het woord wordt soms ook gebruikt om het begrip 'inspanning' aan te duiden, een intens, hardnekkig ingespannen proberen om de zinnen en het bewustzijn onder bedwang te krijgen, zodat het wezenlijke in de mens dat daarachter gevangen zit, zal vrijkomen om de verwezenlijking te beleven van zijn Eénzijn met het Absolute.

De doeleinden van Yoga zijn hoog en edel.

Het lichaam moet tot dienstbaarheid worden gebracht, voor de rede en het logische denken geldt hetzelfde. Daartoe is een grote rust van het zenuwstelsel noodzakelijk en om deze te verwerven moet het lichaam worden verlost van alle onzuiverheden die de bloedsomloop zouden kunnen remmen, en dientengevolge de zenuwen prikkelen. De buitengewone goede gezondheid en de lange levensduur, welke op die wijze worden verkregen helpen de mens bij het zoeken naar geestelijke vrijheid.

Integrale Yoga is de hoogste graad van Yoga. Dit wordt in de volgende bewoordingen gezegd: "Onsterfelijk zijn degenen, die het weten. De toestand, welke intreedt wanneer de vijf zintuigen met het bewustzijn tot rust komen, het verstand niet langer actief bezig is en het lichaam de extase van de Allerhoogste manifesteert, wordt het hoogste doel genoemd.

Beheersing van de adem

Alles wat leven heeft is een manifestatie van Prana. Prana vertegenwoordigt de totale som van energie in het grote heelal. Ons bewustzijn haalt de Prana of levensenergie in en produceert daaruit verschillende krachten die het lichaam in stand houden. De yogi kan door het beheersen van de ademhalingsprocessen de verschillende bewegingen en zenuwstromen onder zijn beheersing brengen. Het is de oudste weg in de Yoga om in contact te komen met de vitale processen in het lichaam.

Er zijn drie hoofdstromingen van deze levensenergie in het lichaam. De ene vloeit door de rechterzijde van de ruggengraat, een tweede door de linkerzijde, en de derde door een kanaal in het midden van de ruggengraat.

De rechter- en linkerstroming vertegenwoordigen de levenwekkende stromingen in ieder mens en door deze worden al de levensfuncties onderhouden. De derde, middelste stroming is latent aanwezig in iedereen, doch wordt uitsluitend door een Yogi gebruikt.

Wanneer men deze Yogaweg bewandelt veranderen het lichaam en zijn vermogens. Het scheidt als het ware nieuwe kanalen voor zijn kracht.

- Agastya -

Nieuwe yogaruimte in Goes

Satja Joega, Centrum voor Integrale Yoga te Zeeland, opent in januari 2014 de deuren van een nieuwe yogastudio in Goes.

De lessen die voorheen werden gegeven in Wilhelminadorp verhuizen naar deze nieuwe locatie aan de Industriestraat 14G.

Centrumleidster Wendy de Knecht is blij en verheugd om nu ook in Goes een eigen locatie te hebben, wederom een Centrum voor Integrale Yoga in Zeeland.

www.satjajoega.nl



meditatieoefeningen.org

download de meditatie die bij jou past



Integrale Yoga Nederland

Heemraadssingel 64

3021 DC Rotterdam

010 - 249.93.22

010 - 476.13.32

www.integraleyoganederland.nl

yogacentrum@integraleyoganederland.nl

www.integraleyogashop.nl

www.yogaopleiding.net