

# *Uiteenzetting beginners*

---

*Word jonger  
leef langer*



*Yoga Vedanta Denderleeuw vzw & Yoga Liedekerke*

## *1. Wie zijn we*

Yoga Denderleeuw is opgericht in 1969 en in maart 2011 omgevormd naar een VZW.

Yoga Liedekerke werd op 12 mei 2009 opgericht.

## 2. *Wat betekent het woord yoga*

Yoga is een Sanskriet woord en betekent 'vereniging, verbinding'. Het ontdekken wat we in wezen zijn, je oorspronkelijke Zelf, niet dit lichaam, niet deze wispelturige geest.

## 3. *Wat zeggen de gezaghebbende geschriften*

1. Yoga is gelijkheid (Bh G II 48). Een staat waarin de geest alle begeerten afwerpt en tevreden is in het Zelf door het Zelf. Waar de geest onberoerd is in tegenspoed en plezier, vrij van begeerte, vrees en afkeer. Waar hij overal onthecht, welk goed of kwaad hij ook ontmoet, zich noch verheugt noch haat.
2. Yoga is bedrevenheid in de handeling (Bh G II 50). Alle handelingen uitvoeren zonder de hang naar de vruchten van de handelingen. De wet van Karma of oorzaak en gevolg. Alle handelingen hebben een gevolg. We zijn vrij van handelen maar niet van de vruchten ervan.
3. Yoga is de verbreking van de vereniging met pijn (Bh G VI 23). Alle lijden dat nog moet komen kan vermeden worden.
4. Yoga is de golven van de geest tot stilstand brengen (YS I 2). Dan rust de ziener in zichzelf. Het lichaam wordt dan een ervaring zoals alle andere dingen. Dan kunnen we genieten van een oneindige zaligheid.

## 4. *De vier hoofdwegen*

1. Karma Yoga: actie, handelingen.
2. Bhakti yoga: toewijding, overgave, devotie, onvoorwaardelijke liefde
3. Gnyaana yoga: sluier van onwetendheid wegnemen.
4. Raaja yoga: fysieke en mentale beheersing, gedachtegolven onder controle door mentale en fysieke kracht om te zetten in spirituele energie.

## 5. *Vijf grondbeginselen*

1. Juiste ontspanning: bevrijdt de spieren van spanningen. Laat het lichaam tot rust komen. Bewaart je energie. Laat angst en zorgen los.
2. Goede oefeningen: werken in op alle delen, houden ze soepel en lenig waardoor de bloedsomloop verbetert.
3. Goed ademen: ritmisch, volledig gebruik van de longen, het opladen van lichaam en geest.
4. Goed dieet: voedzame evenwichtige natuurlijke producten voor een lenig lichaam, een rustige geest en een verhoogde weerstand tegen ziekten.
5. Positief denken en meditatie: helpen negatieve gedachten te bannen, brengen de geest tot rust.

## 6. De filosofie van yoga en Vedanta

In het begin was er alleen het Zelf, het Bewustzijn, een ongedifferentieerde energie, oneindig, onveranderlijk, vormloos. Een volmaakte eenheid, daaruit is dualiteit ontstaan. Purusha - Prakriti, de stoffelijke materiële natuur, de 3 gunas, 5 elementen, Manas, Boeddhi, ahamkaara.

## 7. Karma reïncarnatie

Lichaam en geest maken deel uit van de illusionaire wereld der materie en hebben maar een kort bestaan. Daarentegen is het bewustzijn eeuwig. Als het lichaam versleten is gaat het over naar een volgend.

**Wet van Karma**, oorzaak en gevolg, actie en reactie.

Elke daad, elke gedachte werpt vroeg of laat zijn vruchten af. Nu of in een volgend bestaan. We oogsten wat we zaaien en vormen onze toekomst door wat we in het heden denken en doen.

## 8. Fysiologie van de yoga

(wetenschap van de normale levensverrichtingen van de levende wezens)

Een auto wordt minder waard naarmate hij verouderd. Zo berusten we erin dat ons lichaam minder goed gaat functioneren. We vragen ons nooit af of dat echt zo moet evolueren. Waarom slagen dieren erin het grootste deel van hun leven goed te functioneren?

Als we het lichaam goed onderhouden, kunnen we het katabolisch (afbrekende stofwisseling, anabolisch, opbouwend) proces van celverslechtering beduidend minder snel doen verlopen.

Vandaag kan niet meer getwijfeld worden aan de effectiviteit van yoga als een genezend en preventief medicijn. Er is genoeg wetenschappelijk bewijs.

