Integrale Yoga Nederland

Hatha Yoga, de weg van de Fysieke Kracht

Nieuwsbrief juli 2014

Licht op Yoga

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.

Dit jaar brengen wij in onze nieuwsbrief de verschillende wegen onder de aandacht.

Lieve lezer,

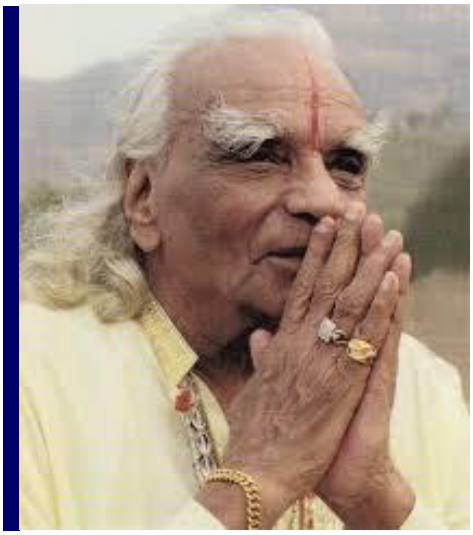
Onder Hatha Yoga verstaat men het uitvoeren van asanas (yogahoudingen) en pranayama (ademoefeningen). Asanas zijn geen dynamische oefeningen, maar *houdingen* die de yogabeoefenaar enige tijd aanhoudt.
De diverse dynamische varianten waarbij asanas elkaar in snel tempo opvolgen zijn varianten op Ashtanga, een methode waarvan de oorspong zo'n 5.000 jaar geleden wordt geschat. Diverse moderne yogavormen zijn ervan afgeleid en ondervinden veel populariteit in het Westen waar het element dynamiek een grote aantrekkingskracht uitoefent.

In veel gevallen wordt Hatha Yoga gebruikt in combinatie met andere yogavormen. Zo vormt zij één van de stappen op het 8-voudige pad van Raja Yoga en ook in onze eigen Integrale Yogalessen vormt de Hatha Yoga een onderdeel.

Enkelvoudig Hatha Yoga beoefenen als middel om tot éénwording met God (het doel van alle yogavormen) te komen is een weg die slechts weinigen bewandelen. Voor de hatha-yogi is het lichaam heilig, en als hij ook zelfs de allereenvoudigste yogahouding verricht, doet hij dat met een gevoel van universele en bewuste kosmische integratie; hij bespeurt in zijn lichaam de scheppende kosmische werking die daar aan de gang is en hij werkt bewust met haar mee.

Veel mensen die met Hatha Yoga beginnen zijn aangenaam verrast door de uitwerking ervan. Het bewust aannemen van diverse houdingen heeft een groot effect van ontspanning en stilte op de beginnende beoefenaar. En van daaruit wordt dikwijls de interesse gewekt voor de yoga filosofie, waarna men zijn eigen yogaweg ontwikkelt. Maar daarover meer.... in onze volgende nieuwsbrief die gewijd zal zijn aan Integrale Yoga.

Veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief!
Team Integrale Yoga Nederland



B.K.S. Iyengar, 14 december 1918, Oprichter van B.K.S. Iyengar-yoga.

Hij wordt beschouwd als een van de belangrijkste hatha yogaleraren in de wereld.

Als kind kampte hij met een zwakke gezondheid, leed aan tuberculose. Toen hij zijn goeroe ontmoette en de technieken van Vinyasa (een vorm van hatha yoga waarbij je van de ene houding naar de houding 'springt') werden bijgebracht knapte hij op en groeide uit tot één van de meest toonaangevende hatha yogi's van deze tijd.
Op 40-jarige leeftijd bleek Vinyasa te intensief voor het lichaam en ontwikkelde hij een eigen hatha yoga variant: Iyengar Yoga.
Door zijn contact met Yehudi Menuhin werd in het Westen belangstelling gewekt voor deze yogavorm, kreeg daar veel beoefenaars en werd vanuit het Westen weer verspreid naar India.

Iyengar heeft veel boeken geschreven over de beoefening en filosofie van yoga, waaronder Light on Yoga, Light on Pranayama en Light on the Yoga Sutras of Patanjali.

B.K.S. Iyengar is op dit moment 95 jaar oud.

B.K.S. Iyengar over Hatha Yoga

Waar eindigt het lichaam en begint de ziel? Waar eindigt de ziel en begint de geest? Ze kunnen niet van elkaar gescheiden worden, omdat ze in alle opzichten met elkaar in verband staan, en alleen maar verschillende aspecten zijn van het ene allesdoordringende goddelijke bewustzijn.
De yogi verwaarloost nooit lichaam of ziel, legt zichzelf ook niet kastijdingen op, maar koestert ze beide. Voor hem is het lichaam niet een obstakel op de weg naar geestelijke bevrijding, en ook niet de oorzaak van zijn eigen val, maar een middel om de verlossing te bereiken. Hij wil een lichaam hebben dat sterk is als de bliksem, gezond en vrij van kwalen en pijn, zodat hij het kan gebruiken in dienst van de Heer, waarvoor het uiteindelijk bedoeld is. In de Mundaka Upanishad staat beschreven dat het Zelf niet bereikt kan worden door iemand zonder kracht, door iemand die zorgeloos is, door iemand die niet doelgericht is. Zoals een aarden pot die niet gebakken is in water oplost, vervalt het lichaam dat niet getraind is snel. Maak het stabiel en solide in het vuur van de yoga-beoefening.

