

63. Pranayama – silta sisäiseen joogaan

Kolmiosainen koulutuskokonaisuus

26.–29.10.2023

24.–27.10.2024

23.–26.10.2025

Koulutuskokonaisuuden ensimmäisen vaiheen tavoitteena on vakiinnuttaa oppilaan harjoitukseen Hatha Yoga Pradipikan keskeisimpiä pranayama-harjoituksia. Käsittelemme matkaa kohti sisäistä joogaa, hengityksen anatomiaa ja fysiologiaa, hengityskemialla, luonnollista tietoista hengitystä, pranayamaa valmistelevia tekniikoita, puhdistusharjoituksia sekä harjoitteleme Ujjayi-, Nadi Sodhana- ja Bhramari-pranayamoja, Kapalabhatia, Om-resitaatitiota, Agnisaria sekä Ashvini- ja Brahma-mudraa.

Toiseen vaiheen aikana perehdymme bandhojen käyttöön ja niiden merkitykseen pranayama-harjoituksessa sekä laajennamme harjoitusta niihin Hatha Yoga Pradipikan pranayama-tekniikoihin, joita ensimmäisellä kerralla ei esitelty ja harjoitettu. Lisäksi paneudumme pranayamaan klassisissa teksteissä, keskustelemme siitä, mitä prana on, millainen on harjoitusta tukeva jooginen dieetti sekä perehdymme ayurvedan perusteisiin.

Ne oppilaista, joiden hengitysharjoitus on ensimmäisen vuoden aikana vakiintunut, saavat yksilöllisen luvan aloittaa hengityksen pidättäminen eli kumbhaka.

Kolmannessa vaiheessa paneudumme ayurvedaan, energiakeskuksiin ja -kanaviin sekä pranayama-harjoituksen vaikutuksiin klassisten tekstien ja nykyaikaisen tieteen valossa, esittelemme Bastrika-pranayaman, puhumme mielen hiljentämisen tavoista Joogasutran mukaan sekä edelleen syvennämme harjoitustamme kohti sisäistä joogaa.