



YFNB VZW.

NIEUWSBRIEF NR 101

INHOUD	blz.
Woord Vooraf	1
Congresdagen van de Yogafederatie	2
Studieprogramma 2015 - 2016 Vormingsinstituut Zolder	10
Agenda	8

Woord Vooraf

Waarde lezer,

Het derde kwartaal loopt weer ten einde. Dat betekent dat het Internationale Yogacongres in Zinal op komst is, waar ik als vertegenwoordiger van onze yogafederatie en coördinator van het vormingsteam zou moeten aanwezig zijn om deel te nemen aan de vergaderingen van de Europese Yoga Unie. De hervorming van de EYU, wat een andere manier van werken inhoudt lijkt, gebaseerd op de reacties van de deelnemers, geslaagd te zijn. Mijn opdracht als coördinator van het vormingsteam, wat het hart is van de yoga unie, is deze andere manier van werken door te trekken: de hiërarchische structuur uit dit deel van de organisatie halen en de bevoegdheid naar een zo laag mogelijk niveau verplaatsen. Dat ligt, volgens mij op het niveau van de pedagogische raad van de federaties. Een overlegorgaan, dat samengesteld is uit de directeurs, of pedagogisch verantwoordelijken, van elke vormingsschool. Eerst en vooral moet duidelijk bepaald worden wie de belanghebbenden zijn. Dat is voor de hand liggend, dat zijn jullie, de yogabeoefenaars, want zonder beoefenaars is yoga zinloos. Dan kan gezamenlijk, niet ergens vanuit een hiërarchie opgelegd, worden bepaald wat de vorming van yogaleraren moet inhouden om aan de korte- en lange termijn belangen van de belanghebbenden te voldoen. Als dat voor iedereen duidelijk is kunnen we de basisprincipes van een vormingsprogramma voor yogaleraren bepalen. Zo kunnen we de huidige procedures, die enkel richtlijnen zouden mogen omvatten, tot het absolute minimum terugbrengen en kan de papierwinkel op termijn volledig elektronisch gemaakt worden, wat de communicatielijnen aanzienlijk verkort. Wij zijn al begonnen met het houden van korte besprekingen en gedachtewisselingen rond dit concept.

Einde juni, tijdens de zomer zonnwende van 21 juni, werd de eerste Internationale Yoga Dag in een aantal Belgische steden gevierd. Samen met een aantal leden van het bestuur en een tiental vrijwillige leerkrachten van onze federatie, die de deelnemers waar nodig corrigeerden en begeleidden, waren we op dit evenement, in een park van het Brusselse Terkamerenbos, aanwezig. Met drieduizend inschrijvingen en, ondank het minder goede weer, nog een 2500 deelnemers was dit een overdonderend succes. De boodschap die door de Indiase premier Modi, voor het evenement van start ging, werd uitgezonden was inspirerend en omvatte alle aspecten van yoga. Er hing een zeer open, ontspannen, vriendschappelijke en positieve sfeer.

Ik was mee in de voorafgaande organisatie van het gebeuren in Brussel betrokken, waar alles, met veel inzet en op vrijwillige basis gebeurde. Er werd aangemoedigd zoveel mogelijk het openbaar vervoer te gebruiken en de sponsors werden zeer selectief, op ecologische basis, gekozen. Het was een toffe, efficiënte, gemotiveerde en enthousiaste ploeg. De vraag die nu praktisch gezien oprijst is: "hoe verder?" Nu was het gelukkig op een zondag, maar de volgende 21 juni in 2016 is op een dinsdag. Dat wordt, zeker in Brussel, met zijn dagelijkse verkeerschaos, een gans ander verhaal!

Er zijn eveneens al langer gelijkaardige massa evenementen en yogafestiviteiten, in verschillende landen en op verschillende locaties. Wordt dit het zoveelste?

Yoga, in de traditionele en authentieke zin van het woord, was nooit een discipline of weg voor de grote massa. Enkel voor de sterk gemotiveerde enkeling, die daar zijn gans leven wil(de) aan wijden. De yogatraditie was en is, nog steeds, een één op één doorgave van gids op leerling. Yogaondericht heeft zich, nadat het midden van de vorige eeuw in het Westen echt was doorgedrongen geleidelijk op grote schaal beginnen uitbreiden. Dat heeft tot een vervlakking geleid, zodat tegenwoordig yoga in grote mate wordt vereenzelvigd met een lichaamsdiscipline die ontspannend werkt.

Yoga is nu gemeengoed geworden en het wordt nog moeilijk het kaf van het koren te scheiden. De kwantiteit lijkt snel de kwaliteit te overstemmen; daarom trachten we, als yoga federatie, ons duidelijk te profileren tegenover deze zich snel verspreidende hype.

Ik hoop jullie allen in Vaalbeek, bij de uitreiking van de diploma's aan de afgestudeerde leraren van onze erkende vormingsscholen, onze hoop voor de toekomst, talrijk te mogen verwelkomen.

Jullie genegen,

Suman

Congresdagen van de Yogafederatie

Op 10 en 11 oktober 2015 worden in La Foresta te Vaalbeek de Congresdagen van de Yoga Federatie gehouden. Het programma wordt verzorgd door de verschillende erkende Vormingsscholen.

Het verassend praktisch nut van bandha's en mudrâ's met Râma Saenen

Op zaterdagmorgen onderwijst Râma Saenen de leer van bandha's en mudrâ's.

Bandha's zijn samentrekkingen die de energiestroom (prâna) blokkeren.

Het woord mudrâ betekent: een verzegeling, een symbolische houding. Maar de beste bepaling is: de techniek voor verzegeling in Zelfbewustzijn.

In de Hatha Yoga Pradîpikâ, een van de basisboeken van Hatha Yoga, staat geschreven: "Deze mudrâ's moeten geheim gehouden worden, zoals men een juwelenkist verborgen houdt. Ze mogen aan niemand verteld worden, zoals men ook zwijgt in geval van seksuele betrekkingen met een vrouw van goede stand."

In de Shiva Samhitâ, een ander basisboek van Hatha Yoga, staat geschreven over mudrâ's: "Nu zal ik u de beste manier uiteenzetten om succes in yoga te bereiken, maar de beoefenaars moeten ze geheim houden. Het is de meest ontoegankelijke vorm van yoga."

Mudrâ's werden geheim gehouden en in 't geheim doorgegeven om ze te beschermen tegen vervalsing en degeneratie.

Vanuit een streng gezichtspunt, zal ik dus de regels overtreden door ze in 't publiek te onderwijzen. De menselijke persoonlijkheid kan begrepen worden als bestaande uit het lichaam, het ganse denkvermogen en het spirituele. Deze drie groepen moeten door de mens begrepen worden als een eenheid. Deze eenmaking is o.a. een van de doelstellingen van de wetenschap van yoga. Het woord yoga betekent immers o.a. eenmaking.

In onze moderne psychologie heeft Jung deze eenmaking "het individuatieproces" genoemd. Deze eenwording is noodzakelijk voor de lichamelijke en mentale gezondheid van de mens en voor de verdere evolutie naar Zelfkennis.

Het beoefenen van bandha's en mudrâ's heeft een effect op deze drie vlakken van de menselijke persoonlijkheid. Vooreerst noem ik enkele voordelen op lichamen vlak. De beoefening van bandha's en mudrâ's kan zeer goed helpen bij impotentie, incontinentie, prostaatmoeilijkheden, een gebrekkig geslachtsleven, constipatie, aambeien en sublimatie van seksuele energie (ojas).

