



YFNB VZW.

NIEUWSBRIEF NR 105

INHOUD	blz.
Woord Vooraf	1
Congresdagen van de Yogafederatie	2
Afscheid van T.K.V. Desikachar	6
Gevraagd	6
Programma 2016—2017 Vormingsinstituut Zolder.....	7
Agenda	8

Woord Vooraf

Tegen dat jullie deze nieuwsbrief lezen is het Internationaal Yoga Congres in Zinal al achter de rug. Het onderwerp van dit congres was Svastha, dat wordt meestal met gezondheid vertaald, alhoewel deze vertaling de lading niet dekt die onder het Sanskriet begrip Sva-stha verborgen ligt. Sva staat voor zelf en stha voor gevestigd zijn of staan. In zichzelf gevestigd zijn is dus echte gezondheid, niet alleen de afwezigheid van ziekte. Yoga en ayurveda die gebruik maken van dit begrip bedoelen daarmee gezondheid van het totale lichaam. Het grofstoffelijke, het subtiële en het oorzakelijke. Het gaat dus over een holistische vorm van gezondheid of evenwicht van alle dimensies van de persoon. In ayurveda zowel als in homeopathie lokaliseert men de oorzaak van al onze ziekten in, ja, het oorzakelijke lichaam. De naam zegt het, de dimensie waar zich al de oorzaken van ons lijden bevinden. De chronische ziekte of de epidemie, die we als 'normaal' ervaren, waar praktisch iedereen aan lijdt en zelfs mee geboren wordt is onwetendheid van onze ware aard (avidyâ). Svastha betekent het oplossen van de fundamentele oorzaak van dit lijden, duhkha. Patañjali beschrijft in sūtra I,30 vyâdhi of ziekte als een van de negen hindernissen voor svastha. Dat vraagt een gans andere benadering en behandeling dan we hier met de allopathische benadering gewoon zijn, waar de symptomen onderdrukt worden, die dan later weer onder een andere vorm opduiken. Ik zie SKEPP al de wenkbrauwen fronsen. Dat is niet wetenschappelijk en volgens de nieuwe norm waarmee ze ons tegenwoordig om de oren slaan: niet "evidence based". Zolang zij bewustzijn als het resultaat van elektrochemische processen in de hersenen beschouwen zullen zij zich aan deze overtuiging blijven vastklampen. Om die benadering te ontcrachten zijn we aan een herdefinitie van het begrip "wetenschap" toe. Want wetenschap betekent in wezen: "een systematische methode of manier om tot weten of kennis te komen over een of meerdere onderwerpen". Dat betekent niet dat dit beperkt moet blijven tot louter materiële onderwerpen of de wereld der verschijnselen. Als we weten dat alle verschijnselen tot de een of andere manifestatie van energie kan teruggebracht worden, wordt het gebied veel ruimer. De huidige, zogenaamd moderne wetenschap, legt zichzelf een kunstmatige beperking op. Yoga, beweert eveneens een wetenschap te zijn, het "onderwerp" dat in yoga (what's in a word?) wordt onderzocht is de kenner of de waarnemer. Op zich is dat niet zo gek. Want wetenschap bestaat uit of is afgeleid uit het waarnemen of waarneming van verschijnselen die men tracht te verklaren. Daarvoor is er eerst en vooral een waarnemer nodig en een van de factoren die de kwaliteit van de waarneming beïnvloeden is toch de kwaliteit van de waarnemer en de instrumenten die hij gebruikt. Deze kan in het slechtste geval de waarneming kleuren en beïnvloeden of wegens gebrekkige instrumenten, zoals de zintuigen, tot foutieve conclusies komen. De moderne wetenschap is nog steeds in evolutie dank zij de kwaliteit(en) van de waarnemer en/of zijn instrumenten. Vóór Einstein en zijn collega's, was er geen sprake van alle begrippen, inzichten, kennis en realisaties van de kwantumwetenschap. Waarvan bijvoorbeeld de atoombom een praktisch gevolg was. De moderne wetenschap heeft één grote beperking: zij kan enkel beschrijven hoe iets werkt maar nooit wat iets werkelijk is. Waar yoga zich mee bezighoudt, is niet met de verschijnselen, maar wat het wezen van dit alles is, wat deze verschijnselen veroorzaakt en wat het wezen van de waarnemer is die getuige is van dit alles.

