

**Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België vzw**

Afgekort : “YFN vzw”

Kattestraat 120

9400 Okegem – Ninove

Ondernemingsnummer: 421.245.957

**Studie - & ontmoetingsdagen – Oude Abdij Drongen**

**TOELICHTING VAN HET PROGRAMMA**

**Zaterdag 21 september 2019**

**10.00 – 12.00**

**HET VINDEN VAN JE LEVENSDOEL (SVA DHARMA) – Maria Clicteur**

Eén van de pijlers om gelukkig en gezond te zijn is het vinden van je levensdoel, dat wat jij in het leven te doen hebt (je taak) of dat waarvoor je ziel gekozen heeft bij incarnatie.

Hoe vind je dat levensdoel ? OF : Vindt het levensdoel jou ?

Wat, welke kwaliteiten zijn er nodig om inzicht te krijgen in wat het leven van ons wil en om te voelen wat wij in het leven te verwezenlijken hebben. Om te weten waarvoor we hier zijn.

In deze workshop van twee uur proberen we om tot verstilling te komen en antwoorden te vinden. De innerlijke leraar aan het woord te laten.

We doen dit door ons even te verdiepen in enkele aforismen van de **yoga sûtra**, door **ademhalingsoefeningen** en een gerichte **MEDITATIE** om naar binnen te keren, ons te bevragen en daar antwoorden te vinden.

Het is een kans voor je om je twijfels en zoeken achter te laten en meer helderheid te krijgen op je pad**.**

**HET TOEPASSEN VAN DE YAMA’S EN NIYAMA’S IN ONZE PRAKTIJK – Natasja Smeets-Hendriks**

De Yama’s en Niyama’s zijn de eerste twee treden van het achtvoudige pad van Patanjali. Zij geven richting, zij staan voor ethische onthoudingen en gedragsregels, een soort van natuurwetten die ons helpen om om te gaan met de buitenwereld. In onze workshop gaan we trachten deze elementen toe te passen in onze praktijk. Hoe vaak zijn we niet gefrustreerd omdat we niet vorderen zoals we willen en daardoor doen we het lichaam wel eens vaker geweld aan. Luister ik naar mijn lichaam? Hou ik mijn gedachte bij mijn asana? Hoeveel eis ik van mezelf? Met de Niyama’s krijgen we richtlijnen om onszelf met meer zorg te behandelen zoals zelfonderzoek, zelfinzicht. Een reine omgeving, wees tevreden met hoe je praktijk is op dat moment zonder verwachtingen. Wees blij met wat je lichaam mogelijk maakt. Blijf verder oefenen met dezelfde ingetogen intentie. Geef je over aan dat wat zich aandient op dat moment.

We bereiden ons werk voor met kriya’s (eenvoudige maar efficiënte bewegingen) die het lichaam los en soepel maken. Na de ontspanning werken we dan verder met een aantal pittigere âsana’s waarin we gaan trachten al deze elementen toe te passen.

Natasja is docente aan het Vormingsinstituut van Zolder. Zij verzorgt er het praktijkgedeelte binnen de opleiding en verzorgt er wekelijkse zaallessen.

**EEN HARMONISERENDE MIDDAGPRAKTIJK – Ilija Petrlic**

Een harmoniserende middagpraktijk waarin de vijf acties (rekken voorkant en achterkant lichaam, strekken, omkering en torsies) voorkomen en het stimuleren van de vijf prāṇa vāyu’s. Relaxatie, prāṇāyāma en meditatie komen uitgebreid aan bod.

