



PranaYogaFlow

Alberto Paganini



PranaYogaFlow

**De yoga van het pulseren van de levenskracht
Een stijl geboren uit mijn dertigjarige reis in de yogawereld,
langs methoden en vormen, leraren, meesters, zelfstudie en
zelfontwikkeling.**

Yoga werd in India gedurende duizenden jaren ontwikkeld en doorgegeven van leraar tot leerling. Het oorspronkelijke doel was de 'wereld' achter zich laten om 'bevrijding' te zoeken door de vereniging met het ware Zelf.

Sinds kort kent yoga een enorme opmars in het Westen en wordt bijgevolg nu ook blootgesteld aan innovatieve impulsen. De noden, ervaringen en zelfs het lichaam van de moderne westerse mens, die bevrijding dient te vinden in de wereld, verschillen met die van de Himalaya yogi's. Dat stelt yoga voor nieuwe uitdagingen.

Het is goed dat de eeuwenoude yogatraditie gebracht wordt op een aangepaste manier die toegankelijk is voor de mens van deze tijd. Het is ook belangrijk om de oorspronkelijke doelen en de intense transformerende kracht van yoga te bewaren.

Tussen deze beide polen kent yoga de laatste tijd een enorme ontwikkeling, die soms moeilijk te volgen is.

Mijn persoonlijke yoga-ervaringen liggen aan de basis van het ontwikkelen van PranaYogaFlow

Hoe PranaYogaFlow tot stand kwam

In de jaren zeventig, in Italië, veranderde het contact met yoga mijn leven voorgoed.

Ik studeerde filosofie, en was op zoek naar mezelf en mijn plaats in de wereld. De studentenbeweging, de drang om de samenleving te veranderen, de rebelse stormen van de jonge geest, dat was toen mijn leven. Die chaotische zoektocht bevredigde me niet.

Mijn eerste yogalerares was als een weldadige zonnestraal aan die bewolkte hemel. Anne Marie Schik straalde liefde, rust en kracht uit. Het intrigeerde me. "Hoe is het mogelijk, om in deze chaotische wereld, rustig, soepel, blij, gezond en stralend te 'Zijn'."

Dat geheim wou ik zeker doorgronden en ik begon dagelijks yogalessen te volgen en thuis vlijtig te oefenen. Het resultaat was verbluffend: mijn geest en mijn leven kregen meer orde, zekerheid, rust, kracht en tevredenheid.

Anne Marie was de Duitse vrouw van een bekende arts in Bolzano (I). Ze was docente bij de toenmalige Italiaanse yogafederatie. Ze volgde les bij Andre Van Liesbeth en in India, bij Desikachar. Ze ontmoette ook Krishnamacharya. Haar leraar Gerard Blitz, de grondlegger van de Europese yogafederatie, kwam ook in Bolzano les geven.



Het was de tijd van de **Viniyoga: van het langzaam heen en weer vloeien tussen de asana's, op het ritme van de ademhaling, aangepast aan de beperkingen van de sedentaire westerse beoefenaars.** Dat was voor mij geen uitdaging: ik had jaren in een experimenteel theater gewerkt waar lichaamsbewustzijn en acrobatie dagelijkse kost waren. Toch verbaasde het me hoe de nauwkeurigheid van de bewegingen en het exact volgen van de precisie van de instructies een diepgaande harmoniserende uitwerking hadden op mijn lichaam en geest.

Ik voelde me niet echt op mijn plaats - als 20-jarige dynamische jongeman - tussen al die (meestal niet zo jonge) vrouwen. Maar als ik mijn aandacht naar binnen richtte en de yogatechnieken beoefende openbaarden zich verborgen schatten. Mijn knieën, die geleden hadden door geforceerde acrobatische sprongen, heelden. Mijn onrustig zenuwstelsel kon een gevoel van stilte en diepe rust ervaren.

Ik was 21 toen ik begon met lesgeven, veel jonger dan mijn gemiddelde leerlingen. Toen ik de weldadige invloed op mijn leerlingen zag, kon ik het niet meer laten.