De namen van asanas zijn betekenisvol en volgen het evolutieproces. Sommige dragen namen uit de plantenwereld, zoals de boom en de lotus; sommige van insecten zoals de sprinkhaan en de schorpioen; sommige van waterdieren en amfibieën zoals de vis, de schilpad, de kikvors of de krokodil. Er zijn asanas die naar vogels zijn genoemd, zoals de haan, de reiger, de pauw en de zwaan. Ze zijn ook naar viervoeters genoemd, zoals de hond, het paard, de kameel en de leeuw. Schepselen die kruipen, zoals de slang, worden niet overgeslagen, net zomin als het menselijk embryo. Asanas worden ook vernoemd naar legendarische helden als Virabhadra en Hanuman. Wijzen als Bharadvaja, Kapila, Vasistha en Visvamitra, blijven in de herinnering bestaan omdat asana's naar ze genoemd zijn. Sommige asana's worden naar goden van het Hindoe-pantheon genoemd en sommige naar Avatara's ofwel belichamingen van de Goddelijke Kracht. Terwijl de yogi asana's beoefent, neemt zijn lichaam vele vormen aan, die op een groot aantal verschillende schepselen lijken. Hij is erop getraind geen enkel schepsel te minachten, want hij weet dat dezelfde Universele Geest ademt in elk onderdeel van de schepping, van het laagste insect tot de meest volmaakte wijze; alle ademen zij dezelfde Universele Geest die ontelbare vormen aanneemt. Hij weet dat de hoogste vorm het Vormloze is. Hij ontdekt de eenheid in de universele verscheidenheid. De ware asana is de situatie waarin de gedachte aan Brahman zonder ophouden en zonder dat het inspanning kost in de geest van de sadhaka stroomt.
Dualiteiten zoals winst en verlies, overwinning en nederlaag, roem en verwerping, lichaam en geest verliezen hun betekenis door beheersing van de asana's.

De uitwerking van asana's

Verkeerde uitvoering van de oefeningen leidt binnen een paar dagen tot gevoelens van onbehagen. Dit is voldoende om duidelijk te maken dat er fouten gemaakt worden. Als je zelf de fout niet kunt vinden, wend je dan tot iemand die op de juiste wijze heeft geoefend, en laat je door hem leiden.
Juiste uitvoering van de oefeningen ontlast het gemoed, brengt lichtheid en geeft een bevrijd en energiek gevoel zowel in het lichaam als in de geest, en leidt tot beleving van eenheid van lichaam, geest en ziel.
Voortdurend oefening verandert de levenshouding van de leerling. Hij gaat zichzelf discipline opleggen met betrekking tot voedsel, seks,zindelijkheid en karaktereigenschappen en wordt een nieuw mens.
Als eenmaal een asana beheerst wordt, kan deze met spelend gemak uitgevoerd worden, zonder enig probleem. De lichaamsbewegingen voltrekken zich op gracieuze wijze. Tijdens het verrichten van asana's doorleeft het lichaam van de leerling talloze levensvormen die in het geheel van de schepping worden aangetroffen - vanaf het laagste insect tot aan de volmaakte wijze - en hij komt erachter dat in al deze vormen dezelfde Universele Geest ademt - de Geest van God. Terwijl hij aan het oefenen is, is zijn blik naar binnen gericht, en hij ervaart de aanwezigheid van God tijdens verschillende asana's, die hij uitvoert met een gevoel van overgave aan de voeten van de HEER.

Stilte retraite

Tijdens een stilte retraite kan de stroom van gedachten, gevoelens en andere gewaarwordingen tot rust komen, waarna men kan komen tot verzonkenheid in het innerlijk bewustzijn.
Er wordt in stilte gemediteerd in aanwezigheid van Lopamudra.
De dag bestaat uit 3 dagdelen van 1,5 uur.
Aanvang: 09:30 uur.
Einde: 15:00 uur.
Er zal de hele dag niet worden gesproken, ook niet tijdens de lunch.

woensdag 23 juli
09:30 - 15:00 uur

Kosten:
30,00 voor de hele dag inclusief koffie/thee en lunch.