Ik ben afgestudeerd in de richting toegepaste wetenschappen, maar het antwoord op deze essentiële vraag heb ik via "innerlijke ingenieurstechnieken" moeten zoeken, dat opende een geheel nieuwe dimensie. Die van de wetenschap van bewustzijn of, ik val in herhaling, yoga...

Ik hoop u allen weer talrijk te ontmoeten op het volgende yogaweekende in Vaalbeek om ons in deze wetenschap verder te verdiepen.

Jullie genegen, Suman

Congresdagen van de Yogafederatie

Op 8 en 9 oktober 2015 zullen in La Foresta te Vaalbeek de Congresdagen van de Yoga Federatie gehouden worden. De programmaonderdelen worden hieronder toegelicht.

Rama Saenen onderwijst prânâyâma

Enkele vertalingen van het Sanskrietwoord 'prânâyâma':

- het onder beheersing brengen van het vloeien van de levensenergie (prâna) in het lichaam bij middel van ademhalingstechnieken ;
- -het verruimen van het werkingsveld van de prâna ;
- -het langer maken van de adem door controle.

Overweeg de volgende vaststellingen:

- Hoe meer de mens ademt, hoe meer gezond hij zal zijn.
- Ademhaling verhoogt de weerstand tegen ziekten.
- De technieken van ademhaling zijn mee van de beste oefeningen voor de mens met een zwak hart of zwakke longen.
- Als een orgaan niet totaal gedegeneerd is, dan is ademhaling een van de beste middelen tot genezing.
- Ademhaling is voedsel voor een gezonde cel en vergif voor een kankercel.
- Controle van de prâna door ademhaling maakt de mens evenwichtig. Yoga is de wetenschap van evenwichtigheid. Ook de westerse wetenschap verklaart dat gezondheid evenwichtigheid betekent.
- Evenwichtigheid in denken wekt de kundalinî, de potentiële energie in de mens. Daarom is ademhaling een van de beste middelen bij meditatie.
- Kumbhaka, de blokkade, een stop na een in- of uitademing of als een spontaan gebeuren (kevala kumbhaka), is een hoogtepunt in ademhaling.
- Prânâyâma is niet zonder gevaar. Beoefen dit op de juiste manier. Leer het van een docent met kennis en jaren ervaring. Ikzelf beoefen reeds ongeveer 50 jaar de in yoga gekende prânâyâma's.
- Prânâyâma heeft een grotere invloed op de gezondheid dan het beoefenen van âsana's.

Op zaterdagmorgen op het weekend der opleidingsscholen onderwijs ik de voornaamste technieken van prânâyâma, volgens dat de tijd het mij toelaat.

Dus er zal vooral praktijk, het samen oefenen, zijn en enkel de noodzakelijke technische uitleg.

Ademhalingsoefeningen zijn in het Westen ondergewaardeerd. Dit komt omdat we er niet zijn in opgevoed. Onbekend is onbemind. Breng daar verandering in. Leer en beoefen deze wetenschap voor uzelf en ook voor uw mogelijke leerlingen.

U bent uitgenodigd.

Râma Saenen

Yoga en welzijn met Maria Cliteur

Svastha: gevestigd zijn in het Zelf. Dat is wel - Zijn.

Wat verstaan we daaronder in het dagelijkse leven?

In het eerste deel verkennen we de teksten om wat voeling te krijgen met het Indische denken rond welzijn. Enkele aforismen uit de yoga sùtra worden aangehaald en we bestuderen de subtiele anatomie van de mens.

Waar ontstaat ziekte? Wat zijn de mogelijke oorzaken voor ziekte? Zijn het de microben of is er meer aan de hand?

Een goede ademhalingstechniek, juiste, aangepaste voeding en vooral een gezonde geest in een gezond lichaam kunnen heel wat doen om onze gezondheid en ons welzijn te bewaren of te herstellen.

We gaan even dieper in op de valkuilen van de geest. Wanneer is ziekte een obstakel? Wanneer is er sprake van afzien? (duhkha). En wat kunnen we zelf doen?

In het tweede deel worden enkele praktische tips aangereikt zowel voor het lichaam, het energielichaam als het denklichaam.