Met ontspanning gaat hoge bloeddruk naar beneden. Ziekten als reuma, aderverkalking, chronische moeheid, astma, spataderen, hartaandoeningen verbeteren. Verder is er een toename van long- en ademcapaciteit, vermindering lichaamsgewicht en/of buikomvang, toename weerstand tegen stress, vermindering cholesterol en bloedsuikergehalte.

Yogi's zijn zelfs in staat de onwillekeurige functies onder controle te krijgen, zoals lichaamstemperatuur, hartslag, bloeddruk.

**Uit de reeks "Yoga Nu" verschenen in de krant 'De Morgen':**

Met yoga, meditatie en vegetarisch dieet kan de verkalking van de kroonslagader gestopt worden en het proces omkeren. Bij 80% kon een overbrugging vermeden worden.

De longcapaciteit was na 15 weken aanzienlijk toegenomen.

Moeheid bij multiple sclerose verminderde beduidend, evenzo lymfeklierkanker na 7 weken.

Depressie : na 5 lessen verminderen de symptomen van depressie en angst aanzienlijk.

Bloeddruk en hartslag naar beneden, hartritmestoornissen verbeteren.

Astma is zelfs volledig te genezen.

### Christina Brown:

Met meditatie daalt bloeddruk, stress, hartklachten, astma, slapeloosheid.

Meditor = genezing. Uit proeven: na 7 jaar (groep 2000) gezondheidskosten met 50% gedaald. IQ met 5 punten gestegen na 2 jaar, 9 punten na 4 jaar.

Veroudering: biologische leeftijd na 5 jaar = 12 jaar jonger. Meditatie verhoogt de levenskwaliteit, innerlijke vrede, super bewustzijnstoestand, positieve universele energie die groter is dan wijzelf, een bron van innerlijke kracht.

De werking van spieren en gewrichten: yoga bevordert de aanvoer van zuurstof en de afvoer van afvalstoffen.

Artritis in handen: na 8 sessies minder pijn en gewrichtsstijfheid.

Met Kirlian foto's van een hand wordt aangetoond dat na 15 minuten asana's het lichaam met energie opgeladen is, wat niet het geval is met gymnastiek.

## 9. Het vitale evenwicht

Het lichaam is het perfecte werktuig van de geest. Het reageert op elke stimulans en opdracht door het verbindingssysteem, netwerk van zenuwen, hormonen die in het bloed circuleren. Het zenuwstelsel is als een enorm ingewikkelde telefooncentrale, het endocrien hormoonstelsel is de thermostaat en het weerbericht die je voorbereiden op stormen en kalmte. Het voorziet ons van informatie en lokt respons uit. Het regelt de lichaamsfuncties, rust, waakzaamheid, evenwicht van het innerlijk milieu.

Emoties beïnvloeden deze boodschappers en worden beïnvloed. Als je bang bent, klopt het hart sneller, je transpireert, pupillen worden wijder, enz.

De functies van asana's versterken en reinigen het zenuwstelsel, ruggenmerg, zenuwknopen, de doorvoeren van de prana. De neuro-chemische overdracht wordt gestabiliseerd.

Ze maken het sympathisch en parasympathisch zenuwstelsel sterker (heersers van willekeurige en onwillekeurige functies). Sympathisch: stimuleren behoefte of noodgeval. Parasympathisch: aanmaak van speeksel, maagsappen, normaal houden van polsslag en adem.

Asana's masseren en stimuleren de endocriene klieren. Gezond zenuwstelsel en hormoonstelsel reageren goed op eisen, bedreigingen en herstellen snel. Uit balans, sturen ze alarmberichten en putten ze het lichaam uit met chronische moeheid, hoge bloeddruk, angst en depressie.

Asana's verminderen hoge bloeddruk, angstaanvallen, verhogen weerstand tegen stress, zorgen voor goede stofwisseling en gezond zenuwstelsel.

1) Hypofyse: stimuleren met **Kopstand**, beheerst alle klieren, direct gestuurd door de hersenen.

2) Schildklier: **Allendelenhouding**, basale stofwisseling, groei, celprocessen.

Niet actief genoeg: lichaam trager, voel je je tot niets in staat, kou hebben, niet snel denken, geen eetlust maar toch wel aankomen.

Te actief: verbrandt je energie, verliest gewicht, opgewonden en zenuwachtig.

- Bijschildklieren: calcium en fosforgehalte.

3) Pancreas: **Pauwenstand**, insuline, bloedsuikerspiegel.

4) Bijnieren, schors: geslachtshormoon en corticosteroiden  
merg: adrenaline (vecht en vlucht)

5) Geslachtshormoon:

Vrouwelijk: oestrogeen, **voorwaartse en cobra**, tegen pijnlijke menstruatie.

Mannelijk: testosteron, beoefenen van **asana's en ontspanning**.

