WINTER 2022

INTEGRALE

yoga

MAGAZINE

Inspiratie

MET DE PLANNING VAN DE

opleidingen

2022 & 2023

NUMMER 1

Mijn ogen open
mijn denken stil
mijn concentratie vast
mijn hart vol van vertrouwen
geduld, ik weet, het komt.
Een regen van lichtdruppeltjes
zwevende lichtjes
ruimte, weidsheid.
Elke druppel vol van inhoud
Verbijsterend, wonderschoon,
zo veel dimensies
die elkaar overlappen,
zichzelf uitpakken
schijnbaar oneindig, groots,
inspiratie
dankbaar.

- LOPAMUDRA -

YOGA EN *inspiratie*

Alle grote kunstenaars, musici en schrijvers weten dat inspiratie tot je komt op de momenten waarop je er zelf even niet bent. Het ik-gevoel dat zich bezighoudt met de grote en heel vaak kleine dingen van het leven, gaat naar de achtergrond, de hemel wordt als het ware steeds wijder en wijder. Er verschijnen andere lichten. Een kracht daalt neer in de mens en doet hem woorden opschrijven, beelden zien, mogelijkheden ontdekken…

Mirra Alfassa (zij die later De Moeder genoemd zou worden door Sri Aurobindo) was een geboren Parisienne en werkte vele jaren als kunstenares. Ze onderhield contacten met de impressionisten en was korte tijd getrouwd met één van hen: Henri Morriset.
Sri Aurobindo was (naast vrijheidsstrijder, yogi en filosoof) schrijver. Van hem is bekend dat hij alleen maar schreef wanneer hij de Goddelijke Kracht door zich heen voelde stromen, hij liet die Kracht de woorden op papier zetten. Voelde hij de Kracht niet, dan deed hij niets.

Is het toeval dat veel yogi's en mystici zulke bijzondere dichters, musici, kunstenaars waren (zijn)?

We leven in een tijd van groot spiritueel ontwaken. De ervaringen die aan het begin van de vorige eeuw nog waren voorbehouden aan de enkeling die een leven leidde van toewijding en/of door genade werden getroffen, zijn nu toegankelijk voor heel veel 'gewone' mensen.
Grote zielen hebben het pad reeds voorbereid en nodigen ons allen uit het te bewandelen.

Dit magazine gaat over inspiratie en tevens willen we je met dit magazine inspireren met de woorden van bijzondere zielen. Laat ze als lichtdruppels binnenvallen, opheffen boven het alledaagse en je meenemen naar de Bron van inspiratie.

We wensen je veel leesplezier,
Integrale Yoga Nederland

Ook in dit magazine:

13
PALACE OF THE VEDAS
het virtuele yogacentrum van Integrale Yoga Rotterdam

16 - 20
AGENDA OPLEIDINGEN
Opleidingen die gepalnd staan tot de zomer en het seizoen 2022-2023

21
OVERIGE ACTIVITEITEN
workshops en retraites

KUNST

Kunst in zijn fundamentele waarheid is niets minder dan het aspect van schoonheid van de goddelijke manifestatie.
Zoals een yogi gaat een kunstenaar in diepe contemplatie om te wachten op zijn inspiratie en die te ontvangen.
Om iets waarlijk moois te maken moet hij het eerst innerlijk zien, het in zijn innerlijk bewustzijn geheel beseffen en het dan maken volgens deze grote innerlijke visie.
Een mens als Leonardo da Vinci was een yogi en niets anders. En hij was, zo niet de grootste, dan toch één van de grootste schilders, al was zijn kunst meer dan alleen schilderen.

- DE MOEDER -

KUNST IS EEN LEVENDE HARMONIE EN SCHOONHEID DIE UITGEDRUKT MOETEN WORDEN IN ALLE BEWEGINGEN VAN HET BESTAAN DE MOEDER

...Stel, je ziet iets dat je heel mooi vindt, harmonieus en aangenaam. Als je het juiste bewustzijn hebt, ervaar je deze vreugde van te zien, van een bewust contact met iets dat heel mooi, heel harmonieus is. En dat is het . Daar houdt het op.
Je hebt er de vreugde van, dat zoiets kan bestaan. Dit is heel gewoon onder kunstenaars die een gevoel voor schoonheid hebben. Een kunstenaar kan bijvoorbeeld een prachtig wezen zien en de vreugde ervaren de schoonheid te observeren, de gratie, de harmonie van de beweging e.d., en dat is het.
Hij is volmaakt gelukkig want hij heeft iets prachtigs gezien...