Volgens de vragen kan even kort uitgebreid worden over dagdagelijkse probleempjes, voeding, (âhâra), levenswijze (vihâra). Echter, heel belangrijke hulpmiddelen voor de geest (manomaya) zijn de mantra of het beoefenen van japa, visualisatie en meditatie. Dit zijn tevens belangrijke instrumenten om te helen op alle niveaus. Het werkt als een watervalstelsel tot in het lichaam. Klank is de beste vorm van prânâyâma. Er zal in dit deel dan ook een belangrijke klemtoon liggen op het gebruik van mantra.

In het derde deel na de middag werken we dan vooral praktisch met een ademhalingsoefening en een praktijk met mantra, nyâsa en visualisatie.

Dit maakt de sessie compleet.

Evenwichtshoudingen in de praktijk - met Conny Cams

Al doende zoeken en ervaren hoe we hierin kunnen groeien.

Tijdens deze twee uur durende praktijkles gaan we op zoek naar wat ons kan helpen om evenwichtshoudingen makkelijker te maken. We bereiden ons voor met kriyâ's en prânâyâma's en proberen uit waar we onze focus het best plaatsen in de âsana's. We tasten af en komen te weten wat goed of minder goed voor ons werkt om van daaruit dieper in het ervaren van de evenwichtshouding te kunnen doordringen.

Daarna geven we ons over aan wat is, zonder een oordeel te vellen over onze prestaties, wetende dat deze âsana's ons fysiek, emotioneel en mentaal versterken, de concentratie bevorderen en zelfvertrouwen schenken.

Leven en werk van T. Krishnamâchârya en TKV Desikachar - met Paul Meirman

T. Krishnamâchârya (1888 – 1989) is de vader van de moderne yoga. Hij beoefende yoga in een tijd dat India de yoga vergeten was. Bovendien was hij een intellectueel die alle mogelijke studies van het traditionele India heeft gedaan tot de leeftijd van 35 jaar (fig. 1) en die boeken schreef over yoga. De yogarâhasya (1912) en de yogamakaranda (1934) zijn basiswerken in de hedendaagse yogastudie.



fig.1

Aan hem danken we de notitie van vinyâsakrama m.a.w. een geijkte manier van innemen van een âsana, gekoppeld aan een bewuste en precieze ademhalingsstechniek, en van vinyâsa, het na elkaar uitvoeren van verschillende âsana's, een oefenstijl die we vooral kennen door Westerse leerlingen van Pattabhi Jois. Het principe van viniyoga leert dat de yoga er is voor het individu en niet omgekeerd. Hij ontwikkelde oefenstijlen (krama's) naargelang leeftijd, mogelijkheden en doelstellingen van de beoefenaar. We kunnen bijna eindeloos doorgaan met op te sommen van wat hij ons geleerd heeft over yoga. Hij leerde ook vrouwen en westerlingen (barbaren) de Veda's reciteren, iets dat voor de conservatieve brahmanen een dubbele godslastering is.

Zijn zoon TKV Desikachar beoefende als kind al yoga maar studeren deed hij het pas nadat zijn ingenieursstudies afgerond waren. Over heel de wereld heeft hij seminaries gegeven en had hij overal leerlingen. Hij was ook aanwezig op het eerste Europese yogacongres te Zinal (1974). Zijn yogaonderwijs is ongetwijfeld het resultaat van het overleg met zijn vader en de stuwende inspiratie van intellectuele westerse leerlingen zoals Claude Maréchal uit Amay.

Velen associëren yoga met swâmî's maar T. Krishnamâchârya en TKV Desikachar behoren tot een traditie van gehuwde yogâcârya's. Dat heeft - zonder afbreuk te doen aan de essentie van yoga - toch wel een invloed op

de interpretatie van bepaalde yogabegrippen. Vader en zoon zijn een merkwaardig levenspad gegaan en hun invloed op de yoga is immens.

Beginselen van de ademhaling in de yoga- en âsanapraktijk

“Geen âsana zonder bewuste ademhaling.” Is dat zo? In het onderwijs van TKV Desikachar zeker wel.

Het volstaat niet te zeggen: “Verzorg uw houding in samasthiti... op een inademing, hef de armen verticaal omhoog..., op een inademing, breng de armen terug naast het lichaam.” De relatie lichaamsbeweging en ademhalingsfase is technisch precies geregeld. Het heeft zijn redenen. Ook de lichaamsplaatsen (keel, borstkas, buik, flanken van de romp en rug) die men er bij betreft. De aandacht geeft richting aan de energie tijdens het ademen. Dat steunt op oude yogateksten. In âsana kan men een ritme toepassen, werken met de bandha-s en een man-

tra reciteren. Bhâvana's (aandachtspunten) kunnen een spirituele dimensie toevoegen. Met een klein beetje oefenen en aanpassen van de âsana aan de eigen mogelijkheden wordt alles zeer eenvoudig. Iedereen kan het!