Door bandha's en mudrâ's wordt er grote invloed uitgeoefend op de prânamayakosha, de schede gemaakt van energie, zodat nâdî's en chakra's worden gestimuleerd, wat bv. een positieve uitwerking heeft op spijsvertering, longwerking en het brein.

De potentiële evolutionaire energie, kundalinî genoemd, wordt opgewekt, die ons de kracht schenkt om Zelfkennis en –realisatie te bereiken.

Bandha's beïnvloeden het denkvermogen. Er worden toestanden van pratyâhara en éénpuntigheid geschapen.

Mudrâ's zijn dus een excellente voorbereiding tot meditatie. ...Deze laatste brengt de beoefenaar tot het spirituele vlak van zijn persoonlijkheid, waar hij bewust wordt van de Eenheid van het bestaan, van de onsterfelijkheid van de mens, enz. ... Een hardnekkige depressie bv. , een gesel van de huidige westerse wereld, kan door de nieuwe inzichten niet blijven bestaan.

Deze morgenles zal begeleid worden door kîrtana en meditatie.

Op zoek naar het "non duale " evenwicht in onszelf via Kriyâ– Hatha en Laya Yoga - met Jan De Smedt

We worden allemaal als MENS geboren - t.t.z. in de paradijselijke staat van Eénheid - maar dan worden we een PERSOON, en ... weg die Eénheid! (EGO-vorming).

De bedoeling hier is dus om terug MENS te worden, eerder dan een "Yogi", of iets dergelijks ...

Maar hoe doe je dat, "Mens" worden? Wat staat in de weg? Onze eigen geest natuurlijk (en dat weet iedereen) zorgt voor het "gevoel" van afgescheiden te zijn van het geheel.

Zaak is dus om die "eigen geest" zeer goed te begrijpen, INzicht krijgen (trouwens: géén UITzicht zonder INzicht). Nu werkt die "menselijke geest" dualistisch, m.a.w. hij beweegt doorlopend op een as tussen twee tegenpolen, zoals goed en kwaad, gezondheid en ziekte, genot en pijn, haat en liefde, YIN en YANG, enz.

Deze tegenpolen bestaan **dankzij elkaar**, géén heiligen zonder zondaars bv., wie "schoonheid" erkent, geeft meteen toe dat er ook "lelijkheid" bestaat (Lao Tse, "Tao Teh King"). M.a.w. tegenpolen zijn dus antagonistisch maar complementair.

Ergens nu moet er een "punt" zijn waar die tegenstellingen elkaar opheffen, in evenwicht zijn, verdwijnen. In dat "punt" moet het goed verblijven zijn. Misschien bedoelde Boeddha dat als hij sprak over: "blijf in het midden"? Ook in de B.G. wordt verwezen naar de **vrijheid** die zo'n "punt" (lees: ervaring) met zich meebrengt (Hfst. 7, versen 27 en 28 o.a.).

Naar **die** ervaring - want alléén eigen ervaring telt - gaan we op zoek in mijn les op zaterdag 10/10 a.s. 10u.
Wees welkom ! OM Shântih,

Het belang van torsies - met Hade De Nève

Ben je al eens even blijven stil staan wat het zou zijn indien we niet zouden kunnen draaien ! Je zou geen golfclub kunnen swingen (geeft een duidelijk beeld van de torsie weer). Je zou niet iemand kunnen groeten die naast je staat. Je zou zelfs niet het deksel van een pot kunnen los schroeven. We zouden er houderig bijlopen als robotten. De schroefbeweging is nodig bij elke beweging waarbij we zijdelings en tegelijk naar voor toe willen bewegen. Wanneer je een bal werpt, schroef je. Wanneer je met R-hand je L-voet krabt, schroef je ? Al wat niet mooi recht voor je ligt, vereist een schroefbeweging. Als je rond kijkt in een kamer, als je de auto wil parkeren... en je schroeft weerom !

Anatomisch gezien, bevatten alle asymmetrische lichaamsbewegingen (vb. lopen, traplopen, staand sokken aantrekken, in en uit de auto, omdraaien in bed), zelfs deze die op het eerste zicht flexie en extensie bewegingen zijn, elementen van een schroefbeweging. Zelf bij het gaan wanneer vb. je R-voet naar voor gaat dan swingt L-hand mee en maak je lichte schroefbewegingen in je tred wat niet alleen je lichaam in evenwicht brengt, maar ook je zenuwstelsel tot rust brengt.

In Hatha Yoga krijgen we een torsie doorheen het hele lichaam wanneer we een spierinspanning doen om een draai te creëren. In de yoga spreken we van torsies zodra we een draaiing krijgen in de wervelkolom. Of we nu staan, zitten, of omgekeerd staan : torsies zullen altijd de hele romp nodig hebben om te draaien en beginnen altijd met een draai van 2 op elkaar volgende wervels. Alles tezamen 24 wervels tussen C1 en het heiligbeen. In het dagelijkse leven doen we niet zo'n intense torsiebewegingen maar in de Hatha Yoga komen ze heel veel voor.

Bij een torsie worden de spieren aan één zijde korter, waardoor we de torsiebeweging kunnen aanzetten terwijl we de spieren aan de andere zijde rekken en langer maken. In het borstgedeelte hebben we de grootste mogelijkheid om te schroeven.

De torsies werken op de ruggengraat over haar gehele lengte : spieren, wervels, tussenwervelschijven, merg, zenuwen en beïnvloeden ook nog schouder- en bekkengordel. De torsies versterken de wervelkolom en versoepelen de rug.

De *torsie* wordt vanzelfsprekend, *nooit alleen* uitgevoerd maar in een opeenvolging van andere âsana's die op de wervelkolom en ledematen inwerken.

De torsie heeft een *bijzondere gunstige uitwerking* bij personen met het zogenaamd *neurotisch schild* : dit wil zeggen dat er mensen zijn die in de loop van hun bestaan zich een "schild" opgebouwd hebben als onbewuste afweer tegen de pijnlijke ervaringen die zij ondergaan hebben en uit het bewuste verdrongen zijn. Van deze pijnlijke ervaringen hebben zij meestal *geen onmiddellijk bewustzijn*, maar het is niet uitgesloten dat zij na een langdurige yogapraktijk langzamerhand terug naar de verdrongen ervaringen geraken. In elk geval *bezorgen de torsies al onmiddellijk een aangenaam gevoel van bevrijding uit een beklemming, een "her"ademing*.

Deze beklemming komt voort uit spierspanningen in de *ganse rug*, schoudergordel en bekkengordel en rondom de wervelkolom met als gevolg samendrukken van de wervels en tussenwervelschijven.

Er zijn geen tegenindicaties voor de torsies tenzij een uitdrukkelijk pathologische toestand van het heupdijbeengewricht, waarbij de gewrichtskop riskeert uit de gewrichtsdoos los te komen om aldus een gevaarlijke ontwrichting te veroorzaken. Voor de veel voorkomende pijnen veroorzaakt door *geknelde zenuwen* is een *torsie gepaard met een rekking* van de wervelkolom over het algemeen een ware bevrijding.

De torsie heeft haar plaats in de les na de afwisseling van voorwaartse en achterwaartse buigingen. Eenvoudige torsies worden vanuit ruglig gedaan, moeilijkere vanuit zithouding.

De praktische levenswijsheid van de Îsha- , Kena- , Katha Upanishads met Râma Saenen

Op zaterdagmiddag geeft Râma Saenen een bloemlezing van drie beroemde Upanishads.

