

Logegebouw aan de Gedempte Nieuwesloot 153, Alkmaar

maandag 23 januari 2012 om 20.00 uur

Wat bezielt Alkmaar?

LEZING

De Yogatraditie - (pre)klassieke en Hatha Yoga



door **Olav Aarts**

Zaal open: 19.00 uur

Toegang: € 8,00

Reserveren en alle info: 072 533 51 18

072 533 41 71

Info.loge265@vrijmetselarij.nl

De Yogatraditie - (pre)klassieke en Hatha Yoga.

Yoga is afgeleid van het Sanskriet woord 'yuj' en betekent controleren, beheersen of verbinden. Hatha Yoga is je lichaam en geest leren kennen en transformeren. De geest beweegt zich constant, door yoga leer je de geest met aandacht te beheersen. Het lichaam opent zich en de geest wordt helderder. Je ontwikkelt innerlijke rust, zelfinzicht en verbondenheid met de binnen- en buitenwereld.

"Yoga dooft de wervelingen van de geest uit"
- Yogasutram Patanjali 1.2

Hatha Yoga laat je de onuitputtelijke kracht van de natuur in jezelf ervaren. Door oefening openen lichaam en geest zich, rust komt op. In de klassieke yoga wordt gezegd dat deze rust als een rimpelloos wateroppervlak is waarin je jouw kern weerspiegeld ziet. Dan stopt de gewoonte om de werkelijkheid gekleurd waar te nemen en zie je deze zoals ze werkelijk is.

"Vrijheid is de terugkeer van de elementaire krachten (guna's) in hun oorsprong, niet langer op de levensdoelen gericht, ofwel de kracht van zuiver bewustzijn die zich in zijn eigen gedaante (Purusha) toont"
- Yogasutram Patanjali 4.34

Dr. **Olav Aarts** heeft ruim 12 jaar Hatha Yoga ervaring en geeft les in binnen en buitenland. Daarnaast geeft hij lezingen over het ontstaan en de ontwikkeling van yoga en andere Aziatische religies. Hij is geschoold door yogi's in Nederland en India en heeft bekwaamheid verworven in asana, pranayama, mudra en bandha, dhauti en kriya. Sinds zijn 20e beoefent hij Vipassana meditatie en heeft in kloosters in Birma en Nepal gezeten. Naast zijn eigen yogaschool was Olav als docent verbonden aan een yogadocenten opleiding waar hij het hoofdvak Hatha Yoga verzorgde. Hij was als religiesocioloog en onderzoeker werkzaam bij de vakgroep Sociologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Olav reist regelmatig naar het Midden- en Verre Oosten en heeft in Engeland en Indonesië gewoond. Hij heeft een eigen yogastudio in de regio Groningen. Voor meer informatie: www.yogadipa.nl