

Practicum over de chakra's

Alle activiteiten van lichaam en geest worden mogelijk gemaakt door de levenskracht (prâna). Deze beweegt zich in krachtenbanen (nâdî's) in het energetisch lichaam dat subtieler (fijner) is dan het grofstoffelijk lichaam waarmee iedereen beter vertrouwd is.

Het is een van de bedoelingen van de yogapraktijken om deze levenskracht binnen de grenzen te houden van het (grove) lichaam en haar zelfs te centreren in het centrale energiekanaal (sushumnâ) dat op fysiek vlak samenvalt met de ruggegraat. Dit is het voornaamste kanaal en daarrond slingeren zich twee andere belangrijke energiekanaalen die elkaar kruisen op een zestal plaatsen gelegen op en in het verlengde van de ruggegraat.

Deze kruispunten van energiebanen noemt men chakra's, ze zijn zoals rotondes op onze wegen. Ze regelen meestal de werking van organen en centra die in de buurt liggen van de beschouwde chakra. Het practicum beoogt de proefondervindelijke verkenning van deze chakra's evenals de lokalisatie, de zuivering en de harmonisering ervan.

De lokalisatie van de onderste chakra, de basischakra (mûlâdhâra) is van belang om één van de drie voornaamste verzegelingen van de levenskracht (mudrâ's) te kunnen uitvoeren. Het is dus een voorwaarde om met die verzegeling te kunnen werken (thema van een volgend practicum).

Bij deze gelegenheid worden ook enkele technieken aangeleerd om de uitscheidingskanalen van water en stoelgang gezond te houden en te beheersen (ook de sluitspieren om incontinentie te voorkomen of terug te dringen)

De lesgever is Flor Stickens

Het practicum gaat door op zaterdag 26 maart 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 chakra's

Alle activiteiten van lichaam en geest worden mogelijk gemaakt door de levenskracht (prâna). Deze beweegt zich in krachtenbanen (nâdî's) in het energetisch lichaam dat subtieler (fijner) is dan het grofstoffelijk lichaam waarmee iedereen beter vertrouwd is.

Het is een van de bedoelingen van de yogapraktijken om deze levenskracht binnen de grenzen te houden van het (grove) lichaam en haar zelfs te centreren in het centrale energiekanaal (sushumnâ) dat op fysiek vlak samenvalt met de ruggegraat. Dit is het voornaamste kanaal en daarrond slingeren zich twee andere belangrijke energiekanaalen die elkaar kruisen op een zestal plaatsen gelegen op en in het verlengde van de ruggegraat.

Deze kruispunten van energiebanen noemt men chakra's, ze zijn zoals rotondes op onze wegen. Ze regelen meestal de werking van organen en centra die in de buurt liggen van de beschouwde chakra. Het practicum beoogt de proefondervindelijke verkenning van deze chakra's evenals de lokalisatie, de zuivering en de harmonisering ervan.

De lokalisatie van de onderste chakra, de basischakra (mûlâdhâra) is van belang om één van de drie voornaamste verzegelingen van de levenskracht (mudrâ's) te kunnen uitvoeren. Het is dus een voorwaarde om met die verzegeling te kunnen werken (thema van een volgend practicum).

Bij deze gelegenheid worden ook enkele technieken aangeleerd om de uitscheidingskanalen van water en stoelgang gezond te houden en te beheersen (ook de sluitspieren om incontinentie te voorkomen of terug te dringen)

De lesgever is Flor Stickens

Het practicum gaat door op zaterdag 26 maart 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.