De benaming Upanishad kan vertaald worden als "zitten aan de voeten van de Meester".

Zo komen we tot betekenissen als "geheime leer, hogere kennis".

De oude Upanishads werden geschreven voor Boeddha's tijd (500 v.C.).

De Mukta-Upanishad geeft de lijst van 111 Upanishads.

De Upanishads, die beschouwd worden als de voornaamste, zijn degene, die Shankara (788-820) gecommenterend heeft. Het zijn er tien. De Indische traditie noemt ze op in een vaste volgorde. De eerste drie zijn de Îsha, de Kena en de Katha Upanishad.

De Îsha Upanishad wordt ook "Vedânta Upanishad" genoemd, omdat de Îsha beschouwd wordt als het zaad van

de Indische filosofie.

Kena betekent: “door wie?”. Het bevat vragen als: “Door wie wordt het grofstoffelijke lichaam aangedreven? Door wie wordt de prânamayakosha aangedreven? Door wie wordt het denken aangedreven?”

Katha is de naam van een wijze. Deze Upanishad behandelt de prachtige dialoog tussen Yama, de God van de dood, en de jonge Naciketa.

Wij zullen zekere verzen van elke Upanishad bespreken, waarvan de betekenis van geweldig belang is in het leven van elke mens.

Ook deze les zal opgeluisterd worden met kîrtana en meditatie.

Initiatie in het reciteren van Vedische Teksten - met Flor Stickens

Svâdhyâya, één van de niyama's en deel van de kriyâ yoga, betekent volgens de klassieke commentatoren van de Yoga Sûtra's : de studie en het reciteren van de teksten die tot bevrijding leiden (moksha shâstra's) en de japa (stille herhaling) van OM.

Het reciteren van de Vedische teksten maakt dus wezenlijk deel uit van de praktijk van yoga.

Het maakt de geest helder en rustig (sâttvisch) en verheft het denken, maakt blij, mede door het stimuleren van de udâna vâyu, de verheffende prânastroom die huist in het keelcentrum.

Het reciteren volgt strikte regels, onder meer omtrent de juiste uitspraak van de letters van het Sanskriet alfabet, de lengte en de toonhoogte van de klinkers. Er worden slechts drie tonen gebruikt : de basistoon, een hogere en een lagere toon.

Tijdens het practicum zullen de eenvoudige basisregels toegelicht worden en toegepast worden op enkele eenvoudige voorbeelden.

Het is een oefening in goed luisteren en het nauwkeurig reproduceren wat men gehoord heeft. Het spreekt vanzelf dat de praktijk van het reciteren de vaardigheid in luisteren en spreken zal vergroten.

Na deze inleiding zal de verworven kennis toegepast worden op het reciteren van de Gâyatrî mantra, de grootste mantra van India, die de geest (buddhi) zuivert als geen ander.

Er zal enige uitleg gegeven worden over de betekenis van de gebruikte woorden en de mantra zal toegepast worden met de (zeven) voorafgaande uitspraken (vyâhriti's) en met een afsluitende tekst. Dit inbedden van de mantra verhoogt de kracht ervan. Mantra's zijn immers de “klanklichamen” van deva's (werkzame krachten, shakti's), die door het reciteren ervan opgewekt worden in degene die reciteert.

Breng alvast je mâla mee want als de tijd het toelaat zal een zuiverende techniek met deze mantra aangeleerd worden.

De essentie van Yama en Niyama – Waar het in Yama en Niyama niet over gaat.

Werksessie begeleid door Suman

G.M. Koelman schrijft in zijn commentaar op Patañjali Yoga op p. 192: “De yama's en niyama's staan in functie van de realisatie van het Spirituele Zelf”. Ik ben het daarmee volkomen eens omdat elke trede in de ashtânga yoga van Patañjali geen andere bedoeling heeft.

We moeten ons met andere woorden bezinnen Terug van nul beginnen en onze conditionering ter zake overboord gooien. De vraag stellen: zijn yama en niyama werkelijk morele of ethische principes die onze omgang met de "anderen" bepalen? Want meestal wordt beweerd dat het in de yama's gaat over onze relatie met de "omgeving" of de "anderen" en in de niyama's over de relatie met onszelf. Kunnen wij deze dan als ethische of morele waarden beschouwen? Het zijn met andere woorden een yogaversie van de Judochristelijke 10 geboden/verboden. Wie dacht dat hij, met alle schuld en boete besef dat daarmee verbonden is, nu wel van die religieuze terreur verlost was, heeft het dus fout. Zut! Want via een achterpoortje, onder een ander naam dan wel, komt via yoga een gelijkaardig systeem roet in het eten gooien... Terug schuld en boete, dan eveneens wel met een andere naam: karma, en we zijn van de regen in de drup beland. De ene conditionering is daarmee in feite door een andere, een exotische, van Indische oorsprong dan wel, vervangen.

Kloppen deze achterdochtige vermoedens of gaat het over wat anders, is er wat anders aan de hand? Moeten we al onze conditioneringen, onze manier van denken niet eerst over boord gooien om dit in zijn juist perspectief te zien?

Hoe kunnen we dit duo zien als zinvolle, essentiële, fundamentele stappen in de richting van onze spirituele dimensie?

We zullen deze Socratische vraag trachten op te lossen. Ik koester niet de pretentie dat ik het antwoord in pacht heb, maar ik heb wel een stel vragen waarmee we er, via een dialoog, vragen en antwoorden, spreken en luisteren, samen, voor het einde van de werksessie, zullen trachten uit te raken.

Indiase denkmodellen en hun praktische toepassing - met Paul Meirsman

Bij de uitvoering van *uttânâsana*, *vîrabhadrâsana* of *jânushîrshâsana* vertelt de yogaleerkracht aan beginners vaak een verhaaltje uit de Indische mythologie om de houding te illustreren. Zij of hij heeft het ook regelmatig over *prâna*, de levenskracht die circuleert in de mens en over *apâna* als het over de zuiverende werking van bepaalde *âsana*'s gaat. Tijdens *shavâsana* overloopt de leerling zijn lichaam van kop tot teen en terug, en dan kunnen de elementen aarde, water, vuur, lucht en ruimte ten tonele verschijnen. Bij *prânâyâma* en meditatie richt men de aandacht vaak op locaties (*desha*'s) in het lichaam waar men bepaalde *nâdî*'s, *chakra*'s, *agni*, *duhkha*, *sukha* of *ânanda* enzovoort plaatst.

Al deze begrippen en concepten behoren tot het Indiase intellectuele erfgoed. De denkmodellen zijn niet volledig uniform doordat ze zijn ontstaan en zich hebben ontwikkeld in verschillende levende en mondelinge tradities. Toch zijn ze congruent met elkaar.

Men vindt de denkmodellen terug in alle literaire genres, onder andere in de *Veda*'s, *Upanishads*, *Purâna*'s, *Itihâsas*, *darshana*'s, *tantra-shâstra*'s enzovoort. Om de volledige denkmodellen te begrijpen, dient men echter het onderwijs van één of andere Indiase school te bestuderen.

Een klassiek voorbeeld van een denkmodel is de holistische mensvisie, die gestalte heeft gekregen in de theorie van de *pañca maya*'s, de vijf dimensies in de mens: *anna maya*, het lichaam gevormd door voedsel, *prâna maya*, het energetische aspect in de mens, *mano maya*, het geheel van de mentale mogelijkheden en het ontvangen onderwijs, *vijñâna maya*, zijn persoonlijkheid en waardensysteem en *ânanda maya*, de zetel van de emoties en het geluk. Deze vijf dimensies zijn met elkaar verbonden, beïnvloeden elkaar en zijn van elkaar afhankelijk. Men vindt dit denkmodel voor het eerst in de *Taittirîya Upanishad*. De holistische visie is één van de fundamenteën van de *yoga cikitsa* (yogatherapie).

