

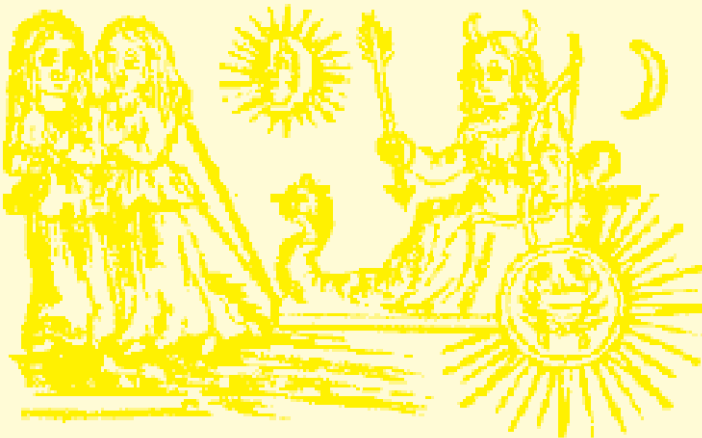
UNIDE

GECERTIFICEERDE BIJSCHOLING

Zondag 30 mei 2010

YOGA

en de aspecten van HA en THA

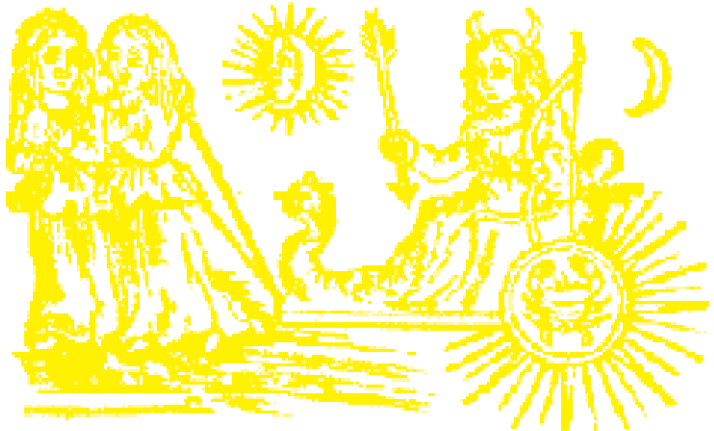


Unide
Vereniging ter bevordering van Universeel Denken

De gecertificeerde bijscholing 'YOGA en de aspecten van HA en THA'
vindt plaats op zondag 30 mei 2010.

YOGA

Men hoort maar zelden dat het beoefenen van de Hatha-Yoga niet goed zou zijn voor de mens. Vaak gaat men uit van de veronderstelling dat de asana's of oefeningen als vanzelf wel 'goed' zullen zijn voor het fysiek of stof van de mens. In het verlengde daarvan, zo is tenminste de gedachte, zullen de oefeningen dus ook wel 'goed' zijn voor de geest. Door stof en geest zo in elkaars verlengde neer te zetten, geeft men eigenlijk aan maar weinig inzicht in de werking van Hatha-Yoga te hebben. En juist daarom is Hatha-Yoga ook vaak verworden tot het doen van een serie asana's, die al of niet tot een zekere mate van ontspanning kunnen leiden. Vandaar dat men zich terecht de vraag kan stellen hoe men tot deze veronderstelling, dat Hatha-Yoga oefeningen als vanzelf wel 'goed' zouden zijn, is gekomen.



en de aspecten van HA en THA

Het beoefenen van Hatha–Yoga was oorspronkelijk het zich oefenen in het verhandelen van de spiegels, geest en stof of HA en THA. Want net als de maan (THA) het zonlicht (HA) slechts weerkaatst en op die wijze spiegelt, zo weerspiegelen zich ook de aspecten van HA (zon, geest) en THA (maan, stof) zich in de mens. En het is de mens die de mogelijkheid heeft om het verschil van die twee spiegels, als handelend evenwicht van beide in de oefening waar te nemen, bewust te worden en te verhandelen.

Door de asana's in dat licht te verhandelen en zich daardoor het verschil van de spiegels van stof en geest bewust te worden, kan men zich tevens ook enig inzicht in betekenis en werking van de oefening verwerven.

