

## Beschrijving Raja Yoga

Raja Yoga is een vorm van traditionele yoga vanuit het Oosten en wordt beschouwd als een weg voor zelfontwikkeling en mogelijke zelfrealisatie. In de yoga sutra's van Patanjali is Raja Yoga in de volgende 8 stappen gedefinieerd:

- (1) en (2) Morele principes en idealen (Yama en Niyama)
- (3) Fysieke houdingen (Asana)
- (4) Energiebeheersing (Pranayama)
- (5) Onthechting (Pratyahara)
- (6) Concentratie (Dharana)
- (7) Meditatie (Dhyana)
- (8) Contemplatie (Samadhi)

In de Basisopleiding worden de eerste vijf stappen van Raja Yoga in 40 lesavonden behandeld en beoefend. Je maakt kennis met de Wetenschap van Yoga. Je leert jouw lichaam energetisch te herstellen, zuiveren en in balans te houden, bovendien word je soepeler, energieker, gezonder en zelfbewuster in je dagelijks leven.

Iedere les duurt 3 uur en is als volgt ingedeeld:

- 90 minuten Fysieke houdingen (Asana)
- 30 minuten Zuiveringsoefeningen, Onthechting en Energiebeheersing
- 60 minuten Lezing en Discussie

De benodigde literatuur voor de Basisopleiding:

- Iyengar: Yoga Dipika
- Oefenschema Asana's - Downloaden van Het Raja Yoga Instituut
- Subtiële Anatomie - Downloaden van Het Raja Yoga Instituut
- Hatha Yoga Pradika van Ajita - Bestellen van Raja Yoga Instituut
- Wetenschap van de Ziel van Ajita - Bestellen van Raja Yoga Instituut
- I. Taimni: De yoga sutra's van Patanjali

Raja yogini Ildiko Flesch komt oorspronkelijk uit Hongarije. Na wetenschappelijke studies en onderzoek in Nederland is ze zich gaan verdiepen in de Wetenschap van Yoga. Ze heeft haar yogininaam Yogananda Paravísha in 2018 gehoord. Haar leraren zijn: Arjuna Ramnandanlall en Śri Yogācārya Ajīta Mahārāja.