De *Taittirîya Upanishad* vermeldt drie *prâna vâyu*'s. (levenskrachten): *prâna* (levensbeginsel), *apâna* (zuivering) en *samâna* (distributie). De twee andere hoofd*prâna*'s zijn *vyâna* (beweging) en *udâna* (verheffing) *vâyu*. De *Yogayâjñavalkya Samhitâ* (11^e eeuw) geeft een volledige uiteenzetting over de vijf *prâna-vâyu*'s.

De voordracht zal enkele denkmodellen op een rijtje zetten. Belangrijk is dat deze denkmodellen een praktisch nut hebben. Naargelang de *vâyu* waarop de yogaleerkracht wil werken zal hij bepaalde technieken toepassen en met andere lichaamsdelen of gebieden werken. Voor *prâna* zal hij de inademing en *pûrvatâna* houdingen (achterwaartse strekkingen) gebruiken, voor *apâna* de uitademing en *pashcimatâna* houdingen (voorwaartse strekkingen), voor *udâna* de ademhaling met *ujjâyî* of recitatie enzovoort.

Terloops kan men zich de vraag stellen naar de relatie van de Westerse met de Oosterse denkmodellen en of yoga niet voldoende heeft aan haar eigen denken.

Bij de voordracht sluit een praktijk aan op één van deze *vâyu*'s. De ochtendpraktijk op zondag zal in het teken staan van *udâna vâyu* en dus meer spiritueel gericht zijn: uitvoeren van *âsana*'s op klanken (*mantra*).

Tantra en de tantrische techniek *maithuna* - met Râma Saenen

Op zondagmorgen onderwijst Râma Saenen de tantra.

De benaming 'tantra' kan best vertaald worden als de wetenschap van bewustzijnsverruiming, die culmineert in bevrijding en verlichting. Een andere goede vertaling is ook 'verweving'. Hier bereikt de beoefenaar de eenheid van het Al.

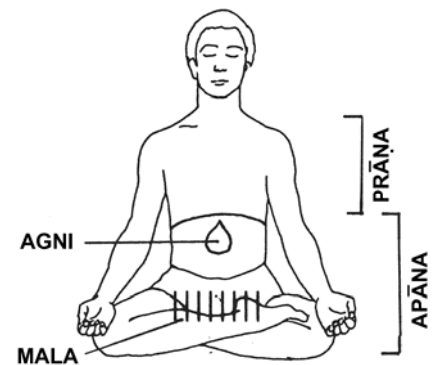
Tantra gelooft niet in zuiver mentaal onderwijs, wel in oefening. Daarom is tantra een *sâdhana shâstra*.

Tantra onderwijst een eenvoudige levenswijze in harmonie met de innerlijke en uiterlijke wereld.

Yogabeoefenaars trekken zich dikwijls iets te veel van de wereld weg. Het leven moet in zijn totaliteit beleefd worden. De tantra tracht dus alle facetten van een menselijk leven te behandelen.

Daarom heeft natuurlijk ook de geslachtsdaad een plaats in de tantra. Maar het is geen losbandige seksualiteit. De beoefenaar van tantra tracht meer meester te worden van zijn impulsen (*brahmacharya*). Zelfs wordt de seksuele daad gebruikt als een meditatietechniek, genoemd *maithuna*, wat betekent "fysieke vereniging".

De wetenschap van tantra kent twee hoofdpaden: de rechterhand- en de linkerhandtantra. De rechterhand is vooral



de weg van devotie. Maithuna behoort tot de linkerhand.

In het tantrische ritueel maithuna wordt o.a. de zaadlozing vermeden, zodat de energie ervan kan omgezet worden in een spirituele energie, ojas genoemd, wat moet leiden naar een betere gezondheid, een langer leven, mentale kracht en Zelfkennis.

In de les van zondagmorgen zal zowel de linkerhand- als de rechterhandtantra duidelijk uitgelegd worden. Ook deze les zal begeleid worden door kîrtana en meditatie.

Karma in de Yoga Sûtra - met Maria Cliteur

Bestaat toeval? Bestaat geluk en ongeluk? Waarom gaat het sommige mensen altijd voor de wind en hebben anderen voortdurend tegenslagen. Waar vandaan komen de talenten waarmee begaafde zielen als Mozart begiftigd waren?

Er zijn in de schepping kosmische wetten voorzien die niet te omzeilen zijn. Ze werken of we ze kennen of niet, of we erin geloven of niet. Het is dus beter ze te leren kennen en zoveel als mogelijk is, te ont-dekken wat verborgen is, zodat we vanuit weten en keuze bewust kunnen handelen en op die manier bewust onze toekomst creëren.

De wet van karma of de wet van oorzaak en gevolg is een kosmische wet. Karma is de wet van oorzaak en gevolg op lange termijn. Het wordt ook soms de wet van de boemerang genoemd.

Karma betekent zowel handelen als de gevolgen van dat handelen.

Iedere handeling die we stellen heeft een resultaat en ieder resultaat is opnieuw oorzaak van een gevolg.

WE KUNNEN NIET niet-handelen. Volgens de wet van karma wordt je altijd met de gevolgen van je daden, woorden en gedachten geconfronteerd nu of later. Dus we creëren in ieder geval gevolgen. Of deze aangenaam of onaangenaam zijn hangt af van de intentie waarmee we handelden en van de soort daad die we stelden. Ook ons woorden en gedachten zullen gevolgen hebben.

Sommigen zien karma als iets bedreigends, iets negatief, een kosmische straf, maar dat is niet zo. Het universum heeft het beste met ons voor en het is eerder een helpend principe die het geheel naar een hoger plan van Zijn brengt. Want door de gevolgen van je daden zelf te ervaren kan je leren en als gevolg kiezen om anders te handelen want we hebben in dat domein een vrije wil.

Het enige doel van de ziel is om te evolueren naar een hoger niveau van bewustzijn.

Door de wet van karma heeft de ziel de kans om tot inzichten te komen en te leren van haar ervaringen. Daardoor kan de persoon zijn verantwoordelijkheid opnemen, op voorwaarde dat deze bereid is om de situatie te bevragen. Wanneer men in de slachtofferrol kruipt leert men veel trager of niet.

Toeval bestaat niet. We trekken deze situaties naar ons toe die nodig zijn voor de groei van onze ziel. Wanneer we vanuit deze optiek kijken naar een moeilijke situatie of een moeilijk persoon in onze omgeving valt de omstandigheid beter te verwerken, zullen we ons minder irriteren en misschien milder zijn naar anderen en naar onszelf. Je kunt nooit de buitenwereld de schuld geven van wat je overkomt. Wij creëren onze realiteit door ons gedachten, woorden, daden en de manier waarop we naar de wereld en de gebeurtenissen kijken.

In alle culturen en heilige teksten vind je de idee van karma terug. VB:

Zoals een kalf zijn moeder terugvindt tussen 1000 koeien, zo vindt de daad de dader zonder falen. Dit gezegde heeft zijn oorsprong in het Indische gedachtegoed.

In de bijbel staat: wat je zaait zal je oogsten. (Wanneer je appels wil oogsten moet je geen vijgenboom planten).

