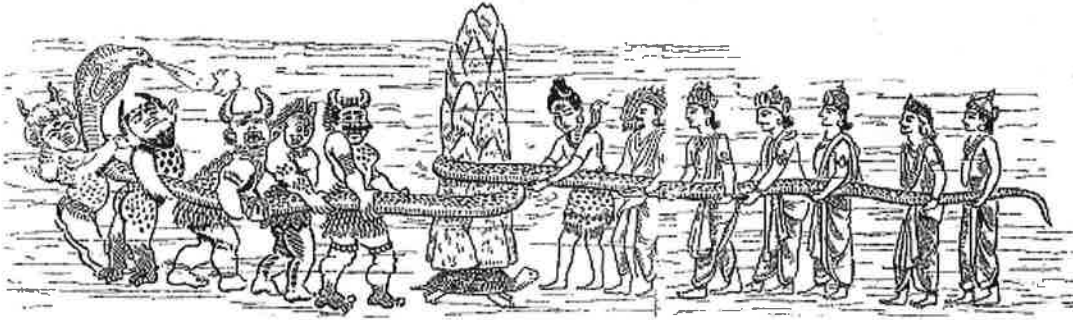


HET SCHEMA VAN STUDIE VOOR PRANAYAMA

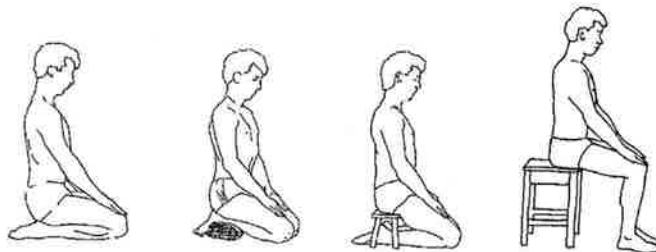
Elke dag zijn er twee praktijken van ± één uur waarin de technieken systematisch worden inge oefend; ook enkele ateliers om bv. de maximaal comfortabele ademhaling van een individu en de duur van het basisritme 1.0.1.0. te bepalen.

1. De ademhaling volgens de Westerse anatomie en fysiologie
2. De ademhaling in de praktijk van asana



Asana en ademhaling gaan samen.
Asana gaat pranayama vooraf.
Asana bereidt pranayama voor.

3. Het waarom en de effecten van pranayama
4. De gunstige voorwaarden voor de praktijk van pranayama



De lichaamshouding (asana) in pranayama

5. Pedagogische bedenkingen en voorafgaande raadgevingen
6. De verschillende manieren van ademhalen en de relatie met de lichaamsplaatsen (ademhalingszones)



7. De voorbereiding van de pranayama

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

8. De zes basistechnieken



- 1) ujjayi pranayama
- 2) anuloma ujjayi pranayama
- 3) viloma ujjayi pranayama
- 4) pratiloma ujjayi pranayama
- 5) nadi shodana pranayama
- 6) shitali pranayama

9. Aanpassingen – het principe van viniyoga van yoga

10. Enkele andere belangrijke ademtechnieken

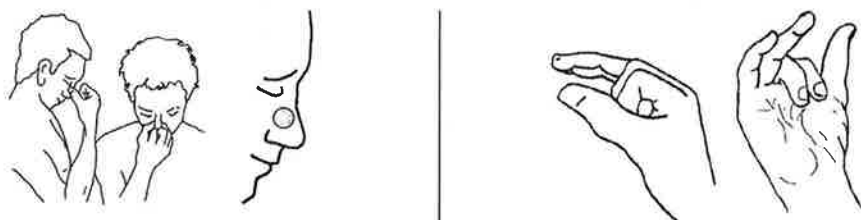
- 1) surya bhedana en candra bhedana pranayama
- 2) bhramari pranayama
- 3) recaka, murccha en puraka pranayama
- 4) bahya antah (plavini) pranayama
- 5) kapalabhati
- 6) bhastrika

11. Secundaire technieken van de pranayama

- 1) Het tellen van de ademhalingen of de ademcycli



- 2) Ademen door één neusgat en de controle van de neusgaten (mrigi-mudra)