Zenuwen: door gifstoffen uit de weefsels te verwijderen verbetert de overdracht.

Yogi's kunnen zelfs het onwillekeurig stelsel controleren.

## 10. *Beheersing van de geest*

De geest is als een meer, waarvan de oppervlakte wordt gebroken door gedachtengolfjes.

Om het ware Zelf te kunnen zien dat eronder ligt, moet je eerst de golven leren gladstrijken.

Je moet heer (meester) worden over de geest i.p.v. dienaar (slaaf).

Het grootste deel van de tijd dat we wakker zijn, wordt de geest van de ene gedachte naar de andere geslingerd aangetrokken door verlangens en afkeer, door emoties en herinneringen, zowel plezierige of onplezierige.

De zintuigen zijn de grootste krachten die de geest in beroering brengen, die de concentratie verstoren en leiden tot fantasieën en verlangens.

Bv.: Een liedje op de radio brengt je geest terug naar de tijd dat je het de eerste keer hoorde. Een geur, koude of warmte verstoren je gedachtengang volledig.

Het zicht en het gehoor zijn het sterkst, ze trekken de geest steeds naar buiten.

De geest is van nature onophoudelijk op zoek naar geluk, en hoopt tevergeefs op bevrediging. Als het zover komt, is het maar tijdelijk en het hele proces begint opnieuw.

Bv.: Je koopt een nieuwe wagen, een tijdlang ben je trots en tevreden. Maar al gauw verlang je naar een nieuwer model, een andere kleur of ben je bang dat hij gestolen zal worden of aangereden.

Als aan een verlangen voldaan is, ontstaan er vele andere.

Yoga leert ons dat de bron van vreugde in wijsheid in **ons** ligt. Een reservoir van rust wat alleen zichtbaar wordt als de bewegingen van de geest tot rust gekomen zijn.

Als we dit verlangen naar tevredenheid naar binnen kunnen leiden i.p.v. te verbinden aan voorwerpen buiten ons, die kortstondig zijn, dan pas kunnen we ontdekken hoe we in vrede moeten leven.

### Het waarnemen der gedachten

Door meditatie zie je de geest als een instrument. Alleen al door je elke dag even te concentreren, begin je in te zien hoeveel er zich in de geest afspeelt en hoe weinig je in het heden leeft.

Door jezelf op te stellen als waarnemer (toeschouwer), zoals je iemand anders bekijkt, verliezen de gedachten en gevoelens hun macht over je.

Je begint in te zien dat zowel lichaam als geest instrumenten zijn die je kunt beheersen.

## 11. Voeding

Uit zuiverheid van het voedsel volgt de reiniging van het innerlijk wezen. (Swami Sivananda)

Een natuurlijk dieet, dat zuiver Sattvisch is, is gebaseerd op vers, licht en voedzaam voedsel zoals fruit, granen, groenten. Het houdt het lichaam slank en lenig, de geest helder en wakker. Een zuiver bescheiden dieet vol van Prana is de best mogelijke garantie voor een fysieke en mentale gezondheid en bezorgt zowel het lichaam als de geest harmonie en vitaliteit.

Yogadieet is de meest natuurlijke combinatie van zon, lucht, aarde, water die de vruchten der aarde produceert.

Bv.: 1 hectare graan produceert 5x, peulvruchten 10x en sommige bladgroenten 15x zoveel eiwitten als 1 hectare die gebruikt wordt om dieren te fokken.

### Ahimsa

De onschendbaarheid van alle levende wezens, een belangrijke wet in de yogafilosofie. Ahimsa beschouwt alle leven als heilig. Elk schepsel is een levend wezen met een hart, emoties, ademhaling en gevoel.

Als je eenmaal bewust wordt waar je voedsel vandaan komt en welke uitwerking het op je heeft, zal je geest langzaam opengaan en zal je beginnen te realiseren dat alle wezens net zo heilig zijn als je zelf bent.

### Sattvisch voedsel:

Het is voedzaam voor het lichaam en houdt het vredig. Het kalmeert en zuivert de geest en stelt deze in staat optimaal te functioneren. Een Sattvisch dieet leidt zo tot ware gezondheid, een vredige geest die een gezond lichaam beheerst met daartussen een in evenwicht zijnde stroom van energie.

- Granen, volkorenbrood, vers fruit en groenten, pure vruchtensappen, melk, boter, kaas, peulvruchten, noten, zaden, ontkiemde zaden, honig en kruidenthee.

### Rajasisch voedsel

Eten dat sterk gekruid is, bitter, zuur, droog, gezouten. Het vernietigt het evenwicht tussen lichaam en geest en voedt het lichaam ten koste van de geest. Teveel rajasisch voedsel zal het lichaam te sterk stimuleren en het temperament opwekken waardoor de geest rusteloos en onbeheersbaar wordt.

