

Practicum over de bandha'

Voor de doorsnee yogabeoefenaar zijn de bandha's of klemmen vooral van belang bij het beoefenen van de prânâyâma's, alhoewel men ze eveneens kan toepassen in bepaalde âsana's.

Bandha's zijn klemmen, afsluitingen van de energiestromen (prâna vâyu's), om te beletten dat deze het lichaam zouden verlaten en ze zodoende binnen de grenzen van het lichaam te houden.

De kinklem (jâlandhara bandha) wordt gebruikt om te beletten dat de prâna vâyu het lichaam langs boven verlaat.

De basisklem (mûla bandha) wordt gebruikt om te vermijden dat de apâna vâyu het lichaam langs onder verlaat. Het kunnen lokaliseren van de basischakra (mûlâdhâra) is noodzakelijk om deze bandha juist te kunnen plaatsen. (zie practicum over de chakra's op 2 mei)

De buikklem (uddîyâna bandha) wordt gebruikt om de in de romp opgesloten energie in het centrale kanaal (sushumnâ) te dringen en haar daarin opwaarts te doen bewegen. Dat is het idee.

In het practicum zullen deze drie voornaamste bandha's één voor één aangeleerd en geoefend worden om ze daarna op een gepaste manier te gebruiken in een prânâyâma en zo mogelijk in mahâmudrâ, de grote verzegeling, één van de grote technieken van yoga.

In de meer energetische benadering van yoga (hatha en kriyâ yoga) worden de doelstellingen van een yogapraktijk uitgedrukt in termen van het bewaren en concentreren van de levenskracht (prâna) om haar uiteindelijk in het centrale kanaal te doen binnendringen en opstijgen naar de hogere energiecentra (chakra's).

Zorg voor een losse kledij waarmee je gemakkelijk kan liggen en ook goed kan zitten en voor de nodige hulpmiddelen om aangenaam en stevig te kunnen zitten.

De lesgever is Flor Stickens

Het practicum gaat door op zaterdag 14 mei 2016 in de yoga zaal van Sofie Van Mensel :

Gestelstraat 52, te 2250 O.L.V Olen.

Aanvang 09.00 uur, einde 12.00 uur.

Kostprijs : 30 euro.

Inschrijven per e-bericht aan flor.stickens@wanadoo.fr of telefonisch op 014 21 06 76.

Practicum over de bandha'

Voor de doorsnee yogabeoefenaar zijn de bandha's of klemmen vooral van belang bij het beoefenen van de prânâyâma's, alhoewel men ze eveneens kan toepassen in bepaalde âsana's.

Bandha's zijn klemmen, afsluitingen van de energiestromen (prâna vâyu's), om te beletten dat deze het lichaam zouden verlaten en ze zodoende binnen de grenzen van het lichaam te houden.

De kinklem (jâlandhara bandha) wordt gebruikt om te beletten dat de prâna vâyu het lichaam langs boven verlaat.

De basisklem (mûla bandha) wordt gebruikt om te vermijden dat de apâna vâyu het lichaam langs onder verlaat. Het kunnen lokaliseren van de basischakra (mûlâdhâra) is noodzakelijk om deze bandha juist te kunnen plaatsen. (zie practicum over de chakra's op 2 mei)

De buikklem (uddîyâna bandha) wordt gebruikt om de in de romp opgesloten energie in het centrale kanaal (sushumnâ) te dringen en haar daarin opwaarts te doen bewegen. Dat is het idee.

In het practicum zullen deze drie voornaamste bandha's één voor één aangeleerd en geoefend worden om ze daarna op een gepaste manier te gebruiken in een prânâyâma en zo mogelijk in mahâmudrâ, de grote verzegeling, één van de grote technieken van yoga.

In de meer energetische benadering van yoga (hatha en kriyâ yoga) worden de doelstellingen van een yogapraktijk uitgedrukt in termen van het bewaren en concentreren van de levenskracht (prâna) om haar uiteindelijk in het centrale kanaal te doen binnendringen en opstijgen naar de hogere energiecentra (chakra's).

Zorg voor een losse kledij waarmee je gemakkelijk kan liggen en ook goed kan zitten en voor de nodige hulpmiddelen om aangenaam en stevig te kunnen zitten.

De lesgever is Flor Stickens

Het practicum gaat door op zaterdag 14 mei 2016 in de yoga zaal van Sofie Van Mensel :

Gestelstraat 52, te 2250 O.L.V Olen.

Aanvang 09.00 uur, einde 12.00 uur.

Kostprijs : 30 euro.

Inschrijven per e-bericht aan flor.stickens@wanadoo.fr of telefonisch op 014 21 06 76.