



**Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België vzw**  
Afkort : "YFN vzw"  
Kattestraat 120  
9400 Okegem - Ninove  
Ondernemingsnummer: 421245957

## **Studie & ontmoetingsdagen La Foresta Vaalbeek**

### **TOELICHTING VAN HET PROGRAMMA**

#### **Zaterdag 7 oktober 2017**

##### **10.00 – 12.00**

#### **Hade De Nève: een soepele wervelkolom in een geankerd lichaam**

In onze 2 uur durende praktijk-workshop gaan we aan de hand van klassieke Hatha Yoga (āsana's van André Van Lysebeth) werken aan het doorlopen van de ganse wervelkolom. We bereiden ons werk voor met Kriyā's die moeten zorgen dat het lichaam goed doorstroomd is, dit laat ons dan toe de houdingen met meer gemak te kunnen uitvoeren. Eenieder die zijn limieten weet te respecteren in het lichaam en zich mentaal uitnodigt, over te geven aan de ervaring, zal diepgang vinden in het geleverde werk. Meebrengen: 2 kussens.

#### **Jan De Smedt: yoga, het hoofd of het hart? Lezing gevolgd door de praktijk van Kriyā Yoga en ontspanning**

Inzicht - of poging tot - in een paar minder klassieke yoga-geschriften, zoals bv. het wondermooie, tantrische "Lied van Tilopa", waar het HART - en meteen de vrouwelijke energie - primeert.

Naast Patañjali, Hoofd primerend (zie zijn Yoga-definitie over stopzetten van de golven van de geest), is er zijn tegenhanger, nl. "Leven zonder hoofd" van Douglas Harding, die we reeds eerder ontmoetten in een weekend van de Federatie.

Daarenboven is er ook nog zoiets als "het padloze pad", voor "zoekers" die al het andere reeds geprobeerd hebben...

In de loop van het tweede lesuur laten we het lichaam aan bod komen, terwijl onze hersenen rusten, in een "gedachteloze", en lichte vorm van Kriyā Yoga. En, als de tijd het toelaat, nog een korte ontspanning om te besluiten.

#### **Jeannette Verbooy: anatomie toegepast in praktijk**

De klassieke Yoga moedigt ons aan om houdingen c.q. āsana's te zoeken waarin we voortdurend ervaren dat ons lichaam 'comfortabel (sthira) en standvastig (sukha)' is. Kennis van de anatomie van het bewegingsapparaat kan ons hierbij helpen.

Zo zal het ons mettertijd (na veel oefenen) steeds beter gaan lukken om langer in āsana te kunnen blijven, zodat de āsana rustig de tijd kan krijgen om zich te kunnen ont-plooien tot een meditatieve houding.

In deze workshop gaan we gebruik maken van een systematische reeks van oefeningen: ***Pavanmuktāsana*** (zoals beschreven in het boek 'Yogatherapie' van Mukunda Stiles).

Pavanmukt āsana is een reeks van oefeningen om energie vrij te maken.

We gaan deze reeks gebruiken als 'test'. Allereerst om waar te nemen hoe beweeglijk onze gewrichten zijn en daarna gebruiken we een aantal van dezelfde oefeningen om de spierkracht te 'meten' van een aantal (houdings)spieren.

Handig om te weten: neem een pen of potlood mee.

Aan het Vormingsinstituut voor Yogadocenten te Zolder verzorgt Jeannette de lessen 'Anatomie van het Bewegingsapparaat'.

### **14.30-15.30**

#### **Gita Bisschops: lezing yoga en het Christendom.**

Tussen yoga en christendom zijn er zoveel overeenkomsten, dat het interessant is om er even bij stil te staan. Immers velen die yoga beoefenen, hebben een christelijke achtergrond. We leven alleszins in een nog overwegend christelijke cultuur.

Ga maar als toerist naar vele Europese steden, bezoek er de musea en de kerken, luister maar naar onze klassieke muziek en het christendom waait je tegemoet.

Daarom zal er in dit uurtje aandacht worden gegeven aan enkele overeenkomsten tussen yoga en het (gnostische) christendom.

De lezing zal opgeluisterd worden door kīrtana met Devi.

#### **Suman: de kunst van het niet(s) doen.**

Tijdens de beoefening van yoga, en zeker bij de aanvang zijn we druk bezig met doen of uitvoeren.

We doen āsana's, we doen prānāyāma, we mediteren, enz. Wij zijn met andere woorden druk bezig met het beoefenen van yoga, als we daar de nodige tijd voor vinden in ons druk schema.