**Prāṇāyāma in het onderwijs van TKV Desikachar - Paul Meirsman**

Hij die voortdurend yoga in al zijn aspecten beoefent, kan er de vruchten van verwerven, of hij nu jong, oud, ziek of zwak is maar alle goede resultaten van de yogāsana’s kunnen verloren gaan door een verkeerde praktijk (Haṭhayogapradīpikā I.64:). Waarom? Omdat Yoga een vinyāsa is m.a.w. yoga beoefenen alleen volstaat niet, men dient alle acht disciplines van de yoga te beoefenen en in de voorgeschreven volgorde. Yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna en samādhi zijn de acht disciplines van de yoga (Yogasūtra II.29). Wie deze reeks opgeeft en oefent zoals het hem uitkomt, zal niet de voordelen van aśṭaṅgayoga verkrijgen (Yogarahasya I.21:). Iemand die de bedoeling heeft om te oefenen, zal succes behalen. Hoe kan iemand die lui is succesvol zijn? Succes in yoga wordt niet bereikt door alleen de teksten te bestuderen (śāstra’s) (Haṭhayogapradīpikā I.65). T. Krishnamacharya bevestigt dit alles: succes wordt niet alleen door zomaar te oefening wordt bereikt maar alleen door alle acht ledematen van yoga te beoefenen.

Prāṇāyāma is de vierde discipline van de yoga. We bespreken enkele items uit de volgende onderwerpen.

1. De gunstige omstandigheden voor prāṇāyāma
2. Het belang van de ademhaling in de praktijk van āsana
3. De richting van de ademhaling (HYP.I.48)
4. Over de lengte van de ademhaling in de verschillende lichaamsposities
5. De houding voor prāṇāyāma (sukhāsana)
6. Het gereedschap van prāṇāyāma (YS.II.50)
7. De werkwijze en resultaten van prāṇāyāma
8. Technieken van prāṇāyāma die aansluiten bij āsana en de eigenlijke technieken van prāṇāyāma; enkele andere (zeven) ademtechnieken
9. Hoe prāṇāyāma-technieken differentiëren?
10. Welke prāṇāyāma en differentiatie beoefenen? vooruitgang maken?
11. Ademretenties: kumbhaka – krama
12. Ritmes
13. Bandha, mudrā en mantra in prāṇāyāma
14. Secundaire middelen bij prāṇāyāma
15. Het concept van mahāprāṇa

Dan volgt een yogapraktijk met prāṇāyāma volgens het onderwijs van TKV Desikachar. En daarna is er soep en aardappelen.

**14.30 – 15.30**

**MEDITATIEVE WANDELING – Maria Clicteur**

We stappen één uur in stilte, héél bewust aanwezig en naar binnen gekeerd. In die toestand kan je héél scherp en verruimd waarnemen zonder jezelf te verliezen. Af en toe verruimen we dan ook ons bewustzijnsveld door een zintuig aan te scherpen. We gebruiken de ademhaling en mantra om heel alert aanwezig te zijn in het wandelen.

**Vedāṅga toegepast in Mahāmṛtyunjāya - Suman**

Er wordt vaak gebruik gemaakt van mantra's en sûktams zonder te verstaan wat de diepere betekenis is en het belang van een juiste uitspraak. De manier waarop men reciteert gaat het effect in grote mate beïnvloeden. Daarom lijkt het interessant de onderliggende wetenschap even kort toe te lichten. Dit is het onderwerp van vedânga.

De vedânga's (Devanagari: वेदाङ्ग, Sanskrit: vedāṅga), Een letterlijke vertaling is de 'ledematen van de Veda'. Zij verwijzen naar de zes disciplines die verband houden met het bestuderen van de veda's, die eveneens een basis zijn voor yoga. Het begrijpen van Vedângas is een eerste vereiste om de Veda te begrijpen.  
De Vedângas geven inzicht in de metrums, structuur, taal en betekenis van de Veda's, en helpen ook om andere post-Vedische teksten en aspecten van yogazienswijze te begrijpen.  
  
De zes Vedânga's zijn:

Shiksha - de studie van fonologie, fonetiek en uitspraak. Dit concentreert zich op de letters van het Sanskrit-alfabet, evenals de manier waarop woorden worden gecombineerd en uitgedrukt in een Vedische recitatie.

Chandas - de studie van prosodie, die naar het poëtische metrum kijkt. Dit omvat het analyseren van het aantal lettergrepen per vers, en eventuele vaste patronen daarin.