Hetzelfde geldt mutatis mutandis voor de ademhaling in prânâyâma en in meditatie. Daar gaan we ook op in.

In het eerste lesgedeelte oefenen we de regeltjes in (atelier In het tweede deel doen we een passende praktijk. De houdingen worden voorgedaan en geïllustreerd op een projectiescherm.

De ochtendpraktijk staat in het teken van het soepel maken van het lichaam en is opgebouwd rond vinyâsa-s met adhomukha shvânâsana als centrale âsana (fig. 2, 3).

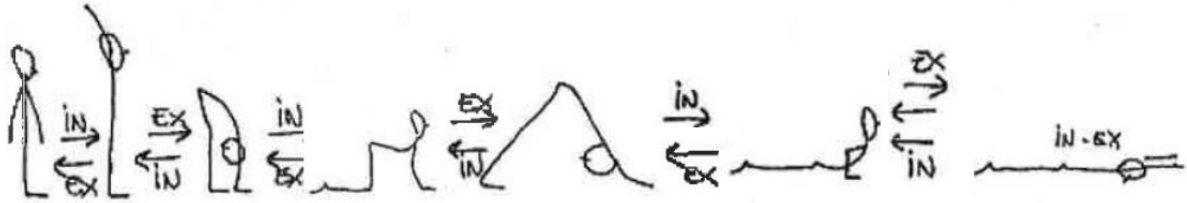


fig. 2

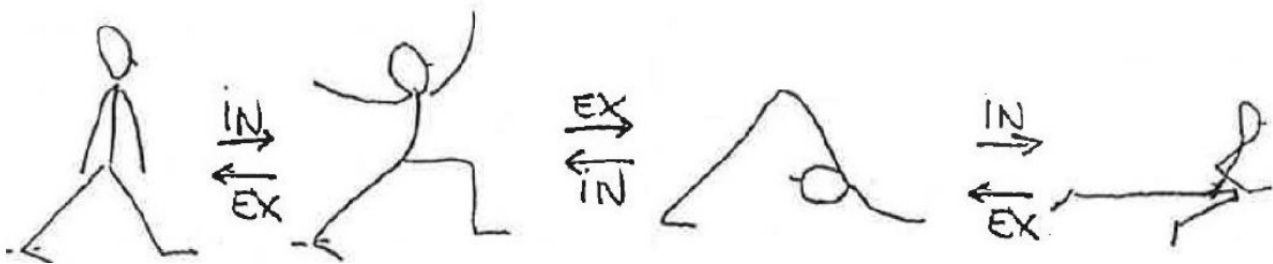


fig. 3

Mindful zanginitiatie - met Katelijn Vanhoutte

Yoga, adem en klank zijn nauw verbonden met elkaar.

Op zaterdag 8 oktober kunnen we in groep ontdekken hoe je samen klanken kan maken, hoe je boventonen kan horen, zelf boventonen kan zingen en met de ondersteuning van de groep een eenvoudige kîrtana kan zingen.

We richten ons tot iedereen, ook diegenen die schroom voelen bij het zingen of die ervan overtuigd zijn dat ze toon-onvast zingen. Iedereen kan klanken en boventonen te zingen.

Dankzij de trilling van de klank kunnen we gewaarworden hoe adem, stem en lichaam verbonden zijn, één geheel zijn.

Zingen is trillen, meetrillen met de natuur, met de anderen in één groot geheel.

Zingen kan vanzelf komen als je het uitnodigt, net zoals het leven.

Zingen kan de aangename lichtheid van het bestaan wakker maken.

“Boventoonzang” is een stapje verder naar het subtiele.

Het is een verkennen van het “eigen-zingende” van een klank en zijn boventoon.

De fijne trilling is deugddoend, ze laat energie terug stromen zowel bij de zanger als bij de luisteraar. Je zou het zielezorgend zingen kunnen noemen.

Boventonen zingen is mediteren op een actief luisterende manier.

Boventonen zingen brengt vreugde en maakt fijne humor wakker.

