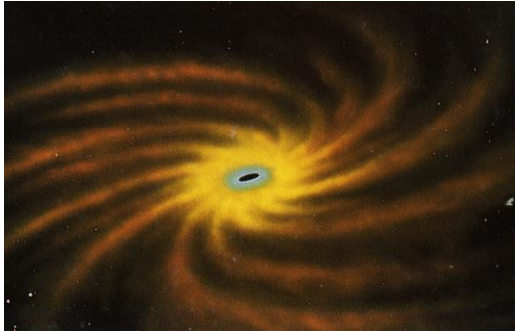


## .Integrale Yoga wat is dat (1).



**Integraal** : als iets alles omvat,

**Yoga** is een proces van bewustwording, waarbij de technieken niet als doel maar als middel worden gezien voor zelfonderzoek. Anders gezegd filosoferen over jezelf, over je eigen bestaan. Niet het resultaat van de oefeningen, maar de beleving en de ervaring zijn het belangrijkste.

De meest comfortabele situatie om over jezelf filosoferen is in een ontspannen staat, in een gezond lichaam. Je kan uiteraard ook over jezelf filosoferen indien je niet in deze comfortabele situatie bent, echter het kost dan vermoedelijk meer inspanning om tot bewustwording te komen.

Hulpmiddelen om ontspannen te geraken zijn:

- Het uitvoeren van oefeningen (asana's) om spanningen in het lichaam te verminderen (ontdoen van spierspanningen).

## Integrale Yoga wat is dat (2).

- Het uitvoeren van ademhalingsoefeningen om emotionele spanningen te verminderen.
- Het beoefenen van meditatie om mentale spanningen te verminderen.

Voorgenoemde drie activiteiten hebben uiteraard een overlap met elkaar, niets bestaat volledig geïsoleerd.

Om ontspannen te blijven is het belangrijk om blijmoedig te zijn, zo veel mogelijk te lachen en zo min mogelijk je ergens aan te hechten.



Hulpmiddelen om gezond te blijven:

- Schone lucht inademen en dat via een juiste manier van ademen.
- Voldoende gezond vocht tot je nemen.
- Voldoende gezond voedsel tot je nemen.
- Voldoende beweging.
- Op een liefdevolle wijze denken.
- Kennis op een juiste manier inzetten.

## Integrale Yoga wat is dat (3).

### Integrale yoga



Omvat en integreert kernbegrippen als: bewustzijn, onvoorwaardelijke liefde, onbevooroordeeld zijn, non-dualiteit, zelfkennis, zelfreflectie, zelfcompassie, zonder vrije wil (= geen controle), filosofie, wetenschap, ontspanning, liefdevolle aandacht, luisteren naar je lichaam, intuïtie, liefde, flexibiliteit, continue verandering.

Integrale Yoga is dus niet alleen maar oefeningen doen. Het uitvoeren van een aantal houdingen is slechts een van de hulpmiddelen om jezelf te leren kennen, evenals de ademhalingsoefeningen, de meditatie en het filosoferen.

Integrale Yoga: het is een levensstijl waarbij je verschillende oefeningen en technieken gebruikt om te 'bloeien' in het leven en de beste versie van jezelf te worden.

## Verklaring begrippen (1)



### Reflectie:

Reflecteren is terugdenken en overzien, nadenken over jezelf, je gedrag of een activiteit. Doel van het reflecteren is het vergroten van begrip en inzicht en het verbeteren van je gedrag.

Bij reflecteren onderzoek je je **manier van handelen**, maar ook hoe je **reageert** op een bepaalde situatie en hoe dat voelt. Dat laatste, je **gevoel**, is een thema waarbij je uitgebreid stil moet staan in je manier van reflecteren. Vaak reageren we uit een eerste impuls op een situatie. Dat betekent dat je niet eerst nadenkt voor je iets doet, maar handelt op basis van je eigen emoties. Ook kan het zijn dat je werkt vanuit vooringenomen standpunten of overtuigingen zonder dat je dit zelf in de gaten hebt.

## Verklaring begrippen (2)



### Zelfreflectie:

- Zelfreflectie, van een afstand naar jezelf kijken. Kijken naar wie je bent, wat je doet en hoe je dat doet. Objectief, zonder oordeel, jezelf waarnemen. Het is echt moeilijk. Maar als je gedisciplineerd gestructureerd je gedachten, gevoelens en ervaringen onderzoekt, dan leer jij je eigen patronen herkennen. Kijk jij wel eens in de spiegel? Ik bedoel kijk je wel eens echt naar jezelf. Ik zie, ik zie wat anderen zien. Ken jij je sterke en je zwakke kanten? Weet jij waarom je doet, wat je doet? En zie jij wat anderen zien van jou? JA? Dan heeft zelfreflectie geen geheimen meer voor jou.

## Verklaring begrippen (3)



### Filosoferen:

- Filosoferen is "open nadenken" ..buiten je eigen (voor-)oordelen om deze bloot durven te leggen. Filosoferen vraagt om durven twifelen aan je eigen "zekerheden".
- Filosoferen is 'zelfstandig nadenken' ...je eigen mening vormen, werken aan je eigen persoonlijkheid en niet zomaar alles aannemen wat je wijs gemaakt wordt..!
- Filosoferen is 'kritisch denken'...en 'nuanceren'; van meerdere kanten hetzelfde vraagstuk bekijken ('enerzijds...anderzijds..'). Er is niet één goed antwoord, maar er zijn meerdere mogelijkheden. Het ene antwoord kan tijdelijk zijn. Je mening wordt tussentijds bijgesteld, op grond van nieuwe argumenten.