Als 'dottore in filosofia' liet ik verder onderzoek aan de 'università' los om het yogapad te volgen. De uitstraling, de levensstijl en conditie van mijn yogaleraars trokken me aan. Ik wilde verder helen, mijn lichaam en geest harmoniseren en andere helpen om hetzelfde te doen.

In de daaropvolgende jaren brachten de golven van het leven me in de USA, Duitsland en India.

In het **Shivananda yoga** centrum van Munchen (D) leerde ik de eenheid appreciëren tussen asana, pranayama, meditatie, zingen en liefdevolle relaties. Het **zoeken naar de juiste manier van bewegen, eten, ademen, denken, 'Zijn'**. In het samen zingen van mantra's boeide me het gevoel van samenhang en eerbied tegenover het 'goddelijke'. Het was een mooie ontdekking.

In India verbleef ik geregeld in Ashrams en spirituele centra, met het Himalayagebergte als favoriete plek. **Karma en Mantra Yoga** waren de voornaamste activiteiten. **Onzelfzuchtig werken voor het welzijn van het Al en het gezamenlijke zingen van mantra's** hielpen me mijn hart openen en vertrouwen in de diepste kern aanwezig in elke mens.

'Terwijl de onwetenden handelen op basis van hun gehechtheid, O Arjuna, handelen de wijzen zonder enige gehechtheid voor het welzijn van de wereld' (Bhagavad Gita 3,26).

De liefde bracht me in '93 naar België. Een jaar later werd onze eerste zoon geboren en ontstond **Soma vzw** (een vereniging met als doel het beoefenen,



onderzoeken en verspreiden van verschillende methoden voor persoonlijke groei, met nadruk op yoga).

Weer rolde ik dagelijks mijn yogamat open. Om zelf te oefenen en te onderzoeken en om regelmatig yogales te geven.

Het zit niet in mijn natuur om mechanisch en uit gewoonte oefeningen en lessen te herhalen. Ik houd van levendigheid, alertheid, bewustzijn, verrassende elementen, een wakker, vitaal lichaam, een open hart, een heldere geest en van de mogelijkheid om vastgeroeste gewoontes, die blokkades onderdrukken, te bevrijden, ook op de yogamat.

Zo hield ik me intensief bezig met verschillende yogasystemen. Ze brachten allemaal verrijking en verdieping en vloeiden langzaam en harmonisch samen in mijn eigen stijl. Ik werd me ervan bewust dat mensen, naargelang hun type baat hebben bij andere yogavormen. Door verschillende soorten lessen tracht ik te voldoen aan de noden van iedereen.

Zo geef ik nu zachte lessenreeksen 'Yoga voor het hart' te openen, of helende reeksen 'Yoga voor de rug'. Andere reeksen zijn meer intens en uitdagend, zoals 'Ashtanga' of 'PranaYogaFlow'. In mijn lessen 'Yoga voor iedereen' combineer ik intuïtief uit mijn rijke ervaring met de bedoeling het beste aan te bieden voor wie op dat ogenblik voor me staat.

Ik wil aan den lijve ondervinden wat de sterke en zwakke punten van elke yogamethode zijn. Liever dan in termen van concurrentie te denken, **wil ik nagaan welke methode welke mogelijkheden biedt.**

In de 'Yoga-academie', een vierjarige opleiding, tracht ik inzicht in verschillende yogamethodes en mogelijkheden door te geven.

De methode van **B.K.S. Iyengar** (ook leerling van Krishnamacharya) boeide me vooral door zijn **intensiteit en door de precisie van de alignement (uitlijning)**. Aan de harmonische ontwikkeling van elke spier en gewricht wordt ruim aandacht gegeven. De moeilijkheden van westerse beoefenaars worden opgevangen door een wetenschappelijk gebruik van hulpmiddelen om zo de asana's in het juiste alignement te beoefenen en daarbij de juiste spiergroepen en draaibeweging in de gewrichten te gebruiken. De ontmoeting met Iyengar zelf - in India tijdens de 14 daagse workshop voor zijn tachtigste verjaardag - overtuigde me van de indrukwekkend versterkende uitwerking van zijn methode, zowel op fysiek, energetisch als mentaal vlak.

Dru Yoga, Anusara Yoga en Euritmie toonden me de **centrale plaats van het hart chakra** en het belang van de ontwikkeling van de kwaliteiten van liefde, mededogen, openheid, zachtheid en geduld.



