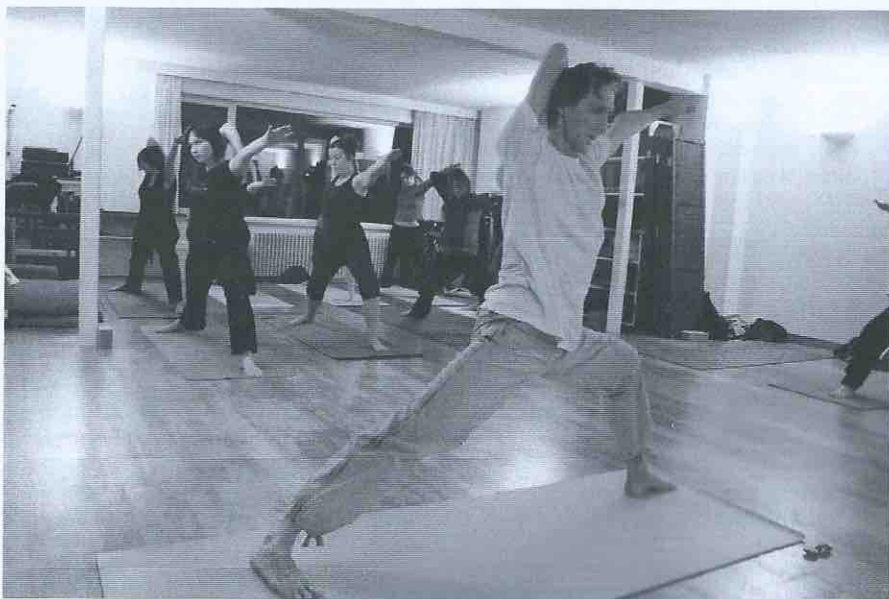


ॐ  
Inhoud

Soma	
• Inleiding	p. 03
Yoga	
• Stap 1: YAMA	p. 06
• Stap 2: NIYAMA	p. 10
• Stap 3: ASANA'S	p. 15
• Stap 4: PRANAYAMA	p. 23
• Stap 5: PRATYAHARA	p. 26
• Stap 6: DHARANA	p. 31
• Stap 7: DHYANA	p. 34
• Stap 8: SAMADHI	p. 39
Soma	
• Yoga met Alberto Paganini Brugge	p. 45
• Prana Yoga Flow Teacher Training Brugge	p. 46
• Prana Yoga Flow buiten Brugge	p. 46
• Yoga-Academie 2011-2012	p. 47
• Workshops internationale gastleraars Brugge	p. 48



ॐ  
Inleiding

**De 'Yoga soetra's' van Patanjali** worden beschouwd als een van de oudste en meest diepgaande bekende teksten over yoga. Hierin wordt het pad naar eenheid uitgelegd van het begin tot het einde.

**Wie was Patanjali?**

Was hij een **mens** of een **God die op aarde kwam?**

Was hij een **Rishi?**

Rishi's waren 'zieners'. Ze doorgrondden niet alleen de materiele maar ook de fijnstoffelijke wereld, tot in de verste planeten en uithoeken van het universum. Ze overstegen ruimte en tijd met hun bewustzijn.

Of was hij een **meesterlijke yogaleraar?**

Versillende bronnen hebben hierover uiteenlopende meningen. Patanjali was in elk geval een bijzondere figuur: hij bracht ons niet alleen **yoga**, maar ook de **Sanskriete grammatica** en de Oudindische geneeskunde. Deze kennen we als **Ayurveda** en ligt aan de basis van de Oosterse geneeskunst, ook de Japanse en de Chinese.

'De yoga soetra's' beschouwen wij als verwant met de Veda's, de kennis van de waarheid. Het is een heel dun boekje, maar om het echt te begrijpen en om diep en bewust dit pad te bewandelen heb je het verlangen, de weg en de realisatie van het contact met je diepste kern nodig.

**De Veda's en het Rishi-bewustzijn.**

De Veda's zijn oude Indische spirituele teksten die geschreven werden door Rishi's.

In die tijd leefde men op onze planeet relatief harmonisch en gelukkig. De meeste mensen op aarde identificeerden zich niet met het materiële lichaam. Ze ervoeren het als een voertuig waarmee zij zich op aarde konden manifesteren en handelen. Ze geloofden net zo min dat zij hun lichaam waren als wij geloven dat we onze auto of onze kleren zijn. Ze wisten dat ze spirituele wezens waren die, afkomstig vanuit het 'Licht', hier op planeet aarde, een onogelijk maar belangrijk plekje in het universum, een aantal ervaringen kwamen opdoen.

Zieners (de Rishi's) voorzagen dat in de loop van de evolutie een donker tijdperk (Kali Yuga) zou komen waarin de meeste mensen het bewustzijn van wie ze echt zijn zouden verliezen. Daarom hebben ze een aantal wijsheden of paden aangeduid en opgeschreven. **Een soort wegwijzer voor zielen op zoek naar hun ware thuis en bestemming.**

**Er zijn veel paden die naar bevrijding leiden, gebaseerd op authentieke mystieke tradities.**

Het Christelijke pad (het pad van Jezus, Johannes en/of de esoterische gnosis, niet zozeer wat georganiseerde kerken ervan gemaakt hebben), de oude Inwijdings- en Mysterie-scholen, het Kabbalapad, het Soefipad (de gnosis in het Islamisme), het Francisuspada, het pad van Boeddha zijn enkele voorbeelden van eenzelfde eerlijk streven.