ZOMER 2021

INTEGRALE

yoga

MAGAZINE

de yoga van Sri Aurobindo

NUMMER 3

FOTO: SRI AUROBINDO ASHRAM IN PONDICHERRY

DE YOGA VAN *Sri Aurobindo*

In dit magazine staat de yoga van Sri Aurobindo centraal.
Hoewel niemand zijn yoga beter kan verwoorden dan Sri Aurobindo zelf, merken wij dagelijks in onze lessen en opleidingen, dat de teksten van Sri Aurobindo voor veel mensen moeilijk leesbaar en te begrijpen zijn. Van intellectueel aangelegde mensen horen wij juist weer dat de teksten verslonden worden, maar de yoga alleen op mentaal niveau beoefend wordt, terwijl het woord integraal juist betrekking heeft op álle delen van ons wezen:
mentaal, vitaal, fysiek en spiritueel.

In zekere zin heeft ons yogacentrum een soort vertaalfunctie. In de filosofielessen tijdens de opleidingen gaat Lopamudra het gesprek aan in begrijpelijk taal en met voorbeelden uit de dagelijkse praktijk. Maar ook worden leerlingen aan de hand van de teksten opgetild naar hogere bewustzijnsniveaus.

Het yogacentrum zelf is een punt van neerslag op aarde, waar de Integrale Yoga wordt *geleefd*.

De beoefening van de Integrale Yoga verloopt namelijk niet via een vaste mentale lering of voorgeschreven vormen van meditatie, mantra's, ãsanas of leefregels.
Het werk van Integrale Yoga bestaat namelijk uit jezelf openen naar de Goddelijke Kracht boven ons en het ontdekken van de Goddelijke Aanwezigheid in het hart.
Dit kan alleen door aspiratie, door geloof en overgave.

In dit magazine willen we graag iets belichten van die veelomvattende boodschap van Sri Aurobindo.
Lopamudra legt uit en we laten Sri Aurobindo aan het woord met zijn Aforismen. Deze korte teksten - soms vlijmscherp, dan weer vol van vurige liefde of juist humoristisch -zijn pas ontdekt na zijn Mahasamadhi in 1950.
Om je aspiratie, je geloof en overgave te doen aanwakkeren en groeien en versterken publiceren wij enkele teksten die je daarbij kunnen helpen.
Want uiteindelijk is de Integrale Yoga leven vooral een zaak van eenvoudige overgave. Een kind zou het kunnen begrijpen. Toch moeten wij allemaal eerst volwassen worden, verstandig of juist niet, sceptisch of heel geleerd. Om vervolgens alles weer los te laten en op ieder moment waarop we het ons herinneren, de handen open te vouwen en te vertrouwen op de Goddelijke Kracht die ons leidt en op feilloze manier voor ons de yoga doet, zolang wij haar de gelegenheid geven door ons open te stellen.

Wij wensen iedereen een mooie zomer en veel aspiratie door het lezen van dit magazine!