Aanmelden
Aanmelden is noodzakelijk in verband met het aantal plaatsen. Aanmelden kan bij het secretariaat of door te bellen naar: 010 – 249.93.22

agenda juli

DI 1	Docentopl. Gevorderden
DO 3	Docentopl. Beginners
VR 4	Mediteren met Lopamudra
ZA 5	Meesteropl. Geestelijk Genezen - certificaat
ZO 6	Meesteropl. Supramentale Yoga
MA 7	Savitri readings
DI 8	Docentopl. Gevorderden - diploma
DO 10	Docentopl. Beginners
VR 11	Mediteren met Lopamudra
ZA 12	Opleiding Kinderyoga
ZO 13	Docentopl. Beginners
MA 14	Savitri readings
DO 17	Docentopl. Beginners - diploma
VR 18	Mediteren met Lopamudra
ZA 19	Yogadag
ZO 20	MOPL Geestelijk Genezen (laatste lesdag)
MA 21	Savitri readings
WO 23	Stilte retraite
VR 25	Mediteren met Lopamudra
ZA 26	Opleiding Kinderyoga - diploma
ZO 27	Docentopl. Beginners - diploma
MA 28	Savitri readings

Ashtanga Yoga
Vinyasa Yoga
Flow Yoga

Ashtanga yoga is een soort yoga die raakvlakken heeft met hatha yoga en die voornamelijk bestaat uit yogaseries. Hatha yoga bestaat daarentegen juist vaak uit statische houdingen (asana's genoemd).
De herondekkers van Ashtanga Yoga zijn Sri Tirumalai Krishnamacharya en Pattabhi Jois. Zij bestudeerden het manuscript Yoga Korunta dat 500 tot 1500 jaar geleden op boombladeren werd geschreven en dat Ashtanga Yoga beschreef. De methode zelf wordt rond 5000 jaar oud geschat. Kirshnamacharya en Pattabhi maakten een selectie uit het manuscript van zes series die elk uit 40 asana's bestonden. De houdingen samen vormen een doorstromend geheel, flow in het Engels en vinyasa in Sanskriet.

Iyengar Yoga

Iyengar-yoga karakteriseert zich door de grote aandacht die er tot in detail is voor het in lijn brengen van het lichaam met de geest. Het is sterk verankerd in de traditionele acht takken van yoga zoals die zijn neergelegd door Patanjali in de Yogasoetra's en waarbij de nadruk ligt op het ontwikkelen van kracht, weerstand, flexibiliteit en balans, door middel van concentratie (Dharana) en meditatie (Dhyana).
Iyengar-yoga staat bekend om het gebruik van hulpmiddelen, zoals banden, blokken en kussentjes, die dienen als ondersteuning bij de uitvoering van de asana's. Deze hulpmiddelen hebben ten doel de beginnende, minder lenige, zieke of vermoeide beoefenaars de oefeningen op een eenvoudige manier volledig te laten ervaren.
Door de oefening van een systeem van asana's, richt Iyengar-yoga zich op het verenigen van het lichaam, de geest en de ziel voor gezondheid en welzijn

Nieuws opleidingen

Nieuw!

Docent Integrale Yoga voor Senioren

Yogadocenten kunnen in hun reguliere lessen te maken krijgen met leerlingen die als gevolg van ouderdomsklachten niet meer goed met alle oefeningen mee kunnen doen of extra aandacht nodig hebben. Daaruit kan de behoefte ontstaan om aparte Yogalessen voor senioren te gaan geven, hetgeen allerlei praktische vragen oproept. Deze opleiding voorziet hierin door handvatten te bieden om rekening te kunnen houden met de aan ouderdom inherente verschillen in lichamelijke en mentale mogelijkheden van de senior. Deze opleiding begeeft zich op het lichamelijke, psychische en spirituele vlak van de ouder wordende mens, vanuit de visie van de Integrale Yoga.

Senior

Ouderdom kan met ongemakken komen die echter niet per se onvermijdelijk zijn en Yoga kan hierbij hulp bieden. Zo kan Yoga aan senioren verlichting geven bij problemen of stoornissen aan gewrichten, bloedsomloop, zenuwstelsel, spijsvertering, beendergestel en bij slaapstoornissen, angsten of spanningen.

Ouderdom nodigt uit tot verinnerlijking. Met de jaren verandert het levensritme dat niet langer wordt gedomineerd door dagelijks werk. Dit nieuwe ritme biedt gelegenheid om wezenlijke vragen te stellen en weer contact te maken met het innerlijk zelf. De onthechting die met de ouderdom gepaard gaat maakt ruimte vrij voor een spirituele zoektocht om in contact te komen met dat wat groter is dan onszelf.

Inhoud van de opleiding

- ✓ Hatha Yoga
  Lesopbouw voor de seniorenyogales; alternatieven van gangbare asanas bij klachten; stoelyoga; gebruik van de adem in de asanas
- ✓ Pranayama
  Extra aandacht voor de adem bij ouderen; eenvoudige en effectieve oefeningen die de ademhaling vertragen en verruimen
- ✓ Theorie
  Behandeling van de verschillende fysiologische en psychische problematieken van het ouder worden, waarbij Yoga een helende werking kan hebben:
  - ademproblemen zoals hyperventilatie en kortademigheid
  - spanningen, angsten, slapeloosheid
  - de eigen houding ten aanzien van ouderdom
  - ontwikkelingsgang tijdens het ouder worden (lichamelijk en geestelijk)
  - lichamelijke klachten in spieren, spiergroepen, gewrichten, banden, kraakbeen, etc. en hun oorzaken; anatomie
  - voedings- en leefpatronen
- ✓ Ontspanning en meditatie
  Voor senioren vormt het leren loslaten van spanning en weer in contact komen met het zorgenvrije innerlijke zelf een dankbaar en essentieel aspect van de Yogales

Opleiding door-de-week

1e en 3e vrijdag

Tijdsduur:	6 maanden
Lesdagen:	2 per maand
Lestijden:	09:30 - 13:00 uur
	met aansluitend lunch
Totaal:	10 dagdelen à 3 uur
Periode:	19/09/14 - 20/02/15
Kosten:	€ 895

Voor meer informatie klik hier.

