

Practicum over kapâlabhâti en bhastrikâ

In de Hatha Yoga Pradîpikâ wordt kapâlabhâti beschreven als een zuiveringstechniek terwijl bhastrikâ als een techniek van prânâyâma beschouwd wordt.

Gemeenschappelijk aan beide is het feit dat ze een grote ventilatie van de longen teweegbrengen en de neus en aanverwante ruimten zuiveren.

Door die grote ventilatie wordt er per tijdseenheid veel meer O₂ opgenomen en gaat er veel meer CO₂ naar buiten dan normaal met als gevolg dat men daarna veel langer de adem kan inhouden dan normaal. Tijdens die ademretenties blijft men in AR LV met de twee bandha's, wat een enorm stimulerend effect heeft en de geest toch heel helder en rustig maakt.

Tijdens het practicum wordt de beoefening van kapâlabhâti en bhastrikâ voorbereid door gepaste ademhalingsoefeningen en âsana's en worden de beide bandha's aangeleerd om tijdens de ademretenties de energie nog meer op te wekken en te centreren in het prânisch lichaam.

Met behulp van deze technieken kan men niet allen de ruimten van neus en het hoofd zuiveren, maar ook door de verhoogde ventilatie de longen zuiveren (voor rokers en personen die veel tijd doorbrengen in vervuilde lucht) en vermoeidheid verdrijven.

Het practicum gaat door in de zaal Per-Neser, Gestelstraat 52 te 2250 O.L.V. Olen, op zaterdag 24 juni, van 09.00 t/m 12.00 uur.

De les wordt gegeven door Flor Stickens.

Kostprijs 30 euro.

Inschrijven via info@sevayoga.be of telefonisch 014 21 06 76.

