

## INLEIDING TOT DE ARHANTA YOGA TTC

Arhanta® is in 2009 gestart met het geven van yogadocentenopleidingen. Onze 200 uur durende Hatha Yoga docentenopleiding is ontwikkeld na jarenlange training en leservaring van onze docenten. Het is een intensieve ervaring van vier weken die je kan helpen om de yogalevensstijl te ervaren en de principes ervan in je dagelijkse leven te verankeren, zelfs na het voltooien van de cursus.

### BETEKENIS VAN ARHANTA

Arhanta betekent *meester van de vijf zintuigen*. In de Arhanta Yoga-ashrams streven we ernaar onze zintuigen te beheersen door ijverig yoga en yogafilosofie te beoefenen.

### YOGA ASHRAM

Deze cursus wordt gegeven in onze yoga-ashram volgens het traditionele Gurukulasysteem. Het is een oude traditie waarbij studenten in een gemeenschap leven samen met de leraar en zijn familie in het huis van de leraar (Ashram). Alle studenten samen onderhouden de ashram en de faciliteiten. De leraar behandelt de studenten als zijn kinderen en deelt zijn kennis op een gedisciplineerde manier, onder persoonlijke supervisie.

De cursus is een intensief programma van vier weken. Elke les is gebaseerd op een bewezen leersysteem. Elk onderdeel van de cursus is essentieel voor een diepgaand begrip van de leringen. Houd er rekening mee dat om het certificaat van succesvolle afronding van de cursus te behalen, 100% aanwezigheid vereist is.

Geen enkele yogabeoefening is vruchtbaar zonder de filosofie erachter te begrijpen. Dit is zowel een theoretische als een praktische cursus. Je zult tijdens deze cursus leren hoe je de filosofische leringen kunt toepassen in je dagelijkse praktijk. Het doel is om de leringen in korte tijd te belichamen.

### TRADITIES

Bij Arhanta volgen we de leringen van Swami Sivananda, Swami Vivekananda en het Jāinisme. Wij volgen geen enkele sekte. We bevorderen zelfrealisatie door persoonlijke oefening en persoonlijk begrip van de leringen die door de meesters en de geschriften zijn gegeven.



## ENKELE BASISBEGRIPPEN

**Brahman** is de collectieve ziel en materie. Het is de term voor 'alles wat bestaat'. Het begrip Brahman begrijpen gaat het vermogen van de menselijke geest volledig te boven.

**Atman** is het levende wezen in een individu. Atman is onveranderlijk en eeuwig.

**Upadhi** betekent identiteit en verwijst naar de identiteiten die we onszelf geven. Zoals het lichaam de identiteit van de ziel is. We kunnen elkaar niet herkennen zonder het lichaam.

**Maya** is de illusie die de waarheid versluiert. Maya bedekt de werkelijkheid en geeft de illusie van de werkelijkheid. In het donker kan een touw dat op de grond ligt bijvoorbeeld worden aangezien voor een slang. Maar in het licht weten we dat het touw alleen echt is, niet de slang.

**Avidya** is onwetendheid. Onwetendheid is de bron van al het lijden.

**Ahamkara** is ego. Ego is de gehechtheid aan de ideeën die door het 'Zelf' zijn gecreëerd. Gehechtheid is het resultaat van Ahamkara.

**Karma** is de debet- en creditrekening van de Atman. De Atman moet geboorte en een fysiek lichaam nemen om het karma in evenwicht te brengen.

**Gyan** is kennis of bewustzijn. De kennis van 'Zelf' wordt 'Kaival gyan' of 'Kaivalya' genoemd.

## DE VIJF PUNTEN VAN YOGA

- 1) **Juiste oefening: asana's**
- 2) **Juiste ademhaling: pranayama**
- 3) **Juiste ontspanning: shavasana**
- 4) **Juiste dieet: vegetarisch dieet**
- 5) **Positief denken en meditatie**

Deze vijf yogaprincipes werden samengevat door Swami Vishnu Devananda, een leerling van Swami Sivananda.

### 1) Juiste oefening: asana

Het lichaam heeft regelmatige lichaamsbeweging nodig om de interne organen in goede conditie te houden. De conditie van onze interne organen is noodzakelijk voor het goed functioneren van onze lichaamssystemen. Een goede oefening kan elke oefening zijn die het lichaam helpt te genezen en te groeien zonder enige negatieve effecten. Swami Sivananda stelde voor om yoga-asana's te beoefenen. Houd er rekening mee dat asana's, net als elke andere fysieke oefening, ook blessures kunnen veroorzaken wanneer deze niet juist worden uitgevoerd.

### 2) Juiste ademhaling: pranayama

Ademen is het proces van uitwisseling van zuurstof (O<sub>2</sub>) en koolstofdioxide (CO<sub>2</sub>) in het lichaam. Beide gasen zijn nodig voor het goed functioneren van het lichaam. Vaak hebben mensen een borstademhaling in plaats van een buikademhaling. Een buikademhaling helpt het middenrif op de juiste manier te bewegen en het helpt de longen efficiënt te functioneren.

### 3) Juiste ontspanning: shavasana

Denk aan een auto die dag en nacht zonder enige rust met zijn motor draait. Deze zal ongetwijfeld snel opbranden. Evenzo hebben ons lichaam en onze geest rust nodig om een burn-out te voorkomen. Vaak ontspannen we niet, maar richten we onze aandacht gewoon op de vrijetijdsactiviteiten. Een juiste ontspanning is de volledige ontspanning van het lichaam, de geest en de vijf zintuigen. In Shavasana worden we als een lijk met minimale fysieke en mentale activiteit.

### 4) Juiste dieet: vegetarisch dieet

Dieet is wat je eet, hoe je eet, hoeveel je eet als je eet en waarom je eet. Eten is niet alleen het eten van voedsel, maar ook alles wat we via ons lichaam en onze geest opnemen. Een goed uitgebalanceerd dieet is essentieel voor een goede gezondheid. Traditioneel bestaat het yogadieet uit een lactovegetarisch dieet. Het bestaat uit groenten, granen, fruit, melkproducten, enzovoort. Het doel is om te eten terwijl je geweldloosheid beoefent. Mentale en spirituele zuiverheid kan niet worden bereikt tijdens het eten van vlees van dieren en andere beweeglijke wezens.

### 5. Positief denken en meditatie

Geestelijke gezondheid is vooral belangrijk voor volledige gezondheid. Zelfs als je alle andere vier punten van yoga beoefent, kun je niet gezond zijn als je negatieve gedachten hebt. Positief denken helpt om de energie op peil te houden en mentale helderheid te behouden. Meditatie helpt om perspectief en verbinding met onszelf te creëren. Meditatie brengt onze aandacht naar binnen en wekt innerlijke rust.