Toelating tot de opleiding

De toelatingseisen zijn: Diploma Docent Integrale Yoga voor beginners.

Yogadag

Op zaterdag 19 juli houden wij een yogadag voor onze leerlingen en/of belangstellenden.
Een yogadag geeft je de gelegenheid een hele dag door te brengen met gelijkgestemden en zonder de afleiding van het leven van alledag je aandacht te kunnen richten op jezelf.

Zaterdag 19 juli 2014
Aanvang 10:00 uur
Tot 17:00 (exl. diner)
19:00 (incl. diner)
Heemraadssingel 64
Rotterdam

Lesonderdelen zullen o.a. zijn:

- ✓ Hatha Yoga
- ✓ Pranayama
- ✓ Meditatie
- ✓ Zenwandelen
- ✓ En voor wie dat leuk vindt wordt de dag afgesloten met een kookworkshop en aansluitend diner.

Bij mooi weer brengen we zoveel mogelijk tijd door in onze prachtige tuin.

kosten zonder diner

€ 47,00

kosten met diner

€ 57,00

Een fotoverslag van de

Grand bazaar

Zaterdag 28 juni was het dan zover: de Grand Bazaar! Prachtig weer, veel bezoekers, blijheid en samenwerking hebben deze dag tot een grandioos succes gemaakt.

Vlak voor aanvang wordt de ballonnenboog geplaatst en bij de ingang wordt iedereen welkom geheten.

De rommelmarkt:

Een grote hoeveelheid huisraad op de begane grond.

Sieraden en mode, waaronder originele Japanse kimono's. →

De kinderafdeling, een sprookjesachtige sfeer. ↓

Kunsthal in het souterrain ←

Rondsnuffelen in boeken en DVD's →

Diverse activiteiten waaronder microscopisch bloedonderzoek en massages.

Of een bezoekje aan kapster Cobi, die niet alleen goed kan knippen, maar ook een ieder van goede tips voorziet....

In de kindercorner kwamen vele kinderdromen uit: gezichten werden geschminkt, ballonen gevormd in allerlei figuren, nageltjes gelakt met o.a. pandabeertjes, en er werd geknutseld!

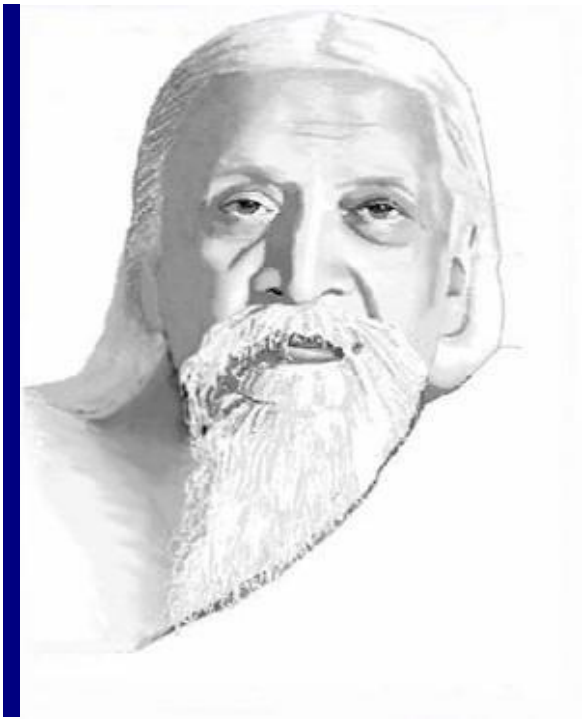
Om 3 uur één van de hoogtepunten van de dag:
de trekking van de loterij!

In de tuin is alle gelegenheid elkaar te ontmoeten onder het genot van Belgische muffins, taart uit eigen keuken, een heerlijk kopje pompoensoep, diverse broodjes en onze eigen Integrale Yoga wijn!