Vyâkarana - de grammatica en linguïstiek, om de precieze manier vast te stellen waarop woorden en zinnen werden geconstrueerd om ideeën tot uitdrukking te brengen.

Nirukta - het is de studie van etymologie, in het bijzonder met betrekking tot het uitleggen van de betekenis van vedische woorden die archaïsch zijn.. Het verklaart door middel van de woordwortels en de afleiding van betekenissen van woorden in verschillende contexten.

Kalpa - de focus ligt op rituele instructies. Dit kijkt naar procedures die zijn beschreven voor overgangsriten, bruiloften, geboorten en andere rituelen in verband met levensgebeurtenissen. Het onderzoekt ook concepten van individuele plicht en behoorlijk gedrag.

Jyotisha - de studie van gunstige tijden, die gebaseerd is op de Vedische praktijk van het gebruik van astrologie en astronomie om rituelen en tijdwaarneming te sturen.

Wij zullen ons hoofzakelijk concentreren op Shiksha Vedanga en Chandas   
Zoals voordien reeds gezegd handelt shiksha over fonetiek, de uitspraak en het accent. Het legt uit hoe elke lettergreep moet worden uitgesproken in welke context en de psychische effecten daarvan. Er zijn varianten op gewone uitspraak, genaamd udatta (normaal) , anudatta (lager) en swarita (hoger) en een afgeleide daarvan dirga-swarita. Het veranderen van de uitspraak verandert de betekenis van wat er wordt gezongen en de resultaten van het reciteren.  
Chandas Vedanga handelt over Chandas Vedanga, dit is de wetenschap van de metrums. Lettergrepen worden ingedeeld in twee categorieën, Guru en Laghu. Een reeks Guru-Laghu-opeenvolgingen van een bepaalde lengte wordt een metrum genoemd. Er zijn verschillende metrums waarin de Vedische mantra's zijn gecomponeerd, zoals Gayatri, Anusthup, Trishtup en Jagati. De chanda's van een mantra bepaalt het gebruik ervan, zoals het doel en de context. Maar het werkt meer als een foutcorrigerend mechanisme. Omdat de Veda een orale traditie is, kan elke afwijking in de chanda's als gevolg van een fout in de tekst of de svara gemakkelijk worden geïdentificeerd en gecorrigeerd..

We zullen als studiemateriaal de Mahâmrtyunjâya manta gebruiken om zowel shiksha als chandas te illustreren.

**MEDITATIE VOLGENS HET ONDERWIJS VAN T.K.V.DESIKACHAR – Paul Meirsman**

Meditatie is de topdiscipline van de yoga. In principe is meditatie eenvoudig te onderwijzen: een algemene filosofische richtlijn (bv. blijf gelijkmoedig bij alles wat je ervaart), enkele technische instructies (bv hoe je jouw lichaam dient te scannen) en dan zwijgen, zitten en aan ’t werk. In realiteit is het meditatielandschap echter zeer gevarieerd: de meditatietechnieken zijn veel talrijker dan de stijlen van āsana-beoefening. Een meditatieonderwijs dat echter weinig gekend is, is dat van T.K.V. Desikachar.

T.K.V. Desikachar (overleden te Chennai op 8 augustus 2016) was van schoolse vorming een burgerlijk ingenieur. Van de ouderwetse activiteiten, meer bepaald die van de yoga en ayurveda, van zijn vader Tirumalai Krishnamacharya moest hij aanvankelijk niet veel weten. Toch besloot hij op een bepaald moment zijn carrière in de industrie stop te zetten en yoga-leerling te worden bij zijn vader.

