

De verschillende soorten yoga in kaart.

in de traditionele yogafilosofie heb je volgende soorten yoga:

- Karma yoga, de yoga van handeling: onzelfzuchtige handeling in het dagelijkse leven, vrijwilligerswerk, eens boodschappen doen of sneeuw ruimen voor een buur ...
- Bhakti yoga, de yoga van devotie, aanbidding, het zien van God in alles, Uit zich in het Zingen van liederen, uitvoeren van rituelen en ceremonieën . In een lagere vorm kan fanatisme opduiken, de overtuiging dat de ene overtuiging, zoals een bepaalde godsdienstige strekking, juist is ten opzicht van andere overtuigingen. In een verder stadium wordt de gelijkheid van alle overtuigingen en mensen herkend, en blijft er slecht één onderwerp van aanbidding over.
- Gnyana yoga, de yoga van kennis, studie van de filosofie, van de Oepanishads. Het gevaar schuilt in het steeds maar verder te studeren, vergaren van kennis, zonder de kennis toe te passen. Alsmar verder zoeken, verstrikt raken in maya.
- Raja Yoga, de koninklijke yoga, gebaseerd op de Soetra's van Patanjali (2-3eeuw VC) de yoga van meditatie.
- Hatha Yoga pas rond de 15e eeuw begint men over Hatha yoga te spreken (Hatha Yoga Pradipika)

Het overgrote deel van de hedendaagse, populaire, yoga valt onder Hatha yoga, die zich kenmerkt door fysieke oefeningen, en eventueel wat pranayama. Hier denken we aan Poweryoga, Bikram yoga enz. Er komt geen eind aan, de laatste mode lijkt hangyoga.

Swami Satchidananda placht te zeggen: Yoga is niet leren op je hoofd staan, maar goed leren op je voeten te staan, en nu dan ... hangmatyoga. ...

Als je via foto's in boeken naar de oefeningen op zich kijkt, hangyoga even buiten beschouwing gelaten, lijken die allemaal wel erg op elkaar.

Wat is dan de beste yoga? Niet eenvoudig, er is niet eens een antwoord op. Voor ieder van ons is er een juiste yoga, maar de behoefte kan naar verloop van tijd veranderen, als je er in groeit (dit is niet als je er beter in wordt, maar als je er in groeit, in een spirituele manier).

Wij bieden de integrale yoga van Swami Sivananda (en zijn leerling Swami Satchidananda) aan. Dit is een combinatie van al die verschillende soorten yoga, normaal gesproken komen die in elke serieuze yogaschool aan bod.

Sivananda wou een yoga aangepast aan de moderne mens, beseffende dat je niet van de mensen kan verwachten dat ze in afzondering gaan wonen, iedere dag een paar uur aasana's beoefenen, een paar uur mediteren, nog een paar uur studeren.

Hoewel, zoveel zijn de mensen nu ook niet veranderd, als je de oude teksten leest of denk maar eens aan Socrates met zijn klacht over de jeugd van toen ...

Sivananda noemde zijn yoga integraal omdat zijn yoga geïntegreerd is in het dagelijkse leven. Alles wat je doet kan op een yogische manier gedaan worden, alles is yoga. Alleen, de ene keer is het karma-yoga, de andere keer Bhakti ...

Er is ook nog een integrale yoga van Shri Aurobindu, maar wij zijn opgeleid bij Yoga Vedanta Aalst, Belgische afdeling van de Devine Life Society die gesticht werd door Sivananda.

Ook bestaat er nog een Sivananda-Yoga, gesticht door Swami Vishnu Devananda, een leerling van Swami Sivananda. Doordat deze reeds de naam van Sivananda-yoga gaan gebruiken was o.a. in de VS, koos Swami Satchidananda voor de naam Integrale yoga.

Allemaal niets om u druk om te maken, enkel ter info 😊.

We zullen er eerst Patanjali eens bijnemen.

De definitie van Yoga volgens Patanjali is Yoga chitta vritti nirodha, of, yoga is het beheersen van de golven, of verstoringen, van de geest. Hij vervolgt hierop: dan rust de ziener (de getuige) in zichzelf. Zo niet vereenzelvigd hij zich met de golven van de geest, het geziene, het gehoorde, de vrees, nu ja , hij dwaalt af, de geest gaat met jouw (de getuige) op stap.

Om de staat van yoga te bereiken schrijft Patanjali een achtvoudig pad voor, of eerder acht aspecten van Yoga. Het is wel duidelijk dat het geen treden zijn, dat je niet eerst het ene gedaan moet hebben om aan het andere te beginnen.

yamas: (Of hoe sta je in de maatschappij)

1. Ahimsa: geweldloosheid, ook voor het lichaam, voor zichzelf
2. Satya: waarheidszin, niet liegen dus.
3. Asteya: niet stelen
4. Brahmacharya: onthouding, kuisheid. Wees matig met sex, laat het niet je leven leiden.
5. Aparigraha: het niet aanvaarden van geschenken, of wat ons niet toe komt

niyamas: (Hoe gedraag je je ten opzichte van jezelf)

1. Shaucha: zuiverheid, gelijkmoedigheid
2. Santosha: tevredenheid
3. Tapas: discipline, versterving
4. Svaadhyaaya: studie van de geschriften
5. Ieshvara-pranidhaana: overgave aan de Ultieme Werkelijkheid

Aasana Patanjali vernoemt maar heel even de Aasana's, voor hem was het simpel, de aasana moet sthiram soekham zijn, stabiel (stevig) en gemakkelijk (comfortabele). Hij doelde vooral op een comfortabele en stabiele zithouding.

Pranayama beheersing van de (levens)adem

Pratyahaara Bij pratyahara keert men de aandacht, die doorgaans via de zintuigen naar buiten, op de diverse objecten is gericht, terug naar binnen, naar haar eigen 'basis', de geest.

Dhaaranaa (concentratie) is het houden van de geest (chitta) op één plaats.

Dhyaana meditatie, hier blijft men getuige van de geest, van het gebeuren

Samadhi Contemplatie, dit is een staat van zijn, geen oefening meer.

Een onderdeel van de yoga, volgens Patanjali, is dus studie, van de filosofie (Niyamas, Svaadhyaaya), en meditatie.

Daarom deze lessen 😊.