...Als een schilder een schilderij maakt en hij ziet zichzelf schilderen, zal het schilderij nooit goed worden, het zal altijd een soort projectie van de persoonlijkheid van de schilder zijn. Maar als hij dat wordt wat hij wil uitdrukken, als hij de kwasten wordt, het schilderen, het doek, het onderwerp, het beeld, de kleuren de waarde, dat allemaal, als hij helemaal van binnen is en het leeft, zal hij iets magnifieks maken...

...Er is een manier waardoor Yoga de productieve impuls van de kunstenaar stopt. Als de bron van zijn kunst in de vitale wereld ligt, zal hij zijn inspiratie verliezen zodra hij een Yogi wordt. Of beter gezegd, de bron van waar zijn inspiratie kwam zal hem niet meer inspireren want de vitale wereld verschijnt dan in zijn ware licht; het laat zijn werkelijke waarde zien en die is erg relatief.
Maar wanneer een werkelijke kunstenaar, iemand die zich tot een hogere wereld keert voor inspiratie, zich tot yoga wendt, zal hij merken dat zijn inspiratie directer en krachtiger en zijn uitdrukking dieper en helderder wordt...

...De discipline van Kunst heeft in de kern hetzelfde principe als de discipline van Yoga. In beide is het doel steeds bewuster te worden; in beide moet je leren zien en voelen wat buiten het gewone zien en voelen is, naar binnen gaan en van daaruit diepere dingen naar buiten brengen.
Schilders moeten een discipline volgen voor de groei van het bewustzijn van hun ogen, hetgeen op zichzelf bijna een Yoga is. Als zij ware kunstenaars zijn en proberen verder te zien en hun kunst gebruiken voor de uitdrukking van de innerlijke wereld, groeien ze in bewustzijn door deze concentratie, die niet anders is dan de concentratie die Yoga geeft.
Waarom zou het yogische bewustzijn geen hulp zijn bij artistieke creatie? Ik heb enkelen gekend die erg weinig oefening en vaardigheid bezaten en toch door Yoga een goed vermogen in schrijven en schilderen verworven...

...Kunst zou de uitdrukking moeten zijn van het goddelijke in het leven en door het leven.
In alles, overal, in alle relaties moet waarheid naar buiten worden gebracht in zijn allesomarmende ritme en elk ogenblik van het leven zou een uitdrukking moeten zijn van schoonheid en harmonie.
Vaardigheid is geen kunst, talent is geen kunst. Kunst is een levende harmonie en schoonheid die uitgedrukt moeten worden in alle bewegingen van het bestaan.
Deze manifestatie van schoonheid en harmonie is deel van de goddelijke realisatie op aarde, misschien zelfs zijn grootste deel. Want vanuit het supramentale gezien zijn schoonheid en harmonie even belangrijk als welke andere uitdrukking van het goddelijke.
Maar ze moeten niet worden geïsoleerd, niet uit het samenspel gehaald worden. Ze zouden één moeten zijn met de uitdrukking van het leven als een geheel...

WEES ALS EEN BLOEM

Probeer te worden zoals een bloem: open, eerlijk, gelijk, genereus en vriendelijk.
Weet je wat het betekent?

Een bloem staat **open** voor alles wat haar omringt: de natuur, het licht, de zonnestralen, de wind, enz. Ze oefent een spontane invloed uit op alles om haar heen. Ze straalt vreugde en schoonheid uit.

Ze is **openhartig**: ze verbergt niets van haar schoonheid en laat het vrijuit uit zichzelf stromen. Wat binnenin is, wat zich in de diepten ervan bevindt, laat ze naar buiten komen zodat iedereen het kan zien.

Ze is **gelijk**: ze heeft geen voorkeur. Iedereen kan genieten van haar schoonheid en haar geur, zonder rivaliteit. Ze is gelijk en voor iedereen hetzelfde. Ze maakt geen onderscheid, of wat dan ook.

Dan **genereus**: zonder reserve of beperking, geeft ze haar mysterieuze schoonheid en de geur van haar eigen natuur. Ze offert zichzelf volledig op voor ons plezier, zelfs haar leven offert ze om deze schoonheid en het geheim van de dingen die ze in zich draagt uit te drukken.

En dan, **vriendelijk**: ze heeft zo'n tederheid, ze is zo lief, zo dicht bij ons, zo liefdevol. Haar aanwezigheid vervult ons met vreugde. Ze is altijd vrolijk en gelukkig.