Het yoga-onderwijs van ingenieur T.K.V. Desikachar is vrij complex omdat het een geïntegreerd systeem is: alle disciplines zijn met elkaar verbonden. Een voorbeeld: in de āsanapraktijk combineert men de lichaamshoudingen en bewegingen met de ademhaling en een aandachtspunt (bhāvana). Āsana, prāṇāyāma en dhyāna geen dus in zekere zin altijd samen. De eigenlijke meditatiediscipline in het onderwijs van T.K.V. Desikachar is zeer geschikt voor wekelijkse groepslessen – vooral rond religieuze feestdagen – omdat de meditatie wordt voorafgegaan door āsana en prāṇāyāma (principe van de krama of opbouw van de yogales). Al in āsana en prāṇāyāma wordt een bhāvana meegegeven (bv. vrede, liefde, nederigheid…).

Filosofisch is hij sterk beïnvloed geweest door zijn stadsgenoot, de filosoof Jiddhu Krishnamurti, die in de jaren zestig en zeventig heel bekend was. Krishnamurti was een vrijdenker. Hij was een beetje zoals de Boeddha: luister niet naar je leraren maar zoek het zelf uit. Ook de openheid en verdraagzaamheid waren typerend voor zijn denken. En dat heeft doorgewerkt in zijn onderwijs. Hij en zijn vader waren van mening dat meditatie cultuurgebonden was. T. Krishnamacharya weigerde westerlingen te leren mediteren op Nārāyana, bijvoorbeeld. “Jullie hebben jullie eigen religieuze figuren,” zei hij, “Jezus, Maria, Franciscus…” De yogameditatiepraktijken van T.K.V. Desikachar werden dus aangepast aan de leerling en zijn cultuur (het principe van de viniyoga van de yoga).

In de sessie zullen we een kort overzicht zien van de principes van dit onderwijs met voorbeeldpraktijken. Hartelijk welkom.

**MILDHEID – Hugo Boon**

**16u – 18u**

**MILDHEID (vervolg) - Hugo Boon**

**VERBIND JE MET HET PULSEREN VAN HET LEVEN EN MAAK JE VRIJ – Alberto Paganini**

Het leven pulseert. Elk levend wezen, elk orgaan, elke cel en/of elk weefsel heeft een innerlijke pulsatie, verbonden met het pulseren van de oorspronkelijke energie in het hele universum. Het leven bestaat uit een voortdurend creatief proces van contractie en expansie, in- en uitademing, rust en beweging.

Tijdens deze workshop zoeken we verbinding met deze innerlijke pulsaties. Daarmee verdiepen we onze yogabeoefening, zodat ze meer levendig, persoonlijk, helend en vrij wordt.

We ont-dekken pulsatie-vinyasa’s, spontane microbewegingen, de subtiele kracht van de bandha’s en de werking van het bindweefsel in ons systeem.

**DE PSYCHOLOGIE VAN DE CHAKRA’S, THEORIE EN PRAKTIJK – Luc Bael**

Chakra’s zijn energiecentra in het subtiele energetische lichaam van de mens ter hoogte van de wervelkolom en de hersenen, die tegelijkertijd de vitale krachtcentra zijn van de verschillende bewustzijnsniveaus. Chakra’s komen overeen met subtiele energieën eigen aan de verschillende domeinen van het leven, variërend van fysiek en instinctief bewustzijn, het intermenselijk niveau van sociale interacties tot het meer abstracte niveau van transpersoonlijk bewustzijn.

In het theoretisch gedeelte bespreken we de kenmerken van deze verschillende bewustzijnsniveaus en de mogelijke blokkades en fixaties op elk van deze niveaus die het gezond functioneren van de chakra’s kunnen belemmeren. Tevens geven we mee welke oefeningen kunnen bijdragen tot de vrije doorstroming van energie in elk van deze chakra’s.

Het praktisch gedeelte bestaat uit een oefenschema waarin elke chakra aan bod komt.

**ASANA’S, HELEND VOOR RUGPROBLEMEN (vervolg van de les in sept.2018) – Dharma Muni**

**20u – 21u30**

**Zing je vrij: Bhajans, Kirtan en Mantra’s**

**met Alberto Paganini en de Yoga Soma chanting groep**

We zingen samen Bhajans, Kirtan en Mantra’s, begeleid door het Indisch harmonium, de Dholak en andere instrumenten.