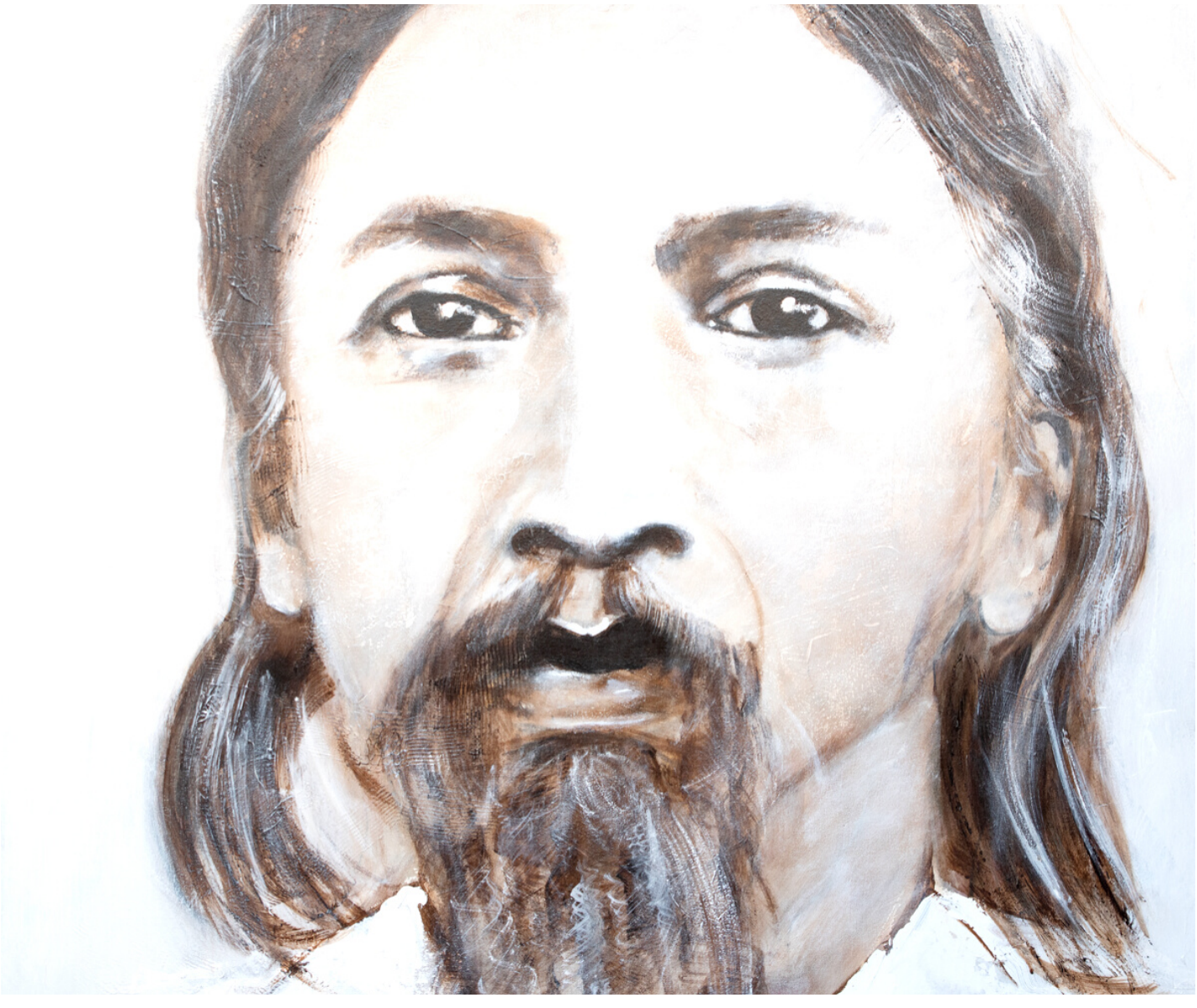
Soerya

redactie Integrale Yoga Magazine

REVOLUTIE

Geen verandering kan radicaler zijn dan de revolutie die wordt nagestreefd in de Integrale Yoga.

- SRI AUROBINDO -



Integrale Yoga
evolutionaire yoga

Een artikel van Lopamudra
juli 2021

Integrale Yoga wordt ook wel evolutionaire yoga genoemd. Dat kun je op verschillende manieren opvatten.
Evolutionaire yoga betekent we naar onszelf als mens kijken als een product van de evolutie.
De evolutie van de aarde begint bij materie (de rots, de aarde), vervolgt via plant en dier (het principe van leven) naar de mens, die het denkvermogen belichaamt.
Aangezien wij als mens ook uit materie bestaan, nl. een stoffelijk lichaam bezitten, zullen de wetten van de materie invloed op ons hebben. Als mens bezitten we ook een levenskracht, zoals de plant en het dier, we leven, we bewegen, groeien en planten ons voort. De wetten van het leven zullen dus ook invloed op ons hebben.
De mens heeft als enige wezen op aarde een min of meer ontwikkeld denkvermogen, waarover de Veda's zeggen dat er lang gewacht is op een wezen dat voldoende ontwikkeld was om te kúnnen denken, zodat het mentale vermogen op aarde kon incarneren.

Yoga evolueert mee met de evolutie van de mens, tenminste zo zou het moeten gaan. De mens van 5.000 jaar geleden was een andere mens dan die van nu. Het denkvermogen van de mens is inmiddels zo algemeen ontwikkeld, dat het bij een steeds grotere groep mensen gebruikt wordt om het leven richting te geven.
Bij dit ontwikkelen van het denken komen we uiteraard allerlei aspecten tegen, zoals het nut van gezond verstand, analyseren, abstract denken, maar ook de nadelen zoals piekeren en niet meer kunnen stoppen met denken. Het tot rust brengen van het denken is dan de eerste taak waar we voor staan. Naarmate we oefenen gaan we er achter komen dat het denkvermogen zijn grenzen kent en dat die overstegen moeten worden om verder te komen. We ontwikkelen dan een intuïtief denkvermogen, waar de stilte de absolute voorwaarde voor is. De Moeder zegt hierover: er is niets dat het denkvermogen kan doen dat niet en zelfs beter gedaan kan worden in de absolute stilte van het bewustzijn. Dit is een grote overgang voor ons als mens, een ander functioneren, dat tijd nodig heeft om aan het bewustzijn toegevoegd te worden.

Yoga betekent allereerst het zoeken naar de ziel, het vinden van de ziel, het bevrijden van de ziel uit haar gevangenschap in lichaam en denken. Ook in de Integrale Yoga. Maar in tegenstelling tot de oude yoga's is dit niet het einddoel, maar de eerste stap. De tweede stap zou je kunnen omschrijven als leven vanuit de ziel. Het betekent dus dat je je niet van het leven afzondert om je ziel te bevrijden, maar dat je in contact blijft met het leven door te werken, door te leven. Hier begint het werk van de integrale yoga.

Het is prima om in de rust van de yogales een mooie meditatieve ervaring te hebben, of volledig tot rust te komen. Maar het is onwaarschijnlijk mooi als meditatie je overkomt als je op straat loopt of in de supermarkt. Het is fijn om je rustig te voelen na een ontspanningsoefening, maar hoe waardevol is het die rust te ervaren in een verhit gesprek, in een moeilijke beslissing, in de turbulentie van het leven?
Deze visie van Sri Aurobindo zou afwijken van de standaard gedachte van yoga.
Hij wilde de aarde niet verlaten om het goddelijke te vinden en ook niet de hemel verlaten om de aarde te winnen, maar de ogenschijnlijke onverenigbaarheid van hemel en aarde oplossen door een andere visie.
Hij wilde zijn yoga niet gebruiken om de wereld te ontvluchten, maar om het leven te veranderen. En het leven veranderen begint bij jezelf.

