

ZOMERSTAGE: LEREN YOGALESSEN (ĀSANA) MAKEN

met Paul Meirsman

yogalerarentrainer erkend door TKV Desikācār en de Yogafederatie

in het vormingscentrum Chant d'Oiseau te BRUSSEL (Sint-Pieters-Woluwe)

van zaterdag 25 juli t.e.m. 29 juli 2015

ELKE GEÏNTERESSEERDE IS WELKOM.

INHOUD

A. De yogahouding (āsana)

1. Het concept, de methode en de vruchten
Yoga-Sūtra II.46-48



2. Enkele rangschikkingen van de āsana-s

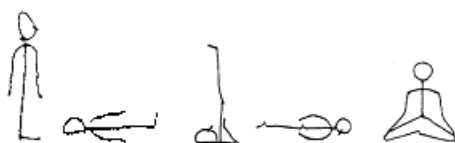
volgens de bewegingen van en het effect op de wervelkolom
volgens de uitgangspositie
samanya en viśeṣa
pūrṇa en bhaga
volgens de intensiteit
prāṇa en apāna houdingen
br̥hmaṇa, laṅghana en samāna

Wat die woorden ook mogen betekenen ☺

Na betaling van het voorschot van de inschrijving krijgt u dit deel toegestuurd. Het is een samenvatting van wat de leerlingen in de vorming daarover het voorbije jaar hebben bestudeerd.

B. De yogales

1. De yogahouding (āsana) in de les
2. De gebruikelijke volgorde van de yogahoudingen (āsana-s) in de les



waarom?
het soort arbeid van deze houdingen
tabel
taak

3. Verschillende krama-s van een yogales

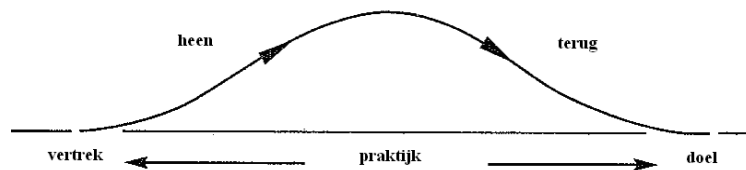
volgens de vorm en de functie: staande, liggende, omgekeerde, zittende

volgens de leeftijd van de beoefenaar: sṛṣṭi – sthiti – saṃhāra
 volgens bepaalde eigenschappen van de beoefenaar: śikṣaṇa – rakṣaṇa – cikitsa
 volgens de intensiteit van de les: mṛdu – madhya - adhimātra
 de symmetrische en de asymmetrische les

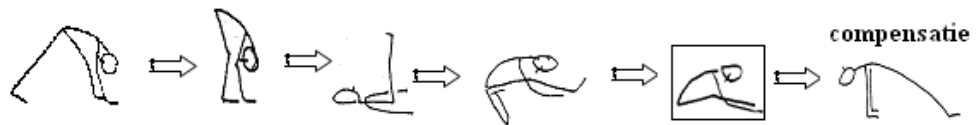
Ook dit deel wordt opgestuurd na inschrijving.

4. Het moment en de duur van de les
- C. Ontwerpen van een yogales
1. Fundamentele regels

- bhāvana
- de drie fasen van een les (vinyāsakrama)



- de voorbereiding van bepaalde yogahoudingen (āsana-s)
 voorbeeld: de voorbereiding van paścimatānāsana (de tang)



- de rust
 - de compenserende houding (prati-kriya-āsana)
 - de overgangshouding (anu-kriya-āsana)
2. Een yogales aanpassen (differentiaties)

waarom?
 hoe?

de richting: variëren – intenser maken – vergemakkelijken
 willekeurig?

voorbeelden van het gebruik van tools





3. Enkele andere fundamentele regels

Over de volgorde en het soort houdingen: houdingen die in het begin van een les worden geplaatst of verderop en houdingen om de les te eindigen

4. De vinyāsakrama in de tijd

Voorbeeld: de opbouw van utthita pārsva trikoṇāsana in de tijd



Elke houding wordt in de tijd in principe geïntensiveerd als volgt: eerst 4 x en 6 x dynamisch uitvoeren langs elke kant afwisselend, dan 4 x eerst links, daarna rechts, en ten slotte 4 x dynamisch en 4 x statisch, enzovoort.

D. Model van analyse van een yogales

E. De yogalessen volgens een thema

- 's morgens en 's avonds
- mobiliseren van het lichaam in alle richtingen
- ontspanning en relaxatie
- het ontwikkelen van geduld
- een stimulerende les
- een sleutelhouding (voorbeelden: de cobra, de boog, de olifant)
- het verkennen van de adem
- een les 1/3^e asana, 1/3^e pranayama, 1/3^e meditatie
- openen van de borstkas, het hart, de keel en de buik

Zie enkele voorbeelden van lessen op deze website

F. De praktijk

- Enkele gouden regels
- Het begeleiden van een les

Ook dit deel wordt opgestuurd na inschrijving.

G. De taken

Voorbeelden

- Maak een les voor 's morgens of voor 's avonds (uitgaande van een opgave)
- Reconstrueer de puzzels
- Maak een les mobilisatie van het lichaam in alle richtingen

Om de taken te kunnen maken, krijgen de externe leerlingen een pakket van ± 20 yogalesen. Voor de externe leerlingen zijn de taken uiteraard niet verplicht.

Plaats



Het vormingscentrum Notre-Dame du Chant d'Oiseau te Brussel (Sint-Pieters-Woluwe). Zie www.chant-oiseau.be

Het centrum is gemakkelijk bereikbaar, zowel met het openbaar vervoer als met de auto.

Er worden sobere maaltijden geserveerd en overnachten is mogelijk. Dit aanbod maakt geen deel uit van de vorming. De inschrijving dient wel **via mij** te gebeuren.

Inschrijving voor de stage

De vergoeding voor het onderwijs bedraagt 350 EUR.

U bent ingeschreven voor de stage zodra u een voorschot van 150 EUR stort op **BE79 8900 1488 0033** t.a.v. Paul Meirsman Golfweg 7 te 9000 Gent. Het beloofde pakket studiemateriaal wordt u dan toegestuurd. Ook op de stage krijgt u studiemateriaal.

Stuurt mij dan ook een e-mail met uw naam, adres en telefoonnummer opdat verdere kennismaking eventueel elektronisch en/of mondeling kan gebeuren.

De mogelijkheid tot inschrijvingen sluit na 10 juli 2015 wegens de grote voorbereiding die de stage vergt.

Wilt u de resterende 200 EUR van het stagegeld storten vóór 20 juli 2015?

Wenst u te **overnachten en maaltijden** te gebruiken in het vormingscentrum? Dan dient u daarvoor **bij mij** in te schrijven maar cash te betalen aan het centrum tijdens de stage. Deze inschrijving is definitief. Het vormingscentrum doet geen terugbetalingen.

Voor meer informatie ziet www.yogagent.be of contacteert paul.yogasya@skynet.be