Gelukkig is de mens die zijn eigen kwaliteiten kan uitwisselen met de waarachtige kwaliteiten van bloemen. Probeer hun verfijnde eigenschappen in jezelf te cultiveren.

- DE MOEDER -

ER IS EEN GEVOEL VAN SCHOONHEID IN BLOEMEN DE MOEDER

Heb je ooit naar een bloem gekeken en de geur ervan ingeademd en zijn je hart en ziel op een unieke manier geraakt?

Volgens de Moeder van de Sri Aurobindo Ashram in Pondicherry, India (ook bekend als Mirra Alfassa), draagt en drukt elke bloem een duidelijke zielsvibratie uit die kan worden gevoeld en waargenomen door degenen die innerlijk gevoelig zijn.

Om een paar voorbeelden te geven, ze zag dat rozen in al hun kleuren en variëteiten elk een andere kwaliteit en vibratie van liefde droegen, hibiscusbloemen drukten veel verschillende kwaliteiten van kracht en schoonheid uit, en chrysanten betekenden verschillende vibraties van levensenergie.

In totaal beschreef de Moeder de kwaliteiten en betekenissen van bijna 900 verschillende bloemen, die behoren tot zowel gematigde als tropische klimaten van over de hele wereld, waarbij hun betekenis overeenkomt met hun kleur, vorm, vorm, geur en innerlijke vibratie.
Deze zijn gedocumenteerd in het boek: 'Flowers and their meassages'.

Het kennen van de betekenis van een bloem kan je helpen in conctact te komen met je ziel, en stelt je in staat de ziel te laten bloeien in sympathie met de bloemen en de natuur om ons heen.
Op hun verjaardagen deelde De Moeder bloemen uit aan de leerlingen.
Haar werd eens gevraagd:

Is er een gevoel van schoonheid in bloemen zelf?

Zodra er organisch leven is, is er een vitaal element in het spel. Dit element geeft bloemen een gevoel van schoonheid. Het is een gevoel van de soort zelf, en de soort probeert het altijd tot stand te brengen.
Het bloesemen van bloemen is een eerste manifestatie van het zielswezen, maar niet zo geïndividualiseerd als in een mens.
Het is niet op dezelfde manier als in een mens, het is vloeibaarder: het laat zich zien als kracht, als bewustzijn, eerder dan als individualiteit.
Neem de roos bijvoorbeeld, zijn grote volmaaktheid van vorm, kleur, geur drukt aspiratie uit en een zichzelf geven. Kijk naar een roos die opent in de ochtend zodra de zon schijnt, het is een prachtig zelf-geven in aspiratie.

Portulaca grandiflora
Sri Aurobindo's compassion

"Ik zag hem altijd met een volmaakt vredig en glimlachend gezicht, en bovenal was de voornaamste uitdrukking die van mededogen. Een uitdrukking van compassie..... zo vredig, zo stil, oh, magnifiek."

De Moeder over Sri Aurobindo

Er is een zekere staat van yogisch bewustzijn waarin alle dingen mooi worden voor het oog dat ziet, eenvoudig omdat ze dat spiritueel gezien zijn, omdat ze in lijn of vorm de kwaliteit en kracht van het bestaan weergeven, van het gelukzaligheidsbewustzijn dat de werelden regeert, van het verborgen goddelijke.

- SRI AUROBINDO -

SPIRITUALITEIT EN CREATIVITEIT ZIJN NIET ONVERENIGBAAR, ZE KUNNEN VERENIGD WORDEN SRI AUROBINDO

Sri Aurobindo, de grondlegger van de Integrale Yoga zoals wij die volgen was vrijheidsstrijder, yogi, filosoof en dichter.
Zijn gedichtenepos 'Savitri' is de meest omvangrijke gedichtenbundel in de Engelse taal.
Op meeslepend wijze neemt Sri Aurobindo de lezer mee op de ladder van de evolutie van de mens, een lange weg vol herkenning, uitmondend in de rivier van Yoga waaruit een nieuwe toekomst voor de mens voortvloeit.

Sri Aurobindo heeft een groot deel van zijn leven gewerkt aan Savitri, hij schreef en herschreef. Zelfs toen hij niet meer goed kon zien, bleef hij er met enkele discipelen aan werken.
Hij liet zich leiden door de Kracht. Het schrijven zelf was een manier om het nieuwe bewustzijn in de aardse sfeer te brengen.