Deze helende en diepgaande klanken helpen ons verbinden met de oorspronkelijke eeuwige kracht in zijn/haar verschillende aspecten, met het goddelijke, de anderen en met ons-Zelf. We beleven samen vreugde, een toename van energie en een gevoel van saamhorigheid en verbondenheid.

**Zondag 22 september 2019**

**07.00 – 08.15**

**OPWEKKENDE OCHTENDPRAKTIJK – Rita Simonts**

**OCHTENDPRAKTIJK –Maria Clicteur**

Een praktijk om energie op te doen voor de dag en die dag vanuit innerlijke stilte te beleven met âsanas, ademhalingsoefeningen en mantra. Haalbaar voor iedereen in de traditie van de viniyoga van TKV Desikachar.

**MEDITATIEVE WANDELING EN YOGA IN DE VRIJE NATUUR – Alberto Paganini**

Doelgerichte technieken helpen ons contact maken met onszelf en de verbinding met de ontwakende ochtendnatuur.

We worden bewust van ons bewegen, wandelen en stilstaan. Ons lichaam, onze adem, ons bewustzijn en onze voeten ontwaken en we staan open voor een levend contact met prithvi

(de levende aarde).

Verruimende ademhalingen en versterkende bewegingen ondersteunen het proces.

We cultiveren een houding van bewondering en eerbied voor de natuur binnen en buiten onszelf

**10.00 – 12.00**

**MIDDAGPRAKTIJK: EEN INTEGRALE YOGABEOEFENING - Harinath**

In dit praktische programma ervaren we de meerwaarde van een integrale beoefening.   
‘Integraal’ staat hier voor het ontdekken van hoe je een Yoga-beoefening in je dagelijkse leven kan integreren. Het verwijst naar de versmelting van hoofd, hart en handen, doordat de blokkades in jezelf oplossen in een eenheidsbeleving.

We beoefenen Japa Yoga, het herhalen van een mantra, om de energie te bundelen en de geest te verheffen. Mits een selectie aan Hatha Yoga aasanas bereiken we een ‘ontspannen gerekt zijn’, waardoor energie in stroming komt, de adem bevrijd en spanning doorbroken wordt.   
In Yoga Nidraa ervaren we een diepe ontspanning waarbij lichaam en geest kracht en stilte absorberen. Pranayama leert ons onze energie te kanaliseren en leidt verder naar binnen.   
We besluiten met kirtan. Het bezingen van de schoonheid die je werkelijk bent en die je beetje bij beetje ont-dekt. Voorbij woorden, gedachten en concepten. Sat-Chid-Ananada.

Welkom!

**YOGA IS OPRUIMEN! De kracht van spontaniteit en authenticiteit**. **– Johan De Backer**

Yoga is een weg van ont-dekken, ont-wikkelen en opruimen. Het ego (asmita) is een harnas dat ons lijkt te beschermen, maar ons bij nader inzien inklemt en isoleert. Bovendien vraagt het heel wat energie om het op te bouwen en vooral in stand te houden. Het maakt ons agressief, defensief, onecht, manipulatief, graaierig, destructief en vadsig. Eigenlijk is het gericht op controle. Veel “yogatechnieken” versterken dit controle- en verdringingssysteem.

Dit wordt een workshop met verwijzingen naar de Yogasutra. Eenvoudige oefeningen om de spontane kern van ons wezen vrij te maken. We ontlokken de spontane reacties van ons lijf: in ademen, geeuwen, bewegen, zingen, lachen, …

De essentie van het spirituele proces zit hem juist in dit spontane en authentieke Zijn.

