

3) YOGAFILOSOFIE

16 december (8u30-18u30)

1 dag incl. losmakende oefn.,
yoga, stiltemeditatie, âyur-
vedische wandeling, yoga
nidrâ en alle theorie (108€)

- 1) de belangrijkste **basisconcepten** en de **basisfilosofie** van yoga
- 2) de **doelen** van yoga
- 3) de **vicieuze cirkel** van lijden/weg van ervaring/verwikkeling en de **gracieuze cirkel** van bevrijding van al het lijden dat men ervaart /richting zelfrealisatie
- 4) de toelichting van het **achtvoudige pad** als middel daartoe. Praktische tips om een weg te vinden in de wereld richting bevrijding van al het lijden dat men ervaart.

Wie de staat van Yoga bereikt heeft, beschikt over een **heldere, onverstoorbare geest en is gevestigd in zijn Ware Aard**. Deze ware Aard wordt samengevat met de woorden "Sat, Chit, Ânanda." - **Zijn, Bewustzijn en Zaligheid (Bliss)**. Dit zijn eveneens de kenmerken van het **Absolute**. Het pad van yoga om tot deze staat te komen noemt men het **Achtvoudige Pad**. Een prachtige levensleer die een progressieve verbetering van de levenskwaliteit beoogt, tot aan de volledige bevrijding van elke vorm van lijden. Eerst dienen we hiervoor **Inzicht** te verwerven; inzicht in ons lijden leidt tot het **ontwikkelen van Zelfkennis**. Dit is een geleidelijk en diepgaand proces waarbij stilstaan en de tijd nemen voor bewuste reflectie en oefening belangrijk is. Zelfkennis is nodig om te komen tot **Zelfrealisatie**.

- 1) De **Yamas** geven een meer bewuste en zuivere levenshouding naar de buitenwereld toe
- 2) De **Niyamas** realiseren je in zuiverheid, tevredenheid, inspanning, zelfstudie en overgave
- 3) De **Âsanas** (houdingen) (filosofie, essentie en doel van âsana) en
- 4) **Prânayâma** (technieken ter expansie van Prâna) sterken, zuiveren lichaam, levenskracht en maken de geest helder en éénpuntig
- 5) Zodra de aandacht naar binnen gericht is, kunnen de zintuigen beheersd worden (**Pratyâhâra**) en geven niet langer afleiding
- 6) Zo ontstaat er Concentratie (**Dhârana**) op een welbepaald object.
- 7) Eens die concentratie ononderbroken kan blijven, spreken we van Meditatie (**Dhyâna**). Er is dan enkel nog de waarnemer en het object van waarneming.
- 8) Wanneer de waarnemer ook zichzelf vergeet en er enkel in de geest nog het object van waarneming rest, spreken we van éénwording (**Samâdhi**).

Dagprogramma:

- 08u15 ontvangst
- 08u30 dagopening en korte meditatie
- 08u40 zittende losmaakoefeningen
- 09u00
 - **theorie deel 1 en 2**
- 10u00 pauze
- 10u15
 - **theorie deel 3**
- 11u00 viniyoga, P.Y en meditatie 10min
- 12u00 middagmaal + digestief ademen
- 12u30 âyurvedische wandeling
- 13u15 yoga nidrâ
- 13u45 pauze
- 14u00
 - **theorie deel 4 (yamas)**
- 15u00 zittende losmaakoefeningen
- 15u15
 - **theorie deel 4 (niyamas)**
- 16u15 pauze
- 16u30
 - **theorie deel 4 (âsana, prânâyâma)**
- 17u15 pauze
- 17u30
 - **theorie deel 4 (laatste 4 treden)**
- 18u15 dagsluiting en korte meditatie
- 18u30 einde lesdag