

YOGAWEEKEND
verzorgd door de erkende vormingsinstituten van de Yoga Federatie
16 en 17 oktober 2004

Europees Centrum La Foresta
Prosperdreef 9
3054 Vaalbeek (Oud-Heverlee)

Programma

Zaterdag 16 oktober 2004

- 09.00 - 09.30: Onthaal, koffie en thee
- 10.00 - 12.00 : Onder de leiding van **Rama Saenen** bestuderen en beoefenen we drie prachtige onderwerpen:
eerst de oog oefeningen,
daarna de ademhalingstherapie voor hoge en lage bloeddruk
en tot slot drie praktische mudra's.
- 12.30 : middagmaal
- 14.00 - 16.00 : Prana en pranayama volgens de yogadarshana van Patanjali.
Prana is de alomtegenwoordige oerenergie.
Pranayama betekent letterlijk 'uitbreiding van prana'.
Een verdere uitbreiding en praktische toelichting van beide begrippen zal gegeven worden door **Suman**.
- 16.00 - 16.30 : Koffie en thee
- 16.30 - 18.00 : De afgestudeerden van de **Westvlaamse Yogaschool** verzorgen 2 thema's.
zaal 1: Versoepelen van de schoudergordel
zaal 2: Versoepelen en versterken van de bekkengordel
- 18.30 : Avondmaal
- 20.00 : zaal 1: Kennismaken met de Soefi-traditie – **Johan**
zaal 2: 'Vipassana', een Boeddhistische inzichtmeditatie
theorie en praktijk met **Marjan Bouhuijs**

Zondag 17 oktober 2004

- 07.00 - 08.30 : De afgestudeerden van de **Westvlaamse Yogaschool** verzorgen 2 thema's.
zaal 1: Kracht en soepelheid in de ledematen
zaal 2: Versoepelen en versterken van de ledematen
- 8.30 ontbijt
- 9.15 onthaal
- 10.00 - 12.00 : zaal 1: Kennismaken met de Soefi-traditie – Johan
zaal 2: 'Vipassana', een Boedhistische inzichtmeditatie.
theorie en praktijk met **Marjan Bouhuijs**
- 12.30 : Middagmaal
- 14.00 - 15.30 : Integrale Yoga, wat en hoe?
met als praktijk: de ontspanning staande – **Narayana**
- 15.45 - 16.00 : Algemene Vergadering
- 16.00 : Uitreiking van de diploma's
Koffie, thee en gebak

Sprekers :

OOGOEEFENINGEN

ADEMHALINGSTHERAPIE VOOR HOGE EN LAGE BLOEDDRUK DRIE PRAKTISCHE MUDRA'S

door Rama Saenen van de Antwerpse Vormingsschool voor Yogaleraars

PRANA EN PRANAYAMA volgens de yogadarshana van Patanjali

door Suman van de Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya te Mechelen

VERSOEPELEN VAN DE SCHOUDERGORDEL EN BEKKENGORDEL-

door afgestudeerden van de West-Vlaamse Yogaschool te Tielt

KENNISMAKING MET DE SOEFI-TRADITIE

door Johan De Backer van het Instituut voor Patanjala Yoga te Waarschoot

VIPASSANA - een boeddhistische inzichtmeditatie

door Marjan Bouhuijs van de Vormingsschool voor Yogaleraars te Zolder

Vipassanâ is een Pali term en in het Sanskriet vinden we het woord vipashyanâ. De letterlijke betekenis van deze termen is: "het alles doordringende Inzicht". De meest gebruikte vertaling van Vipassanâ meditatie in het Nederlands is: "Inzichtmeditatie".

Vipassanâ meditatie vindt haar oorsprong in de boeddhistische Theravâdâ traditie. Theravâdâ betekent de leer van de Oudsten. De Theravâdâ school valt onder het Hinayâna boeddhisme en deze boeddhistische stroming vindt men heden nog in de landen Sri Lanka, Birma, Thailand, Cambodja, Laos, Korea en Indonesië. Het Theravâdâ boeddhisme staat volgens kenners het dichtst bij de oorspronkelijke leer van de Boeddha. Het Theravâdâ

boeddhisme is vastgelegd in de Pali Canon, Canonieken in het Pali geschreven, die bestaan uit de Tripitaka of te wel de drie manden. De Tripitaka wordt gevormd door: 1. De Vinaya-Pitaka. waarin de orderegels voor kloosterlingen worden uiteengezet en 2. de Sutta-Pitaka. die de leerredes van de Boeddha bevat en 3. de Abhidhamma-Pitaka die o.a. teksten bevat over het bewustzijn en verhandelingen over diverse thema's van filosofische, psychologische en ethische aard.