Evolutionaire yoga betekent te leren begrijpen welke invloed de evolutie heeft op onze pogingen tot innerlijke vooruitgang. Vooruitgang en groei zijn de sleutelwoorden van evolutie, maar we dragen oeroude gewoontes met ons mee die de verandering van ons bewustzijn in de weg staan. Alleen in de spirituele ervaring is er de vrijheid van de ziel, op aarde is er gebondenheid, afhankelijkheid, lijden, onrecht, zwaartekracht.

"Er is niets dat het denkvermogen kan doen dat niet en zelfs beter gedaan kan worden in de absolute stilte van het bewustzijn"

Na het tot rust brengen van het denken zullen we in aanraking komen met onze lagere bewustzijnslagen, zoals die van ambitie en verlangen en die van angst tot verandering die uiteindelijk de angst voor het einde van het leven als fundament heeft.
De knopen van verlangen zullen moeten worden losgemaakt, verlangen heeft de kleur van nooit bevredigd te zijn.
Omdat we vrije mensen zijn, mogen we zelf kiezen of we een leven willen leiden waarbij onze ziel gevangen blijft in de bevrediging van verlangens, maar de ziel wacht grotere koninkrijken.

Als materie de basis is van het leven op aarde, is ons lichaam dat ook.
Ons lichaam draagt dus ook informatie van miljoenen jaren evolutie in zich.
De wetenschap begint er langzaam achter te komen dat lichamelijke reacties een oeroude bron hebben en dat dit fundament niet zomaar te wijzigen is.

In deze yoga is het belangrijk om van begin af aan te leren de ladder van het bewustzijn niet alleen te bestijgen om het hogere bewustzijn te ontdekken, maar ook om de treden achter je niet te verbranden. Ons bewustzijn blijft in contact met het meest materiele gedurende de klim naar het hogere bewustzijn, zodat de kracht van de geest langs diezelfde ladder ook kan afdalen en in toenemende mate zeggenschap kan krijgen over ons aardse mens-zijn: denken, leven en lichaam. “Wat heb je eraan als je zelf ontsnapt naar de lichtende hoogten maar alles in het aardse onveranderd blijft?” , zou Sri Aurobindo zeggen.
Het paste niet bij hem.
Zijn Yoga is de yoga van de verandering van het aardse bewustzijn.
Dat is stap drie.

Hier is veel moed voor nodig, wijsheid en kracht.
Er is echter een grote hulp voor ons beschikbaar: de kracht van de geest die ons helpt bij ons vallen en opstaan.
Naarmate we vorderen op het pad leren we deze neerdalende kracht kennen en durven we ons meer en meer over te geven aan het goddelijke. We leren het spel van de tegendelen aan te gaan, niet alleen om te leren uitstijgen boven de tegendelen, zoals iedere yoga doet, maar om ze in onszelf te omvatten en uit het tegendeel haar licht te bevrijden.
Om de vreugde van hoog boven hier op aarde, diep beneden, te ervaren.
Om het goddelijke niet alleen innerlijk te ontdekken, maar ook als het fundament van alles op aarde.
God Geest ontmoet God Materie, zou Sri Aurobindo zeggen.

Wij allemaal worden gedreven door de noodzaak te veranderen.
Voor de één is het dringender dan voor de ander.
Evolutie betekent voortdurende verandering en groei.
Alles wat je in jezelf tot stand brengt omdat het je wordt opgelegd, zal niet blijvend van jou zijn. Als je wilt veranderen, doe je dat in volkomen vrijheid.
Yoga kan je houvast bieden op je zoektocht, yoga kan je kennis en inzicht geven, wonderschone ervaringen die uitkomen op nog hogere ervaringen.
Want deze yoga wordt niet *gedacht*, ze wordt *geleefd*.
Er is geen einde aan deze boeiende reis van ons bewustzijn.