Uitslag van de Loterij

Prijs	Lotnummer
Weekend in een gezellig pension in Zeeland voor twee personen	572
Een overnachting in het NH Atlantic op Kijkduin (vlakbij zee) voor 2 personen met uitgebreid ontbijtbuffet	402
1 nacht voor 2 personen met uitgebreid ontbijtbuffet in NH AtLanta Rotterdam	15, 461
1 nacht voor 2 personen in NH Den Haag met een uitgebreid ontbijtbuffet	153
Een volledig verzorgde avond in het restaurant of bij mooi weer op het terras van het allernieuwste NH Hotel in Rotterdam, de NH NHOW, in de linker toren van het nieuwe Rem Koolhaas gebouw.	208
High Tea voor 2 personen in Hotel NH Utrecht	114
Gratis manicure bij een GelColor à € 25,00 bij ChicLook by Paula	570, 350, 386, 12, 101, 155, 511, 308, 520, 379, 97, 104, 550, 397, 233, 138, 141, 332, 301, 582
"Supplementenpakket voor Optimal Health" van Remco Verkaik	103
Yogamat met kussen en meditatiekussen van De Prez Rotterdam	132
Acupunctuur (pakket van 5 sessies) bij klassieke acupuncturist Dennis Luiten	314
Coachingsessie bij Kotjing van Barbara Bennet	42
Entree kaarten 'De Bezetting Speelt' (klassiek) van Caroline Leeuw-Wagner	534, 515
Cd pakket Klassieke muziek voor kinderen van Caroline Leeuw-Wagner	544
Waardebon en verwenpakket van Coëxistentie van Sandra Cox	220
Massage door Amparin Gimeno	371, 382, 391, 176
DVD box 1 en 2 (Integrale Yoga cursussen)	526
DVD box 1 (beginnerscursus Integrale Yoga)	464, 109, 65, 396, 601
Boek: In antwoord op Uw schrijven	108, 158, 139, 403, 405
Boek: Totaalbewustzijn I	549, 394, 2, 522, 75
Kunstposter	230
meditatie cd	206, 119, 584, 540, 312, 7, 525, 121, 581, 398
Cadeaupakketje	613, 100

Prijzen kunnen worden opgehaald op het yogacentrum tegen inlevering van het lot tot 1 september 2014.
Wij danken iedereen die een lot heeft gekocht voor hun bijdrage!



Savitri, een Legende en een Symbool, is het poëtische meesterwerk van Sri Aurobindo (1872-1950), India's revolutionaire denker, yogi en visionair. Zijn in het Engels geschreven boeken hebben duizenden mensen in de wereld geïnspireerd. Sri Aurobindo's Savitri is waarschijnlijk het langste epos in de Engelse taal met een lengte van 23.813 regels. Vertalingen van dit mantrische gedicht zijn verschenen in meer dan 20 talen.

Sri Aurobindo gebruikte de volle rijkdom van de Engelse taal om de diepe spirituele kennis over te brengen die in India in de loop van duizenden jaren is ontwikkeld en waaraan hij een nieuwe evolutionaire betekenis heeft gegeven met zijn visie op een positieve toekomst van de mensheid. Sri Aurobindo's spirituele metgezel, Mirra Alfassa, ook bekend als De Moeder (1878-1973) beschouwde Savitri als "de hoogste openbaring van Sri Aurobindo's visie" en zijn ultieme boodschap; "Savitri is de profetische visie van de wereldgeschiedenis met een vooruitblik op de toekomst van de aarde".

Savitri

Na een onmetelijk moment van de ziel
Opnieuw terugkerend naar deze oppervlakkige velden
Vanuit de tijdloze diepten waarin hij was gezonken,
Hoorde hij andermaal de langzame tred van de uren.
Al wat eens begrepen en geleefd was ver weg;
Hijzelf was voor zichzelf zijn enige toneel.
Met boven hem de Getuige en zijn universum
Stond hij in een domein van grenzeloze stilten
Wachtend op de Stem die sprak en die de werelden bouwde.
Een licht scheen om hem heen, weids en absoluut,
Een diamanten zuiverheid van eeuwig zicht;
Een bewustzijn lag stil, verstoken van vormen,
Vrij, woordloos, niet gedwongen door teken of wet,
Voor altijd met slechts zijn en gelukzaligheid tevreden;
Een louter bestaan leefde in zijn eigen vrede
Op de kale en oneindige grond van de enkele geest.
Alles werd het dat het absolute belichaamt,
Een hoge onmetelijke bergtop vanwaar de geest de werelden kon zien,
De weidse epifanie van kalmte, het stilzwijgende thuis van wijsheid,
Een eenzame halteplaats van Alwetendheid,
Een duikplank voor de macht van het Eeuwige,
Een witte vloer in het huis van Al-Geluk.
Hier kwam de gedachte die Gedachte overstijgt
Hier sprak de stille Stem die ons luisteren niet kan horen,
De Kennis waarbij de Weter het Gewetene is,
De Liefde waarbij Geliefde en Minnaar een zijn.

Een glorieuze veelvoud van één stralend Zelf,
Met vreugde antwoordend naar vreugde, met liefde naar liefde,
Alles daar was de bewogen woonstede van God-geluk;
Eeuwig en enig leven zij de Ene.
Daar zijn krachten geweldige uitbarstingen van Gods waarheid
En voorwerpen zijn zijn zuivere spirituele gedaanten;
De Geest is niet langer verborgen voor zijn eigen zicht,
Alle waarneming is een zee van geluk
En heel de schepping is een daad van licht.
Vanuit de neutrale stilte van zijn ziel
Trok hij naar de velden van grootmacht en kalmte
En zag de Machten die staan boven de wereld,
Doorkruiste de rijken van het opperste Idee
En zocht het toppunt van geschapen dingen
En de almachtige bron van kosmische verandering.
Daar riep kennis hem naar haar mystieke toppen
Waar gedachte wordt bewaard in een onmetelijk besef
Waar gevoel drijft over een zee van vrede
En waarneming uitklimt boven het bereik van de Tijd.