Vanaf onze jeugd en zeker tijdens de rest van onze opvoeding zijn we plichtgetrouw bezig met doen. Luiheid, wat als het tegenovergestelde wordt beschouwd, zo werd ons van kindsbeen af voorgehouden is het oorkussen des duivels. Zolang we maar iets doen, dan is ons geweten gesust, en als het resultaat dan is zoals gewenst dan is dat nog beter. Dan zijn we met andere woorden goed bezig.

In het huidige tijdperk met zijn overmatige prestatiedruk en alle gevolgen van overmatig veel doen, zoals burn-out, overspanning, stress, enz. lijkt dit zijn gezonde grenzen bereikt te hebben. De remedie die men dan verstrekt is leren ontspannen, en sommigen beginnen met het beoefenen van yoga met een doernermentaliteit. Men doet aan ontspannen, maar dat lukt dikwijls niet want de essentie daarvan is juist: niet doen. Maar hoe doe je dat, niet doen?

Over deze vraag gaan we het samen een uurtje hebben.

## Jan De Smedt: meditatieve wandeling

16.00-18.00

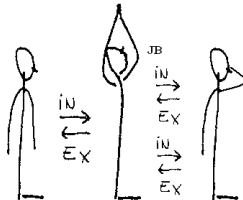
### Paul Meersman: praktijk: Āsana bereidt prāṇāyāma voor.

In principe komt prāṇāyāma op het einde van de āsanales omdat op dat ogenblik de kwaliteit van lichaam en ademhaling beter zijn dan in het begin van de les. Als prāṇāyāma de focus van de les is, kan men de les starten met een eenvoudige prāṇāyāma.

We bereiden het lichaam voor op een goede ademhaling en comfortabele zittende positie.

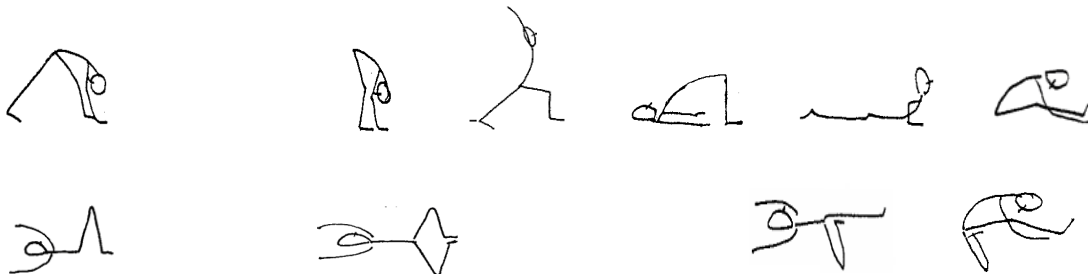
De voorbereiding gebeurt met jālandharabandha, āsana-s, ademhalingskrama-s, en een doelmatige āsana om tot rust te komen net vóór de prāṇāyāma.

jālandharabandha is een vereiste in prāṇāyāma.



Enkele armbewegingen en torsies om de ribben en de buik soepel te maken.

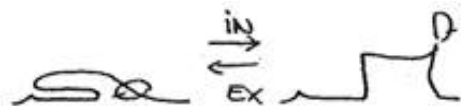
āsana-s bereiden het lichaam (bekken, heupen en schouders) voor. Om soepel te zijn, de heupen te buigen en de rug op te richten; voor de abductie van de heupen



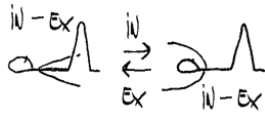
Goede āsana-s om prāṇāyāma voor te bereiden zijn utkaṭāsana met ademstops als opwarming, dvipāda pīṭham voor de nek, de rug en om de ademhaling te testen en cakravākāsana voor de borstkas en de rug. In al deze houdingen kunnen we de mogelijkheden van de ademhaling testen. Als je in dvipāda pīṭham met armbewegingen geen VL 10 sec. kan doen, dan moet je in prāṇāyāma afzien van de veeleisender 6.24.12.0.

Geen moeilijke en vermoeiende houdingen – zoals veeleisende extensies – voor een prāṇāyāma!

Een goede voorbereidende houding is cakravākāsana: hij maakt de wervelkolom soepel. In deze beweging kan men ook śītalī beoefenen.



De hiernavolgende āsana is zeer doelmatig om tot rust te komen net voor de prāṇāyāma omdat hij van nature een verlenging van de ademhaling meebrengt. Men noemt deze oefening een 'cooling off' prāṇāyāma.