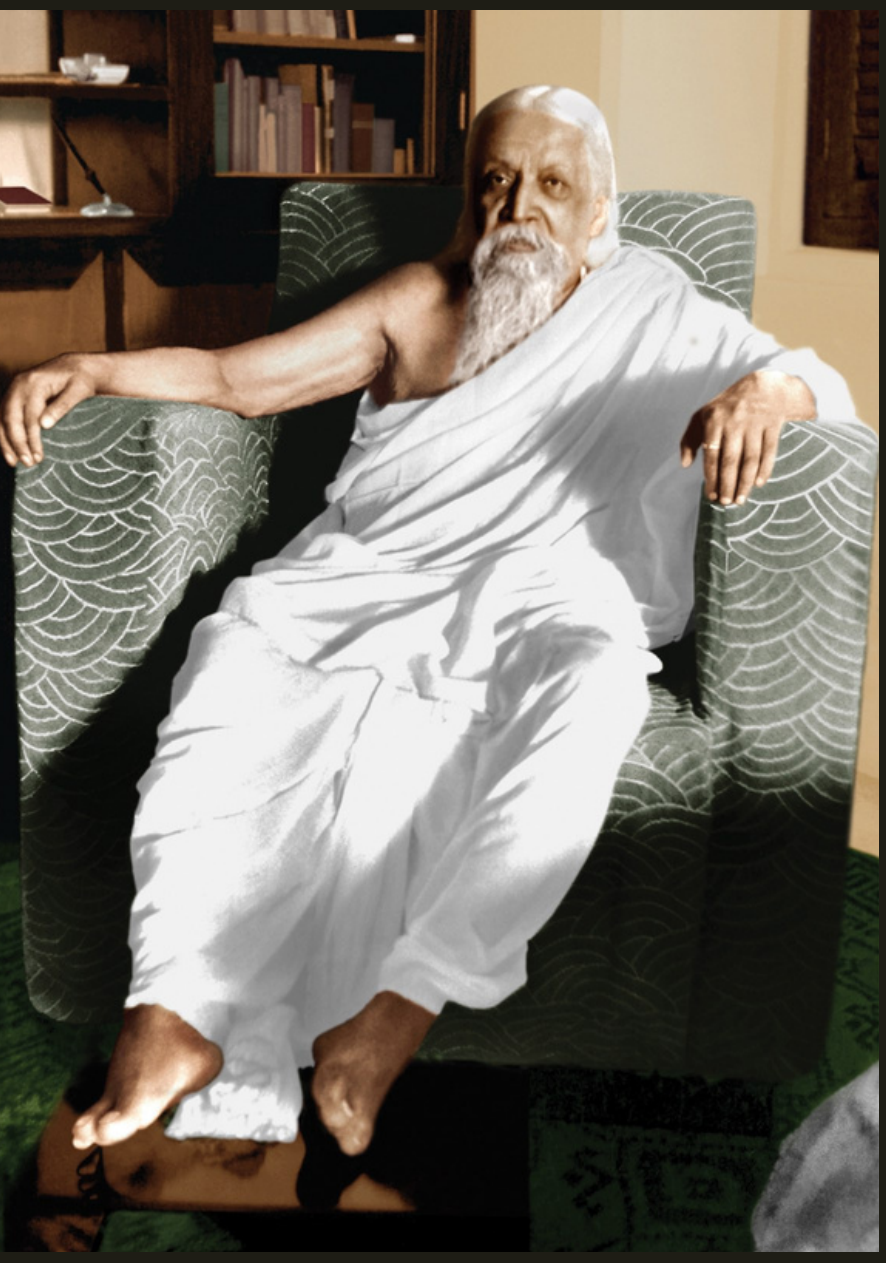
LIJDEN

Als ik terugblik op mijn vroegere leven zie
ik dat ik de hoogste zegeningen van mijn
leven verbeurd zou hebben als ik niet
gefaald en geleden had;
toch was ik ten tijde van het lijden en het
falen gekweld door een gevoel van
rampspoed.

Omdat wij niets anders dan het ene feit
vlak onder onze neus kunnen zien, geven
wij ons over aan al dat gesnik en misbaar.

Zwijg stil, gij dwaze harten! Dood het ego,
leer weids en universeel zien en voelen.

– SRI AUROBINDO –



WIE IS SRI AUROBINDO?

Sri Aurobindo (1872 – 1950) is de grondlegger van de Integrale Yoga. Hij deed het werk voor de yoga samen met zijn spirituele metgezel Mirra Alfassa (1878 – 1973), die door hem De Moeder werd genoemd omdat zij de belichaming was van de Goddelijke kracht (Shakti). Samen vormden zij een eenheid: hij het bewustzijn (het beschouwende, de stilte), zij de kracht (het scheppende, de dynamiek).

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 (op 20 jarige leeftijd) 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 steeds meer van 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 de Moeder die hem vanaf 1920 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'.

LEVEN

Zet alles om in honing;
dit is de wet van het
goddelijk leven

– SRI AUROBINDO –

STOELYOGA

2 DAAGSE WORKSHOP

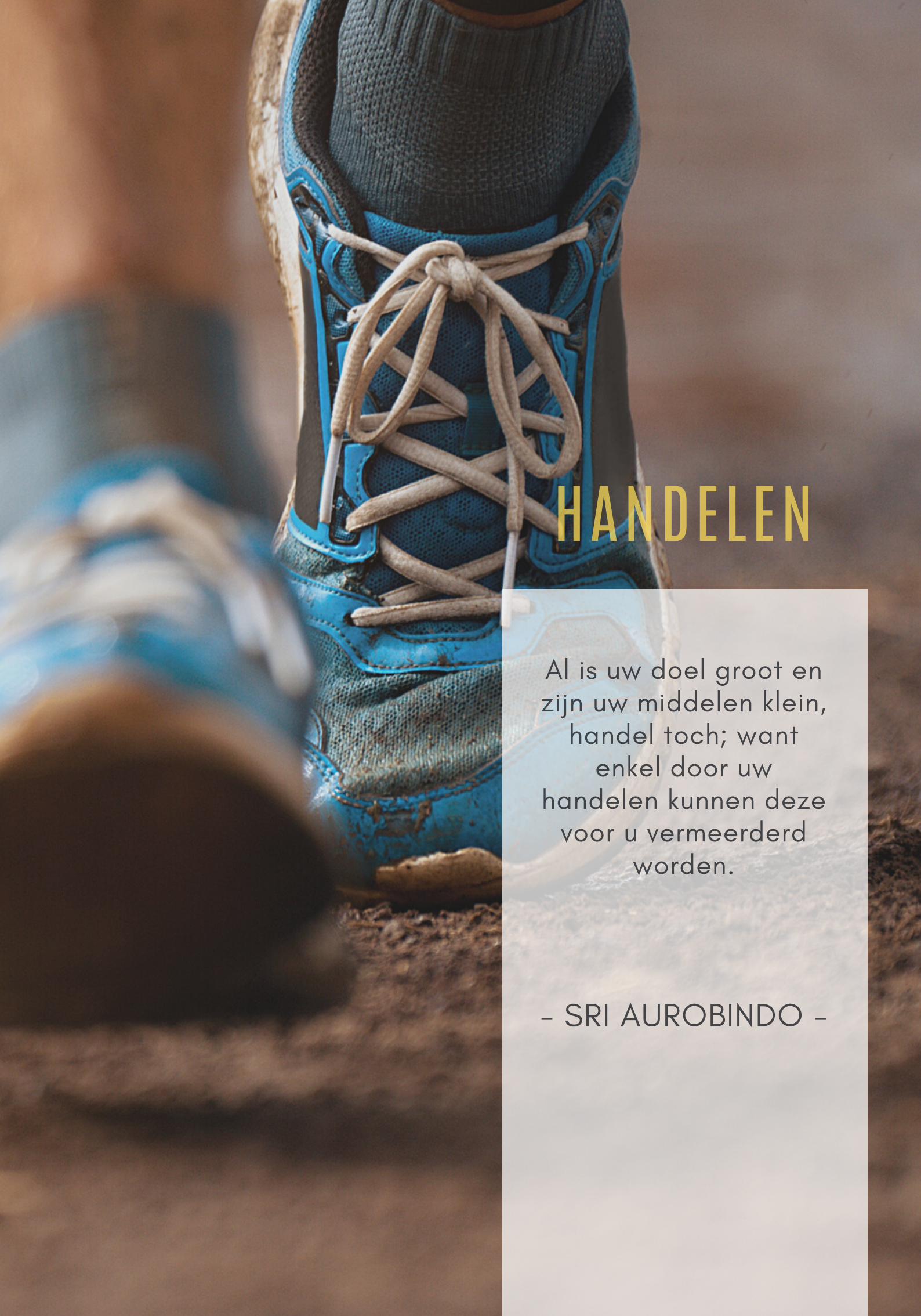
11 en 25 juli 2021
09:30 - 13:00 uur
€ 120,-
Docent: Mataji (Mirjam)