Een spreekwoord: zo je doet zo je ontmoet.

Doe aan een ander wat je zelf graag hebt...

In alle culturen en godsdiensten zijn de essenties hetzelfde.

De boodschap is: wees waakzaam, alert en veroorzaak geen negatief karma.

Ook in de yoga sùtra vinden we 3 belangrijke aforismen in verband met karma. We bekijken die nader. Door inzicht in de wet van karma kan je de verantwoordelijkheid voor je leven opnemen. Je kunt bewust kiezen om niet te reageren maar te handelen en te spreken vanuit mededogen in liefde. Daardoor creëer je voor jezelf en je omgeving een harmonisch leven.

Alle teksten beogen de vermindering van het lijden.

Daarom: creëer **GOED KARMA**.

Waak over je gedachten straks worden ze je woorden,

Waak over je woorden straks worden ze je daden,

Waak over je daden straks worden ze je gewoonten,

Waak over je gewoonten straks wordt ze je karakter,

waak over je karakter straks wordt het je bestemming.

Tot slot: doe wel en zie niet om.

Meditatie - met Nârâyana Kiekens

“Meditation leads to knowlegde.

Meditation kills pain.

Mediation brings peace.

Meditate, meditate, meditate.”

uit: *Song of Meditation* van Swâmî Shivânanda

Wat is meditatie? Waarom, waar, wanneer en hoe te mediteren? Wat zijn de hindernissen? Wat is de grootste moeilijkheid? En wat is de oplossing? Dit zal het onderwerp van mijn lezing zijn. Ik zal besluiten met wat praktijk, want een ons praktijk is beter dan tonnen theorie.

Yoga Nidrâ volgens de traditie van de Himâlaya's - met flor Stickens

Nidrâ, de droomloze slaap, wordt in de Yoga Sûtra's van rishi Patañjali gedefinieerd als een tâmasische activiteit van de geest waarin er daarin geen denkbeelden (pratyaya's) aanwezig zijn. De ziener aanschouwt tamas in de geest (buddhi) die de vorm daarvan heeft aangenomen.

Ook de Mândûkya Upanishad geeft enige uitleg over de slaap. Het beschrijft de werking van het bewustzijn en de menselijke persoon in functie van de domeinen waarin het werkzaam is. Er is maar één bewustzijn, eveneens bron van leven (energie) dat via de bewuste geest en de zintuigen werkzaam is in de buitenwereld, dit wordt er het waakbewustzijn genoemd. Wanneer hetzelfde bewustzijn naar binnen gericht is en gebruik maakt van de indrukken die in de onderbewuste geest zijn opgeslagen noemt met het droombewustzijn.

De toestand van diepe slaap is die toestand waarin het bewustzijn niets waarneemt in de geest. Daarin is alles ongedifferentieerd (niet onderscheiden). In de geest in de droomloze slaap is er alleen dat bewustzijn, zaligheid.

De upanishad spreekt echter ook nog van een vierde toestand van zuiver bewustzijn, datzelfde bewustzijn dat in de drie andere domeinen werkzaam is, het “zelf”, dat niet gekend of beschreven maar enkel beleefd kan worden.

In zijn uiteenzetting over de Mândûkya Upanishad situeert Swâmî Râma yoga nidrâ, de yogische of bewuste slaap, tussen de droomloze slaap en samâdhi. In die toestand kan alles wat in de onbewuste geest is opgeslagen gekend worden. Swâmî Veda Bhârâtî was hiervan een levend voorbeeld.

De manier waarop yoga nidrâ in de traditie van de Himâlaya's benaderd wordt begint met een diepe ontspanning in shavâsana, gevolgd door een pelgrimstocht door het lichaam, waarbij de aandacht naar 61 verschillende punten (marma's) gebracht wordt .

Daarna volgt een reeks punt tot punt ademhalingen aangeduid als de actie van het losmaken. Hierbij beweegt de aandacht op het ritme van de adem (rustige middenrifademhaling) tussen twee punten in het lichaam.

Na een aantal ademhalingen liggend op de linker – en de rechterzijde, wordt de ruggegraat nog even extra ontspannen terwijl men op de rug ligt.

Daarna wordt de aandacht stapsgewijs naar de hartstreek gebracht om daarin gedurende een zekere tijd te verblijven zonder enige activiteit in de geest. In die toestand kan yoga nidrâ gebeuren. Het is zoals met slapen, het gebeurt. Het zal hoe dan ook een buitengewone ervaring zijn als je hieraan deelneemt



Studieprogramma schooljaar 2015 – 2016 - Vormingsinstituut Yogadocenten Zolder

Dit jaar gaan we een nieuwe, eigenlijk dubbele darshana aanpakken : de **Mîmâmsâ-Vedânta**, twee van de jongste en laatste orthodoxe Indische darshana's waarvan Vedânta ook letterlijk « het einde van de Veda » betekent..

Mîmâmsâ

We beginnen dus met Mîmâmsâ en de Mîmâmsâ-Sûtra van Jaimini. Deze was een uiterst begaafde brahmaan die de rechtsgeldigheid van de Vedische leer wilde staven en beschermen. Hij ondernam daartoe een Onderzoek en daaruit ontstond de Mîmâmsâ-Sûtra. Het eerste onderzoek,

I Pûrva- Mîmâmsâ

Een onderzoek over het behoud van de 'Offerhandeling' en het 'Weten' waarover de Brahmanen alleen macht hadden. De Pûrva-Mîmâmsâ zal daardoor verworpen worden in de

II Uttara -Mîmâmsâ

Bâdarâyana, men denkt soms, een oude Rishi, zal daaruit zijn groot werk, de *Brahma-Sûtra* aanvangen. Hij hield zich bezig met de Leer van het Brahman, Maar ook met de incarnatie in een lichaam, Sharîra , maar ook met het Zelf of Âtman dat noch oorzaak noch begin heeft. Daaruit vloeide dan zijn tweede werk voort. de *Shârîraka-Mîmâmsâ*.

Later zal Shankarâchârya, het voorafgaande werk van Bâdarâyana opnemen in zijn *Vedânta-Sûtra* en bewerken

Vedânta

Vanaf hier zal het over Shankarâchârya gaan waarin er zeker sporen van het Boeddhisme voorkomen ondanks het feit dat hij een tegenstander ervan was. Ook vindt men bij hem sporen van theïsme hoewel hij zegt van niet.

We moeten deze Vedânta wijsheidsleer die niet zo eenvoudig is trachten inzichtelijk te maken. Daarom lezen we uit de Vedânta Sûtra en belichten zijn commentator *Shankarâchârya*, grootste figuur van de A-dvaita Vedânta, niet-twee, *een volstrekt monisme* dus. Dit brengt mee dat Âtman = Brahman de enige Werkelijkheid is en de wereld waarin wij leven geen werkelijkheid meer heeft maar herleid wordt tot Mâyâ, onwerkelijkheid of schijn. De zintuiglijke wereld van de dualiteit waarin wij leven komt naar voren als niet-werkelijkheid voor de hogere bewustzijnsniveaus, t.t.z. die van de Jîvanmukta's of Verlichten. Alles vloeit hier voort uit het *Ene Brahman* (zuiver Bewustzijn). Ieder individueel Zelf of Âtman, na het inzien van deze Ene Werkelijkheid, gaat dan ook naar, na het afleggen van het grofstoffelijk lichaam, in dit Ene Brahman over 'als een druppel in de oceaan'.