In een brief aan een discipel schreef hij hierover:

Ik gebruikte het schrijven van Savitri als een middel om te klimmen.
Ik begon ermee op een bepaald mentaal niveau, iedere keer als ik hoger kon klimmen herschreef ik vanuit dat niveau. Als een deel vanuit een lager niveau scheen te komen was ik er niet tevreden mee, ook al was het goede poëzie. In feite beschouw ik Savitri niet als een gedicht dat geschreven moest worden en voltooid, maar als een veld van experiment om te zien in hoeverre poëzie geschreven kon worden vanuit het yogische bewustzijn en hoe dat creatief gemaakt kon worden.
Ik ontvang wijzigingen en correcties van de niveaus boven mijn hoofd zonder dat ik daar zelf aan begin en zonder hersenarbeid. Vroeger was dat niet zo, het denkvermogen was toen altijd aan het werk om vorm te geven.
De gedichten komen als een stroom, te beginnen bij de eerste regel en eindigend bij de laatste.
Ik denk niet na over de techniek, omdat dat niet meer is zoals ik werk. Ik maak me geen zorgen over de details omdat dat de inspiratie alleen maar hindert. Ik laat het doorkomen, zonder onderbreking, ik pauzeer alleen als er duidelijk iets niet helemaal klopt, bijvoorbeeld als de inspiratie uit een lager niveau komt waardoor de communicatie verstoord wordt.

uit: brieven over Savitri.

Het spirituele leven en je eigen innerlijke psychische en spirituele verandering zou de voornaamste bezigheid van de yogaleerling moeten zijn.
Poëzie of schilderen is iets dat daaraan ondergeschikt is het zou alleen gedaan moeten worden als een hulp voor je innerlijke weg, niet om een groot schilder of dichter te worden. Het zijn vitale vreugden die onschuldig zijn en die hoef je niet af te schaffen. Je laat ze alleen los als ze je innerlijk pad in de weg staan.
Spiritualiteit en creativiteit zijn niet onverenigbaar, ze kunnen verenigd worden.

De Stilte was nu zijn enig overgebleven gezel.
Hij leefde onverstoorbaar, onvatbaar voor aardse hoop,
Een gedaante in de onuitsprekelijke schrijn van de Getuige
De reusachtige kathedraal doorschrijdend van zijn gedachten
Onder de bogen schemerig van oneindigheid
En een hemelwaarts bidden van onzichtbare vleugels.
Een roep was in hem van ontastbare hoogten;
Onverschillig voor de kleine buitenpost Verstand,
Verbleef hij in de weidsheid van het rijk van het Eeuwige.
Zijn wezen overschreed nu de denkbare Ruimte,
Zijn grenzeloze denken grensde aan het kosmische zicht:
Een universeel licht was in zijn ogen,
Een gouden vloed doorstroomde hart en brein;
Een Kracht daalde neer in zijn sterfelijke ledematen,
Een stroom vanuit eeuwige zeeën van Geluk;
Hij voelde hoe het binnendrong en de nameloze vreugde.
Zich van zijn occulte, almachtige Bron gewaar,
Gelokt door de alwetende Extase,
Verwijdde zich een levend middelpunt van het Onbegrensbare
Om zich met 's werelds omtrek te meten,
Hij wendde zich tot zijn immense spirituele lot.
Als achtergelaten op een doek van uiteengedreven luchten,
Een schildering die zich in verre en vervagende streken verliest,
Zonk de top van de aard-natuur onder zijn voeten:
Hij klom op om de oneindigheid erboven te ontmoeten.
De stilte-oceanen van onbeweeglijkheid zagen hem voorbijgaan,
Een pijl maakte een sprong door de eeuwigheid
Plotseling afgeschoten door de spanning van de boog des Tijds,
Een lichtstraal die terugkeert naar zijn geboortezon.

Sri Aurobindo

SAVITRI BOEK 1; HET BOEK VAN HET BEGIN
DE YOGA VAN DE KONING: DE YOGA VAN DE
VRIJHEID EN GROOTSHEID VAN DE GEEST

BINNEN

Laat heb ik U liefgehad
O zo oude en nieuwe schoonheid,
laat heb ik U bemind
U was binnen in mij en ik, ik was buiten.
En daar zocht ik U.
Met mijn lelijkheid stortte ik me op al het schone dat U heeft gemaakt
U was met mij, maar ik niet met U
wat me ver van U hield waren dingen die niet zouden bestaan
als ze niet in U waren
U hebt me geroepen
U hebt geschreeuwd en
U hebt mijn doofheid overwonnen
U hebt me aangeraakt
en ik brand van verlangen naar Uw vrede.