Stoelyoga is een toegankelijke en laagdrempelige vorm van Yoga. De yogahoudingen op de stoel zijn voor bijna iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, lenigheid, lichamelijke conditie of fysieke beperking. Daarnaast is stoelyoga zeer geschikt als korte pauze onder school- of werktijd. Het helpt hier om spanning los te laten en nieuwe energie op de doen.

Gedurende deze workshop krijg je:

- Verschillende yogahoudingen op of met de stoel
- Aandacht voor adem en ontspanning
- Eenvoudige ademtechnieken o.a. uit de methode van Dixhoorn
- Een naslagwerk met alle oefeningen

Voor meer informatie en aanmelden klik hier



HANDELEN

Al is uw doel groot en zijn uw middelen klein, handel toch; want enkel door uw handelen kunnen deze voor u vermeerderd worden.

– SRI AUROBINDO –

Yoga Nidra
na COVID-19 (pilot)

In juni 2021 zijn wij gestart met een pilotproject voor mensen met langdurige COVID-19 klachten. Het doel van deze pilot is te onderzoeken in hoeverre deze groep baat heeft bij yoga nidra.
Als je belangstelling hebt om aan deze pilot mee te doen, laat het ons weten. Bij voldoende belangstellende wordt een nieuwe groep gestart.

Voor aanmelden klik hier.

Na een COVID-19 besmetting houden sommige mensen langdurig klachten.
Deze mensen reageren heftiger dan anderen in de vorm van hyperinflammatie: een overmatige reactie van het afweersysteem als gevolg van de infectie waardoor het lichaam ontregeld raakt.
Een infectie met COVID-19 kan gevolgen hebben voor alle organen, zoals longen, hart en de hersenen. Daarmee is het een systeemziekte. De klachten die optreden zijn per persoon verschillend. De klachten die na een COVID-19 infectie langdurig kunnen aanhouden zijn onder meer: vermoeidheid, niet tegen fysieke of mentale inspanning kunnen (inspanningsintolerantie), benauwdheid, spierpijn en spierzwakte, verlies van reuk en smaak, hartproblemen en geheugenproblemen. Mensen hebben het over brain fog: mist in het hoofd.

Het zelf helende vermogen van het lichaam
Yoga nidra is een systematische methode om volledige geestelijke, emotionele en fysieke ontspanning teweeg te brengen.
De waarde ervan die zowel genezend als verzachtend is, is in vele onderzoekscentra over de hele wereld onderzocht, met buitengewoon gunstige resultaten. Zo is er duidelijk aangetoond dat yoga nidra een gunstige werking heeft bij stress en stressgerelateerde aandoeningen, slapeloosheid, psychosomatische ziekten, chronische kwalen, bij pijn, menstruele stoornissen, geriatische problemen en veel meer.
Het is dan ook niet verwonderlijk dat wij verwachten dat yoga nidra verlichting kan brengen bij langdurige COVID-19 klachten.
Omdat er nog weinig bekend is over de werking van yoga nidra in deze situatie, starten wij hiervoor een pilot van 2 maanden.

Over yoga nidra
Om yoga nidra te beoefenen heb je geen kennis van of affiniteit met yoga nodig.
Yoga nidra is een integrale ontspanningstechniek om tot een diepe ontspanning te komen: fysiek, emotioneel en mentaal.
De wetenschap heeft deze toestand de hypnagogische staat genoemd en meetbaar gemaakt aan de hand van hersengolven. Het is de overgang tussen het waakbewustzijn en de droomstaat. Normaal gesproken, wanneer je in slaap valt, duurt deze periode 3-5 minuten. Het lichaam ontspant zich, je laat je gevoelens en emoties los en het denken wordt stil.
Tijdens yoga nidra verlengen we deze toestand of we schommelen heen en weer tussen waken en slapen. De zintuigen keren zich daarbij naar binnen. Anders dan bij 'gewone slaap' (die een onbewuste toestand is en waarbij maar zelden sprake is van integrale ontspanning), blijft het bewustzijn wakker en is zelfs veel ontvankelijker dan in de staat van waakbewustzijn. De energie die anders gebruikt wordt voor het naar buiten gerichte leven, komt nu beschikbaar voor herstel. Ook worden belangrijke centra in de hersenen, die normaal gesproken niet reageren op onze bewuste wil, gestimuleerd, hetgeen onze draagkracht vergroot.