Ook de studie van esoterische christelijke teksten hielp me de **kracht en liefde van het hart te ervaren als basis voor spirituele ontwikkeling.**

David Swenson's "Ashtanga yoga first series" kwam toevallig op mijn weg, op oudejaarsavond. De video was een originele manier om met 'My Love' nieuwjaar 'anders' te vieren, terwijl onze twee kinderen sliepen. Ik was verbluft, ondanks de vele vooroordelen. De reeks was **intens, dynamisch, uitdagend, precies.** Een uitermate **efficiënte manier om de ademhaling en de levenskrachtstroom te ontwikkelen.** Mijn hart en longen leken ruimer, mijn innerlijke vuur deed blokkades smelten en ik kwam in houdingen die me voordien onmogelijk leken. De asana's volgden elkaar op in sneltempo. 'Hoe is het mogelijk, zoveel houdingen in anderhalf uur?' De diepe bevrediging en verstillings tijdens de Pranayama en Shavasana was een aangename verrassing. Hier wilde ik meer over leren.

Ashtanga yoga is gebaseerd op de 'Yoga Korunta', het tot nog toe oudste yogageschrift (5000 jaar), door Krishnamacharya zelf teruggevonden en bestudeerd. Deze schriftelijke neerslag van yogareeksen is zeldzaam, want meestal werden oefeningen mondeling van leraar tot leerling doorgegeven. 'Oh Yogi! Beoefen geen asana zonder Vinyasa' zou een van de basis regels zijn.

Pattabhi Jois, ook leerling van Krishnamacharya in Mysore, bracht in de jaren 70 voor het eerst deze vorm naar het Westen. Onder andere Manju Jois, zijn zoon, en David Swenson zetten deze taak verder. Ik volgde regelmatig workshops en seminaries bij hen, ook de teacher trainings en een opleiding 'Poweryoga'.

Manju (63 j) komt op uitnodiging van Soma vzw, jaarlijks een Ashtanga yoga workshop geven in Brugge.

Ashtanga yoga reeksen zijn zeer intens en voor velen moeilijk. Bovendien worden bepaalde lichaamsdelen, zoals schouders, polsen en knieën, dikwijls overbelast. Oorzaken: onjuist alignement en de steeds terugkerende Vinyasa gebaseerd op de "zonnegroet A". Als bekken en heupen niet op de juiste manier openen en met inzicht soepel en sterk gemaakt worden, forceert men in regel knieën en enkels. Als men de schoudergordel niet op de goede manier mobiliseert, forceert men de schouderkoppen, ellebogen en / of polsen.

Blijkbaar was ik niet de enige die deze problemen opmerkte want in het 'Westen' ontwikkelden verschillende yogaleraars **Poweryoga** lessen. **Oorspronkelijk was het de bedoeling om de lessen wat korter en toegankelijker te maken en toch het dynamische en krachtige karakter van Ashtanga yoga te bewaren.** De veiligheid, ook voor leerlingen met minder ervaring, is een belangrijk aspect.



Deze yogavorm werd de laatste jaren erg populair, en daardoor soms erg **commercieel** uitgebaat. Zo wordt in sommige fitness centra poweryoga aangeboden door aerobic docenten die een paar weekendcursussen gevolgd hebben, zonder enige inzicht in de filosofie en de eigenlijke doelen van yoga. 'Yoga citta vritti nirodhah', *yoga is het proces van het stoppen van de onrust in de geest (Patanjali Yoga Sutra I.2)* is en blijft, in welke vorm dan ook, een basisdefinitie voor yoga.

De term Poweryoga staat dus niet meer garant voor yogakwaliteit, ook daarom **noemen we onze PowerYogaFlow voortaan PranaYogaFlow.**

Vinyasa yoga, met als grondlegster **Shiva Rea**, is een andere succesvolle yogavorm. De workshops die ik bij haar volgde hebben me erg geboeid. De innovatieve elementen ten opzichte van Ashtanga Yoga en Poweryoga zijn onder andere:

De Vinyasa's zijn niet allemaal gelijk en gebaseerd op de "Zonnegroet A", er wordt **creatief** mee omgegaan. Dit helpt om de druk op de gewrichten te variëren en te verspreiden en de gewrichten te openen in verschillende richtingen.