Ook andere aspecten die gebruikt worden in prāṇāyāma worden voorbereid: neuscontrole, bandha, nyāsa, mantra, enz.

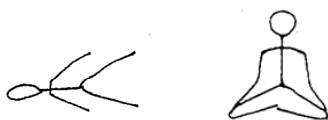
De voorbereiding van de ademhaling hangt af van het ritme dat men wil doen. Voorbeelden: voor VL legt men de nadruk op houdingen die het lichaam openen, voor EX en LL op houdingen die het lichaam sluiten. In geval van een prāṇāyāma met IN = EX noch de ene, noch de andere houding bevoordelen.

De mentale voorbereiding gebeurt door middel van bhāvana-s: de richting van IN en EX, het vloeien van de adem.

prāṇāyāma vergt ook een ethische levensstijl: noch āsana, noch prāṇāyāma zonder een beetje orde in zijn/haar leven!

Een absolute regel: men begint niet in een vermoeide toestand of buiten adem aan prāṇāyāma. Een korte rustpauze vooraleer te beginnen met prāṇāyāma; ook erna. De rust bestendigt de resultaten van de actie en is een goede transitie naar de andere actie.

Neem altijd enkele minuten rust na āsana want in prāṇāyāma focust men op de adem en niet op het lichaam. Deze korte pauze laat het lichaam toe wat te rusten en helpt de geest om een overgang te maken van lichaam naar adem. Zonder rustpauze zou een spanning ontstaan omdat de nood aan transitie bestaat en het lichaam niet in staat zou zijn de verandering op te vangen. De beoefenaar zou niet 'bij zijn adem' zijn maar nog bij zijn lichaam. Als er nog een vermoeidheid is, kan de ademhaling zich niet ontplooiën en dat is niet bevorderlijk voor een positieve appreciatie door de leerlingen.



Kies de beste lichaamspositie voor prāṇāyāma. Ook en meer nog in prāṇāyāma geldt het principe van een degelijke vinyāsakrama. De begeleiding door de leerkracht is subtieler en delicateser dan bij āsana.

### **Maria Cliteur: de ademhaling, het belangrijkste instrument om de geest tot rust te brengen. Theorie en praktijk.**

Yoga wordt meestal vereenzelvigd met āsana's of het werk op de mat. Niets is minder waar. Het belangrijkste instrument om de geest tot rust te brengen is de adem. De adem is ook de barometer van je gesteldheid en je hebt ze altijd bij je. Aangezien dus de ademhaling het belangrijke middel is om de geest, d.w.z. denken en emoties, te kalmeren is dit mooi meegenomen. Adem moet baas zijn over denken, maar vooral bewust.

Ook in de yogapraktijk hoort de adem de chef te zijn en de beweging te omvatten. Dit is net het specifieke aan de yoga doorgegeven door Krishnamâchârya. Meer dan ooit heb ik door deze traditie te volgen leren bewust ademen in de houdingen, de beweging leren coördineren met de ademhaling en zo voelend in mijn lichaam en praktijk aanwezig zijn. In het nu blijven dus.

Ademhalen kan symptomatisch zijn wat meestal het geval is, vooral bij beginners of mensen die geen yoga doen, tenzij we alert zijn. Het is het gevolg van een chaotische onrustige geest. En het is ziekmakend.

Prânâyâma echter is bewust ademen. Dit is helend want het gevolg is een rustige geest en een rustig en gezond lichaam. In yogatherapie is de ademhaling verantwoordelijk voor 80 % van het effect zegt Dr. N. Chandrasekaran altijd.

We gaan in deze lezing dieper in op de ademhaling. We bekijken wat Patañjali in de yogasûtra zegt over ademhaling. We leren iets over de 5 kinderen van prâna.

**We oefenen ook praktisch.** We verkennen onze zithouding, de allereerste voorwaarde voor een goede ademhaling en observeren onze eigen ademhaling, oefenen ermee en leren de ademhalingstechniek zoals die door Krishnamâchârya werd doorgegeven.

Er is ruimte voor vragen.

### **Dharma Muni: Praktijk: de combinatie Sûrya- en Chandranamaskâra.**

Sûrya = zon, Namaskâra = eerbied, eerbetoen, eerbiedig groeten.

Sûryanamaskâra is een aaneenschakeling van âsana' s die op zichzelf waardevol zijn, die elk afzonderlijk beleefd worden met beheersing, concentratie en volledige overgave. Daarom is het aangeraden eerst de âsana' s te beheersen alvorens te denken aan uitvoering van de groet aan de zon.

