

PRANAYAMA-KURSSI

Kaksi ryhmää: (6 viikkoa) 1) 30.3-18.05.2014 sunnuntai-iltaisin klo 18.45
tai 2) 01.04-13.05.2014 tiistaiaamuisin klo 7.00

Pranayama on perinteinen joogien käyttämä menetelmä, joka tuo tasapainoa elämään sekä vahvistaa ja parantaa terveyttä. Se rauhoittaa hermostoa ja vähentää stressiä.

Säännöllisesti harjoitettuna pranayaman avulla voi saavuttaa mielenrauhan ja pranayama vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen terveyteen.

Tällä kurssilla opimme valmistavia harjoituksia ja muutamia pranayama-tekniikoita.

Pranayama on tärkein ja keskeisin harjoitus Hatha Joogassa.

Pranayamalla tarkoitetaan elämänvoiman lisäämistä ja hallitsemista hengityksen avulla!

Pranayamassa hiotaan ensin hengitystä: tehdään siitä pitkä, syvä, tasainen, pehmeä, hienovarainen ja rytmisen. Kun pystyt hallitsemaan hengityksen kulkua, hermostosi on valmis hengityksen pidätykseen.

Pranayama perustuu siihen, että pidättämällä hengitystä elämänvoima laajenee kehossa.

Ohjelma:

Valmistavia harjoituksia: Uddiyana bandha kriya + Nauli- koko vatsaontelon negatiivisen paineen harjoitus, Simha mudra - leijonan harjoitus, Jivha Bandha - kielen lukko, Brahma mudra - pään kierto, Kapalabhati - loistava kallo

Pranayama-harjoitukset 1) Nadi Shodhana (Anuloma Viloma), 2) Surya bhedana - surya-aurinko, bhedana-lävistys, kuumentava pranayama, 3) Shitali - viilentävä pranayama, 4) Ujjayi pranayama, 5) Bhramari - mehiläinen, 6) Chandra bhedana - moon kanava

Kurssin vetäjä Lana on opiskellut Sri O.P Tiwarin kanssa useita vuosia. Tiwarin johtama Joogan tutkimuslaitos, Kaivalyadham, sijaitsee Lonavlassa Intiassa. Lue lisää: www.kdham.com



Huom! Paikkoja rajoitetusti!

Hinta 160€/150€ (työttömät, opiskelijat ja jos ilmoittaudut 17.03.2014 mennessä)
varausmaksu 50%

Ilmoittautumiset: www.lanaprana.fi / lane@lanaprana.fi / 0451313121