De uitnodiging is om wat er geleerd wordt in de workshop mee te nemen en/of te introduceren in je yogagroep.

Het zingen, bijvoorbeeld om een yogales af te ronden, kan een extra verbinding geven tussen de deelnemers onderling.

Na het deelnemen aan de workshop is de kans groot dat je als yoga-beoefenaar met meer vertrouwen de kîrtana's kan meezingen.

Oorsprong van de workshop

In 2010 werd ik uitgenodigd door de yogalerares Lieve Mahieu om er tijdens een yogaweekend een namiddagworkshop “Genieten van je klanken” te geven voor haar leerlingen.

In 2014 gaf ik een namiddagworkshop gelinkt aan de keelchakra gedurende de Zomeryogaweek van de yogaleraar Alberto Paganini in Frandeuux.

In Plum Village in Frankrijk, het Boeddhistisch centrum van de Zen meester “Thich Nhat Hanh” geef ik “Mindful zanginitiatie en boventoonzang”.

Sinds 2008 gaf ik workshops “Mindfulness en zang” in verschillende Sangha’s in Frankrijk, Italië, Spanje, Brazilië en Mexico.

Tijdens de zomer 2014 en 2015 gaf ik samen met frère Fabkhi, een Franse monnik uit Plum Village de zomerweek “Pleine conscience et chant harmonique” in Lascoutch (Fr.).

Op 11/11/2015 gaf ik de workshop “Mindful zanginitiatie” op uitnodiging van Serge Van Criekeinghe voor zijn 11.11.11 project.

Info over Katelijn Vanhoutte:

Zangtherapeute – Boventoonzangeres – Mindfulness Trainer – Docente Stemgebruik in contact met personen met dementie – Boeddhistisch begeleider in de zorgsector.

Voor meer info zie: <http://www.cantavita.be/iets-over-katelijn-vanhoutte.html>

De klassieke prânâyâma’s - met Flor Stickens

In de doelgerichte en verantwoorde oefenschema’s die wij in de traditie van Viniyoga gebruiken wordt prânâyâma even courant gebruikt als de andere middelen van yoga.

De technieken van prânâyâma illustreren de principes die hieromtrent in de yoga sūtra’s gegeven worden.

Dit zal in deze uiteenzetting geïllustreerd worden. De voornaamste praktische technieken zullen gezien en geoefend worden : ujjâyî, anuloma ujjâyî, viloma ujjâyî, pratiloma ujjâyî, nâdîshodhana en shîtalî, elk met een specifiek doelritme.

Indien de beschikbare tijd het toelaat zal er gesproken worden over het effect van zekere van deze prânâyâma’s en hoe in functie van het beoogde effect een techniek gekozen wordt.

Net zoals een oefenschema op een verantwoorde manier wordt opgebouwd, wordt ook een prânâyâma opgebouwd om van een aanvangsritme stapsgewijs over te gaan naar een doelritme en van daaruit te eindigen met een gepast ritme.

Wie niet vertrouwd is met het gebruik van de klassieke prânâyâma’s kan er hier kennis mee maken.

Karma - met Nârâyana Kiekens

Karma is een Sanskriet woord dat is afgeleid van de werkwoordwortel *kri*, maken.

Een van de namen die de oude Vedische wijzen van weleer aan onze wereld gaven is Karmabhûmi, de plaats waar men Karma maakt en Karma uitwerkt. Een andere naam is Sâdhanâbhûmi, de plaats waar men Sâdhanâ kan doen. Dit is het geëigende woord voor spirituele oefening. Spirituele oefening is oefening die tot meditatie leidt. De wereld is met andere woorden de plaats waar men de verlichting of de staat voorbij Karma kan bereiken.

Karma is een sleutelbegrip in de hindoeïfilosofie. Patañjali heeft het erover in de Yoga Sūtra. Vyâsa wijdt er een hoofdstuk aan in de Bhagavad Gîtâ. Shankara staat er uitgebreid bij stil in zijn meesterwerk Vivekachudâmani (Kroonjuweel van het onderscheidingsvermogen). Toen de Tibetaanse lama’s door de Chinezen uit Tibet werden verdreven, brachten ze een wonderbaar boek mee over Karma, Het verhaal van Milarepa.