- Sterke kruiden, scherpe specerijen, opwekkende middelen zoals koffie en thee, vis, eieren, zout, chocolade en haastig eten.

### Tamasisch voedsel

Komt noch het lichaam noch de geest ten goede. De Prana trekt zich terug, het verstandelijk vermogen raakt in de war en er treedt een gevoel van traagheid op. De weerstand van het lichaam tegen ziekten wordt vernietigd en de geest wordt vervuld van duistere gedachten, zoals woede en hebzucht.

- Vlees, tabak, alcohol, uien, knoflook, voedsel met smaakversterkende middelen, oud en overrijp, en je overeten.

Bij vegetariërs komen minder hartaanvallen, beroerten, nierziekten en kanker voor. Hun weerstand tegen ziekte is groter.

Naast het opgeven van vlees, vis moet eenieder die werkelijk in yoga geïnteresseerd is zich onthouden van alcohol, sigaretten, koffie, thee en andere verdovende middelen.

Een zuiver dieet zal het beoefenen van asana's gemakkelijker maken. Hoe minder vlees je eet, hoe minder stijf het lichaam zal zijn.

- Eiwitten, koolhydraten, vetten, mineralen (natrium, kalium, calcium, magnesium, fosfor, zwavel, chloor), vitaminen en water.

## 12. Praktische benadering van Hatha Yoga

Zuiveringsoefeningen voor neus, ogen, ademhalingsstelsel, maag en darmen.

De yoga houdingen werken in op alle lichaamsdelen, ze versterken de spieren en gewrichten en maken de ruggengraat en het gehele beenderstelsel veerkrachtig. Ze werken niet alleen in op de lichaamsbouw maar ook op de inwendige organen, de klieren en de zenuwen, waarbij ze alle inwendige systemen kerngezond houden. Doordat de asana's fysieke en mentale spanningen vrijmaken, maken ze tevens ongekende energiebronnen toegankelijk.

De yoga ademhalingssoefeningen voorzien het lichaam van nieuwe levenskracht en helpen de geest onder controle te krijgen. Je voelt je daardoor rustig en verkwikt, terwijl de kracht van het positief denken alsmede de beoefening van

meditatie de innerlijke helderheid doen toenemen en zowel het concentratievermogen als andere geestelijke vermogens helpen ontwikkelen.

Begrippen van Ayurveda (gezondheidsleer met als basis de drie doshas: Vaata, Pitta, Kapha en de zes smaken: zoet zout zuur scherp bitter wrang), van de Bhagavat Gieta en de Yoga Soetra, het achtvoudig pad van Patanjali.

### 13. *Wat heb je nodig*

Je hebt niets anders nodig dan een matje , deken, loszittende kledij en wat inzet. Yoga wordt beoefend met een lege maag en op blote voeten.

### 14. *De lessen*

Gratis een les meedoen kan altijd.

Gelieve je te registreren via onze website

Beginnen kan op ieder moment van het jaar.

Begin september en eind januari is er een info avond, waarna een nieuwe reeks begint.

#### LIEDEKERKE:

St. Rafaël wzc, Kasteelstraat (tegenover de Delhaize), in de ontmoetingsruimte.  
Maandag: 18u30 en 20 uur

#### DENDERLEEUEW:

Kasteeltje, Stationsstraat 7

Dinsdag: 18u30 en 20 uur

Donderdag: 8u, 9u30, 18u30 en 20 uur

Dinsdag: geen les gedurende de schoolvakanties

Maandag en donderdag altijd les, behalve feestdagen en kerstvakantie

### 15. *Lidgeld:*

**50** euro per jaar voor een heel jaar

Rekening: Yoga Vedanta Denderleeuw:

BE89 9793 8588 3785

Registreren en inschrijven via de website

<http://yogavd.webs.com>

**Terug gave ziekenkas :**

een formulier mee brengen

je gevens invullen

en voor of na de les door me laten ondertekenen



## Hernieuwing lidmaatschap

het bedrag overschrijving op onze rek., BE89 9793 8588 3785  
vermelden bij mededeling : naam, voornaam, adres, (niets anders)  
*je moet niet via de web site of geen mail sturen*  
je krijgt bevestiging  
cach kan ook

Naar aanleiding van de inwerkingtreding op 25 mei 2018 van de nieuwe Europese wetgeving inzake gegevensbescherming, vragen wij u onze privacyverklaring op onze website te raadplegen.(homepage onderaan rechts)

Raphaël Zwaenepoel, Wijmenierlaan 45, 9470 Denderleeuw