De variatie in de volgorde van de asana's en het ritme leiden tot opwekkende zonnereeksen en rustgevende maanseries.

Het ritme van ademen en bewegen varieert en spiegelt zich aan de elementen aarde, water, vuur, lucht en ether.

Bewegingen, Vinyasa en mini-Vinyasa, micro bewegingen, rotaties, pulsaties en een originele manier om de bandha's aan te leren en tijdens de reeksen aan te houden vullen de **rijke mogelijkheid aan varianten** aan.

Robert Boustany was in de jaren tachtig een van de eerste (en weinige) Westerse beoefenaars die alle 5 Ashtanga yogareeksen kon uitvoeren. Zijn grote ervaring met Ashtanga yoga en aanverwante yogavormen, zijn achtergrond als fysisch, wetenschapper, en de confrontatie met eigen en andermans kwetsuren zetten hem ertoe aan om een **doeltreffende, intense, veilige en helende yogastijl te ontwikkelen**. De houdingen dwingen om spieren te ontwikkelen die meestal niet gebruikt worden en zo wordt de maximale rotatie in de gewrichten bereikt. De activering en versterking van gluteus maximus (grote bilspier) en serratus anterior (voorste zaagspier), bijvoorbeeld, verhoogt de beweeglijkheid en kracht in **heupen en schouders**. Asana's die extreem lijken worden zo toegankelijk en op een veilige manier beoefend.

Robert komt regelmatig workshops geven bij ons in Brugge en ik volg een 3 jarige lerarenopleiding bij hem.

Zijn invloed op de evolutie van PranaYogaFlow is merkbaar, vooral in de intense bewegingen die heupen en schouders openen en in oefeningen die de



core (Hara – krachtcentrum) versterken. Dit geeft zeer goede resultaten bij klachten in de lage rug, nek en schouders.

PranaYogaFlow is het resultaat van mijn 30 jarige yogareis. Het is een yogastijl die volgende voordelen uit bovenvermelde yogavormen combineert:

- **de dynamiek en kracht van Ashtanga yoga:** verkregen door de Ujjayi ademhaling en Bandha's, de Drishti's, de hitte veroorzaakt door de voortdurende bewegingsstroom tussen de asana's, de alerte meditatieve stroom van bewustzijn in de concentratie van de geest.
- de bewuste aandacht voor het **juiste alignement in de asana's van Iyengar yoga**
- **de creativiteit in de Flow van de Vinyasa Yoga van Shiva Rea**, met aandacht voor mini-vinyasa's, pulsaties, verandering van ritme, element en 'rasa' (gevoelsmatige kwaliteit).
- **de precisie en intensiteit van de deblokkerende oefeningen van Robert Boustany** om gewrichten en spieren harmonisch te versterken en zo blessures te voorkomen en te helen: intense en vernieuwende houdingen voor het openen van bekken en heupen, schouders en hartstreek, de versterking van de 'core' ('Hara' of krachtcentrum in je buik) en de helende effecten voor o.a. onderrug, knieën, nek en schouders.
- **De hartenkracht van de Dru Yoga, Anusara Yoga, Euritmie en esoterische christelijke traditie:** met waardering voor de schatten van het menselijke hart: liefde, mededogen, moed, levensvreugde en geluk, in alle relaties - op en naast de yogamat.

In PranaYogaFlow gaan sterke ledematen en een goede stofwisseling samen met een open hart en een helder hoofd. Zo leer je je ware Zelf aanschouwen: bewust, vitaal, gezond en vol liefde voor al wat leeft.

PranaYogaFlow, het systeem in een notendop

Prana staat voor levenskracht. Het is de intense, dynamische, helende energie die door de 'nadi's' (krachtenbanen) van ons subtiele lichaam stroomt. Haar weldoende doorstroming wordt versterkt door de specifieke manier van ademen, de wijze waarop we de bandha's aanhouden, door de intensiteit van de reeksen, het ritme, de Vinyasa's en de asana's zelf.