(Terloops: Yoga Vedânta Aalst vzw heeft een vertaling van de Bhagavad Gîtâ, de Yoga Sūtra en Vivekachudâmani uitgegeven. In de uitgave van de Bhagavad Gîtâ wordt ook de Sanskriet tekst gegeven in een gemakkelijk leesbare transliteratie. Het heeft ook Het verhaal van Milarepa uitgegeven in een ingekorte vertaling.)

Het woord Karma is doorgedrongen in onze taal, maar het wordt meestal oneigenlijk gebruikt, vaak genoeg ook in Yogakringen.

Ik zal het in mijn lezing hebben over de zin en onzin van Karma en over het grote belang ervan in het leven van elke dag. Ik zal dat niet doen op een schoolse, maar op een bevattelijke en boeiende manier, gespeend van het ergerlijke moderne, uit Nederland overwaaiend “Happinez”-gehalte. Het zal je Yoga-beoefening vooruit helpen, meer diepgang geven en verrijken. En neem het van mij aan, het leven is kort, de tijd gaat snel en er zijn vele hindernissen.

Afscheid van een groot leraar - door Flor Stickens, met een tekst van Claude Maréchal



Op 7 augustus heeft T.K.V. Desikachar, na jaren van mentale achteruitgang en bedlegerigheid, ten gevolge van een misgelopen anesthesie tijdens een banale medische ingreep, zijn lichaam verlaten.

Hij was de leraar van mijn leraars in Viniyoga : Claude Maréchal en Frans Moors.

Ikzelf heb hem voor de eerste keer in 1995 ontmoet te Brugge, waar hij een weekend gaf over prânâyâma dat door wijlen Amanda Denaux georganiseerd was.

Dit was tevens het begin van mijn belangstelling voor deze benadering van yoga die uitmondde in mijn vorming tot leraar in deze traditie en tot het verder uitdragen daarvan tot op heden. Zelf heb ik nooit de behoefte gehad om hem in India te bezoeken of om persoonlijk door hem onderricht te worden. Het onderricht dat mij door zijn leerlingen werd gegeven volstond voor mij ruimschoots.

Hieronder volgt een deel van een tekst die ons door Claude Maréchal werd toegestuurd naar aanleiding van het overlijden van

zijn leraar:

T.K.V. Desikachar werd op 21 juni 1938 geboren te Mysore in Zuid-India als zoon van T. Krishnamâchârya. Hij werd ingenieur en werkte een tijdje als dusdanig.

Rond de zestiger jaren besloot hij om leerling te worden van zijn vader en om zelf ook yoga te onderwijzen.

Zo werd hij tussen die tijd en 1989, het jaar waarop zijn vader overleed, zijn ijverige leerling en één van de meest erkende yogaleraars ter wereld.

Hij heeft een groot aantal leerlingen onderwezen, afkomstig van alle uithoeken van de aarde, en heeft zo de leer van Krishnamâchârya over heel de wereld uitgedragen.

Na het overlijden van zijn vader heeft hij diens werk voortgezet met de intelligentie, de grootmoedigheid en de eenvoud die hem tot een uitzonderlijk mens maakten, en dat tot op het moment dat er enkele jaren geleden tijdens een banale medische ingreep iets mis ging met de anesthesie waardoor hij in een toestand geraakte die vergelijkbaar is met de ziekte van Alzheimer.

Zijn heengaan bedroeft ons uiteraard, maar voor hem is dit uiteindelijk de grote verlossing.

Onze gedachten gaan met genegenheid uit naar zijn echtgenote Menaka die haar man tot op het laatste moment toegewijd heeft verzorgd .

Gevraagd : medewerkers (~sters) voor de werkgroep Administratie en Ondersteuning

De taken van deze werkgroep zijn:

- weekends, themadagen, bestuursvergadering en andere evenementen van de Yoga Federatie organiseren
- congrescentra contacteren en afspraken maken i.v.m. logies, maaltijden, zalen,...
- inschrijving van de deelnemers verzorgen
- programma opstellen en folder samenstellen
- lesgevers contacteren en afspraken maken i.v.m. programma, verblijf, vergoeding,....
- Logistieke ondersteuning van het evenement
- 4 à 5 keer per jaar vergaderen om de taken te verdelen

We zoeken kandidaten die :

- praktisch aangelegd zijn
- graag dingen organiseren
- graag samenwerken
- vlot ter taal zijn om mails van leden te beantwoorden, om congrescentra en leraars aan te schrijven

Medewerkers en bestuurders van de Yoga Federatie worden niet vergoed voor hun prestaties.

