

BASISJAAR OPLEIDING RAJA YOGA

Heb jij ontdekt dat yoga veel meer is dan de reden waarom jij met yoga bent begonnen?

Wil je graag verder met je spirituele ontwikkeling?

Wil je meer grip op je energiehuishouding?

Wil je systematisch werken aan het verbeteren van je fysieke en energetische lichaam?

Wil je je verdiepen in de Klassieke Yoga filosofie?

Dan biedt dit verdiepende ontwikkelingsjaar een stevig fundament en is dit mogelijk iets voor jou. Maak eens een afspraak met me dan kun je onderzoeken of dit echt bij je past.

Start 2027 op de vrijdagmiddag 15 januari bij 6 of meer deelnemers

Zie voor alle data de laatste pagina van deze brochure

Tijd: 14.00 uur – 17.00 uur.

Hoewel yoga vaak gezien wordt als het doen van fysieke houdingen, wordt in de klassieke yogawetenschap yoga gezien als een oefening voor de geest. Yoga bestaat uit acht stappen. Beter bekend als het achtvoudige pad. De derde stap, de asana's (fysieke houdingen) zijn in het westen het meest beoefend. In het boek De Yoga Sutra's van Patanjali maak je kennis met de enorme rijkdom van de yoga filosofie en worden de 8 stappen uitgebreid beschreven. Deze 8 stappen zijn: morele principes en -idealen, fysieke houdingen, energiebeheersing en onthechting, concentratie, meditatie en contemplatie.

De morele principes en idealen kunnen je helpen bij je keuzes. Ze bieden je een nieuw referentie kader, een spiegel, van waaruit je naar jezelf en de wereld kunt kijken. Het achtvoudige pad kent een holistische benadering met oefeningen en technieken die harmonie installeren in je op alle niveaus. We zijn veel meer dan ons fysieke lichaam. In de Oosterse filosofieën en tradities weten ze dit al 5000 jaar.

Door alles wat we meemaken bouwen we in de loop van de jaren een soort programmering op met bepaalde gedachtepatronen, conditioneringen, gewoontes en overtuigingen. Uiteindelijk bepaalt deze programmering ook weer hoe we naar de wereld kijken en hoe we in bepaalde situaties handelen. In de Yoga filosofie noem je dit samskaras. We denken vaak dat we onze gedachten zijn en dat deze onveranderlijk zijn. Gedachten, overtuigingen en wat ons triggert is slechts onze programmering. Het is niet wie we zijn, maar ze bepalen wel voor een groot gedeelte hoe we de wereld zien en hoe we handelen. We kunnen onszelf ontwikkelen als we onze geest uit de voorgeprogrammeerde modus weten te halen. Het naar het oppervlak brengen en veranderen van deze programmering is een belangrijk onderdeel van de Yoga filosofie en dit opleidingsjaar.

De onderwerpen van het basisjaar zijn:

1. Morele principes (Yama's):

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

2. Morele idealen (Niyama's):

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

3. Onthechting (Pratyahara)

4. Het Yin-Yang model van de subtiele anatomie

5. Energiebeheersing (Pranayama)

6. Energiecentra (Chakra's):

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

7. De werking van Karma

Het doel van de Basisopleiding is dat je een echte yogabeoefenaar/ster (yogi/ni) wordt, herkenbaar aan een open hartchakra en een stevige persoonlijkheid.

De opbouw van de lessen

We beginnen met een concentratie gevolgd door fysieke houdingen. Na de theepauze is er een college (interactief) over het thema. Je huiswerk bestaat uit asana's, literatuur en opdrachten. Het vergt zo'n 80 uur thuisstudie en beoefening. We werken met een bewustzijnslogboek.

