



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 22 september

10.00 – 12.00

Een soepel bekken – Hade De Nève

Velen onder ons hebben een te weinig soepel bekken en bij heel veel van onze beoefenaars die we op de les krijgen zit het gewoon vast! Het is ook een zone dat niet zo makkelijk los te maken is. We gaan dus trachten de zone rond het SI (sacro-iliacum) gewricht zacht te maken zodanig dat we beweeglijker worden. Vele rug – heup en bilklachten kunnen in verband gebracht worden met dit gebied. In een 2 uur durende praktijk gaan we trachten eerst alles doorlaatbaar te maken met kriyâ's om daarna een aantal âsana's te doen die bijzonder inwerken op deze regio.

Meebrengen : 2 grote kussens en 1 klein kussen.

Śraddhā – Maria Clicteur

Śraddhā is een basiskwaliteit om stabiel, vol energie, met vitaliteit en levenslust...in het leven rond te huppelen. Als ze je vergezelt kan je alles aan en ben je bestand tegen alle stormen des levens. Ze draagt je zoals een moeder.

Wat is śraddhā precies? Heb ik śraddhā? In wat, in wie?

Hoe ontwikkel ik śraddhā?

Wat is śraddhā niet? Wat is het tegenovergestelde van śraddhā?

Wat zijn de vrienden van Śraddhā of anders gezegd welke kwaliteiten vergezellen śraddhā.

Met deze vragen gaan we aan de slag.

Wat zeggen de teksten ? Enkele aforismen uit Yoga Sūtra en verzen uit Bhagavad Gītā.

Er zal in deze workshop onderricht gegeven worden, er is Svādhyāya of zelfbevraging, er worden enkele eenvoudige bewegingen gedaan in zit, er is een meditatief moment met mantra

Wanneer je meer wil ontdekken over jezelf en śraddhā tot een reisgezel in je leven wil maken: wees welkom.

Lokalisatie, zuivering en harmonisering van de voornaamste chakra's.

Praktijkles met Flor Stickens

Chakra's zijn kruispunten van energiebanen in het prāṇisch lichaam, ze zijn zoals rotondes op onze wegen. Ze regelen meestal de werking van organen en centra die in de buurt liggen van de beschouwde chakra.

Het practicum beoogt de proefondervindelijke verkenning van deze chakra's evenals de lokalisatie, de zuivering en de harmonisering ervan.

Eerst wordt er heel wat tijd besteed aan het lokaliseren van de basischakra (mūlādhāra).

Daarna worden de overige belangrijke chakra's gelokaliseerd, gezuiverd en geharmoniseerd.

Goed werkende en geharmoniseerde chakra's dragen bij tot een uitstekende fysiologische en mentale gezondheid.

Svamutra of Amaroli , de mudra van onsterfelijkheid - Mimi

Zenuwversterkende ademhalingen – Devi

Amara betekent onsterfelijk, Oli betekent mudra, Amaroli is urine-therapie.

Amaroli is de meest primitieve, oorspronkelijke en eenvoudige vorm van homeopathie :

Similia-regel “ met hetzelfde genezen “. Alles bestaat uit kringlopen. Wat we uitscheiden,

wordt op de één of andere manier weer opgenomen. Urine-therapie is niets anders dan een variant van dit kringloopsysteem.

Amaroli wordt ook “ de moeder van de Ayurvedische geneeskunde “ genoemd. In de tantra

is er een ganse tekst gewijd aan urine - therapie, niet minder dan 108 verzen. De tekst heet

Damara-tantra en het proces van urine drinken wordt genoemd: shivambu kalpa vidhi.

Eigen urine is een goddelijke nectar ! Het heeft het vermogen een halt toe te roepen aan

ouderdom en meerdere soorten ziekten en kwalen. Urine-therapie wordt uitwendig en

inwendig gebruikt en voor mentale doeleinden en meditatie.

SWAMI SATYANANDA SARASWATI , AMAROLI EN MEDITATIE.

In het verleden gebruikten de yogi's amaroli omdat, wanneer meditatie lange tijd wordt

beoefend, de innerlijke lichaamstemperatuur daalt. Onder dergelijke omstandigheden

onderhoudt de beoefening van amaroli het spijsverteringsstelsel. Meditatie heeft ook een

effect op het cardiovasculaire systeem en de bloeddruk kan plotseling dalen. Amaroli

beschermt hiertegen. Als je lange tijd meditatie beoefent, zou je om deze reden amaroli

moeten gebruiken. Amaroli is een medicijn voor dappere mensen. Het is een goddelijke

nectar en geeft grote kracht. Grote wijzen hebben gezegd : “ Urine is de basis van de

geneeskunde “.