- AUGUSTINUS -

LICHT

Buiten is het nacht
een tintelende nacht,
helder schittert een ster.

Op de weg, getekend door haar stralen,
begeef ik mij,
waar zoek ik naar, wat wil ik vinden?

Lopend op het levenspad groeit stil begrip,
ik zoek het licht,
maar het licht heeft mij al gevonden.

Ruimer wordt mijn hart,
warmer de vlam,
groter wordt de liefde en dieper de vrede.

- SHANKA -

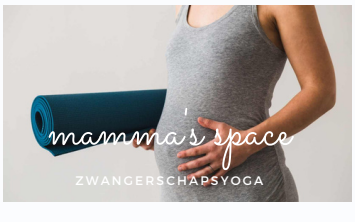
DANSENDE ZIEL

Mijn ziel neigt tot dansen
door de bekoringen van Uw
bewegingen
vol gratie
en mijn hart slaat het ritme
van Uw dansende voeten.
O, Veroveraar van mijn hart,
de indruk van Uw zacht en schoon
gelaat
verduistert alle zichtbare dingen
voor mijn ogen.
Mijn hart herhaalt duizendmaal
de melodie,
die Gij speelt op Uw fluit;
zij brengt mijn ziel in harmonie
met het ganse heelal.

- INAYAT KHAN -

PALACE OF THE VEDAS

VIRTUEEL YOGACENTRUM



Waar komt de naam Palace of the Vedas vandaan?
Soerya: De oprichter van Integrale Yoga Nederland, Agastya, heeft in het verleden twee keer een stap ondernomen om een virtueel yogacentrum te lanceren. De eerste poging was in de jaren '90 (The First Trans World Yoga Classes in Internet), toen het internet nog maar net beschikbaar was voor de consument. Het bleek in alle opzichten te vroeg. De tweede poging was in het eerste decennium van 2000 en kreeg de naam Palace of the Vedas.
De techniek vergde toen zoveel tijd en geld, dat we aan de inhoud niet toekwamen en uiteindelijk moesten we ook dat plan parkeren.
Lopamudra en ik vonden het altijd een goed idee, maar we hebben tegen elkaar gezegd, we wachten ermee tot het gemakkelijk kan en we ons kunnen concentreren op de inhoud. Voortvloeiend uit de coronacrisis maakte ons eigen ledenportaal het mogelijk video's beschikbaar te maken voor de leden. En ja, dan is zo'n naam een soort knipoog naar het verleden. Het is er toch maar gekomen....

Er zijn veel yogaplatformen, wat maakt Palace of the Vedas anders of bijzonder?
Soerya: Palace of the Vedas predendeert niet anders of bijzonderder te zijn. Je moet het vooral zien als een platform voor onze eigen leerlingen. Ze zijn gewend les te krijgen volgens een bepaalde methode, door bepaalde docenten. Nu kan dat ook in de eigen tijd, in de eigen omgeving.
Vroeger verkochten wij meditatie CD's, nu kan men deze beluisteren in de meditatieruimte.
Daarnaast komt er voor onze docenten i.o. steeds meer materiaal beschikbaar dat behulpzaam is bij het lesgeven. Even een āsana checken bijvoorbeeld. Veel mensen vinden een instructiefilmpje prettiger dan een tekst of foto.

Er is gekozen voor een indeling in ruimtes, wat is het idee hierachter?
Soerya: Ook dat dateert uit het oorspronkelijk Palace of the Vedas. Het idee van een paleis is natuurlijk ook dat er diverse vertrekken zijn. Voor elk wat wils, zowel voor de zwangere dame die tips zoekt bij bekkenklachten als voor de geestelijke zoeker die zijn of haar bewustzijn wil verruimen. En dat kan allemaal onder het dak van het Palace, zoals het ook allemaal gebeurt onder het dak van de Heemraadssingel. Het is dan ook de bedoeling dat Palace of the Vedas meegroeit met het centrum op de Heemraadssingel en vice versa.

Wie heeft toegang tot Palace of the Vedas?
Soerya: Iedereen met een abonnement bij Integrale Yoga Rotterdam heeft automatisch toegang tot Palace of the Vedas.
We hebben nu ook een digitaal abonnement gemaakt voor mensen die alleen online lessen bij ons volgen. Daarmee kunnen ze de live online lessen volgen en hebben tevens toegang tot Palace of the Vedas.
Voor yogadocenten (i.o.) is er een abonnement voor alleen yogadocenten. Dat kun je afsluiten via de administratie. Een mailtje naar mij is voldoende.

