

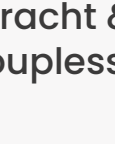


Opleidingsinstituut voor Raja Yoga

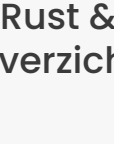
De Yogaschool Brochure

Voordelen van Raja Yoga

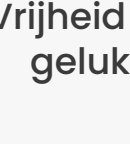
Raja Yoga is de meest oorspronkelijke en zuivere vorm van Yoga. Raja Yoga is duizenden jaren oud en nog steeds actueel. Het beschrijft een methode van 8 stappen waarmee je toe werkt naar een gezond lichaam, meer vitaliteit en overzicht. Dit zorgt er voor dat je steeds meer rust, vrijheid en geluk ervaart



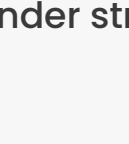
Kracht & souplesse



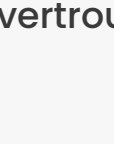
Rust & overzicht



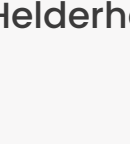
Vrijheid & geluk



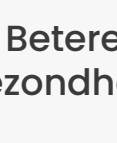
Minder stress



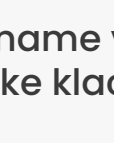
Zelfvertrouwen



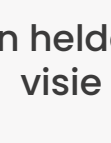
Helderheid



Betere gezondheid



Afname van fysieke klachten



Een heldere visie

Wat is Raja Yoga

Yoga beoefening is een proces dat via acht stappen, komt tot het doel: éénwording. Eenwording duidt op de juiste coördinatie van de verschillende onderdelen die jou mens maken. Fysiek, emotioneel en mentaal. Als die gebieden goed met elkaar samenwerken dan dring je door tot de diepere lagen van jezelf, ook wel de Ziel genoemd. Met

1. Yama's - weigeringen

De Yama's maken je bewust van onbewuste gewoontes die jouw vrijheid beperken: geweld, leugen, diefstal, verspilling van energie en de opstapeling van begeertes. Door juist begrip over deze 5, die vaak iets anders zijn dan ze in eerste instantie lijken, zul je een toename aan rust en vrijheid in je leven ervaren. Hierdoor zal je snel beter gaan functioneren.

2. Niyama's - idealen

De Niyama's geven je richting en stabiliteit voor jouw groeiproces. Het gaat om 5 tools die je steeds weer toe kunt passen. Zuiverheid, tevredenheid, soberheid, zelfstudie en overgave. Dit geeft veel houvast en zingeving in je leven. Hierdoor zul je een steeds mooier mens worden.

3. Asana's - fysieke oefeningen

De Asana's zijn lichaamshoudingen die zorgen voor een toename van vitaliteit, flexibiliteit en kracht. Dit zorgt voor een gezond lichaam. Eventuele klachten en zullen snel afnemen en rust en vitaliteit zijn dagelijks voelbaar.

4. Pranayama - energiebeheersing

Pranayama is energiebeheersing en zorgt voor een goede doorstroming van energie. Je energiehuishouding zal beter gaan functioneren waardoor het overzicht en de rust in je leven toe zal nemen.

5. Pratyahara - onthechting

Pratyahara leert je hoe je afstand kunt houden van dat wat onrust veroorzaakt. Het yogaproces maakt je gevoeliger. Het leren van onthechting is belangrijk om emotionele en mentale balans te behouden.

6. Dharana - concentratie

Dharana is concentratie op een zelf gekozen punt. Door goede concentratie verhoog je de kwaliteit van dat gene wat je doet. Er is steeds minder afleiding en dit is de voorbode voor de volgende stap, meditatie.

7. Dhyana - meditatie

Dhyana is meditatie en treedt op wanneer concentratie erg goed lukt. Daardoor zijn er bijna geen onderbrekingen meer in de gedachtenvorming. Dit zorgt voor een directe afname van stress en een toename van rust. Meditatie is voorbode voor de laatste stap: contemplatie.

