



# PRANAYAMA-KURSSI

Kaksi ryhmää: 1) 26.2 -1.4.2012 sunnuntai-iltaisin  
2) 28.2-3.4.2012 tiistai-iltaisin tai tiistai-iltaisin

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: (Prana – elämänvoima, energia joka on kaikissa ja kaikkialla, liikkuvassa ja liikkumattomassa, se on hienovaraisempaa kuin ilma tai happi, mutta lähellä niitä. Ayama – pidäminen, tauko, laajentaminen, ojentaminen).*

*Pranayama perustuu siihen, että pidättämällä hengitystä elämänvoima laajenee kehossa.*

Säännöllisellä pranayama-harjoituksella on tutkitusti laaja-alaisia positiivisia vaikutuksia kehoon ja mieleen. Lisäksi pranayama voi alentaa stressiä, helpottaa masennusta ja selkeyttää ajattelua ja havaitsemista. Harjoitukset vaikuttavat positiivisesti hermostoon, sillä ne puhdistavat kehoa ja mieltä. Tällöin energiavirtaukset vahvistuvat ja tasapainottuvat, ja henkinen kasvu on mahdollista. Pranayama voi auttaa mietiskelyssä ja syventää meditaatioharjoitusta. Kun oppilas edistyy pranayamaharjoituksessa, hänen tietoisuutensa hienovaraisesta energiasta kasvaa, hän oppii tuntemaan Pranatan toiminnan kehossaan ja hän voi oppia taitavasti säätämään tätä energiaa!

## 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](http://www.kdham.com)

Huom! Paikkoja rajoitetusti!

**Hinta 140€/130€** (työttömät, opiskelijat ja jos ilmoittaudut 11.01.2012 mennessä)  
etukäteismaksu 50%

Ilmoittautumiset: [www.lanaprana.fi](http://www.lanaprana.fi) / [lane@lanaprana.fi](mailto:lane@lanaprana.fi) / 0451313121