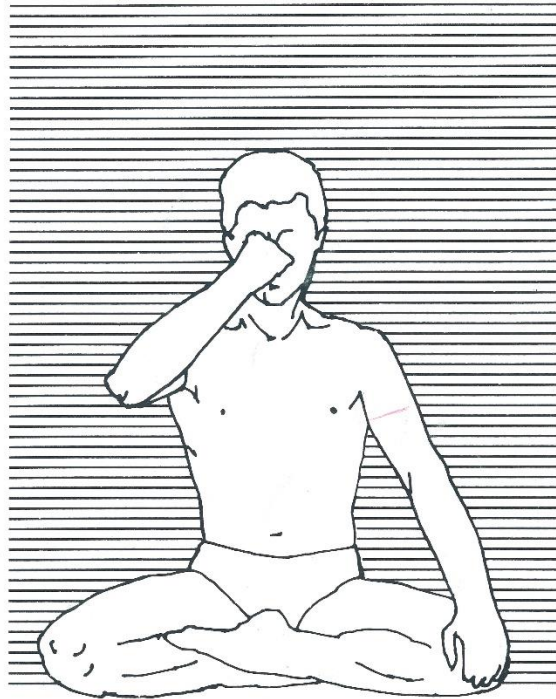


ZOMERSTAGE PRĀṆĀYĀMA

Vrijdag 7 – 11 juli 2017 te Gent



Prāṇāyāma is samen met āsana (en meditatie) één van de pijlers van een regelmatige yogapraktijk. Prāṇāyāma is een discipline die de kennis behoeft van de theoretische principes en klassieke technieken. Ze dient vooral goed geïntegreerd te zijn in de yogalessen. Dit bestuderen is één van de doelen van deze stage.

Daarnaast worden elke dag de technieken van āsana en prāṇāyāma beoefend in twee praktijken (één om de voormiddag en één om de lesdag af te sluiten). Er zijn ook ateliers.

Op zondagnamiddag komt Nicole Leliaert uit Lissewege op bezoek. Zij zal drie uren les geven over Critical Aligement in de Yoga volgens het onderwijs van Gert Van Leeuwen uit Amsterdam.

Deze zomerstage maakt deel uit van de lopende opleiding tot yogaleerkracht maar **IEDEREEN IS WELKOM!**

Wanneer? Vrijdag 7 juli 2017 (9:00) t.e.m. dinsdag 11 juli 2017 (16:00). Alle andere dagen eindigen rond 17:30. Uiterste inschrijvingsdatum is 1 juni 2017.

Waar? Club van Eyck, Kortrijksesteenweg 500, 9000 Gent op vijf minuten stappen van het Sint-Pietersstation. Club Van Eyck is een home voor universitaire beursstudenten en hun gezin uit de Derde Wereld.

Vergoeding? **350 EUR**, syllabus in begrepen. De syllabus bevat informatie ‘voor het leven’.

Geen logement en maaltijden. De buurt is rijk aan B&B en eethuizen.

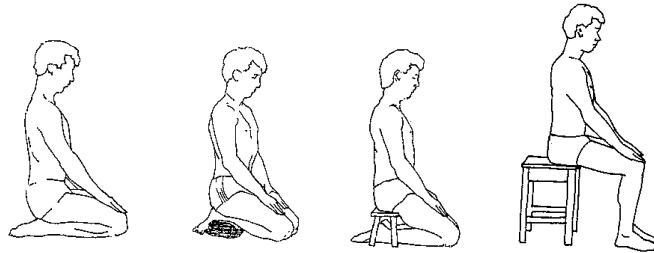
Inschrijven: mail naar paul.yogasya@skynet.be Geïnteresseerd? Geef gerust een seintje.

HET SCHEMA VAN DE STUDIE VOOR PRĀṆĀYĀMA

1. Inleiding
2. De ademhaling volgens de Westerse anatomie en fysiologie
3. De ademhaling in de praktijk van āsana



4. Over de reinigingstechnieken in de haṭhayogapradīpikā
5. Het waarom en de effecten van prāṇāyāma
6. De lichaamshouding (āsana) voor de praktijk van prāṇāyāma:



- Bhagavad Gītā IV.10-15
- de relatie āsana – prāṇāyāma
- de voornaamste aandachtspunten
 - de romp
 - de onderste ledematen
 - de handen
 - de geest

7. Pedagogische bedenkingen en voorafgaande raadgevingen

8. De verschillende manieren van ademen en de relatie met de deśa-s (ademhalingsplaatsen) in het lichaam)



- 1) de onbewuste ademhaling en de yoga-ademhaling
- 2) de relatie met de borstkas en de buik
- 3) de ademhaling met de controle in de keel (ujjayī)
- 4) de ademhaling door de neus gecombineerd met ujjayī
- 5) door slechts één neusgat afwisselend



- 6) de ademhaling door de mond (śītalī)