Het pilotprogramma bestaat uit:

- Gedurende 2 maanden wekelijks 1 online les yoga nidra (live via Zoom) op een vaste dag met een vaste groep deelnemers.
- De lestijden zijn op woensdag 10:00 – 11:00 uur en bij voldoende aanmeldingen ook op zaterdag 10:00 – 11:00 uur.
- Toegang tot een webpagina met yoga nidra audiobestanden. Om ten volle te profiteren van de genezende kracht van yoga nidra is het van belang dagelijks yoga nidra te beoefenen. Dit kan ook heel goed voor het slapen gaan en helpt de nachtrust te verbeteren.
- Contactmogelijkheid met de docent d.m.v. e-mail of telefonische afspraken
- Het meten van de effecten aan de hand van 2 enquêtes, aan de start en aan het einde van de pilotperiode (2 maanden)

Voor meer informatie en aanmelden: klik hier

De planning voor het nieuwe opleidingenseizoen is gemaakt. Met drie nieuwe specialisaties en twee meesteropleidingen die na geruime tijd weer terugkeren!

SEIZOEN 2021 - 2022

Om je op yoga voor te bereiden begin je met meer bewust te worden. We zijn ons alleen bewust van een onbetekenend gedeelte van ons zelf, voor het grootste gedeelte zijn we onbewust.
Je moet je bewust worden van jezelf, van je aard en je bewegingen.
Je moet weten hoe en waarom je iets doet, wat je voelt en denkt.
Je beweegredenen begrijpen, je verborgen of duidelijke drijfveren.
Wanneer je bewuster wordt ga je zien welke je helpen en welke je naar beneden halen en zo leer je langzamerhand de ene te aanvaarden en de andere meer en meer te verwerpen.

- DE MOEDER -

DOCENT OPLEIDINGEN

INTEGRALE YOGA DEEL 1

Het eerste deel van deze opleiding is vooral een ontdekkingsreis in jezelf. In de filosofielessen maak je kennis met de Integrale Yoga van Sri Aurobindo. Diverse ãsanas en ademoefeningen worden uitgebreid beoefend en besproken tijdens de hatha yoga. Je leert mediteren aan de hand van de meditatielessen en oefeningen die je meekrijgt om thuis te doen.
Lees meer...

dinsdag wekelijks
7 september 2021 – 8 februari 2022
donderdag wekelijks
2 september 2021 – 3 februari 2022
zaterdag 1e en 3e van de maand
4 september 2021 – 2 juli 2022
woensdag wekelijks
9 februari 2022- 13 juli 2022

INTEGRALE YOGA DEEL 2

In dit tweede opleidingsdeel verdiepen we ons tijdens de filosofielessen in de klassieke yogascholing en ontdekken hoe deze zich verhoudt ten aanzien van Integrale Yoga. De hatha yoga verdiept zich en breidt zich uit. Er is veel aandacht voor de adem, niet alleen op fysiek en energetisch vlak, maar we gaan zelf ervaren wat de werking is op emoties en denken. Lees meer...

Donderdag 2e en 4e van de maand
9 september 2021 – 14 juli 2022
Zaterdag 2e en 4e van de maand
11 september 2021 – 9 juli 2022
Dinsdag wekelijks
15 februari 2022 – 12 juli 2022
Donderdag wekelijks
10 februari 2022 – 21 juli 2022

DOCENT OPLEIDINGEN

INTEGRALE YOGA DEEL 3

Deze opleiding is het vervolg op de basisopleiding tot Docent Integrale Yoga deel 1 en 2.
In deze opleiding vervolgen we de verschillende onderdelen van Integrale Yoga op het vlak van hatha yoga, theorie van Sri Aurobindo, meditatie en yogapraktijk.
In de yogapraktijk of innerlijke ontwikkeling worden een aantal onderdelen uit de Meesteropleidingen Hoger dan yoga en Geestelijk Genezen kort als introductie aangetipt.
Lees meer...

woensdag wekelijks
1 september 2021 – 19 januari 2022

INTEGRALE YOGA DEEL 4

Met dit deel van de opleiding willen we je graag inspireren!
Op verschillende vlakken gaan we de verdieping in.
In de Hatha Yoga lessen zul je ontdekken wat de kracht van mudra's is en leer je eenvoudige effectieve oefeningen om met prana te werken.
We gaan de verfijning in met invloeden uit de restoratieve yoga.
In de meditatielessen komen invloeden uit de Yoga Nidra voorbij en krijg je praktische handvatten om je leerlingen beter te begeleiden in meditatie.
In deze opleiding lezen we de eerste hoofdstukken uit The synthesis of yoga van Sri Aurobindo.
Lees meer...

dinsdag 1e en 3e
7 september 2021 – 21 juni 2022
zondag 2e en 4e van de maand
12 september 2021 – 26 juni 2022

De mensen zitten achter het plezier aan en klemmen die vurige bruid koortsachtig aan hun gekwelde boezem;
onderwijl staat een goddelijke en ongeschonden gelukzaligheid achter hen te wachten om te worden gezien en opgeëist en buitgemaakt.