De zo opgebouwde kennis enerzijds en de gelijktijdig daarmee opgedane ervaring anderzijds, veroorzaakt door de spiegeling van HA en THA, bieden dan ook mogelijkheden tot het zich bewustworden van telkens een nieuw *verschil*. En door het ervaren van dat nieuwe verschil ontstaat ook een zekere ruimte waardoor het meest wezenlijke aspect van de oefening, namelijk het *'niet-doen'* als kern van die oefening mogelijk en voelbaar kan worden.

Zo dienen de asana's of oefeningen veel meer opgevat te worden als oefeningen die men *'doet'* door *'niet-doen'*. Het is het principe van het *'zichzelf steeds weerkaatsende'*, veroorzaakt door de *spiegeling* van HA en THA dat ruimte geeft en zo nieuwe mogelijkheden biedt. En juist omdat HA en THA spiegels zijn, zijn deze spiegels ook niet te scheiden, maar slechts in hun eenheid te onderscheiden. Het is het onderscheidende principe dat we dan ook niet alleen in de Hatha- maar ook in de Raya–Yoga terugzien.

Dus de bewustwording enerzijds en de mogelijkheden die daardoor ontstaan tot verhandeling anderzijds is dan ook het wezen, dat zowel de Hatha- als ook de Raya – Yoga ons in werkelijkheid kan bieden. Heel concreet voor de bijscholing betekent dit dat de oefeningen, zowel in stof (Hatha – Yoga) als geest (Raya – Yoga), vooral een onderzoekend karakter zullen hebben, waardoor de vereiste ruimte ontstaat om zich te oefenen in *'niet – doen'*.



UNIDE

**Bijscholingen
worden
gegeven onder
auspiciën van Unide,
Vereniging ter
bevordering van
Universeel Denken,
het denken in
drie-eenheid, zoals
Hans Wesseling
doceerde.**

**Unide
verzorgt sinds 1979
opleidingen en is
aangesloten bij de
Vereniging van
Yogaleerkrachten
Nederland
(V.v.Y.N.).**

**Unide
verzorgt thans de
opleiding
Docente
Yoga voor Zwangeren
en bijscholingen
voor
yogadocenten.**

**Voor meer informatie
en/of
toezending van
brochures:
yoga@unide.nl
www.unide.nl**

Bijscholing

Unide organiseert een gecertificeerde bijscholing met de titel 'YOGA en de aspecten van HA en THA'. De bijscholing vindt plaats op zondag 30 mei 2010.

Dagindeling

Zondag 30 mei 2010:

- 10.30 u: Ontvangst met koffie en thee
- 11.00 u: Hatha-yoga door Marijke Mostert en Maria Perquin
- 13.00 u: Lunch (niet inbegrepen)
- 14.00 u: Lezing 'YOGA en de aspecten van HA en THA'
door Frans Perquin
- 16.30 u: Afsluiting

Deelname

Aanmelding voor deelname kan per e-mail, yoga@unide.nl, en per post door het opgaveformulier bij deze brochure te printen, in te vullen en op te sturen.

De kosten voor deelname bedragen € 75,-. Bij teveel aanmeldingen bepaalt de volgorde van binnenkomst van aanmelding de deelname.

Betalingswijze

Het deelnamebedrag dient voor 15 mei 2010 te zijn ontvangen op bankrekeningnummer 83.44.10.826 van Unide Amsterdam o.v.v. 'YOGA en de aspecten van HA en THA'.

Plaats

Landgoed De Olmenhorst
Lisserweg 481, 2165 AS Lisserbroek
www.olmenhorst.nl

Routebeschrijving met de auto:

A4; Afslag 4 (Lisse/Hillegom/Alphen a/d Rijn); einde afrit richting Hillegom/Lisse (N207); 2e afslag Getsewoud-Zuid; vanaf hier alle drie rotondes voor driekwart nemen en u bent op de Lisserweg.

Routebeschrijving met het OV:

Bus 164 Oegstgeest-Hoofddorp; halte Lisserweg; nog ca. 1,5 kilometer lopen naar de entree van het landgoed. Bus 59 Noordwijk-Nieuw Vennep; halte Lisserweg; nog ca. 500 meter lopen naar de entree van het landgoed.