8. Samadhi - contemplatie

Door middel van Samadhi dring je door tot de diepere lagen van jezelf. Je gaat zien dat een diep gevoel van vreugde, onvoorwaardelijke liefde en vrede altijd in jou zelf aanwezig zijn. Hier kom je tot de werkelijke antwoorden.

De Basisopleiding

Het doel van de basisopleiding is om je een echte yogabeoefenaar/ster te laten worden, herkenbaar aan een stabiele persoonlijkheid en een open mind. De warmte die je uitstraalt is voelbaar voor de omgeving. Door de basisopleiding verkrijg je vaardigheid en kundigheid op beter te emotioneel, niet af op fysiek niveau, maar ook op vitaal en emotioneel niveau. Dit maakt de weg vrij voor je verdere ontwikkeling op mentaal en spiritueel niveau..

Patanjali heeft als eerste acht logische stappen naar zelfrealisatie geformuleerd. Door deze 8 stappen regelmatig te beoefenen onder de ervaren leiding van een leraar zul je steeds meer de complexiteit van jouw leven ontrafelen en de oorspronkelijke eenvoud weer gaan herkennen. Je zult leren om helder naar jouw eigen situatie te kunnen kijken en op basis van jouw eigen inzicht zonder twijfel en vrij van stress knopen door te hakken en consequent te handelen in lijn met wat je écht wilt. Dat geeft een enorm bevrijdend en daadkrachtig gevoel.



Dit ga je ervaren

Een gezond lichaam

Door de beoefening van Raja Yoga wordt je lichaam sterker, soepeler en gezonder. Eventuele pijn of klachten nemen af, je voelt je snel goed.

Rust en helderheid

Door de beoefening van concentratie en meditatie zal je meer rust en helderheid krijgen. Je leven wordt overzichtelijker en je zal minder druk en stress gaan ervaren.

Vrijheid en geluk

Waar velen op zoek zijn om geluk buiten zich te vinden ga je door de beoefening van Raja Yoga naar binnen, de plek waar dit geluk altijd al aanwezig was.



Inhoud van de opleiding

Je leert het fundament van Raja Yoga en leert thuis te oefenen en de technieken langzaam maar zeker in jouw dagelijks leven toe te passen. Je leert naar rust en helderheid toe te werken.

01. Yama's en Niyama's

De basis van Raja Yoga beoefening zijn de Yamas en Niyamas. Het zijn 10 aanwijzingen die je helpen om meer balans en effectiviteit in je leven te brengen.

02. Asana

De Asana's (lichaamshoudingen) vormen een heel doordacht stelset van oefeningen die jou steeds weer naar vitaliteit en balans brengen. Daarmee zijn de Asana's een uitstekende manier om steeds

03. Energiecentra

Alles is energie. Jij bestaat uit energie. Jij bent energie. Die energie kan in balans zijn of juist niet. Door meer kennis en ervaring met de vraag hoe energie zich gedraagt in jouw lichaam en geest leer je om onder alle omstandigheden naar herstel van je balans toe te werken. Je leert hoe je met gedachtekracht jouw energiebalans herstelt.

04. Concentratie & meditatie

Door middel van concentratie en vervolgens meditatie, breng je het denken tot rust. Deze rust zal vervolgens gaan leiden tot meer helderheid en overzicht in je leven



De 8 stappen

Patanjali heeft als eerste acht logische stappen naar zelfrealisatie geformuleerd. Door deze 8 stappen regelmatig te beoefenen onder de ervaren leiding van een leraar zul je steeds meer de complexiteit van jouw leven ontrafelen en de oorspronkelijke eenvoud weer gaan herkennen. Je zult leren om helder naar jouw eigen situatie te kunnen kijken en op basis van jouw eigen inzicht zonder twijfel en vrij van stress knopen door te hakken en consequent te handelen in lijn met wat je écht wilt. Dat geeft een enorm bevrijdend en daadkrachtig gevoel.

Kom naar een kennismaking

Elke 2 maanden starten er nieuwe groepen met de basisopleiding. Kijk op de website voor de meest actuele momenten. Je bent van harte welkom voor een kennismakingsgesprek.

<https://yogaschool.nl/kennismaking/>