De verplaatsingskosten worden vergoed aan het wettelijk tarief en er is gratis deelname aan alle evenementen van de YFN.

Wil je graag meedoen, contacteer secretaris@yogafederatie.be

Studieprogramma 2016 - 2017 van het Vormingsinstituut Yoga Docenten (Zolder)

Vorig jaar, bestudeerden we de Vedânta en de zo boeiende Kosha's en Sharîra's. Het is ons wellicht opgevallen dat verschillende Sanskriettermen met hun samenstellingen niet uit de Vedânta kwamen en dat we daarvoor ook een inzicht in Sâmkhya en Patañjala Yoga moesten bijhalen.

Het is merkwaardig hoe de Indische denkwerelden elkaar soms ogenschijnlijk tegenspreken maar dat bekeken vanuit een dimensie die het grote geheel omvat, ze mekaar gewoon aanvullen, dat de tegenstellingen op die manier overschreden worden en zo « degene die door niet aflatende inspanningen de wijsheidsleren in zich heeft kunnen overstijgen, er mee « omgaan » en van daaruit op de juiste manier kan « handelen », dat deze de yogi geworden is waarvan Krishna zegt : « Sa yogî paramo matah(a) ».

Dus dit jaar wijden wij weer een aanzienlijk deel van de studie aan de wijsheidsleren of darshana's : wij gaan enkele uitermate belangrijke kernen van de Leer van Patañjali in woord voor woord vertaling uit het Sanskriet gebruiken, ook reciteren om ons gans te laten doordringen door de verzen en de krachtige stijl van de yoga sùtra in ons te voelen trillen. De *Sâmkhya darshana* is de theoretische basis van de *Patañjala Yoga* die in feite de « *ervaring van yoga* » wil uitdrukken. We zullen beiden vergelijken en de nadruk leggen op de verschillen tussen beide darshana's.

Omdat de leer van Patañjali van zulke diepgang en doorzicht in de menselijke psyche getuigt, zullen we als steun en tot beter begrip van termen en gedachtegang een kleine inleiding meegeven in de begrippen van onze *westerse dieptepsychologie* die nu al wel gemeengoed geworden is maar toch niet altijd zo goed gekend en begrepen wordt.

De *Bhagavad Gîtâ* werd terug gevonden in het zesde boek van de Mahâbhârata. Krishna Zelf zet aan Arjuna, de aarzelende mens, de essentie van de Leer uiteen. Hij onthult ook dat er verschillende wegen of mârگا's zijn die allemaal leiden naar dat « Ene » en hetzelfde doel.

Dan verleggen we onze aandacht naar de *Yogatherapie*, een medisch-metafysisch maar voor « Sâttvische » benadering van de ziekteproblemen. Deze valt daardoor niet helemaal samen met de inzichten van Âyurveda, de Indische geneeskunde. We willen daarin bestuderen hoe de religieus-Brahmanistische Indiër van hogere klasse de ziekten bekijkt en voorschriften geeft om de zieke mens te helpen met Hatha-Yoga, Prânâyâma, *Shat Karma* (zuiveringen), levenshoudingen en een naar méer sâttvische normen aangepast *dieet*. Ook over het klierstelsel zullen we iets vertellen omdat de inzichten hierin zo merkwaardig vooruitstrevend (alles vanuit ervaring van binnenin !) en verschillend zijn van onze Westerse opvattingen en zelfs door onze huidige westerse research bevestigd worden.

We verlaten het medische en gaan weer zo als elk jaar naar het fysiologisch gedeelte dat deze keer zal gaan over *hart en bloedsomloop en lymfestelsel* en hoe we met deze kennis onze yoga-praktijk kunnen verrijken.

Wat de Hatha-Yoga betreft zien wij dit jaar de *theoretische opbouw van een yogales*. Wat de Hatha-Yoga praktijk betreft komt *Prânâyâma* aan bod en de *omgekeerde houdingen*. Deze zullen ingebed worden in kleine praktijklessen, voorzichtig opklimmend in moeilijkheidsgraad in de loop van het jaar. Dit drukt de voorzichtigheid uit waarmee we voor deze beiden terdege rekening moeten houden.