Om deze samenhang beter te begrijpen zullen we als inleiding gebruiken een studie over de *Kosha's en Sharîra's*, een typisch Vedantijns werkstuk dat gebaseerd is op de *Taittirîya Upanishad*.

Volgens de Vedânta filosofie is het Zelf (Âtman) omgeven door *3 lichamen of sharîra's*. Deze 3 lichamen gaan van grofstoffelijk naar meer en meer fijnstoffelijk en uiteindelijk naar het meest fijnstoffelijk of oorzakelijk lichaam, met in het centrum Âtmabodha, het herkennen van het eigen Zelf. Dit is de toestand van een Verlichte en niet die van een gewone mens.

De *5 omhullingen of kosha's* gaan van een volledig stoffelijke omhulling naar een energetisch of prânische omhulling, daarna een mentale of denkomhulling, naar een omhulling die ons het besef geeft dat de mens over zichzelf kan nadenken. En dat is wat wij allemaal bewustzijn noemen in onze wereld van verschijnselen. Het Engels heeft een betere term : awareness.

En dan tenslotte de omhulling van gelukzaligheid. De sâdhaka, die al zeer gevorderd is op 'de weg', (dus weer niet 'de gewone mens'), kan deze lichamen en omhullingen ervaren tijdens de diepe slaap of Sushupta of wanneer hij ervan doordrongen is in diepe meditatie.

Ook de hedendaagse Meesters laten we aan bod komen.

We maken kennis met de Himalaya Traditie (meditatie traditie), Swami Veda Bhâratî, Shrî Shyam Batnagar.

Sanskriet : het Mantra-alfabet

Fysiologie : Zenuwstelsel en Bindweefsel

Dan gaan we naar een heel andere materie, het *zenuwstelsel*, extreem complexe en verfijnde onderbouw waarin het levengevende Prâna circuleert en dat op grofstoffelijk niveau de potentiële uitbouw van de verdere en hogere evolutie van de mens moet mogelijk maken. Om dit van uit het Indische denken toe te lichten lezen we nog "een mystieke ervaring van het zenuwstelsel" beleefd door Gopi Krishna en die hij beschrijft in zijn boek "Kundalinî" als waarschuwing tegen een onvoorzichtige opwekking ervan.

De studie van het *bindweefsel* waar tot nu toe wetenschappelijk heel weinig aandacht wordt aan gegeven is toegevoegd omdat geopperd wordt dat het alles omhullende bindweefsel ook wel eens een kanaal voor Prâna zou kunnen zijn. Deze gedachte komt uit de recente cranio-sacraal theorie.

Praktijkgedeelte

Dit jaar bestuderen we de voorwaartse en achterwaartse buigingen. We doen dit met ondersteuning van aangepaste kriyâ's en âsana's die ons helpen de moeilijkere varianten bereikbaar te maken. Tijdens de wintermaanden gaan we in op Prânâyâma.

In dit jaar bieden we ook een *seminarie aan gewijd aan kinderen en Yoga*. Op welke manier we yoga kunnen en mogen aanreiken aan kinderen. De Indische bronnen weren kinderen gezien het risico van de diepgaande uitwerkingen op hun nog onvolwassen gestel. Maar de nood is heden zo groot geworden dat we verplicht zijn een rustgevende Yoga voor hen aan te passen. Zoveel kinderen tegenwoordig vinden rust noch duur noch concentratie.

Theoretisch gedeelte van de praktijk

De studie van de bronnen gebaseerd op de Gheranda Samhitâ, de Hatha-Yoga Pradîpikâ en de Shiva Samhitâ zal waar bijhorend telkens ingelast worden of apart bestudeerd en gecommentarieerd.

Voor degenen die belangstelling zouden hebben voor het seminarie i.v.m. kinderen of een ander bepaald deel van dit programma met het oog op bijscholing vragen wij met ons contact te willen opnemen en wij heten hen bij voorbaat hartelijk welkom!

Paula De Neve-Bout, Vormingsinstituut Yogadocenten Zolder (Centrum), Ringlaan,4, 3550 Heusden-Zolder
Tel. 011/ 53 73 47 Web : <http://www.pauladeneve.be> en <http://www.yogazolder.be>

Zeven bewustzijnsniveaus

Een uiteenzetting gebaseerd op de lessen over de Mândûkya Upanishad gegeven door Swâmî Râma en ter beschikking gesteld door Swâmî Jñâneshvara op zijn webstek (<http://swamij.com>)

De Veda's bevatten alle kennis omtrent de drie werelden : de aarde waar de mensen, de dieren etc. verblijven, de hemel(en) waar de goden verblijven en de ruimte tussen die twee werelden waar de gerealiseerden (siddha's) en de zieners (rishi's) verblijven.

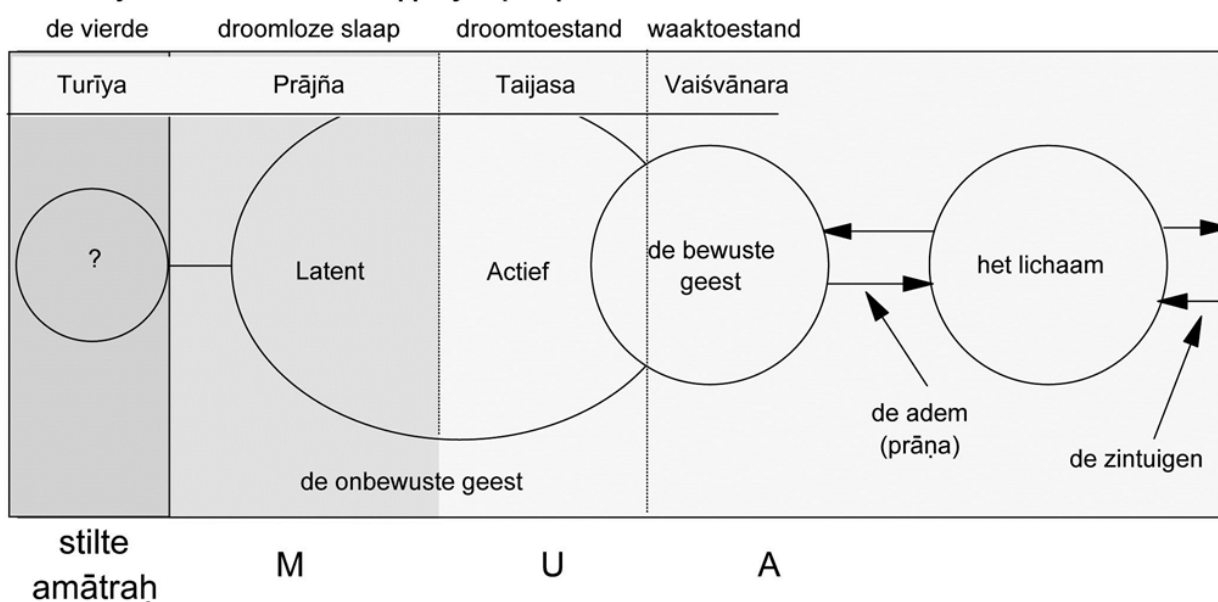
De Upanishads bevatten de essentie van de Veda's en de twaalf verzen van de Mândûkya Upanishad bevat de essentie van de Upanishads.

Het is zoals alle Upanishads een geschrift van de Vedânta Darshana. Het zegt kort samengevat dat alles Brahman is, het Absolute, het Opperste Zelf (paramâtman) en dat het zelf, âtman, niet verschillend is van Brahman en dat het dat is wat gekend moet worden (zelfrealisatie).