Best is de Sûryanamaskâra uit te voeren bij het opkomen en ondergaan van de zon, met het aangezicht naar de zon. Uiteraard speelt ook de ademhaling een grote rol.

Eveneens wordt er kumbhaka toegepast bij de overgang van Ardha Bhujangâsana naar de acht steunpunten.

Door de ademhaling af te stemmen op de uit te voeren âsana' s, kan je bij het beoefenen van de Groet aan de Zon, een onvoorstelbare harmonie van prâna ervaren.

De Candranamaskâra

Candra = maan, Namaskâra = eerbied, eerbetoen, eerbiedig groeten.

Deze âsana werd mij aangeleerd door Yasoda Devî, leerlinge van Shrî Yogswarânanda.

Candranamaskâra is helemaal anders dan Sûryanamaskâra. Niettemin gaat het ook hier om een opeenvolging van diverse âsana's, die ieder op zichzelf waardevol zijn en die ook ieder op zichzelf met de nodige beheersing, concentratie en volle overgave beleefd moeten worden.

De ademhaling is hier wel anders dan bij de Sûryanamaskâra. Ook hier houden we rekening met de opname van prâna (kosmische energie).

Candranamaskâra wordt uitgevoerd met het aangezicht gericht naar de opkomende- en ondergaande maan.

De combinatie van Sûrya- en Candranamaskâra heeft een uitzonderlijk resultaat. De manier waarop de twee na elkaar worden uitgevoerd, is door telkens een halve draai rechts te doen waardoor het een harmonisch gevoel te weeg brengt.

## 20.00

### Meditatieve praktijk met klank, begeleid door Maria Clicteur

We doen een meditatieve avondpraktijk rond een thema uit de yogasûtra.

- Korte uitleg over een aforisme
- Zingen van een mantra
- Inleidende prânâyâma
- Meditatieve praktijk met nyâsa, avâhana en klank
- Prânâyâma
- Stilte met bezinning over het thema

EN DAN SLAAP WEL en STA HELDER OP.

## Zondag 8 oktober 2017

### 07.00-08.15

**Flor Stickens:** opwekkende ochtendpraktijk om je voor te bereiden op het ochtendprogramma.

**Maria Clicteur:** ochtendpraktijk

**Paul Meirman:** ochtendpraktijk met focus op prânâyâma

### 10.00-12.00

**Flor Stickens: een zuiverende praktijk, met de Gâyatrî mantra, die gebruik maakt van de chakra's, gevolgd door Yoga Nidrâ volgens de traditie van de Himâlaya's.**

In het eerste practicum wordt de gâyatrî mantra aangeleerd, ingebed in voorafgaande en volgende uitspraken (cfr. TvY nr.4, van 2015).

Deze wordt dan gebruikt in een zuiveringspraktijk zoals die door Swâmî Veda Bhâratî werd aanbevolen voor zijn leerlingen als voorbereiding op de guru pûrnima dag, de dag van de volle maan in de maand juli.

De praktijk maakt gebruik van de chakra's waarvan de situering t.o.v. her grof lichaam ook even wordt opgefrist vooraleer aan de zuiveringspraktijk te beginnen.

Het tweede practicum vergast u op een yoga nidrâ zoals die in de traditie van de Himâlaya's wordt beoefend. Hierbij wordt geen gebruik gemaakt van een overvloed aan visualisaties.

Na een diepe ontspanning worden 61 bijzondere energetische punten in het lichaam bezocht waarna er een loskomen is van het lichaam met behulp van een reeks punt-tot-punt ademhalingen gevolgd door een diepe ontspanning van de ruggengraat.

Uiteindelijk wordt je begeleid naar je hartstreek om daar met een spiegelend bewustzijn ontvankelijk te zijn een yoga nidrâ.

**Harinath: praktijk: een Integrale Yogabeoefening** Harinath is sinds 2000 actief in de Swami Shivânanda Yoga Ashram te Aalst. Hij werd opgeleid in de Yoga Academie van Aalst, en geeft Yogales in de ashram.

In dit praktische programma ervaren we de meerwaarde van een integrale beoefening. We ontdekken hoe we onszelf kunnen losweken en terugtrekken uit de macht van de gewoonte om te blijven doen, presteren en maken, een gewoonte die ons meer blokkeert dan bevrijdt. We passen oeroude technieken toe om te komen tot een ervaring die spreekt voor zich, voorbij het denken.

