

BASISJAAR OPLEIDING RAJA YOGA

Wil je graag verder met je spirituele ontwikkeling, je Zelfontwikkeling dan biedt deze training een stevig fundament. Je werkt systematisch aan het verbeteren van je fysieke, vitale en emotionele lichaam.

Aanbod komen de eerste vijf stappen van het achtvoudige pad; 1. Yama's (morele waarden, 2 Niyama's (morele idealen), 3. Asana's (fysieke houdingen), 4. Pranyama's (energiebeheersing) en 5. Pratyahara (onthechten). Ook de psychologie van de Chakra's (energiecentra) en de werking van karma worden uitgebreid behandeld.

De onderwerpen van de lessen zijn:

Morele idealen (Yama's):

- Geweldloosheid (Ahimsa)
- Waarachtigheid (Satya)
- Eerlijkheid (Asteya)
- Kuisheid (Brahmacharya)
- Niet-begeren (Aparigraha)

Morele principes (Niyama's):

- Zuiverheid (Shaucha)
- Tevredenheid (Santosha)
- Soberheid (Tapah)
- Zelf-studie (Svadyaya)
- Overgave (Ishvar-Pranidhan)

Onthechting (Pratyahara)

Het Yin-Yang model van de subtiele anatomie

Energiebeheersing (Pranayama)

Energiecentra (Chakra's):

- Voorhoofd (Ajna Chakra)
- Stuit (Muladhara Chakra)
- Heiligbeen (Svadhithana Chakra)
- Navel (Manipura Chakra)
- Hart (Anahata Chakra)
- Keel (Vishuddi Chakra)
- Kruin (Sahasrara Chakra)

Het doel van de Basisopleiding is om je een echte yogabeoefenaar/ster (Yogi/ni) te laten worden, herkenbaar aan een open hart chakra en een stevige persoonlijkheid.

De opbouw van de lessen. We beginnen met een concentratie gevolgd door een 1 uur fysieke houdingen. Na de theepauze is er een college (interactief) over het thema. Na de lunch gaan we opnieuw starten met concentratie gevolgd door een inhoudelijk thema en afsluitend fysieke houdingen. Je krijgt huiswerk dat bestaat uit asana's, literatuur en opdrachten. Het vergt zo'n 80 uur thuisstudie en beoefening.

De opleiding wordt gegeven op zaterdagen van 9.30 tot 16.30 uur en omvat 20 lesdagen van 6 uur. Alle data op een rij:

2016: 2 sept, 16 sept, 30 sept, 14 okt, 28 okt, 11 nov, 25 nov, 9 dec.

2017: 6 jan, 20 jan, 3 feb, 17 feb, 3 mrt, 17 mrt, 31 mrt. 14 apr, 28 apr, 26 mei, 9 juni, 23 juni.

Een lesuur kost € 9.33

Je investering is 120 lessen is € 1.120,00 exclusief de lesboeken

Lesboeken van de Basisopleiding zijn gratis te downloaden bij <http://rajayoga.home.xs4all.nl/>

- HATHA YOGA PRADIPIKA (Ajita) ([download of koop boek](#))
uitgeverij: Het Raja Yoga Instituut, Ipendam;
- YOGA DIPIKA (lyengar), gedrukte versie, prijs: ca € 28,-
uitgeverij: Karnak, Amsterdam;
- LESSCHEMA (Ajita) ([gratis download](#))
uitgeverij: Het Raja Yoga Instituut, Ipendam;
- SUBTIELE ANATOMIE (Ajita) ([gratis download](#))
uitgeverij: Het Raja Yoga Instituut, Ipendam;
- WETENSCHAP VAN DE ZIEL (Ajita) ([download of koop boek](#))
uitgeverij: Het Raja Yoga Instituut, Ipendam;
- YOGA SUTRA'S VAN PATANJALI (Ajita) ([download of koop boek](#))
uitgeverij: Het Raja Yoga Instituut, Ipendam.

Informatiebijeenkomst op 10 juni 2017 van 10.00 - 12.00 uur. Op deze informatiebijeenkomst kun je persoonlijk kennis maken met Marjan en een goed beeld vormen van de opleiding. Al je vragen, ook over de achtergrond en mijn spirituele ontwikkeling, kun je stellen. Je kunt ook altijd een intakegesprek met mij afspreken.

De training is net zoals duizenden jaren geleden. In Yoga gaat het niet om ontspannen, maar om controle van de energie, van het leven. En alleen door deze controle is een complete spirituele ontwikkeling mogelijk. Mijn meester Sri Yogacarya Ajita Maharaja (voortaan Ajita) heeft deze oeroude en authentieke aanpak weer tot leven gebracht.

Weinig mensen weten dat Yoga uit acht stappen bestaat, met als top meditatie en contemplatie, zoals heel lang geleden beschreven door de wijze Patanjali. De acht stappen van Yoga zijn: morele principes en -idealen, fysieke houdingen, energiebeheersing en onthechting, concentratie, meditatie en contemplatie. Deze stappen doorloop je bij Ajita systematisch: eerst krijg je een goede Basisopleiding vervolgens een Docentenopleiding en tenslotte een Meestersopleiding. Het doel is jezelf te ontwikkelen en eventueel de Verlichting te bereiken.

Ik heb de Basis en de docentenopleiding rond 2002 afgerond en ben in 2014 weer opnieuw begonnen met het doel de puntjes op de i te zetten om daarna klaar te zijn om zelf de basisopleiding te verzorgen.

De opleidingen zoals ze worden gegeven zijn net zoals duizenden jaren geleden. Er zijn vele verwijzingen naar de klassieke Sanskriet literatuur. Wel ligt de nadruk op de praktijk van de diverse stappen en op de beleving ervan, en niet op de rijke literatuur. Vooral de oefeningen zijn namelijk belangrijk voor je groei. Je gezondheid vaart er wel bij. Je werkt aan jezelf en je voelt je steeds beter. Zelfs je dromen kunnen werkelijkheid worden. Ik heb de intentie om de opleiding vanuit die traditie neer te zetten.

Docenten

Marjan Hulshof. Marjan is eigenaresse van Yogica, trainer, coach en Raja Yoga docent Ze heeft de docentenopleiding genoten bij het Raja Yoga Instituut Nederland. Marjan verzorgt ook de basisopleiding Raja Yoga.

Al bijna 20 jaar beoefend Marjan Yoga. In 2000 heeft zij de 4 jarige opleiding afgerond en is ze gestart met les geven. Sinds 2009 verzorgt ze ook de mindfulness trainingen. Na enige omzwervingen via het Boeddhisme heeft ze in 2014 gekozen om de opleiding Raja docent opnieuw te volgen. Hiermee wil ze de puntjes op de i zetten en haar lessen meer inhoud te geven vanuit de Raja Yoga. Ook hoopt ze om in september 2016 de eenjarige Basisopleiding in de Raja Yoga te geven. (20 lesdagen van 6 uur). Wil jij ook een echte yogi(ni) worden en systematische werken aan je zelfontwikkeling? Laat het me dan weten.

De Opleiding word uitgevoerd in de traditie van het Raja Yoga Instituut Nederland.

<http://rajayoga.home.xs4all.nl>