14.30 – 16.30

Hridaya ont-dekken en Hart Yoga Flow – Alberto Paganini

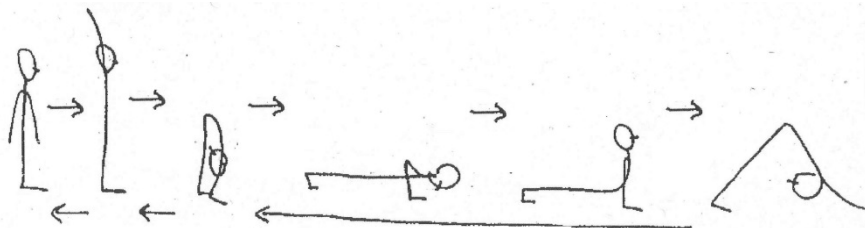
Word één met je spirituele Hart als oneindige liefdes- en energiebron en zetel van het Zelf. Met openhartige, dynamische en vreugdevolle beoefening, boeiende hartkrachttest, ontspanning en meditatie.

Hridaya is de Sanskriete benaming voor het hart in zijn esoterische dimensie. 'Hri' betekent 'geven', 'da' betekent 'nemen' en 'ya' stamt uit 'yam', de bija mantra van het hart, wat 'evenwicht en harmonie' betekent. Tijdens deze sessie zullen we o.a. harmonie zoeken tussen in- en uitademing, geven en nemen, spanning en ontspanning, lichaam en geest, intentie en realisatie. Het hart ligt in het centrum van ons systeem, vanuit het Hart laten we helende energie en levenskracht naar alle delen van onszelf stromen. De verruiming van het Hartenergieveld, de borst en de ademhaling, een hartopwarming, hartopeners, pulsatie vinyasa's, microbewegingen, hartmudra's, -meditaties en een diepe ontspanning met gongs en klankschalen, zullen ons helpen de kracht, de liefde en de zachtheid van ons hart te bevrijden.

Yoga voor kinderen in het onderwijs van T.K.V. Desikachar – Fabienne De Buysere

Het onderwijs van T.K.V. Desikachar spreekt over verschillende oefenstijlen (krama's) naargelang de doelgroep. Voor volwassenen met een professioneel, sociaal en gezinsleven zijn er praktijken met aangepaste âsana's en prânâyâma's (raksana krama). Ze hebben als doel het behoud van de gezondheid, het verlichten van stress en het nastreven van verjonging (sthiti krama).

Voor kinderen en jonge mensen (3 – 25 jaar) is er de sirsti krama waarin yoga de fysieke, mentale, psychische en emotionele groei wil bevorderen. De mensen van deze groep moeten aan kracht en flexibiliteit winnen, de geest en de aandacht scherpen, en de ademhaling leren controleren. Aan kinderen worden âsana's onderwezen onder een ludieke, prettige vorm met series, springen en talrijke variaties, uitgevoerd op een vlugge acrobatische wijze. De vinyâsakrama voor adhomukha shvanâsana ziet er uit als volgt:



Kinderen en jongeren voeren de âsana-s uit zonder synchronisatie van de beweging met de ademhaling. Deze synchronisatie, als ook statische uitvoering van âsana's worden later (vanaf ± 15 jaar) ingevoerd. Op de ademhaling werkt de leerkracht via de juiste beweging en met klanken. Meditatie gebeurt door recitatie van teksten, visualisatie en verhaaltjes. Over dit onderwerp zal Fabienne spreken. U kunt ook een les yoga voor kinderen observeren.

Terug naar het Aards Paradijs. De onmacht van woord en begrip
Lezing door Atma Muni

Āsana's met betrekking tot rugproblemen - praktijkles met Dharma Muni

Dharma Muni begon met yoga in 1976. Wegens een serieus rugprobleem van constante hevige (precies elektrische) pijnen veroorzaakt door uitstulping van 3 hernia's en geknelde ischias op twee plaatsen. Kon niet meer slapen, liggen, lopen, zitten, wist niet meer hoe zich verplaatsen. Overal ten rade geweest, van ziekenhuizen, dokters, professoren en zelfs charlatans.

Een werkmakker vertelde hem dat hij moest proberen yoga te beoefenen.

Na lang aarzelen ging hij de eerste lessen volgen bij zijn eerste leraar; de Heer Van Dessel Georges. Deze kwam hem zelfs thuis begeleiden en helpen hoe hij het best kon zitten en leren staan. Van uit deze ervaringen en jaren oefenen in āsana heeft Dharma Muni zich leren behelpen en draagt dit belangloos uit aan iedereen die graag aan zichzelf werkt en het pad van "Het Zelf" wil opgaan.

17u – 18u

Yoga en de mysterie-scholen, de parallel(len)? - lezing door Jan De Smedt

"... Het grote "mysterie" waar wij yogi's naar op zoek zijn, is eigenlijk niet zó "mysterieus", zoals mag blijken uit de "wetmatigheden" verkondigd door scholen als de "Essenen", de "Wittebroerschap)", de "Rozenkruisers" e.d. Laten we even ons licht opsteken bij hen ..."

Meditatieve praktijk met Maria Clicteur

We doen een meditatieve avondpraktijk en gaan hier dieper in op het thema śraddhā van de workshop.

