

## BASISJAAR OPLEIDING RAJA YOGA

Wil jij jezelf verder ontwikkelen in yoga dan biedt dit basisjaar een stevig fundament. Met yoga werk je aan je fysieke-emotionele-mentale en spirituele ontwikkeling. Zelfrealisatie! We starten op zaterdagochtend 23 oktober 2021

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 training is net zoals duizenden jaren geleden. In Yoga gaat het niet om ontspannen, maar om controle van de energie, van het leven. Het idee is, dat alleen door deze controle, een complete spirituele ontwikkeling mogelijk is.

### Basisjaar

In het Basisjaar komen de eerste vijf stappen van het achtvoudige pad aan bod. Ook de psychologie van de Chakra's (energiecentra) en de werking van karma worden uitgebreid behandeld.

### Wat leer je?

- Een diep respect voor de wereld en voor jezelf
- Je beoefent de kracht van geweldloosheid en waarachtigheid
- Je ervaart de vruchten van niet-begeren
- Je oefent tevredenheid, soberheid en overgave
- Je ervaart hoe je je energie kan beheersen

Je kunt het zien als een grote zelfstudie waarin je het verschil gaat opmerken tussen functioneren vanuit je ego en bewustzijn (ziel). Met yoga maak je je lichaam sterker, soepeler en gezonder. Door concentratie en meditatie wordt je focus beter, je geest helder en ben je meer in het hier-en-nu waardoor stress afneemt. Door beoefening van Raja Yoga vind je geluk in jezelf.

**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. Je huiswerk bestaat uit asana's', literatuur en opdrachten. Het vergt zo'n 80 uur thuisstudie en beoefening. We werken met een bewustzijnslogboek.

### Interesse?

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

## 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)

## 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 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 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.

De opleiding wordt gegeven op zaterdagen van 9.30 tot 12.30 uur en omvat 40 lessen van 3 uur. We starten op 23 oktober 2021. Het aanmeldingsformulier voor het Basisjaar vind je op de site

### Alle data van 2021-2022 op een rij

Oktober:	23, 30
November:	6, 13, 20, 27,
December:	4, 11, 18
Januari:	8, 15, 22, 29
Februari:	5, 12, 19, 26
Maart:	5, 12, 19, 26
April:	2, 9, 16, 23, 30
Mei:	7, 14, 21, 28
Juni:	4, 11, 18, 25
Juli:	2, 9
September:	3, 10, 17, 24
Reserve data:	1 en 8 oktober

### Een lesuur kost € 10,33

De prijs van een les van 3 uur is € 32,50 Je investering voor 40 lessen is € 1.260,00 exclusief de boeken.

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

- HATHA YOGA PRADIPIKA (Ajita)  
uitgeverij: Het Raja Yoga Instituut, Ipendam;
- YOGA DIPIKA (Iyengar), gedrukte versie, prijs: ca € 28,-  
uitgeverij: Karnak, Amsterdam; Kijk ook naar 2<sup>e</sup> handsboeken
- 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) ([is voor het basisjaar niet nodig](#))
- YOGA SUTRA'S VAN PATANJALI (Ajita of I.K. Taimni) Kijk bij 2<sup>e</sup> hands boeken

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. Zelfs je dromen kunnen werkelijkheid worden. 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 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 de 8 weekse training in mindfulness. 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 sinds 10 jaar werkzaam als docent coaching aan de Academie voor Leefstijl en Gezondheid [www.avleg.nl](http://www.avleg.nl).