- 3) Fixeren van de ogen
- 4) Hasta mudra

12. De ademretenties (kumbhaka's)

1) Begrip

bahya kumbhaka (LL)
antar kumbhaka (VL)

2) Krama's

anuloma, viloma en pratiloma krama
- in asana
- in pranayama

3) Ritmes

Wat? – voorzichtigheid

Het waarom van de ritmes

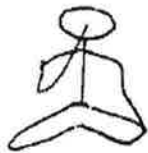
De twee grote categorieën van ritmes: samavritti en vishamavritti

De voornaamste ritmes

Hoe het uitgangsrhythme bepalen? De maximaal comfortabele ademhaling

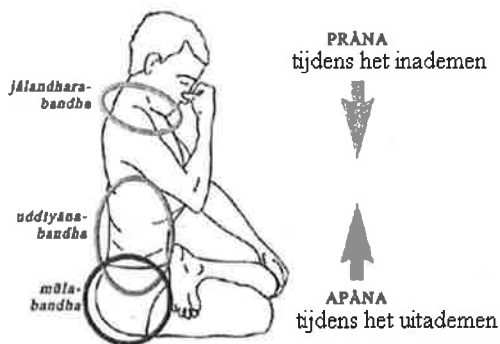
Hoe een ritme voorbereiden in de asana's

De vinyasa-krama van het ritme in pranayama



- 1 à 2 min. enkele natuurlijke R
- 12 R pratiloma ujjayi
1. 1/2. 1. 1/2. of 1.1.1.1.
- Enkele natuurlijke R

13. De bandha's



- 1) Het concept
- 2) De bandha's in de houdingen
 - jalandhara bandha
 - uddiyana bandha
 - mula bandha
- 3) De bandha's in pranayama

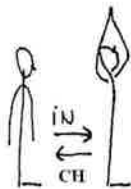
14. De mudra's

Het concept

- 1) tadakamudra
- 2) mahamudra
- 3) viparitarani

15. Pranayama en mantra's

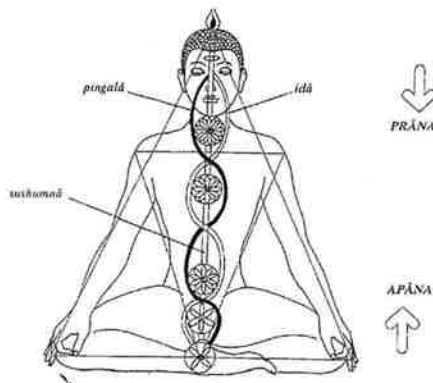
Pranayama zonder en met mantra: amantraka en samantraka pranayama



Recitatie (CH) op de uitademfase

- 4 x MA
- 4 x MA-MA
- 4 x MA-MA-MA
- 4 x MA-MA-MA-MA

16. Mahapranayama



De yogafysiologie: het concept van prana, apana en de andere vayu's

Een model voor de adem- en yogatechnieken

De suprematie van prana in de Chandogya-Upanisad

17. Pranayama in de klassieke teksten

- 1) de Yoga-Sutra's van Patanjali
- 2) de Yoga-Rahasya van Nathamuni
- 3) de Hatha-Yoga-Pradipika van Svamirama
- 4) de Bhagavad-Gita van Vedavyasa
- 5) de Yogayajnavalkya van Yajnavalkya

PRAKTISCHE INFORMATIE



Je kan je eigen picknick meebrengen of maaltijden gebruiken en overnachten in het centrum

info: paul.yogasya@skynet.be

Data: zaterdag 27 juli tot en met woensdag 31 juli 2013



Plaats: het vormingscentrum Maison Chant d'Oiseau te Brussel (Sint-Pieters-Woluwe). Hun website: www.chant-oiseau.be

Vergoeding voor het onderwijs: 350 EUR, BTW inbegrepen

Voor wie wil overnachten en de maaltijden gebruiken worden de vergoedingen afzonderlijk geregeld. Dit is niet verplicht!