Er wordt gezegd dat het ene bewustzijn (âtman, dat Brahman is) vier niveaus kent, al naar gelang het domein waarin het werkzaam is.

Ter illustratie wordt hieronder het model gebruikt waarmee Swâmî Râma deze Upanishad uitlegde aan zijn leerlingen.

Bewustzijnstoestanden in de mândûkya upaniṣad



Wanneer het bewustzijn werkzaam is in de wereld met behulp van de bewuste geest en de zintuigen noemt men het waakbewustzijn (vaishvânara in de figuur). Het is zó dat we er het meest mee vertrouwd zijn.

De toestand waarin dat bewustzijn zich niet langer naar de objecten buiten ons richt maar naar de objecten die in

onze onbewuste geest zijn opgeslagen na ooit rechtstreeks waargenomen geweest te zijn, noemt men de droomtoestand van het bewustzijn (taijasa in de figuur).

Wanneer er geen objecten in de geest aanwezig zijn, noch van buiten ons, noch vanuit de onbewuste geest, dan is het bewustzijn gewoon aanwezig in de geest zonder iets waar te nemen. Gewoon bewustzijn aanwezig in de geest. Dan wordt het prājna genoemd in de Māndūkya Upanishad en die toestand is vol van zaligheid zegt de tekst. Daar is het bewustzijn de heer van alles (sarva Īshvara), de innerlijke beheerder (antaryāmī), alwetend, het is van daaruit dat de mens als persoon ontstaat en het is naar die toestand dat hij terugkeert.

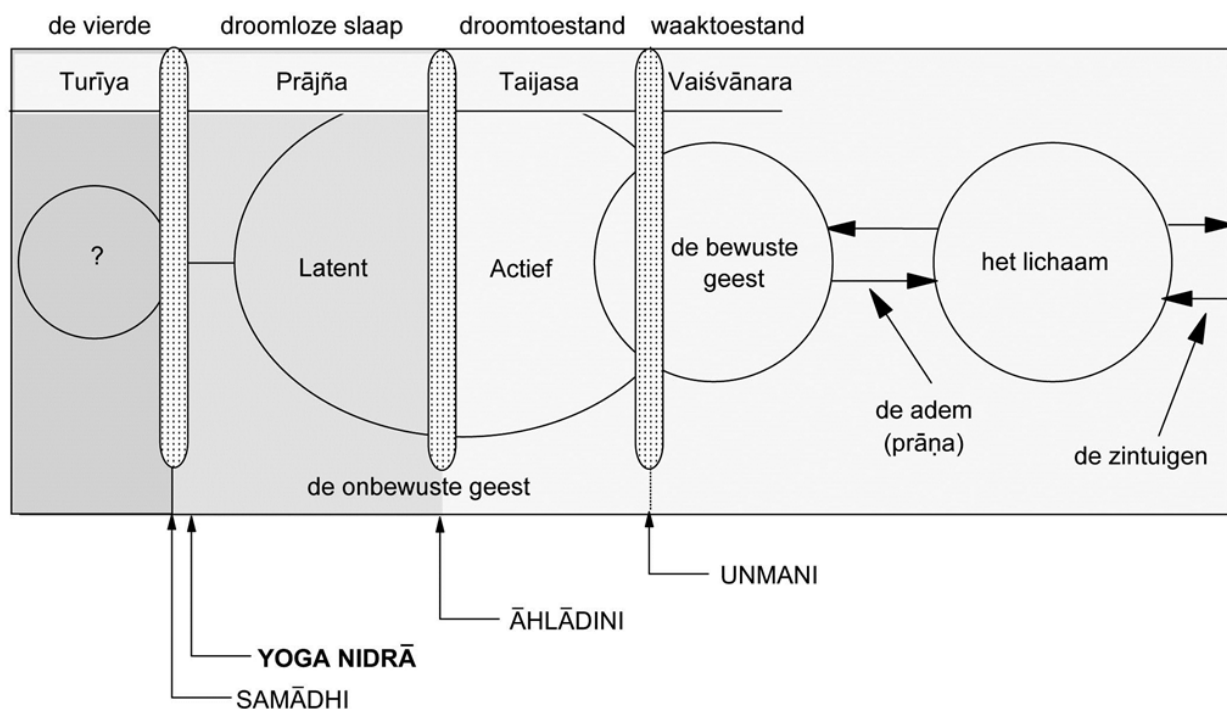
De vierde toestand die in de Upanishad gewoonweg “de vierde” genoemd wordt, caturtāh, is het zuiver bewustzijn op zichzelf, wanneer het niet werkzaam is in de geest.

Het is zich dan van niets bewust en ook niet als bewustzijn aanwezig in de geest zoals in de droomloze slaap. Het kan niet met de geest gekend maar enkel beleefd worden, als het Zelf. Dat is het dat wat gekend moet worden zegt de Upanishad.

Benevens deze vier bewustzijns domeinen of toestanden zijn er nog drie overgangstoestanden van één niveau naar een volgend niveau :

Drie overgangstoestanden van het bewustzijn :

Zeven bewustzijnstoestanden



1. Unmani, de overgangstoestand tussen de waaktoestand en de droomtoestand.

Het is een toestand die iedereen al wel ervaren heeft net voor het volledig ontwaken, tussen het slapen en het waken. Het is een heel aangename toestand waarin men heel ontvankelijk is voor intuïtieve inzichten en ingevingen.

2. Āhlādini, de overgang tussen de droomtoestand en de droomloze slaap.

Deze overgang wordt normaal niet bewust beleefd. Het is een toestand waarin de latente indrukken in de onbewuste geest opgewekt worden en vorm beginnen aan te nemen in wat op de figuur aangegeven is als de actieve onbewuste geest (onderbewuste geest), dat gedeelte van de onbewuste geest waaruit de beelden van de droom oprijzen.

In deze toestanden beginnen de gedachten die nog in een ongemanifesteerde, vormloze, latente toestand zijn, op te komen. Dit is het begin van het opwekken van latente samskāra's die de bron zijn van ons karma. Het is een proces waarvan men zich in normale toestand niet bewust is.

Voorbij het grove en het subtiële ligt dit domein voorbij taijasa dat nog veel aantrekkelijker kan zijn dan de vorige domeinen van grove en subtiële objecten.

Zodra men voeling krijgt met deze overgangsfase van waaruit het subtiële domein en subtiële gedachten voortkomen, dan begint men de manier te zien waarop zowel de subtiële als de materiële domeinen tot bestaan komen en gemanipuleerd kunnen worden.

Droomloze slaap en Yoga Nidrâ

In yoga nidrâ is het bewustzijn in het domein van de droomloze slaap maar dan wel zodanig dat deze toestand ook bewust beleefd wordt.

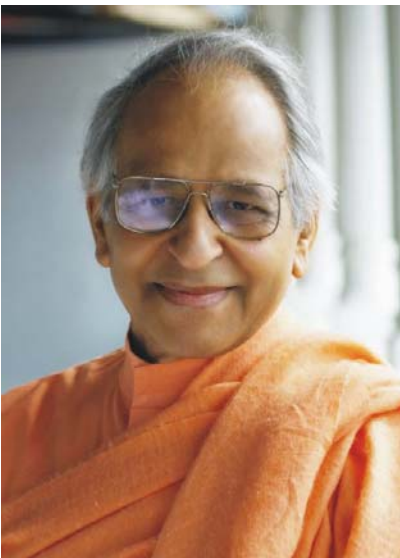
In meditatie blijft men bewust van wat er gebeurt, het bewustzijn verblijft in het domein van de waaktoestand, maar men laat toe dat die waaktoestand zich geleidelijk aan uitstrekt tot de andere toestanden die normaal onbewust zijn.