INTEGRALE YOGA -

door Narayana Kiekens van Yoga Vedanta Aalst

Er zijn in deze tijd vele allergieën, maar de ergste van alle allergieën is dat mensen allergisch zijn voor zichzelf. Ze vertonen dan ook een door en door zelfvernietigend gedrag. Sommigen maken er een einde aan met een touw, een pistool, een mes, ze springen onder de trein, ze springen uit het raam, ze slikken pillen enz. De meerderheid doet het op de langzaam wijze met sigaretten, drank, hun wagen enz. Hieraan kan alleen een einde komen als ze zichzelf leren zien op een andere dan de Zelfvervreemde manier. Dokters en psychiaters zullen je zeggen dat Zelfvervreemding een kwaal is die je hebt uitgevonden, want je vindt ze in geen enkel medisch handboek, want als iedereen aan dezelfde kwaal lijdt, wordt de kwaal de norm.

Ooit zat ik met mijn kleinzoon tv te kijken. Turners gaven een verbazingwekkende demonstratie. Mijn kleinzoon zei: "Pepe, dit is nog al iets anders dan uwe Yoga." Ik antwoordde: "Ja, jongen, voor deze kerels zijn zelfs de moeilijkste Yogahoudingen een klein kunstje. Maar het is niet omdat men moeilijke Yogahoudingen kan uitvoeren dat men in Yoga is, want dat is iets helemaal anders."

Er is een tijd geweest dat mensen geloofden dat de zon rond de aarde draaide. In deze tijd gelooft men -en het is een dwaasheid van dezelfde orde- dat bewustzijn een product is van de hersenen zoals de gal van de lever. Het is juist andersom: bewustzijn is eerst en al het andere is er manifestatie van. Vandaar bijvoorbeeld de naam Zonnegroet.

Wie het bovenstaande inziet en er iets wil aan doen, zal merken dat er nogal wat hindernissen op het pad zijn. Voor al die hindernissen heeft Yoga wonderbare oefeningen. Er zijn meerdere benaderingen die verschillen door hun invalshoek. Sommige leggen de nadruk op het hart (Bhakti Yoga), andere op het hoofd (Gnyaana Yoga), nog andere op het lichaam (Hatha Yoga), nog andere op iemands mystieke inslag (Râja Yoga) enz. Swami Shivânanda van Risjikesh, met wie ik in contact kwam in 1962, maakte van deze paden een mooi geheel, dat hij Integrale Yoga noemde. Soms noemde hij het ook Yoga of Synthesis of Synthetic Yoga. De mens heeft een hoofd, een hart en een hand. Ze moeten alle drie worden ontwikkeld. Ze beginnen alle met een h. Als je die drie h's op elkaar zet, heb je een mooie ladder om op te klimmen naar de Zelfverwerkelijking.

De naam Integrale Yoga betekent dat Yoga integraal en geïntegreerd moet zijn, met andere woorden dat geen enkel facet van de persoonlijkheid mag worden verwaarloosd, dat de beoefening een plaats moet vinden in het dagelijks leven, dat ze niets buiten Yoga mag plaatsen, want alles wat men buiten Yoga plaatst wordt vroeg of laat een bron van moeilijkheden, en dat ze ook de beoefenaar niet buiten het leven mag plaatsen.

Mensen leven in deze tijd teveel in hun hoofd. Dit is een probleem en er moet dringend iets worden aan gedaan.

Het onderwerp zal grondig worden uitgediept en het zal ook worden geïllustreerd met enkele van de filosofische liederen van Swami Shivânanda.