Welke meerwaarde biedt de app w.b. Palace of the Vedas
Soerya: Die moet je zeker downloaden! Heel handig voor het beluisteren van meditaties. We zijn nu ook begonnen met een quote van de week te publiceren. Binnenkort gaan we je ook wekelijks op de hoogte brengen van nieuwe video's in Palace of the Vedas.
We hebben nieuwe apparatuur voor beeld en geluid, dus we gaan de komende tijd veel nieuwe lessen opnemen.

Is dit het einde van de Communitypagina?
Soerya: Klopt, daar gaan we volgende maand afscheid van nemen. Palace of the Vedas is één van die mooie dingen die uit de coronacrisis is voortgekomen.

integraleyogarotterdam.crossbit.nl/cbm/videobibliotheek/

GOUD

De tijd is aangebroken om je hart te veranderen
in een tempel van vuur.
De essentie van je wezen is goud
dat verborgen ligt in het stof.
Om zijn stralendheid te openbaren
zul je moeten branden
in het vuur van liefde.

- RUMI -

GELUK

In de muziek van het domein van de engelen
kun je een geluk vinden
dat je tot de hoogste hemelen vervoert
En je uittilt
boven alle zorgen, spanningen en beperkingen van deze wereld.
Als je die muziek kunt horen
en erop mediteert
wordt je bevrijd van alle zorgen, spanning, vrees en ziekte;
de ziel wordt verlost uit zijn gevangen zijn in de zintuigen.

De ziel van deze luisteraar wordt één met het aldoordringende bewustzijn
en wordt deel van de batterij die het hele universum aan de gang houdt.

- INAYAT KHAN -

HET OPPERSTE PAD

Beter dan duizend loze gedichten
is één enkel gedicht dat vrede geeft

Beter dan duizend loze verzen
is één enkel vers dat vrede geeft

Beter dan duizend loze woorden
is één enkel woord dat vrede geeft

Beter dan honderd jaar het Opperste Pad niet te zien
Is één enkele dag van je leven
het Opperste Pad te zien.

- DHAMMAPADA -

DOCENTOPLEIDINGEN

Integrale Yoga Nederland geeft al ruim 15 jaar opleidingen tot yogadocent.

De basisopleiding Docent Integrale Yoga bestaat uit Integrale Yoga deel 1 en deel 2 (200 uur).
Daarna kun je - indien gewenst -verder groeien met Integrale Yoga deel 3 en deel 4.
Of je kiest voor één van de vele specialisaties.

Voor hen die zich meer geestelijk willen verdiepen zijn er opleidingen voor geestelijke verdieping (voorheen meesteropleidingen genoemd).
In september 2023 start een nieuwe opleiding: Geestelijke scholing.

De planning voor het seizoen
2022 - 2023
is voor een groot deel rond en vind je op de volgende pagina's.

Tevens zie je hier welke opleidingen en specialisaties er nog gaan starten in het huidige opleidingenseizoen.

Meer informatie over onze opleidingen vind je op
integraleyoganederland.nl/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.

SEIZOEN 2021 - 2022
Woensdag wekelijks
9 februari 2022 – 13 juli 2022

SEIZOEN 2022 - 2023
Zaterdag 2e en 4e van de maand
10 september 2022 - 8 juli 2023
Donderdag wekelijks
1 september 2022 - 2 februari 2023
Dinsdag wekelijks
7 februari 2023 - 4 juli 2023

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.

SEIZOEN 2021 - 2022
Dinsdag wekelijks
15 februari 2022 – 12 juli 2022

SEIZOEN 2022 - 2023
Zaterdag 1e en 3e van de maand
3 september 2022 - 15 juli 2023
Woensdag wekelijks
7 september 2022 - 8 februari 2023
Donderdag wekelijks
9 februari 2023 - 20 juli 2023

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 opleidingen Hoger dan yoga en Geestelijk Genezen kort als introductie aangetipt.

SEIZOEN 2021 - 2022
n.v.t.

SEIZOEN 2022 - 2023
dinsdag wekelijks
6 september - 17 januari
zondag 2e en 4e van de maand
11 september 2022 - 9 juli 2023

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 de opleiding lezen we de eerste hoofdstukken uit The synthesis of yoga van Sri Aurobindo.

