



# Cursussen Yoga Meditatie

authentieke yoga  
volgens de  
**Himalaya Traditie**

Docent:  
*Atul Kumar*

**2021- 2022**

## Cursus 1

7 september t/m 23 november 2021

## Cursus 2

15 februari 2022 t/m 26 april 2022

## Cursus 3

10 mei t/m 28 juni 2022

Stressreductie  
Diepe ontspanning  
Ademhalingstraining  
Emotiemanagement

*Yoga is een onmisbare investering in  
een gezond lichaam en een gezonde geest*

## Ontspanning

\*\*

## Adem- en energiebeheersing

\*\*

## *Joints and glands*

(oefeningen om het lichaam 'wakker'  
te maken en de energie weer vrij te  
laten stromen)

\*\*

## Asana's

(fysieke oefeningen / 'zachte' Hatha  
Yoga)

\*\*

## Meditatie

\*\*

## Yogawetenschap en -filosofie

### Aanmelden:

E: [himyogameditatie@gmail.com](mailto:himyogameditatie@gmail.com)

W: [www.himalaya-yoga.nl](http://www.himalaya-yoga.nl)

### Om yoga en meditatie te kunnen beoefenen:

Algemeen: gemakkelijk zittende, niet knellende kleding.  
Om te zitten: een meditatielkussen, of een stevig deken dat gevouwen  
wordt tot een comfortabele hoogte.  
Om op/onder te liggen: een deken of iets anders warmes.  
Om asana's uit te voeren: een yogamat.

### Lesdata voorjaarscursussen (cursussen 2 en 3) Utrecht

**2: dinsdag:** 15, 22 februari; 8, 15, 22, 29 maart; 5, 12, 19, 26 april;  
**3: dinsdag:** 10, 17, 24, 31 mei; 7, 14, 21, 28 juni

Docent: Atul Kumar

**Tijdstip:** De lessen duren van 19.45-21.45 uur. Starters kunnen op  
ieder moment 'instappen' en voor hen is de eerste les een gratis  
proefles. Ook anderen kunnen later instappen.

### Plaats:

De lesruimte is op een rustige locatie in Tuinwijk, Utrecht

### Tarieven en betaling:

Cursustarief seizoen 2021-2022 (cursussen 2 en 3):  
Betaling met korting (betaling vooraf): € 150 (igv reeks 10 lessen)  
Andere optie: inschrijving beperkt aantal lessen x € 18,= (betaling  
vooraf).

**Wijze van betaling:** op bankrekening **NL07 INGB 0006 5271 21**  
t.n.v. K. Gerrits, Hilversum.

Voor meer informatie kun je mailen naar:

[himyogameditatie@gmail.com](mailto:himyogameditatie@gmail.com)

*Wie is de docent?*

*Atul Kumar*

Zie de website voor meer informatie.

**Aanmelden:**

E: [himyogameditatie@gmail.com](mailto:himyogameditatie@gmail.com)

W: [www.himalaya-yoga.nl](http://www.himalaya-yoga.nl)

*Wat is Raja Yoga?*

*Wat is de Himalaya Yoga Meditatie Traditie?*

**Raja Yoga** is de volledige, duizenden jaren oude klassieke Yoga training, gericht op meditatie, de hoogste stap in Yoga. Rond 200 voor Christus heeft de grote wijze (*rishi*), Patanjali, de essentie van de diverse yogavormen samengevoegd in een collectie van aforismen, *Yoga-Sutras* genaamd. Dit systeem heeft men Raja Yoga, of Koninklijke Yoga, genoemd. Hieronder kunnen alle bekende en minder bekende Yoga-vormen worden ondergebracht, zoals Hatha Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga, en Karma Yoga.

Patanjali onderscheidt in Yoga acht stappen die integraal beoefend worden met behulp van oude Yoga-technieken. Beoefening resulteert op natuurlijke wijze in een verbetering van lichamelijke en geestelijke gezondheid. Een voorwaarde daarbij is wel dat de beoefenaar gemotiveerd en gedisciplineerd is.

**De Himalaya Traditie**

Vanaf de Vedische tijd - ruim vierduizend jaar geleden - zijn de *rishi*'s van de Himalayas verantwoordelijk voor het overdragen van Yogakennis aan hun leerlingen. Deze kennisoverdracht vindt plaats in een onafgebroken erfopvolging.

De methoden en filosofieën van de Himalaya Traditie hebben de tand des tijds doorstaan. Vele generaties hebben dit pad van zuivere meditatie gevolgd en hebben zodoende een immense kennis opgebouwd.

Het eerste doel van de Traditie is om inzicht te verwerven over wie men is, zijn ware aard te ontdekken en te kennen. De Himalaya Traditie van Yoga Meditatie combineert een aantal elementen, waaronder de wijsheid van Patanjali's Yoga Sutras, Raja Yoga en specifieke mondeling overgeleverde instructies en ervaringen. In de Traditie vormen deze elementen een geïntegreerd geheel. Zowel de hoofdgedachten als de beoefening van alle bekende meditatiesystemen maken er deel van uit en zijn grotendeels ook ontstaan uit deze traditie.

*Waarom zou je yoga en meditatie*

*willen doen?*

Met name in Amerika is al veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar yoga en de therapeutische effecten ervan. De medische wereld daar, maar ook elders, gebruikt meditatie om spanning te verminderen en mensen vitaal te houden.

De verschillende yoga-technieken, met name ademhalingstechnieken, en zachte Hatha Yoga stellen je dus in staat je gezondheid te verbeteren, evenals je functioneren in de maatschappij.

Je leert invloed uit te oefenen op het autonome zenuwstelsel dat o.a. je hartritme en je bloeddruk regelt. Het effect is ontspanning van lichaam en geest.

Daarmee is yogabeoefening een zeer effectieve stressbestrijding. Stress is waarschijnlijk de grootste *killer* in onze westerse samenleving. Stress ondermijnt het immuunsysteem, met als gevolg dat ziektes kunnen toeslaan.

Yoga-meditatie heeft deze heilzame uitwerking omdat zij – en dit is het werkelijke doel van yoga – je leidt naar jezelf, op alle niveaus.

Andere gunstige effecten hebben betrekking op, onder andere, je mentale en fysieke weerbaarheid, concentratievermogen, geheugen, creativiteit, intuïtie, geestelijk evenwicht.

- Je leert hoe je jezelf kunt ontspannen, door de dag heen, onder alle omstandigheden.
- Je gaat effectiever functioneren in je dagelijks leven.
- Yoga heeft een preventieve werking m.b.t. ziekten.