**DE KUNST VAN HET COMBINEREN – Devi Van Hove**

Gecombineerde oefeningen in Yoga, zoals de Surya Namaskar behoren niet tot de oorspronkelijke traditionele groep van asana's maar zijn later in de evolutie van Yoga beoefening tot stand gekomen.  
Asana's of 'houdingen' werden aan elkaar gekoppeld in rustige dynamische oefeningen die ook hun nut hebben om het lichaam leniger te maken, de gewrichten los te maken, de bloedsomloop en de prana te stimuleren en de inwendige organen te beïnvloeden . De bewegingen gebeuren gecombineerd met ademhaling en bereiden ook de eigenlijke asana's voor die statisch worden uitgevoerd.

Vooral in de loop van de jaren 80, toen er nog regelmatig Indische meesters op bezoek kwamen in ons Yogacentrum, hebben o.a. Swami Atmananda, een van de voornaamste leerlingen van Swami Satyananda van Bihar, en ook Aruna en Lalitha, leerlingen van Swami Yogeshwarananda, ons geïnspireerd in het combineren van asana's. Zo zijn er verschillende combinaties tot stand gekomen zoals o.a. de Guru Namaskar, in een tweetal vormen, en die verder kan opgebouwd worden met bijgevoegde variaties.  
Deze, en nog andere, zullen we tijdens het weekend van de yogafederatie in september te Drongen trachten door te geven.

**14.00 - 15.00**

**DE BHAGAVAD GIETAA, HET YOGABOEK BIJ UITSTEK –** Narayana

Een belangrijke bron van Yoga is de epische literatuur, het *Raamaayana* en het *Mahaabhaarata*. De *Gietaa* komt voor in het *Mahaabhaarata*.

*Mahaabhaarata* betekent: *Groot India. Bhagavad Gietaa* betekent: *het Lied van Bhagavaan of de bezitter van alle heerlijkheden of Bhagas*.

Het bestaat uit achttien hoofdtukken, die in hun titel alle de naam Yoga dragen. De eerste titel is: *De Yoga van de neerslachtigheid van Arjoena*.

Het *Mahaabhaarta* werd geschreven door Vyaasa, die de zoon was van de asceet Paraashara en de vissersdochter Satyavatie. Vyaasa betekent: scribent, iemand die alles opschrijft. Hij stelde de *Vedas* te boek toen de mondelinge overlevering dreigde verloren te gaan. Hij schreef het Mahaabhaarata, de *achttien Poeraanas* of de hindoe mythologie en de *Brahmasoetras* of de *Aforismen over het Absolute*. Hij is de Goeroe van alle Goeroes en hij wordt vereerd op *Goeroepoernimaa* de dag waarop discipelen hun Goeroe vereren. Hij was een tijdgenoot van Shrie Krishna en leefde in het derde millennium voor Christus.

De Engelsen geloofden dat de wereld maar 7000 jaar bestond. Ze moesten de uitgebreide literatuur van India dan ook dateren binnen die periode. Alle dateringen die je vindt in boeken over Yoga en andere onderwerpen, zoals bijvoorbeeld de geboorte van Boeddha, de data van de *Yoga Soetra*, de *Oepanishads* enz. zijn allemaal fantasiedateringen.

Arjoena was een krijger. Hij moest het hoofd bieden aan een verschrikkelijke tiran. Maar hij ziet zich niet opgewassen tegen die taak en zegt: “Ik zal niet vechten.” Hij laat moedeloos zijn boog vallen. In het achttiende hoofdstuk noemt Vyaasa hem *Dhanoerdhara*, Houder van de boog. Hij weet wat hem te doen staat en hij doet het ook, zoals Krishna het hem leerde. Dit onderricht van Krishna is de *Bhagavad Gietaa*. Het is een wonderbaar boek van wijsheid dat de de *Oepanishads*, de filosofische sluitstukken van de *Vedas*, in het bereik bracht van iedereen, man en vrouw, arm en rijk, geleer en ongeletterd. Het is een ongeëvenaarde gids voor wie op het Yogapad is.

**Yoga Nidra met klankschaalmeditatie**  - **Dharma Muni**

**15.15-16.00**

**Uitreiking van de homologatiediploma’s** en woordje van Suman, voorzitter.