Op die manier kunnen we proeven van, hoe minimaal ook, een staat van eenvoudigweg Zijn, een ongemaakte harmonie die je uitnodigt tot verdere verdieping van je eigen natuurlijke weg.

We beoefenen **Japa Yoga**, het herhalen van een mantra, om de energie te bundelen en om te leren niet meegesleept te worden met alle gedachten die zich aandienen.

Mits een selectie aan **Hatha Yoga âsana's** wordt de energie verder op gang gebracht, wordt de ademhaling bevrijd en worden spanningen doorbroken zodat een diepere laag toegankelijk wordt. Aldus geven we onszelf de kans om een 'gelijkmoedigheid' te ontdekken doorheen verschillende houdingen, situaties en omstandigheden.

In **Yoga Nidrâ** ervaren we een diepe ontspanning, zodat lichaam en geest de nodige kracht en stilte kunnen opnemen.

We besluiten het praktische programma met **prânâyâma**, zuiverende ademhalingsoefeningen die tevens versterken en verstillen.

Regelmaat in dergelijke discipline of 'sâdhana' zoals dit heet, opent de deur naar een meer innerlijk en bewust leven. Een dergelijke levensstijl vertaalt zich dan weer in **kîrtana**. Dit is het bezingen van de glorie van je wezen. We beoefenen kîrtana om de vrede en vreugde die we in onszelf ontginnen nog meer te vermenigvuldigen. Het leidt naar de herinnering dat je effectief iets bent dat onbegrensd is, gelukzalig, voorbij woorden, vormen, beelden en concepten. Sat-Chit-Ânanda Brahman. Welkom!

**Johan De Backer: de Spirituele opportuniteit van ziekte.**

**14.00-15.00**

**Nârâyana: lezing: de pijlers van Yoga.**

Einstein: "Het Westen heeft een schip gebouwd met alle comfort, maar het heeft geen kompas." De moderne beschaving is dan ook stuurloos.

Een cheque met slechts nullen op is waardeloos. Er moet een cijfer vóór de nullen staan. Al onze verworvenheden zijn als nullen, waardeloos als er geen cijfer vóór staat. Dat cijfer is Zelfkennis. Zelfverwerkelijking is het doel van Yoga. Er is echter een moeilijkheid, zoals iedereen die op het spirituele pad is spoedig ervaart. Die moeilijkheid is je eigen geest.

Dit zijn, kort samengevat, de twee pijlers waarop de wetenschap van Yoga is gebaseerd. De basis van Yoga is de oeroude Vedische wijsheid. Het Sanâtana Dharma, de Eeuwige Religie, ook het hindoeïsme genoemd, is de enige beschaving die niet is vergaan, omdat het een beschaving van Bewustzijn is.

De oriëntalist Max Müller (1823-1900) geloofde dat de wereld maar 7000 jaar oud was. Hij moest de Schriften van India, die hij bestudeerde, dan ook dateren binnen die tijdsperiode. Al die fantasiedateringen leidden sedertdien een hardnekkig bestaan. Hij bedacht ook de verwerpelijke Arische Invasie Theorie. Velen die over India en Yoga schrijven, nemen in hun dwaasheid die theorie en de dateringen klakkeloos over. We laten ons zo graag vermuilezelen.

Yoga kwam naar het Westen, in de vorm van de Theosofie, later in de vorm van Hatha Yoga, het knopen maken met het lichaam. De authentieke Yoga werd naar het Westen gebracht door mensen die aan de voeten hadden gezeten van India's grote wijzen, zoals Swâmî Shivânanda, Niem Karoli Baba, Aurobindo, Papa Ramdas, Ramana Maharshi, Ânandamayî Ma enz.

Kort na de onafhankelijkheid organiseerde Swâmî Shivânanda een All-India-and-Ceylon Tour van 9 september tot 8 oktober 1950. Hij bleef aan de grenzen van het rijk. De mensen uit het binnenland konden naar hem toekomen. En ze kwamen met miljoenen. Het was zo'n massabeweging dat ze het internationale nieuws haalde. Ik zag Swâmî Shivânanda voor het eerst in de bioscoop in september 1950, ik was 15. Hij wilde zijn landgenoten weer bewust maken van hun wonderbare, oeroude cultuur. Een maand lang gaf hij overal lezingen. Hij zong zijn wonderbare liederen en kîrtana's. Hij deed een nieuw wind waaien. In geen tijd veroverde Yoga de hele wereld.

### **Dharma Muni: Yoga-nidra met klankschaal meditatie**

#### **15.15-16.00**

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