Tenslotte willen we de aandacht trekken op het feit dat er geen ernstig Yoga en Hatha-Yoga onderricht kan bestaan zonder de goede onderbouw van een *deontologie* waaraan de yogaleraar verplicht is zich te houden en hoe hij daarmee moet omgaan.

De oud-leerlingen of personen die zouden geïnteresseerd zijn in bepaalde delen van ons programma kunnen om informatie vragen.

Paula & Hade - Contact : gianhade@skynet.be

AGENDA

HUISKAMER MANTRAGROEP :

Eerste vrijdag van de maand bij Roeland. Iedereen is welkom.

Info : 09 281 04 01 of roelfauc@base.be .

FILMAVOND - MEDITATIE 'MANTRA OCHTEND TE IJZENDIJK

Spirituele Film Avond: Elke laatste vrijdag avond van de maand om 19.30 uur.

Meditatie-Mantra ochtend: Elke eerste zondag van de maand van 10 uur – 11 uur.

Toegang op basis van donatie. Alle donaties van extra activiteiten gaan dit jaar naar het Kanker Fonds.

Info : Aurin Yogacentrum, IJzendijke NL ; www.yogacentrum.org ; tel: 00-31 117301919

DOORLOPENDE VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Één zaterdagnamiddag per maand (14.00 t/m 17.00) te Mol met Flor Stickens, gevormd door Simone Moors in de traditie van Vedavahni in Chennai (Desikachar - Krishnamâchârya).

Meer info op <http://www.sevayoga.be/agenda> , of flor.stickens@wanadoo.fr of tel. 014 21 06 76.

MEDITATIEVE YOGA LES OP ZONDAGVOORMIDDAG

In yogacentrum Shraddha te Loppem (Brugge) wordt **twee keer per maand op zondagvoormiddag** een meditatieve yoga les gegeven: een idee uit de yoga sùtra wordt aangereikt, een prânâyâma aangeleerd, een korte rustige yogapraktijk (0.5 uur) en een meditatie(0,5 uur) beoefend. Van 10-11.30h.

Indien interesse en voor data contacteer maria.clicteur@skynet.be

INFORMATIENAMIDDAG OVER EEN NIEUWE OPLEIDINGSCYCLUS IN DE VORMINGSSCHOOL VINIYOGA

Op 17 september 2016 van 14.00 t/m 17.00 uur, is er in Kortenberg een infonamiddag over de volgend opleidingscyclus in de Vormingsschool Viniyoga die begint op 7 oktober 2017. Meer info over de opleiding kan je vinden op de webstek <http://www.sevayoga.be/home> onder de rubriek "Opleiding".

Inschrijven voor de infonamiddag kan via de webstek (contact) of flor.stickens@wanadoo.fr of 014 21 06 76.

V.Z.W. KREAKATAU GEEFT EEN BIJKOMENDE VORMING KINDERYOGADOCENT MET LEEN DEMEULENAERE.

Start 14 oktober 2016 in de Putstraat 4 te 3060 Bertem.

Bijscholing kinderyogadocent met specialisaties 'kleuter-ouder/familieyoga' en 'Yoga op School'

Bijkomende scholingen : Yogalessen volwassenen, kinderen, kleuters ; Crea-yogastages voor kinderen tijdens schoolvakanties.

Contact: admin@kreakatau.be / www.kreakatau.be / Tel. 0485/21.24.40

YOGA RETRAITE IN DE ABDIJ VAN DRONGEN MET YOGA VEDÂNTA AALST

Van vrijdagavond 21 tot zondag 23 oktober 2016 (16u).

Alvorens in te schrijven eerst aanmelden : jozef.kiekens@telenet.be of 053-777490

OPLEIDING TOT DOCENT IN HET RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN (252 uur gespreid over drie jaar)

Op 3/11/2016 start deze opleiding in De Oude Abdij, Abdijdreef 22 te 3070 Kortenberg (nabij Zaventem)

Ze wordt gegeven in het Engels a rato van 3 stages van 4 opeenvolgende dagen per schooljaar.

Ze omvat het traditioneel leren reciteren van Vedische mantra's en het verdiepen van een aantal klassieke yoga concepten en de eigen meditatiepraktijk. Het aantal deelnemers is beperkt.

Leraars : Radha Sundararajan, Nuria Vinyals, Greet De Pauw.

Contact : tel.:0476/62 93 89 website : www.vedicchanting.be