– SRI AUROBINDO –

SPECIALISATIES

YOGA ESSENTIES (NIEUW)

Een essentiële verdieping voor iedere yogadocent!
In acht dagdelen gaan we terug naar de essentie van yoga.
In de hatha yoga ontleden we de de zonnegroet en de reinigende Rishikesh serie nog eens.
Ook essentiële begrippen zoals bijvoorbeeld prana, chakra's en het OM, worden op eenvoudige wijze nog eens in theorie uitgelegd. Vervolgens gaan we ze vooral ervaren!
In de meditatielessen komt het belang van diepe ontspanning aan bod, maar leren we ook eenvoudige methodes om tot concentratie en meditatie te komen.
Lees meer...

Woensdag wekelijks
1 september 2021 – 28 oktober 2021
Zondag 2e en 4e van de maand
27 februari 2022 – 26 juni 2022

YOGA NIDRA (NIEUW)

Yoga nidra is de toestand tussen waken en dromen waarbij je bewust blijft. Lichaam en geest kunnen zich daarin volledig ontspannen en het bewustzijn is heel ontvankelijk, waardoor het zich gemakkelijker verdiept en verruimt.
Yoga nidra kan een goede aanvulling zijn op het integrale yogapad omdat het onze naturen (fysiek, vitaal en mentaal) tot rust brengt opdat zij zich makkelijker kunnen openstellen voor de Goddelijke kracht.
Deze 8 daagse specialisatie nodigt je uit zelf yoga nidra te beoefenen en leert je om anderen te begeleiden bij het beoefenen van yoga nidra..
Lees meer...

Zondag 2e en 4e van de maand
12 september – 13 februari 2022
Woensdag wekelijks
3 november 2021 – 22 december 2021
Vrijdag 1e en 3e van de maand
18 februari – 11 juli 2022

SPECIALISATIES

YOGA BIJ BURN-OUT (NIEUW)

Reguliere yogahoudingen vragen vaak te veel van het lichaam en verergeren de uitputting, die zo kenmerkend is voor mensen in een burn-out.
In deze specialisatie gaan we uitgebreid in op de achtergronden van stress en burn-out en we gaan zelf ervaren hoe verschillende oefeningen ons helpen tot meer bewustzijn en ontspanning te komen en hoe na verloop van tijd de energie en kracht weer kan worden opgebouwd. Je leert mensen in een burn-out te begeleiding in hun herstel. Lees meer...

Donderdag 1e en 3e van de maand
7 oktober 2021 – 17 februari 2022
Dinsdag 2e en 4e van de maand
8 maart – 28 juni 2022
.

NADI- EN SPIERHERSTELYOGA

Veel mensen kampen tegenwoordig met fysieke klachten. In deze praktijkgerichte opleiding brengen we een verbinding tot stand tussen de traditionele yoga en de moderne anatomische kennis, waardoor je jou leerling/klant gerichter kunt helpen. Deze opleiding is geïnspireerd op het boek van Remo Rittiner: Herstelmethode nadi- spiertherapie. Docente Carolina heeft verschillende bijscholingen gevolgd bij Remo Rittiner. Lees meer...

Vrijdag 2e en 4e van de maand
10 september 2021 – 25 februari 2022
Woensdag wekelijks
9 maart – 25 mei 2022

ASCETISME

Ascetisme is zonder twijfel zeer heilzaam, een grot erg vredig en de heuveltoppen wonderlijk aangenaam; wees nochtans actief in de wereld, zoals God het met u voorhad.

– SRI AUROBINDO –

MEESTER OPLEIDINGEN

INTEGRALE YOGA, de yoga van zelfperfectie

Sri Aurobindo noemde de Integrale Yoga ook wel de yoga van Zelfperfectie. Deze opleiding beoogt de student in Integrale Yoga, na vele jaren van het beoefenen van Integrale Yoga, tot verder begrip en inzicht te brengen en dient als aanmoediging voor zijn of haar verdere, hogere innerlijke ontwikkeling in Integrale Yoga. Uitgangspunt van de opleiding is het bestuderen van een deel uit “The Synthesis of Yoga” van Sri Aurobindo.
Lees meer...

Zondag (3e van de maand)
19 september 2021 – 17 juli 2022

HOGER DAN YOGA II

Deze opleiding bestaat uit 5 lesdagen en is het vervolg op de opleiding Hoger dan Yoga I.
Eigenlijk stond hij gepland in het eerste deel van 2021, maar vanwege de lock-down kon de opleiding niet doorgaan. Nu dus een herkansing voor één ieder die Hoger dan Yoga I heeft gevolgd en graag verder de verdieping in wil.
Lees meer...

Zondag (1e van de maand)
5 september 2021 – 6 februari 2022

LICHTHEID

Als de mensen het leven minder ernstig opnamen, zouden zij het heel gauw volmaakter kunnen maken.

God neemt zijn werken nooit ernstig; daarom ontrolt zich dit wonderbaarlijke heelal voor onze ogen.

– SRI AUROBINDO –

CURSUS OVER EMBODIMENT

Een luistercursus voor kinderen om te leren weer in contact te komen met hun lichaam en de natuur.