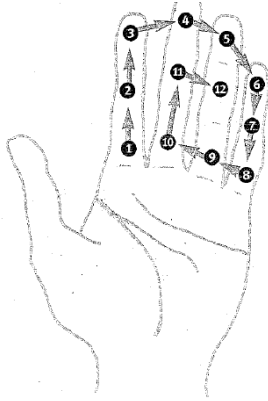
9. De zes basistechnieken en hun essentiële eigenschappen



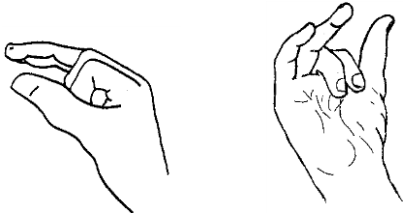
- 1) ujjāyī prāṇāyāma
- 2) anuloma ujjāyī prāṇāyāma
- 3) viloma ujjāyī prāṇāyāma
- 4) pratiloma ujjāyī prāṇāyāma
- 5) nāḍī śodhana prāṇāyāma
- 6) śītalī prāṇāyāma

Differentiaties – het principe van de viniyoga van yoga

Het tellen van het aantal ademhalingen of de ademcycli

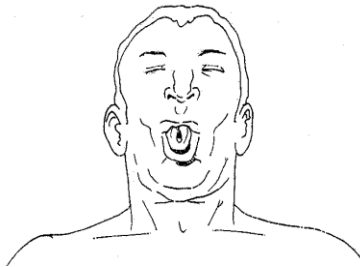


De controle van de neusgaten (mṛgī mudrā)



10. Enkele andere belangrijke ademtechnieken met hun differentiaties

1) śītalī en śītkārī prāṇāyāma



2) sūrya bhedana en candra bhedana prāṇāyāma

3) bhramari prāṇāyāma

4) recaka, murccha en pūraka prāṇāyāma

5) bahya antah (plavini) prāṇāyāma

6) bhastrika

7) kapalabhati

11. Secundaire technieken van de prāṇāyāma

1) Fixeren van de ogen

2) Hasta mudrā-s

12. De ademstops (kumbhaka-s)

1) Begrip

bāhya kumbhaka (ademstop na uitademing)
antaḥ kumbhaka (ademstop na inademing)

2) Krama-s

- in āsana
- in prāṇāyāma: anuloma, viloma en pratiloma krama

3) Ritmes



- 1 à 2 min. enkele natuurlijke ademhalingen
- 12 R pratiloma ujjayī
1.1/2.1.1/2. of 1.1.1.1.
- enkele natuurlijke ademhalingen

Inleiding: wat verstaat men onder ritmes in prāṇāyāma, voorzichtigheid
Het waarom van de ritmes

De twee grote categorieën van ritmes: sāmavṛtti en viṣamavṛtti

De voornaamste (realistische) ritmes en hun relatie tot de technieken

Hoe het uitgangsrhythme bepalen? De maximaal comfortabele ademhaling (atelier)

Hoe een ritme voorbereiden in de āsana-s?

De vinyāsakrama van het ritme in prāṇāyāma

13. De bandha-s



1) Het concept

2) De bandha-s in de āsana

De houding

- jālandharabandha
- uḍḍīyānabandha
- mūlabandha

3) De bandha-s in prāṇāyāma

Inleiding

De bandha-s in de verschillende technieken

14. De voorbereiding van de prāṇāyāma

- de fysieke voorbereiding
- de voorbereiding van de eigenlijke ademhaling
- de mentale voorbereiding
- de morele voorbereiding

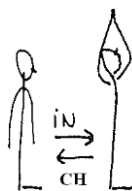
15. De mudrā-s

Het concept

- 1) tāḍākamudrā
- 2) viparītakaraṇi
- 3) mahāmudrā

16. Prāṇāyāma en mantra-s

amantraka en samantraka prāṇāyāma

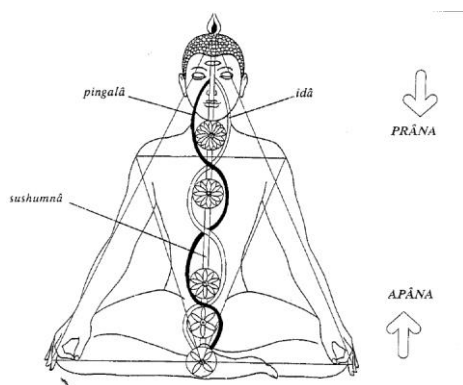


Recitatie op de uitademfase

- 4 x MĀ
- 4 x MĀ-MĀ
- 4 x MĀ-MĀ-MĀ
- 4 x MĀ-MĀ-MĀ-MĀ

17. Mahāprāṇāyāma

De yogafysiologie: het concept van prāṇa, apāna en de andere vāyu-s
De suprematie van prāṇa, in de Chāndogya-upaniṣad



18. Prāṇāyāma in de klassieke teksten

- 1) de Yogasūtra van Patañjali
- 2) de Yogarahasya van Nathamuni
- 3) de Haṭhayogapradīpikā van Svātmarāma
- 4) de Bhagavad-Gītā van Vedavyāsa
- 5) de Yogayajñavalkyaśāhikā