

Zomerstage 'YOGA VOOR EERSTEJAARS' Initiatiecyclus tot yoga in groepslessen

Zaterdag 23 juli tot en met woensdag 27 juli 2016

de Oude Abdij te Drongen (Gent)

o.l.v. Paul Meirsman

leerling van Frans Moors en yogalerentrainer erkend door TKV Deśikācār en de YFN



Deze stage is een uitnodiging om na te denken en van mening te wisselen over het opstarten van groepslessen want een eerste benadering van de lichaams-, ademhalings- en concentratieoefeningen gebeurt niet lukraak.

Om te starten met yoga is een project wenselijk.

In enkele lessen dient de leerkracht de basisbeginselen duidelijk te maken aan de geïnteresseerde en de nodige aanpassingen te doen in functie van de individuele beoefenaar.

foto: TKV Deśikācār en Frans Moors

Dergelijke cyclus wordt opgebouwd met de gepaste āsana-s, de basistechnieken van prāṇāyāma en de essentie van dhyāna (concentratie), observatie en relaxatie.

De leerkracht geeft de nodige informatie. Hij maakt de condities van het oefenen en van de relatie leerkracht – leerling duidelijk.

Tijdens de stage bespreken en herbekijken we verschillende concepten en noties die verband houden met het thema.

Voor enkele bijzondere aandachtspunten werken we in ateliers en met meer grondige besprekingen.



foto: het voorplein van de Oude Abdij te Drongen

Voorbeelden en yogapraktijken illustreren het geheel.

De stage maakt deel uit van de opleiding śānti tot yogaleerkracht 2014 – 2018 maar staat ook open voor de geïnteresseerde yogabeoefenaar die wil kennis maken met het yoga-onderwijs van TKV Deśikācār. Ze is erkend door de Yogafederatie van de Nederlandstaligen in België.

INHOUDSOPGAVE

1. Het concept van viniyoga

2. Het concept van vinyāsakrama

Eigenschappen van een eerste les

De opbouw van een lessenreeks

Drie fasen: harmoniseren – vooruitgaan en overgang – structureren

De eigenschappen van elke fase

Welke āsana-s geven en welke niet? Wanneer? In welke fase? Te vermijden āsana-s?

Het uitgangspunt van de bespreking is de tabel van āsana-s uit de opleiding (zie verder)

Analyse van een les in elk van deze fasen

3. De eigenschappen van beginners: fysieke, psychische en mentale

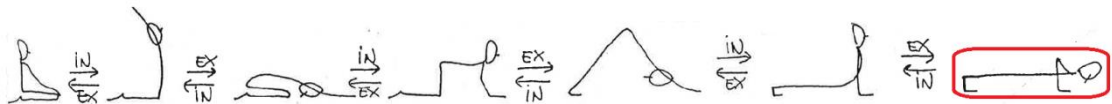
Een inschrijvingsfiche?

4. De doelstellingen van een lessenreeks voor beginners, gezien vanuit lichamelijk oogpunt, de ademhaling en het mentale vlak.

De leerkracht heeft een project?

5. Filosofische concepten van de yoga: hoe Yoga uitleggen aan beginners?

6. Een gastleerkracht zal caturaṅgadaṇḍāsana komen aanleren. Men beweert dat wie de juiste spieren gebruikt deze houding kan uitvoeren.



7. Speciale aandachtspunten voor de leerkracht:

- Kriyā en heyu (te doen en te vermijden)
- De relatie leerkracht – leerling volgens het model van de Yoga-Sūtra en de Bagavad Gīta.

8. Themalessen

Een speciaal aandachtspunt is de ontspanning in de yogales.

9. Individueel oefenen thuis?

10. Het werken in groepjes over en de presentatie van thema's zoals het voeren van publiciteit, het geven van een infoavond, een eerste les en een relaxatieles – gevolgd door een bespreking

PRAKTISCHE INFORMATIE



Data: zaterdag 23 juli t.e.m. woensdag 27 juli 2016

Plaats: de Oude Abdij te Drongen (bij Gent).

Vergoeding voor het onderwijs: 350 EUR

De vergoeding voor het verblijf worden afzonderlijk geregeld. Prijzen op aanvraag.

info: paul.yogasya@skynet.be

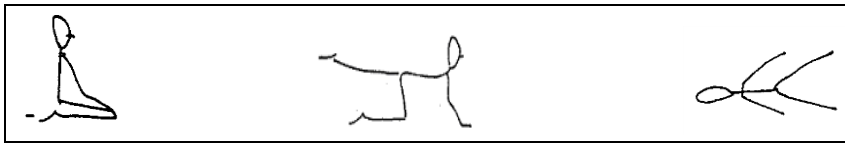
Betalingen gebeuren op bankrekeningnummer BE79 8900 1488 0033 t.a.v. Paul Meirsman, Golfweg 7, 9000 Gent

TABEL VAN DE ĀSANA-S

I. Rechtopstaande houdingen

samasthiti	paścimatāna	pūrvatāna	pārśva	parivṛtti

II. Overgangshoudingen

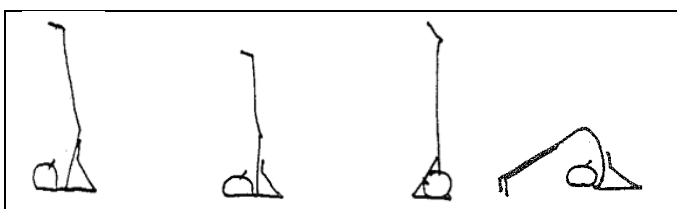


III. Houdingen liggende op de rug

samasthiti	paścimatāna	pūrvatāna	pāśva	parivṛtti

mudrā

IV. Omgekeerde houdingen (viparītakarāṇi)



V. Houdingen op de buik

samasthiti	pūrvatāna

VI. Zittende houdingen

paścimatāna	pūrvatāna	pārśva en parivṛtti	prāṇāyāma en meditatie