In yoga nidrâ verlaat men echter de waaktoestand, daalt af tot de toestand van diepe slaap, maar neemt het waakbewustzijn mee naar deze toestand. Het is een toestand waarin men gedachtenpatronen rechtstreeks kan ervaren in hun latente vormloze toestand (samskâra's en vâsana's) en zodoende hun vermogen kan reduceren om bestaande gewoonten te bestendigen. Het verschijnsel zelf van het reduceren van de sterkte van de samskâra's doet zich van nature voor ten gevolge van het diepe niveau van introspectie gedurende yoga nidrâ.

3. Samâdhi, de overgang van de toestand van diepe slaap naar de “vierde toestand” van zuiver zelfbewustzijn, van zuiver “zijn”.

De meditatie die het bewustzijn van de grove naar de subtiele domeinen brengt (zie yoga sùtra I.17), richt zich op het meest subtiele niveau van samâdhi met een object op het ik-besef (asmitâ) dat ontstaat door vereenzelving van het bewustzijn (het zelf) met de uiterste sâttvische materie van buddhi. Daardoor komt er weer onderscheid tussen het zuivere “zijn”, zuiver bewustzijn (het zelf) en de sattva van buddhi en evolueert de samâdhi naar zijn hoogste niveau waar er alleen nog bewustzijn is en geen object meer. Het is deze samâdhi die het voorportaal is van het “vierde” bewustzijnsniveau, het niveau van zelfrealisatie.

Afscheid van een groot leraar - door Flor Stickens



In de nacht van 14 op 15 juni 2015 heeft Mahâmandaleshvara Swâmî Veda Bhârâtî bewust zijn lichaam verlaten.

Dank zij Roeland, toen hij nog voorzitter was van de Federatie, kwam Swâmî Veda in mijn leven. Roeland kende hem van Zinal waar hij enkele malen te gast was op het Internationaal Yoga Congres van de Europese Yoga unie. Hij prees hem als groot leraar in meditatie. Dat en het feit dat Swâmî Veda dat jaar lezingen zou geven over het tweede hoofdstuk van de Yoga sùtra's van Patañjali volstonden om mij ertoe te bewegen hem te gaan opzoeken in Rishikesh (voorjaar 2001).

In die tijd verbleef Swâmî Veda nog in de ashram van zijn goeroe Swâmî Râma, aan de oever van de Ganges.

Onder de indruk van zijn uitstraling en de kwaliteit van het onderricht dat hij gaf liet ik me tijdens dat verblijf meteen initiëren in de traditie van de Himâlaya's die hij vertegenwoordigde.

Swâmî Veda is zonder enige twijfel een heel bijzonder persoon.

Zijn geboorte werd door zijn ouders gedurende zeven jaar voorbereid met Gâyatrî rituelen, waardoor hij nooit naar school hoefde, behalve later om te onderwijzen. Moeder Gâyatrî zelf was zijn bron van wijsheid en kennis die hij zonder terughoudendheid deelde met zijn leerlingen. Zijn ouders waren tot de beoefening van die rituelen overgegaan nadat ze daartoe aangezet waren in een gezamenlijke droom door een in oranje gewaden getooide figuur.

Vanaf zijn negende levensjaar tot in 2013 onderwees Swâmî Veda (ook) met woorden, van dan af enkel nog in stilte en dat zal hij ongetwijfeld blijven doen nu hij de last van zijn grove lichaam heeft afgelegd. Vrijwel al wat ik weet over de filosofie van India en van Yoga weet ik van hem. Er is geen beter werk over de sùtra's dan het zijne.

Dank je Swâmîji voor de gulheid waarmee je je kennis deelde.

Dank je voor de relaxaties en de meditatie die je ons leerde.

Dank je dat je me opnam in de grote traditie waarvan je deel uitmaakt !

Moge je voor altijd verder leven in de harten van je leerlingen en van hun leerlingen.

OM Gurave Namah !

AGENDA

VOLLE MAAN MEDITATIE

Elke avond van de maand waarop de maan vol is wordt er van 21.00 t/m 22.00 uur in groep gemediteerd, samen met vele anderen over heel de wereld, in de traditie van de Himâlaya's. Iedereen is welkom ! Data : <http://ahymnsin.org/main/practice/full-moon-meditation.html>

Plaats : (o.m.) in de yoga zaal van Rita Simonts, Postelsesteenweg 15, 2400 Mol. .

Info : tel 014 81 66 77 en 0477/545416 – e-post : rita.simonts@telenet.be.

HUISKAMER MANTRAGROEP :

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

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

VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

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

Meer info op www.sevayoga.be, onder Vormingsschool Viniyoga, of per e-bericht naar flor.stickens@wanadoo.fr of tel. 014 21 06 76.

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

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 yogasûtra wordt aangereikt, een prânâyâma aangeleerd, een korte rustige yogapraktijk (0.5uur) en een meditatie(0;5 uur) beoefend. Van 10-11.30h. Indien interesse en voor data contacteer maria.clicteur@skynet.be

YOGA SÛTRA'S VOOR IEDEEEN

Vanaf zaterdag 31 oktober 2015 wordt er elke maand les gegeven over de Yoga Sûtra's voor iedereen die er belangstelling voor heeft. De lessen worden gegeven door Flor Stickens en gaan door te Mol a rato van één zaterdagvoormiddag per maand, van 09.00 t/m 12.00 uur.

Voor meer info : tel. 014 21 06 76 of flor.stickens@wanadoo.fr of www.sevayoga.be (agenda)

VIERJARIGE OPLEIDING TOT YOGADOCENT START IN OKTOBER 2015

In Brugge (yogacentrum Shraddha) start een nieuwe groep “ vierjarige opleiding tot yogadocent”: oktober 2015. 5 WE's per jaar en een week zomerstage (500h totaal), erkend diploma. Hoofdesgevers Maria Clicteur en Jens Keygnaert.

Meer info over de school op www.shraddha.be en voor vragen: maria.clicteur@skynet.be

YOGA RETRAITE IN DE ABDIJ VAN DRONGEN MET YOGA VEDÂNTA AALST

Van vrijdagavond 23 tot 25 oktober 2015 (16u).

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

CONGRES ZWANGERSCHAPSYOGA OP 24 OKTOBER TE MELLE

Informatie en inschrijvingen : lut.van.melle@telenet.be

BAHOEDAKA YOGA WEEKEND IN DRONGEN

Gaat door van vrijdagavond 15 januari tot en met zondagavond 17 januari 2016. Kostprijs 115 euro. Het BY weekend, waarin je eens alle tijd vind om op een ontspannen en actieve wijze BAHUEDAKA YOGA te beleven.

Info via tel. 09-228 43 34 of per mail : km.lielaa@skynet.be

SPECIALISATIE ZWANGERSCHAPSYOGA - JAARTRAJECT 10 APRIL 2016 MET LUT VAN MELLE

Lut Van Melle : yogadocente, specialisatie zwangerschapsyoga. Erkend diploma Europese unie, Patanjali Instituut, 20 jaar ervaring met lesgeven. Opleiding Zwangerschapsyoga te Sittard (NL), bijscholing methode MarieTexier (Fr.), Pregnancy teacher training, Sitaram, Uma Dinsmore-Tuli, (GB). Birth into being.

Voor meer info : lut.van.melle@telenet.be en www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be