Praktische informatie

kostprijs:

weekend met overnachting in:

éénpersoonskamer (WE1): 108 euro

tweepersoonskamer (WE2): 95 euro

ledenkorting: 15 euro

hetzij WE1: 93 euro, WE2: 80 euro

enkel zaterdagprogramma (ZA): 65 euro

enkel zondagprogramma (ZO): 45 euro

ledenkorting: 10 euro

hetzij ZA: 55 euro, ZO: 35 euro

uiterste inschrijfdatum : 30 september 2004

Veel dank voor je tijdige betaling op 390-0674080-82 van YFN vzw, Mispad 6, 3550 Heusden Zolder en het insturen van het inschrijvingsformulier.

Vermeld naam en gekozen formule

-gegevens voor buitenlandse overschrijvingen:

zonder kosten voor de ontvangers

BIC : BBRUBEBB900

IBAN : BE 25390067408082

-Yogaleerkrachten in opleiding aan een erkende vormingschool genieten een bijkomende korting van 10 euro

indien ze inschrijven voor WE2.

-Alle maaltijden zijn vegetarisch.

-Breng matje en zitkussen mee, ook handdoeken, geen lakens.

-Lota's zijn ter plaatse te koop.

-Meer folders kan je bestellen bij Héléne

Info:

Jos Leemans 054 33 60 31

Héléne Rondou 02 465 82 49

Noteer alvast het volgende weekend van de federatie:

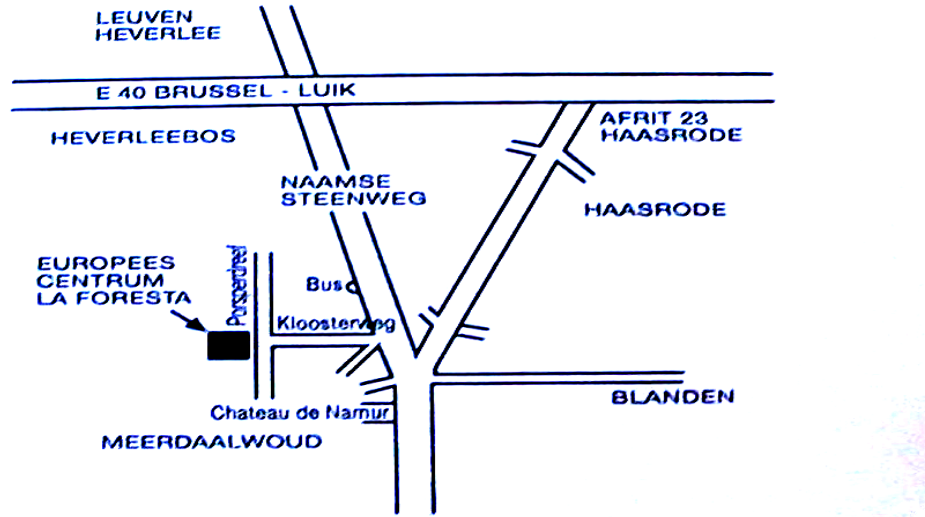
11,12 en 13 maart in Blankenberge

Bereikbaarheid

Hoe bereik je **La Foresta** :

Via uitrit 23 van de E40 (Brussel-Luik) aan kruispunt in Vaalbeek rechtsaf (de Naamse steenweg), Even verder linksaf (de Kloosterstraat) tot in de Prosperdreef

Via openbaar vervoer : aan het station van Leuven de bus van TEC richting Jodoigne nemen.



Inschrijvingsformulier

Voor 30 september 2004 te sturen naar Rondou H el ene, Dilbeekstraat 96, 1082 St. Agatha Berchem

Naam:.....

Adres:.....

Telefoon:.....

e-mail:.....

schrap wat niet past:

Ik schrijf in voor WE1 of WE2 of ZA of ZO

Ik ben lid / geen lid van de yogafederatie

Ik ben man / vrouw

Ik wens een deelnemingsattest ja / nee

Ik wens de kamer te delen met...../ ik heb geen voorkeur

Ik weet dat mijn inschrijving slechts geldig is na betaling van de som van €
op het rekeningnr. 390-0674080-82 en dit **voor 30 september 2004**

Datum:..... Handtekening:.....

NIEUW ! yogaleerkrachten in opleiding laten dit formulier ondertekenen door de directeur van de vormingsschool.