Prana is de helende levenskracht die we met alle elementen van onze PranaYogaFlows trachten te ontdekken, waar te nemen, te versterken, te bewegen en te activeren.

Yoga staat voor verbinden, evenwicht, harmonie, eenheid, Zelfbewustzijn. De verschillende delen en tendensen in en rondom onszelf worden



samengebracht naar het centrum, naar de kern waar harmonie en eenheid heersen. Hart, ademhaling en bewustzijn spelen hier een cruciale rol: opening van de borst en hartstreek, intensieve ritmische Ujjayi ademhaling en een alerte intelligente concentratie zijn onmisbare elementen.

Flow staat voor een vloeiende en vitale doorstroming van:

- de levensenergie en de levenssappen in jezelf,
- de ademhaling als verbindingselement met alles in en rondom jezelf,
- de bewegingen en de houdingen ten opzichte van elkaar.

Ook de stroming van energie tussen de deelnemers van een PranaYogaFlow sessie en de verbindende 'flow' met het 'AL' beschouwen wij als deel van dit concept. Hier spelen o.a. creativiteit, dansende elementen, toelaten en loslaten een grote rol.

Een **PranaYogaFlow les** duurt 60 à 90 minuten en vormt een harmonisch geheel waarin volgende onderdelen aan bod komen:

- zonnegroeten en staande houdingen (activerend, versterkend),
- voorwaartse buigingen (kalmerend, zuiverend)
- achterwaartse buigingen (openend, expanderend),
- evenwicht op de armen (evenwicht, focus, kracht voor armen en verteringsorganen)
- draaibewegingen (ontspannend voor wervelkolom, zenuwstelsel en darmen)
- de eindhoudingen (terug naar rust en diepte)
- de Pranayama en meditatie (concentratie op het subtiele, stilte)
- Savasana, de volledige ontspanning (bewust loslaten, rust).

Verandering van ritme, rasa (stemming) en element brengt alertheid, bewustzijn en levensstroom in de flows.

'Pranayogaflow' lessen zijn bedoeld voor wie **intens, dynamisch** en tegelijkertijd **precies en veilig** wil oefenen. Ook veel jonge mensen, sporters, dansers en mannen, voelen zich hiertoe aangetrokken.

Elke les is een ontdekkingsreis op weg naar de zuivering van het fysieke, energetische en mentale lichaam, zo dat we ons met ons ware Zelf bewust kunnen verenigen.

'Dus als je weet dat je ware aard boven de materiële wereld, de geest en de zinnen staat, moet je deze bestendigen door middel van de juiste oefeningen.' (Bhagavad Gita 3,43)

We verzorgen lessen, workshops en opleidingen in PranaYogaFlow.

Alberto



Woordenlijst van basiselementen voor creatieve PranaYogaFlow's

Asana betekent lichaamshouding. Het is de bedoeling dat een asana **aangenaam en intensief** (sukha stira) aanvoelt, niet verkrampt of slap. In de houdingen wordt het lichaam op verschillende manieren gestrekt om de energiestroom te activeren en te versterken. Het is belangrijk om de houdingen zo **precies** mogelijk uit te voeren en daarbij de eigen grenzen waar te nemen, te respecteren, te aanvaarden en te verleggen. Voor elke houding zullen we ook **aanpassingen, opties, ritmische bewegingen** en methodes aanleren om stap voor stap naar de eindhouding te groeien.

Vinyasa is het **vloeiende element** waarmee we de asana's of houdingen met elkaar verbinden in een flow, daardoor worden de lessen dynamisch en actief. De vinyasa's – **verbindingselementen** - laten zich soms inspireren door de stromende bewegingen van de zonnegroeten (surya namaskar) en kunnen ook speels en creatief anders uitgevoerd worden.

Mini-Vinyasa's zijn **herhaalde kleine ritmische bewegingen** die bepaalde lichaamsdelen optimaal op asana's voorbereiden en het effect ervan verdiepen. De pranastroom in en tussen de asana's wordt daardoor intenser en doelgericht geactiveerd.