SEIZOEN 2021 - 2022
reeds gestart op dinsdag en zondag

SEIZOEN 2022 - 2023
woensdag 2e en 4e van de maand
14 september 2022 - 24 mei 2023

BURN-OUT (NIEUW)

Stress helpt ons om de taken te volbrengen die we in het dagelijkse leven hebben. Wanneer stress echter langere tijd aanhoudt, zonder dat er momenten van ontspanning zijn, ontstaan er spanningsklachten in het lichaam, die op de lange termijn tot uitputting kunnen leiden. Het lichaam schakelt dan uit om zichzelf te beschermen.
Reguliere yogahoudingen vragen vaak te veel van het lichaam en verergeren de uitputting, die zo kenmerkend is voor mensen in een burn-out.
We gaan in deze specialisatie uitgebreid in op de achtergronden van stress en burn-out.
Ook gaan we zelf ervaren hoe verschillende oefeningen kunnen helpen om tot meer bewustzijn en ontspanning te komen en de energie en kracht weer kan worden opgebouwd.
Je leert mensen in een burn-out te begeleiden in hun herstel.

SEIZOEN 2021 - 2022
Dinsdag 2e en 4e van de maand
8 maart 2022 – 28 juni 2022

Seizoen 2022 - 2023
Donderdag 2e en 4e van de maand
8 september 2022 - 12 januari 2023

YOGA NIDRA

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..

SEIZOEN 2021 - 2022
Vrijdag 1e en 3e van de maand
18 februari – 15 juli 2022

SEIZOEN 2022 - 2023
Zondag 2e en 4e van de maand
11 september 2022 - 12 februari 2023

SPECIALISATIES

YOGA ESSENTIES

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.

SEIZOEN 2021-2022
zondag 2e en 4e van de maand
27 februari - 26 juni 2022

SEIZOEN 2022-2023
woensdag 1e en 3e van de maand
7 september 2022 - 21 december 2022

NADI- EN SPIERHERSTEL

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. Hierdoor kun jij jouw leerling of klant gerichter helpen.
Yogatherapie
Hatha yoga wordt therapie wanneer er gericht gewerkt wordt aan het herstellen van de gezondheid, bijvoorbeeld bij:

- problemen aan de wervelkolom
- pijn in de gewrichten
- problemen aan de ademhalingswegen
- stress, depressie en andere psychische problemen
- problemen op het gebied van de spijsvertering

Bij hatha yoga ligt de nadruk op de duur waarin we in een houding blijven, bij yogatherapie ligt de nadruk op herhaling, versterken van de kleinere spiergroepen en mobilisering van de gewrichten. Daarnaast wordt er door middel van reflecterende vragen en bhavana's gewerkt aan bewustwording van psychische onderliggende oorzaken van de klachten.
Drukpunten en nadi's
Naast aangepaste hatha-yogaoefeningen leer je de belangrijkste nadi's en vele drukpunten die helpen bij ontspanning en herstel van een verstoorde doorstroming. Je leert deze bij jezelf te onderzoeken en voelen/waarnemen. Dit zal mede het lichaamsbewustzijn verruimen en/of eventuele eigen fysieke klachten helderder maken. Daarnaast zullen we deze drukpunten-techniek ook op elkaar oefenen, zodat jij deze mooie methode door kunt geven aan mensen met fysieke klachten.
Deze opleiding is geïnspireerd op de Herstelmethode nadi- spiertherapie van Remo Rittiner.

SEIZOEN 2021-2022
woensdag wekelijks
9 maart – 25 mei 2022

SEIZOEN 2022-2023
zaterdag 2e en 4e van de maand
10 september 2022 – 25 februari 2023
donderdag wekelijks (11:30 - 15:30)
9 maart 2023 - 1 juni 2023