Jezelf ontmoeten

Tijdens je beoefening kom je jezelf (je ego) tegen. Hoe ga je om met een lastige fysieke houding, hoe ga je om met concentratie die niet lukt of die juiste de vorige keer heel fijn ging en nu helemaal niet etc. Je gaat zien hoe je programmering is, hoe je je verhoudt tot wat je waarneemt en je gehechtheid daaraan. Daar zit voor een groot deel het werk en je ontwikkeling ☺. Je gaat ervaren wat het verschil is tussen reageren vanuit je ego of vanuit je ziel. Je gaat zien waar je je energie aan verliest en hoe je meer en meer je energie bij je kan houden en aanwenden voor de zaken die er voor jou echt toe doen. Yoga maakt blij, fit en gelukkig.

Interesse?

Heb je interesse maak dan een afspraak voor een gesprek met Marjan waardoor je een goed beeld kunt vormen van dit basisjaar. Al je vragen, ook over de achtergrond en mijn spirituele ontwikkeling, kun je stellen. Zo'n gesprek is gratis.

De opleiding wordt gegeven op de vrijdagmiddag en omvat 40 lessen. De definitieve startdatum wordt bekend gemaakt wanneer er minimaal 6 deelnemers zijn. Het aanmeldingsformulier voor het Basisjaar vind je op de website.

Investing?

Je investering voor 40 lessen is € 1.390,00 inclusief 6% btw exclusief de boeken. Betalen in 10 termijnen is mogelijk.

Literatuur

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

- HATHA YOGA PRADIPIKA (Ajita)
uitgeverij: Het Raja Yoga Instituut, IJpendam;
- YOGA DIPIKA (Iyengar), gedrukte versie, prijs: ca € 28,-
uitgeverij: Karnak, Amsterdam; Kijk ook op www.boekwinkeltjes.nl voor een 2^e hands
- LESSHEMA (Ajita) (gratis download)
uitgeverij: Het Raja Yoga Instituut, IJpendam;
- SUBTIELE ANATOMIE (Ajita) (gratis download)
uitgeverij: Het Raja Yoga Instituut, IJpendam;
- WETENSCHAP VAN DE ZIEL (Ajita) (is voor het basisjaar niet nodig)
- YOGA SUTRA'S VAN PATANJALI (Ajita of I.K. Taimni) Kijk ook op www.boekwinkeltjes.nl

Na het Basisjaar kun je door je in de opleiding voor een Docentenopleiding en tenslotte een Meestersopleiding. 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. Ook heb ik het eerste jaar van de Meestersopleiding gevolgd.

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. Ik heb de intentie om de opleiding vanuit die traditie neer te zetten.

Docent

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

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

Marjan verzorgt de basisopleiding Raja Yoga. Al 3 groepen gingen je voor. De laatste groep volgt nu het eerste docenten opleidingsjaar.

Al meer dan 25 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 8 weekse mindfulness training. Na enige omzwervingen via het Boeddhisme heeft ze in 2014 gekozen om de opleiding Raja Yoga docent opnieuw te volgen. Marjan is vanaf begin jaren '90 trainer en coach in persoonlijke ontwikkeling en is tevens sinds 15 jaar werkzaam als docent en opleider aan de Academie Coaching en Leefstijl.

<https://academiecoachingenleefstijl.nl/>



Alle data op een rij:**2027**

15 jan, 22 jan, 29 jan, 12 feb, 19 feb, 26 feb, 12 mrt, 19 mrt 26 mrt, 9 april, 16 april, 30 april, 7 mei, 21 mei, 28 mei, 4 juni, 18 juni, 25 juni, 2 juli, 3 sept, 10 sept, 24 sept, 1 okt, 8 okt, 22 okt, 29 okt, 12 nov, 19 nov, 26 nov, 10 dec, 17 dec (31 lessen)

2027 geen les op 5 feb, 5mrt, 2 april, 23 april, 14 mei, 11 juni, 9 juli, 17 sept, 15 okt, 5 nov, 3 dec

2028 (9 lessen)

7 jan, 14 jan, 21 jan, 28 jan, 4 feb, 11 feb, 18 feb, 25 feb, 3 mrt,
10 en 17 mrt (reserve data)