In dat verheven domein waar geen onwaarheid komen kan,
Waar al verschillend is en alles een,
In de oceaan van het Onpersoonlijke zonder oever
Lag de Persoon verankerd in de Wereld-Geest;
Het huiverde met het machtige opmarcheren van de Wereld-Kracht
Zijn daden waren de kameraden van Gods eindeloze vrede.
Gelijk een toegevoegde glorie en een symbool-zelf
Was het lichaam voor de ziel bevrijd, —
Een onsterfelijk punt van macht, een rots van kalmte
In een weidse vormeloze stortzee van kosmiciteit,
Het bewuste scherp van Transcendentes macht
Die volmaaktheid snijdt uit een heldere wereld-grondstof,
Het beeldde hierin af de strekking van een universum.

Het Leven was een wonderschone reis van de geest,
Gevoel een golf van de universele Gelukzaligheid.
In het koninkrijk van Geestes macht en licht,
Als een die vanuit de schoot van oneindigheid is aangekomen
Werd hij nieuw-geboren, als zuigeling en onbegrensd
En groeide tot de wijsheid van het tijdloze Kind;
Hij was een onmetelijkheid die al snel werd tot een Zon.

Zijn brein was gehuld in overweldigend Licht,
Een al-omarmende kennis greep zijn hart:
Gedachten verrezen in hem die geen aards verstand bevatten kan,
Machten speelden die nimmer eerder ijlden door sterfelijke zenuwen:
Hij speurde naar de geheimen van het Bovenmentale,
Hij droeg de verrukking van de Bovenziel.
Een grensbewoner van het keizerrijk van de Zon,
Afgestemd op de verheven harmonieën,
Verbond hij de schepping met Eeuwiges sfeer,
Zijn eindige delen naderden hun volstrektheid,
Zijn daden omlijstten de bewegingen van de Goden,
Zijn wil nam op de teugels van de kosmische Kracht.

Uit: Het boek van de wereldreiziger; de koninkrijken van de Grotere Kennis.

Power Yoga

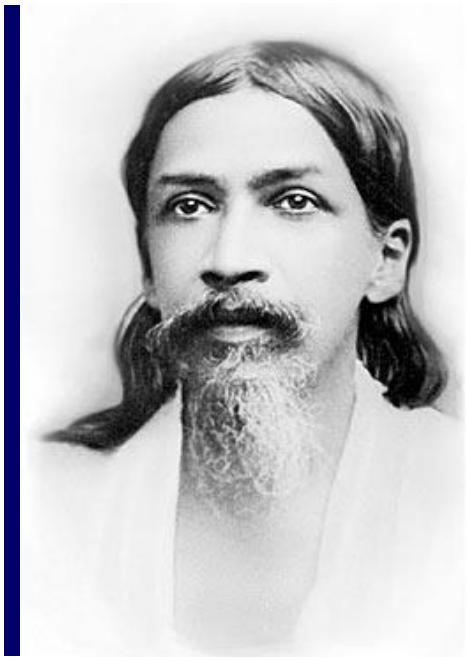
Zoals de naam al doet vermoeden is Power Yoga een krachtige en dynamische vorm van yoga.
Het woord power staat echter eerder voor energie dan voor kracht of macht.
Power Yoga is een westerse variant van Ashtanga Yoga.

Power Yoga kenmerkt zich, net als Ashtanga Yoga, door het achter elkaar uitvoeren van een serie asana's (yoga houdingen). Hierdoor ontstaat een 'flow' van bewegingen. Dit gaat samen met een diepe ademhaling, de ujjayi ademhaling. De vloeiende bewegingen, in combinatie met de gecontroleerde ademhaling activeren de energiestromen in je lichaam.
Het complete lichaam is erbij betrokken.

Bikram Yoga

Bikram yoga - vernoemd naar Bikram Choudhury - is een serie van 26 klassieke yoga houdingen (asanas) waarbij het hele lichaam in 90 minuten onder handen wordt genomen. Deze houdingen worden altijd in precies dezelfde volgorde en op dezelfde manier beoefend in een verwarmde ruimte (38-40 graden Celcius). De warmte is bedoeld om het klimaat in India na te bootsen en helpt bij het verkrijgen van flexibiliteit, vermindert het risico van blessures en helpt het lichaam te reinigen.

Bikram yoga is zo ontworpen dat elke houding een voorbereiding is op de volgende. Zo krijgt het lichaam de kans langzaam los te komen. De serie is geschikt voor zowel beginners als ervaren beoefenaars van yoga.



Sri Aurobindo (Aurobindo Ghose)
15 augustus 1872 - 5 december 1950

Sri Aurobindo was een Indiaas nationalist en vrijheidsstrijder, yogi, goeroe, hindoe-mysticus, filosoof en dichter.