GEESTELIJKE SCHOLING
EEN NIEUWE OPLEIDING MET LOPAMUDRA

Deze opleiding beoogt een versnelling te geven aan je persoonlijke innerlijke ontwikkeling.
De basis van iedere yogaweg ligt in het ontdekken, verruimen en beleven van het innerlijke/spirituele bewustzijn.
Als je de opleidingen Integrale Yoga deel 1, 2 en 3 hebt doorlopen, heb je reeds kennis gemaakt met algemene yogafilosofie en met de visie van Sri Aurobindo.
De yogafilosofie is zoveel mogelijk praktisch gemaakt door opdrachten, oefeningen, meditaties en zelfreflectie.
In de loop van de jaren zullen bepaalde ervaringen verschijnen, maar je zult ook regelmatig tegen bepaalde vragen aanlopen.
Deze nieuwe opleiding Geestelijke Scholing is gevormd naar het voorbeeld van de vrijdagmiddag satsangs, maar sluit aan bij de inmiddels doorlopen scholing, waardoor je je meer kunt verdiepen dan bij de satsangs die voor iedereen toegankelijk zijn.
Er wordt een onderwerp besproken, teksten van Sri Aurobindo en de Moeder verduidelijken het onderwerp en er wordt gezamenlijk gemediteerd.
In een groepsgesprek worden vragen gesteld door de docent en de deelnemers.
De vragen van de docent zijn gericht op de ervaring en beleving van de deelnemers.
Je kunt zelf vragen stellen en krijgt desgewenst aanwijzingen of oefeningen mee die soms door de hele groep gedaan kunnen worden en soms individueel zijn.
Vragen en ervaringen kunnen buiten de opleidingsdagen om via mail worden gesteld en worden persoonlijk beantwoord.

SEIZOEN 2022-2023

zondag 1e van de maand
4 september 2022 - 2 juli 2023
8 zondagen van 09:30 – 13:00 inclusief lunch
Kosten: € 950,=
Deze opleiding is toegankelijk voor deelnemers met een diploma/certificaat opleiding docent Integrale Yoga deel 1, 2 en 3.
Docent: Lopamudra

OVERIGE ACTIVITEITEN

WORKSHOP MENOPAUZEYOGA
zondag 30 januari 2022
14:00 - 17:00 uur
Docent: Carolina
€ 65,00

De overgang, de één heeft veel klachten, aan de ander gaat het zomaar voorbij.
In beide gevallen is het goed om eens wat aandacht aan jezelf te besteden in deze mooie periode van je leven. Het is namelijk een periode van kansen en groei!

Gedurende deze workshop krijg je:

- Inzicht in veelvoorkomende klachten
- Een serie oefeningen die helpen je hormoonhuishouding op orde te brengen en/of te houden
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen om bijvoorbeeld sneller er gemakkelijker door opvliegers heen te komen, negatieve gedachtes los te laten, slapeloosheid tegen te gaan en lekkerder in je vel te zitten
- Vertrouwen in jezelf en je veranderende lichaam
- Tips over voeding en vitamines
- Een naslagwerk om er thuis lekker mee aan de slag te gaan

RETRAITE
zondag 3 april 2022
09:30 - 17:00 uur
€ 99,00

Heb je behoefte aan verinnerlijking?
Een dag waarop je je kunt afstemmen op een geestelijke sfeer, niet afgeleid door het geraas van de wereld, in het gezelschap van gelijkgestemden.

Op zondag 3 april ontvangen wij een groep mensen om samen yoga te doen, te mediteren, tot verdieping te komen en natuurlijk wordt er op deze dag ook gelachen en samen gegeten.

Het programma is nog niet bekend, maar je kunt je wel alvast aanmelden via onze website:
integraleyoganederland.nl/retraite/

Meer informatie over onze activiteiten vind je op

integraleyoganederland.nl/workshops

Ik, meester van de Koude Berg, spreek deze woorden.
Maar deze woorden schenken geen mens geloof.
De zoete honing willen mensen proeven,
Ze blijven uit de buurt van de bittere alsem.
Wanneer je met ze meepraat zijn ze blij
Maar ga tegen ze in en ze zijn woedend.
Kijk eens naar houten marionetten:
Na één vertoning zijn ze uitgeput.

ZEN-POËZIE

Er is een boom die ouder is dan 't bos,
Zijn leeftijd is meer dan het dubbele.
Zijn wortels zagen bergen dalen worden,
Zijn blaren welkten door de wind en vorst.
Men lacht om zijn verweerde uiterlijk
En acht zijn innerlijke schoonheid niet.
Hij heeft zijn huid volledig afgestroopt,
Alleen de Ware Werkelijkheid is over.

Mijn hart lijkt op de volle herfstmaan
die zich helder weerspiegelt in de vijver.
Niets dat zich daarmee vergelijken laat!
Hoe wilt u dan dat ik het zou verklaren?

"Beauty is truth, truth
beauty,—that is all
Ye know on earth,
and all ye need to know."

- KEATS -

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!
Voor aanmelden:
integraleyoganederland.nl/integrale-yoga-magazine/

Blijf geïnspireerd!

EN MISSCHIEN TOT GAUW!

Integrale Yoga Nederland

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