- Korte uitleg over śraddhā
- Zingen van een mantra
- Inleidende prāṇāyāma
- Eenvoudige basishoudingen
- Meditatieve praktijk met nyāsa, avāhana en klank in zit
- Prāṇāyāma
- Stilte met bezinning over het thema

Yoga Nidra met Flor

Pittige Yogales met Fabienne De Buysere

20u – 21u30

Kirtana en Meditatie begeleid door Suman en Dharma Muni

Zondag 23 september

07.00 – 08.15

Ochtendpraktijk met Flor Stickens

Eenvoudige ochtendpraktijk met basishoudingen, in samenwerking met de adem. Prāṇāyāma, mantra, stilte - Maria Clicteur

Zonnegroeten creatief en dynamisch met zonnekracht meditatie, mudra en mantra met Alberto Paganini

We starten de dag met een vreugdevolle opwarmingsreeks. Na het zingen van OM beoefenen we verschillende varianten van Surya Namaskar, (de zonnegroet), een vitaliserende asana flow en enkele rustgevende houdingen. We sluiten af met een meditatie over de helende, warme en levenschenkende energie van de zon, surya mudra's, de bija mantra's van de krachten van de zon en een diepe ontspanning met klankschalen en gongs.

10.00 – 12.00

Een integrale Yogabeoefening met 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. Het leidt naar een staat van integriteit die smaakt naar meer.

We beoefenen daartoe Japa Yoga, het herhalen van een mantra, om de energie te bundelen en om te leren niet meegesleept te worden met de gedachtrein waar je je bewust van wordt. Mits een selectie aan Hatha Yoga aasanas bereiken we een 'ontspannen gerekt zijn', waardoor de energie in stroming komt, de ademhaling bevrijd wordt en spanningen doorbroken worden. In Yoga Nidraa ervaren we een diepe ontspanning zodat lichaam en geest kracht en stilte kunnen absorberen.

Via pranayama ervaren we vervolgens zuiverende ademhalingsoefeningen die tevens versterken en verstillen. We besluiten met kirtan. Het bezingen van de schoonheid van wat je werkelijk bent, voorbij woorden, gedachten en concepten. Sat-Chid-Ananda...

Je dagelijks leven als yogi, inspirerende ideeën en praktijk - Johan De Backer

Natuurlijk zijn er je ochtendpraktijk, je wekelijkse yogales, af en toe een weekend, wat lezen in een yogatijdschriften en spirituele boeken, , ...

Maar hoe kunnen we ons persoonlijk leven zoveel mogelijk laten doordeesemen van yoga? Hoe kan je je dagelijkse activiteiten transformeren in korte meditaties?

Je kan in deze werktijd eenvoudige en originele methodes verwachten om in staat van Bewust Zijn je dagen door te brengen. Of anders gezegd: inspirerende tips om Wakker te worden, Wakker te leven en Wakker te blijven.

Lokalisatie, zuivering en harmonisering van de voornaamste chakra's.

Praktijkles met Flor Stickens (herhaling van het programma op zaterdag)

Chakra's zijn kruispunten van energiebanen in het prāṇisch lichaam, ze zijn zoals rotondes op onze wegen. Ze regelen meestal de werking van organen en centra die in de buurt liggen van de beschouwde chakra.

Het practicum beoogt de proefondervindelijke verkenning van deze chakra's evenals de lokalisatie, de zuivering en de harmonisering ervan.

Eerst wordt er heel wat tijd besteed aan het lokaliseren van de basischakra (mûlâdhâra).

Daarna worden de overige belangrijke chakra's gelokaliseerd, gezuiverd en geharmoniseerd.

Goed werkende en geharmoniseerde chakra's dragen bij tot een uitstekende fysiologische en mentale gezondheid.

14.00 - 15.00

Wees een boter-beter mens lezing door Narayana

De oplossing van de problemen van de moderne mens ligt besloten in de betekenis van het woord Yoga zelf. De oplossing is ook voor de moderne mens eenvoudig genoeg, maar zijn geest staat hem in de weg. De Amritabindopanishad zegt dan ook: "De geest voorwaar is de oorzaak van de gebondenheid en de verlossing van de mens." En in zijn Kroonjuweel van het onderscheidingsvermogen, het handboek van de weergaloze Advaita Vedaanta filosofie, zegt Shankara precies hetzelfde: "Er is geen onwetendheid buiten de geest."

Om de geest uit te schakelen, moeten drie hindernissen worden genomen. Wat die hindernissen zijn en hoe ze moeten worden genomen, is het onderwerp van mijn lezing. De staat van Yoga verwerven, is geen gemakkelijke opdracht, maar er is een groot geheim dat het moeilijke gemakkelijk maakt.

Wees een boter-beter mens is een intrigerende titel, ik weet het, maar als je de verklaring hebt gehoord, zul je verrukt zijn.

Uitgebreide Savāsana met klankschaalmeditatie - Dharma Muni

15.15-16.00

Uitreiking van de homologatiediploma's en woordje van Suman, voorzitter.