Aurobindo Ghose werd als kind door zijn vader naar Engeland gestuurd om daar een Westerse opvoeding te krijgen. Hij was een uitmuntende student van het King's College, Cambridge, Engeland.
Bij zijn terugkeer in India verbaasde hij zich erover dat zijn landgenoten in de overheersing van de Engelsen berustten en groeide uit tot een van de belangrijke onafhankelijkheidsstrijders van India.
Hij werd gevangen genomen door de Britten. In de gevangenis had hij een grote yogische ervaring. Na zijn vrijlating verlegde hij zijn aandacht van de politiek naar spiritueel werk.

Het centrale thema van zijn visie was de evolutie van het menselijke bestaan in een Goddelijk bestaan (Life divine).
De Integrale Yoga, die hij samen met zijn spirituele partner Mirra Alfassa (De Moeder) die hem vanaf 1926 bijstond, ontwikkelde is daarop gebaseerd. Hij werkte aan een spirituele realisatie die de mens niet alleen *bevrijdt* maar ook zijn natuur *transformeert* om een Goddelijk leven op aarde mogelijk te maken. Deze yoga van transformatie noemde hij 'Supramentale Yoga'.

Sri Aurobindo over Hatha Yoga

Uit: Synthesis of Yoga (vrij vertaald door Lopamudra)

Iedere Yogavorm is in wezen een poging tot en een uitkomen in de eenheid met de Allerhoogste, - eenheid met het wezen van de Allerhoogste, eenheid met het bewustzijn van de Allerhoogste, eenheid met de gelukzaligheid van de Allerhoogste. Deze eenheid kan in meerdere of mindere mate tot stand worden gebracht, maar toch in ieder geval de toestand waarin de ziel in de nabijheid van het Goddelijke kan verblijven.
Dit kan alleen worden bereikt door op te stijgen tot een hoger plan dan onze mentale processen kunnen reiken.
Samadhi laat zich kennen als de natuurlijke toestand van zo een hoger plan en grotere intensiteit.
Het veronderstelt een groot belang in de Yoga van kennis, omdat hier het mentale bewustzijn wordt opgeheven tot helderheid en geconcentreerde macht waardoor het volledig bewust kan worden van het ware wezen en ermee geïdentificeerd kan worden of zich erin kan verliezen.
Maar de Raja Yoga en de Hatha Yoga die ogenschijnlijk afwijken van het pad van kennis, kennen eenzelfde principe en rechtvaardiging.
In een Integrale Yoga spelen zij echter tweede viool, hun doelen moeten worden opgenomen maar van hun methodes kan volledig worden afgezien of zij worden gebruikt als voorbereiding of ondersteuning.
Hatha Yoga is een krachtig, maar moeilijk en lastig systeem, welks volledige handelswijze is gebaseerd op de intieme verbinding tussen lichaam en ziel.
Het lichaam is de sleutel, zowel van gebondenheid als van vrijheid, van dierlijke zwakte en van goddelijke kracht, van de verduistering van denkvermogen en ziel en van hun verlichting, van onderworpenheid aan pijn en beperking en van meesterschap over zichzelf, van dood en onsterfelijkheid.
Het lichaam is voor de Hatha Yogi een mystieke brug tussen het geestelijk en fysieke wezen.
Alhoewel hij altijd over het fysieke lichaam spreekt en dat als basis neemt voor zijn oefeningen, beschrijft hij het in een taal die altijd kijkt naar het subtiele lichaam achter het fysieke.
In feite kan het volledige doel van de Hatha Yogi worden samengevat als een poging door vaststaande wetenschappelijke processen de ziel in het fysieke lichaam de kracht te geven, het licht, de zuiverheid, de vrijheid de toenemende gradaties van geestelijke ervaring die er op een natuurlijke wijze toegang toe hebben wanneer het verbleef in

het subtiele en ontwikkelde oorzakelijk lichaam.
In feite is Hatha Yoga op eigen wijze een kennis-systeem, een wetenschap van zijn, een psychologisch-fysiek systeem. Het lichamelijke is van enorm belang, het spirituele het hoogste en volmaakte resultaat.
Maar omdat de aandacht bijna volledig naar de eisen van het lichaam gaat, lijkt het voor lange tijd een uitgesteld en veraf doel.
Iedere Yogavorm behelst in zijn methode de drie principes van oefening.
Ten eerste: zuiveren, dat wil zeggen het verwijderen van alle afwijkingen, stoornissen en belemmeringen die worden veroorzaakt door de gemengdheid van de onregelmatige werking van ons fysieke, morele en mentale systeem.
Ten tweede: concentratie, dat wil zeggen het opvoeren tot de volledige intensiteit, gebruik voor zichzelf en meesterschap van onze wezensenergie voor het einddoel.
Ten derde: bevrijding, dat wil zeggen de bevrijding van ons wezen van de nauwe en pijnlijke knopen van de geïndividualiseerde energie in een onwerkelijk en begrensd spel dat op dit moment de wet is van onze natuur.
De vreugde van ons bevrijde wezen dat ons in eenheid of vereniging brengt met de Allerhoogste is de vervolmaking, hiervoor wordt Yoga beoefend.
In alle oefeningen houdt Hatha Yoga dit in het oog.

