



Dagopleiding tot docent Raja-yoga en meditatie

- Het thuisgevoel in jezelf -

In september 2020 start weer onze **dagopleiding tot docent yoga en meditatie**, gebaseerd op de Rāja Yoga, de klassieke yogafilosofie. Deze filosofie bestaat al duizenden jaren en werd van leraar op leerling mondeling overgedragen. De grote wijze en yogi Patañjali, die inzag dat Yoga allesomvattend was, heeft deze filosofie meer dan 2000 jaar geleden op schrift gesteld in de vorm van Yogaspreuken (*Sūtra's*). Hij wordt gezien als de vader van de Yoga. Als eerbetoon heeft men dit 'Rāja', Koninklijk, genoemd. Uit deze oorspronkelijke tekst van Patañjali zijn alle huidige soorten Yoga ontstaan.

Het woord 'Yoga' betekent in het Sanskriet 'verbinden'. Vaak vertaalt men dit woord met 'éénwording' van lichaam en geest.

De 8 stappen van Patañjali

Patañjali onderscheidt in Yoga acht duidelijke, opeenvolgende stappen, die integraal beoefend worden. Bij een regelmatige beoefening van deze stappen verbetert de lichamelijke en geestelijke gezondheid zoals vitaliteit, ontspanning, concentratie, kracht, creativiteit en intuïtie.

Yama Richtlijnen voor een moreel sociaal leven, het opgeven van niet wenselijke patronen.

Niyama Richtlijnen voor het aanleren van nieuwe individuele wenselijke patronen.

Asana: Lichaamshoudingen, die de algemene gezondheid en vitaliteit bevorderen.

Pranayama: Technieken voor de juiste ademhaling, de beheersing van de subtiële energie.

Pratyahara: Het bewust terugtrekken van de zintuigen en het naar binnen richten van het denkvermogen, ter voorbereiding van de meditatie.

Dharana: Concentratie, het vasthouden van de aandacht bij een onderwerp.

Dhyana: Meditatie, éénpuntige concentratie, waarbij slechts één beeld, één gedachte in het bewustzijn aanwezig is.

Samadhi: Contemplatie, éénwording met het gekozen onderwerp, wordt ook hogere meditatie genoemd.

Opleiding 500-uur tot docent yoga en meditatie.

Deze 4-jarige opleiding geeft een breed inzicht in de basiskennis Yoga en Meditatie, een prachtige en praktische weg van persoonlijke en spirituele ontwikkeling. Daarnaast biedt deze opleiding de mogelijkheid om de kwalificatie van Docent in Yoga & Meditatie te behalen. Onze 4 jarige dagopleiding bestaat jaarlijks uit 16 lesdagen, waarbij ook actieve thuiswerkzaamheid wordt verwacht.

Na het behalen van alle verplichte onderdelen van de cursus is deze opleiding gecertificeerd als volwaardige 500-uur opleiding door de I.Y.F. Internationale Yoga Federatie, Stichting Raja Yoga Nederland (SRYN) samenwerkende Yogadocenten (SYN) en Yoga –Academie Tula.

Het doel van deze opleiding is tweeledig :

Ten eerste om mensen te begeleiden op weg naar hun hogere Zelf, hen in hechter contact te brengen met hun kern en diepste potentie, de bron van Kracht, Liefde, Wijsheid, en Creatieve Intelligentie in ieder mens. Het accent in deze opleiding ligt op de eerste 5 stappen in yoga en legt de nadruk op de praktische kant van het hogere bewustzijn in het dagelijks leven.

Ten tweede biedt deze opleiding alles wat nodig is om docent yoga en meditatie te worden. Onze visie is dat de motivatie om les te geven van binnenuit ontstaat door enthousiasme, een hart dat overloopt.

Een certificaat van docent yoga en meditatie ontvangt men ***na het volgen van min. 80% van ieder studiejaar, de cursus anatomie-fysiologie (inclusief het succesvol beëindigen van het examen) en deelname aan 4 verdiepingsweekenden (1 per jaar), het eindwerk en eindgesprek met een yoga grootmeester.***

Elk studiejaar omvat 16 lesdagen, inclusief een yoga-verdiepingsweekend.

Deze opleiding is geschikt voor mensen die de basiscursus hebben afgewerkt of over een dergelijke kennis beschikken, die zich serieus verder willen ontwikkelen en die eventueel later deze opgedane kennis willen gaan doorgeven. Meditatie en contemplatie, de integratie van het hoger bewustzijn in het dagelijks leven. Tevens biedt deze een goede basis voor teamleaders, coaches, therapeuten om docent yoga en meditatie te worden.

Prijs : € 1.550,00 per persoon / studiejaar, gespreide betaling is mogelijk (€ 535 - € 535 - € 530)
Omvattend 16 lesdagen inclusief yogaweekend (standaard all-in met 2 overnachtingen)

Inhoud van de lessen.

Lesindeling:

Zaterdag : online via Zoom / @Yoga Home

13.00 - 14.30 uur warming up en asanas incl. ontspanning en concentratieoefeningen

14.30 - 14.45 uur pauze

14.45 - 16.00 uur theorie

Groepswork tot 16.30 uur

Zondag : online via Zoom / @Yoga Home

10.00 – 12.30 uur warming up en asanas incl. ontspanning en concentratieoefeningen

12.30 – 14.30 uur lunchpauze

14.30 – 16.00 uur filosofie

Groepswork tot 16.30 uur

Onderwerpen in de opleiding:

1^e module : Wetenschap van de ziel en 4 vormen van Yoga en Vivekananda

2^e module : Sūtra's van Patañjali

3^e module : Bhagavad Gita

4^e module : afstudeerjaar, modules (didactiek, anatomie & fysiologie à, eindwerk en eindgesprek

Verplichte literatuur:

'Yoga Sutras van Patanjali', volgens I. Taimni, uitg. Theosofische vereniging

'Op de weg met de Bhagavad Gita'deel 2., Mansukh patel, uitg. Life Foundation International

'Je Zelf Zien' becommentarieerd door Ajata Stam

'Bhakti, Jnana, Karma en Raja Yoga, Swami Vivekananda, uitg. Ankh Hermes

'Yoga Dipika'. B.K.S. Iyengar, uitg. Karnak

"Yoga, critical alignment" Gert Van Leeuwen

Yama en Niyama" Ajata Stam

Aanbevolen literatuur:

“Hatha Yoga Pradipika” Svatmarama, uitgeverij Theosophical Society, Adyar, India

“Yoga als levenskunst” B.K.S Iyengar

“De yogagids” Christina Brown

“Yoga doen, chakra’s ervaren” Mieke de Bock en Miriam Wapenaar

“Meditatie & Imaginatie” Elleke van Kraalingen

Sommige van deze boeken hebben wij op voorraad en zijn aan de marktprijs bij ons verkrijgbaar.