Door Anne van Leeuwen

Vaak komen leerlingen bij mij op les omdat ze in een burn-out zitten, last hebben van depressies of andere psychische klachten. Ik vroeg me af wat hier toch niet klopte. Waarom worden signalen uit het lichaam continu genegeerd? Waarom wordt niet op school al geleerd dat je lichaam je wel degelijk heel veel kan vertellen en dat niet alles om het brein en presteren gaat? Waarom leren we kinderen niet vanaf jonge leeftijd wat stress is en wat dat met je doet?
Kinderen worden gevormd door de (goedbedoelde) richting vanuit de ouders, de onderwijsprogramma's op school, sport en andere clubjes, maar er is weinig tot geen aandacht voor het lichaam. Terwijl er steeds meer hooggevoelige kinderen zijn en kinderen met allerlei labels (zoals ADHD, ADD, Hoogbegaafd, kans-kinderen etc.).

"Onze scholen zitten vol met kinderen met leerproblemen, psychische problemen die op trauma zijn gebaseerd, maar de gemiddelde leraar krijgt nooit een enkele lezing over trauma. Ze werken fundamenteel met een essentieel gebrek aan informatie".

Dr. Gabor Maté, in de film 'The Wisdom of Trauma'

“We zijn getraind om ons hoofd te gebruiken, we hebben geleerd dat wijsheid in ons hoofd zit. Daardoor zijn we de verbinding met het lichaam geleidelijk aan steeds meer verloren. Signalen van het lichaam zoals nachtzweten, hoofdpijn, vermoeidheid, buikklachten, gewrichtsklachten, huidproblemen, hartkloppingen… (de lijst is lang) worden resoluut terzijde geschoven als zijnde een belemmering om onze weg te kunnen vervolgen. Diverse spreekwoorden en overtuigingen zetten dit nog kracht bij: “de aanhouder wint”, “niet lullen maar poetsen”, “goed doorzetten, dan kom je er wel”…”

Huisarts Juriaan Galavazi
(gespecialiseerd in holistische geneeskunde).

'De avonturen van Sita - wat vertelt jouw lichaam?'
Daarom ben ik gaan nadenken over een cursus voor kinderen op het gebied van ‘Embodiment’. Waarin kinderen aan de hand van de avonturen - die het meisje Sita voornamelijk in het bos beleeft - leren en tegelijkertijd ook zelf kunnen ervaren in hun lichaam wat verschillende emoties en andere signalen van het lichaam je vertellen. En hoe je daar vervolgens mee kan omgaan.

Het is van belang dat kinderen juist weer leren om in contact te komen met hun lichaam en de natuur. Er is immers ook een klimaatcrises en steeds meer kinderen hebben last van overgewicht. Als niet alles winst- en productie gedreven is (de donut economie) en we kinderen daadwerkelijk LEREN observeren hoe iets voelt, dan creëren we een bewustere samenleving met gezondere en meer gelukkige mensen.

Mijn werkwijze is heel intuïtief. Ik heb een lijst gemaakt van onderwerpen die ik graag zou willen behandelen en ben vervolgens gaan zitten, stemde mij af op de Kracht van boven, en de verhalen kwamen als vanzelf naar boven. Ik wist dus ook niet van te voren wat er zou gaan gebeuren. Maar deze intuïtieve manier van werken schept mij veel voldoening en ik hoor ook terug dat het goed werkt. De eerste feedback is heel positief.

Er zijn heel veel initiatieven wereldwijd op het gebied van embodiment, maar de mainstream uitgevers van onderwijsmateriaal voor kinderen bieden hier niks over aan. In eerste instantie heb ik deze cursus voor kinderen gemaakt, maar ik hoor ook van volwassenen dat zij er van leren.
Leerkrachten in het basisonderwijs zien in deze cursus ook mooi materiaal voor het basisonderwijs. Zij kunnen de modules via het smartboard afspelen en zo kunnen kinderen naar de verhalen luisteren. Daarna kunnen ze aan de hand van vragen in de kring bespreken wat Sita ervaren heeft. Dus op dit moment ben ik bezig om ook uitgevers te benaderen om hier een audiocursus van te maken voor het basisonderwijs.

INFO

Anne van Leeuwen heeft diverse opleidingen gevolgd bij integrale Yoga Nederland. Ze is heeft haar eigen yogacentrum "Yoga geeft energie" en is daarnaast al jaren actief op de (gratis) meditatie-app Insight Timer.

De cursus **De avonturen van Sita - wat vertelt jouw lichaam?**
is beschikbaar via de meditatie-app en op de website van Insight Timer.

KLIK HIER
om de eerste module gratis te beluisteren. De volledige cursus is alleen toegankelijk voor member-plus gebruikers of voor € 16,50 te koop via de website van Insight Timer

BINNEN

Leef binnenin;
wees niet geschokt
door uiterlijke
gebeurtenissen

- SRI AUROBINDO -

Naast Integrale Yoga Magazine publiceren wij nu ook 4 keer per jaar een activiteitenkalender.
Deze bevat een overzicht van alle activiteiten op het gebied van workshops en opleidingen.

Opgeleide yogadocenten krijgen deze mail automatisch toegezonden.

Wil jij ook op de hoogte blijven?
Meld je dan nu aan en je hoeft nooit meer te zeggen: jammer, dat ik het gemist heb!

AANMELDEN

Mooie zomer!

EN MISSCHIEN TOT SEPTEMBER!

Integrale Yoga Nederland

HEEMRAADSSINGEL 64
3021 DC ROTTERDAM
INTEGRALEYOGANEDERLAND.NL
010 - 476 13 32
06 - 398 430 51
ADMIN@INTEGRALEYOGA.ORG

Integrale Yoga Nederland