De lichamelijke discipline omvat de asana's, de lichaamshoudingen en onbeweeglijkheid en de pranayama, de ademoefeningen die de vitale energiestromen in het lichaam reguleert en tot stilstand brengt.
Het fysieke wezen is het instrument, en de levensenergie, prana is de kracht en het werkelijke instrument.
We zijn gebonden aan een armzalige en beperkte fysieke natuur en levenskracht, zelfs al zijn we ziel en mentale wezens.
De asana's die worden gebruikt in het Hatha Yoga systeem hebben effectieve werkingen.
De eerste is de controle over de fysieke onbeweeglijkheid en de tweede de kracht van de fysieke onbeweeglijkheid, net zoals de mentale stilte de kracht is in de Yoga van kennis.
De yogische passiviteit van lichaam of denken lijkt een passiviteit van inertie, maar is in werkelijkheid een toestand van de grootste toename, bezit en voortduring van energie. De gewone activiteit van ons denkvermogen is een verstoorde rusteloosheid, zoals dit ook voor de activiteit het lichaam geldt.
Het is daardoor niet in staat de meest beperkte energie die het genereert vast te houden, en derhalve ook niet in staat is de Pranische energie te behouden.
Iedere blokkade, ieder defect, ieder exces, ieder hiaat creëert onzuiverheden en stoornissen.
De Hatha Yogi dient een hoger evenwicht van kracht in het lichaam en de levenskracht tot stand te brengen, één van superioriteit en zelfbeheersing.
Het eerste doel van de onbeweeglijkheid van de asana is van de onrust af te komen en het te dwingen de Pranische energie vast te houden in plaats van deze te verspillen.
Het lichaam zal eerst met moeite in staat zijn de toename van energie door de bewegingen te verdragen en gaan trillen, later zal het zich hieraan aanpassen en gemak in de houding vinden.
Uiteindelijk zal het lichaam van de Hatha Yogi in staat zijn te verduren, krachtig te zijn en onvermoeibaar.
De levensenergie wordt een grotere en effectievere kracht. Het zal in feite in staat zijn de kracht te behouden, te beheersen en het lichaam te gebruiken in plaats van dat het door het lichaam gebruikt en beïnvloed wordt.
En zo wordt het lichaam een volmaakt instrument, bevrijd van zichzelf en zijn stoornissen en onregelmatigheden.
Het wordt niet zo snel moe, het verkrijgt een enorme gezondheid, en zijn neigingen tot verval en ouder worden worden gestopt.
Zelfs het jeugdige aanschijn wordt tot op hoge leeftijd behouden.

Men moet opmerken dat er een grote variëteit is aan asana's, waarvan sommige zeer moeilijk zijn. Dit geeft een grotere vrijheid in lichaamsgebruik en het dient om de relatie tussen de lichaamsenergie en het gebruik van de aardse energie die hieraan is gekoppeld, aan te passen.
Men verneemt dit in het overkomen van vermoeidheid in de eerste plaats en tenslotte kan dit uitmonden in het vermogen tot levitatie. Zelfs de hartslag en de adem kunnen uiteindelijk worden uitgesteld zonder dat het leven het lichaam verlaat.

Het resultaat is echter alleen één van fysieke vrijheid en kracht.
Pranayama houdt zich directer bezig met de subtiele vitale delen, het zenuwstelsel.
De ademoefeningen zuiveren in eerste instantie het zenuwstelsel, dan het laten stromen van de levenskracht door alle zenuwen zonder blokkade, stoornis of onregelmatigheid en tenslotte een volledig meesterschap van functioneren, zodat de geest en de wil van de ziel niet langer gehinderd worden door het lichaam en zijn beperkingen.
De Hatha Yogi gebruikt de uitgaande beweging van de adem als sleutel om alle vijf krachten van Prana te beheersen. Hij kan de kracht van Prana direct door de nadi's laten stromen of de zenuwkanalen van zijn systeem.
Hij wordt zich bewust van de werking in de zes chakra's of centra van het zenuwstelsel en is in staat ze te openen tot een niveau die de normale functionaliteit overtreft. Om kort te gaan verkrijgt hij een volmaakte controle over het leven in het lichaam in zowel de fijnste aspecten van het zenuwstelsel als tot in de grofste lichamelijke aspecten.
Zodoende wordt een volledig meesterschap over het lichaam en de levenskracht en een vrije effectieve werking tot stand gebracht alsmede een zuivering van hun werkingen. Dit is de basis voor de hogere doelen van Hatha Yoga.
Dit is echter een basis, er resten nog veel belangrijkere zaken zoals de geestelijke en spirituele effecten waarvoor ze kunnen worden gebruikt.
Dit hangt af van de verbinding tussen het grove en subtiele lichaam waarop het Hatha Yoga systeem is gegrond. Op dit punt kunnen we belanden bij de Raja Yoga en ertoe overgaan.

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

Tot slot:

Strip van Jong & Frij ◆ Uit: Telegraaf