Ujiayi is de **activerende en stromende ademhaling** die tijdens de hele flow beoefend wordt. Letterlijk vertaald betekent dit 'ademhaling van de overwinning' een naam die vooral verwijst naar het verruimen van de borstkas en het opbouwen en vasthouden van kracht in het buikgebied. Ook de doorstroming van lucht en prana in het keelgebied wordt sterker geactiveerd. Er wordt meer zuurstof en energie in beweging gebracht.

Bandha's (vertaald 'vastgehouden spier') zijn technieken waardoor de **energiestroom in bepaalde centra (chakra's) bewust wordt versterkt**. Door bepaalde spiergroepen vast te houden creëer je een toename aan beweging van prana. Moola Bandha, en Uddyana Bandha in het buik- en bekkengebied en Jalandhara Bandha in het keelgebied worden tijdens de flow op een bepaalde manier constant aangehouden. De intensiteit van dit aanhouden varieert naargelang de houdingen en de ademhalingsfase.

Dristi refereert naar het punt waar wij **onze blik op richten** tijdens het uitvoeren van de asana's en de vinyasa's. Het bewuste richten van de ogen in een bepaalde richting helpt de concentratie, richt en focust de geest en schept precisie en bewustzijn in de energiestroom van vitale kracht binnenin onze lichamen.



Rasa (gevoelsmatige element) staat voor **stemming** en is een woord dat ook in de Indische klassieke muziek gebruikt wordt. We kunnen dezelfde reeks asana's met een verschillende gevoelsbeleving in een yogaflow uitvoeren. '*Vira rasa*' (stemming van de held) zal kracht, uithoudingsvermogen, focus en stabiliteit uitstralen terwijl in '*Shanti rasa*' (stemming van vrede) we vooral sereen, rustig en harmonisch zullen stromen. "*Shringara rasa*' (stemming van de liefde) brengt in onze flow die elementen van hartelijkheid, levenslust, blijheid en overgave. Muziek kan soms helpen beter in het gevoel van een rasa te komen. Op die manier kunnen **emoties** (energie in beweging) deel van je beoefening worden. We trachten ze te beleven en transformeren in positieve kracht: een nuttige ervaring die ook in het dagelijkse leven toepasbaar is.

Elementen (aarde, water, vuur, lucht, ether)

Door het spelen met de vormgeving en het ritmische in ademhaling, asana's en beweging kan men de **specifieke aard van elk element oproepen**.

Phritvi – aarde: de stabiliserende en vormgevende kracht, structuur en steun, stevigheid, aarding en precisie. Rechte lijnen en alignement.

Jala - water: de drager van de levensenergie, de zuiverende vloeiende stroming, cirkelvormige bewegingen, spiralen. Blokkades met zachtheid losmaken. Ruimte in de gewrichten creëren. De innerlijke flow beleven, luisteren, loslaten, toelaten.

Agni - vuur: de actieve, dynamische, transformerende en vitaliserende kracht: het innerlijke vuur aanwakkeren en beleven. Door middel van o.a. snelle bewegingen, zonnegroeten, versterkte Uddhyana bandha, sprongen en dans kan de opgewekte hitte blokkades laten smelten in het vuur van de vreugde en de levenslust.

Vayu - lucht: de vitale en bevrijdende beweging van prana en ademhaling. Hier werken we vooral aan de verruiming en bevrijding van ademhaling en borststreek. De focus ligt op het waarnemen en vergroten van de innerlijke ruimte, aanvankelijk vooral op fysiek en energetisch niveau.

Ether - ruimte: het contact en de perceptie van de ruimte, op subtiel niveau. Dit voegt vrijheid, ritme en fantasie toe aan het yogagebeuren. Nadat elke cel, spier, gewricht en orgaan rijkelijk met zuurstof en levenskracht gevuld werd, ontstaat een harmonisch gevoel van voldoening en rust. De innerlijke ruimte wordt ervaren, in eenheid met de uiterlijke ruimte, hier ook in geestelijk en spiritueel niveau.

Pulsaties zijn **mini ritmische bewegingen** die in gang gezet worden door de ademhaling en de bandha's. Deze bewegingen worden niet door de wil en de spieren ingezet, het zijn energetische reacties op bepaalde ademimpulsen. Ze dienen vooral om stagnerende energie vrij te maken en tot stroming te brengen in het bekkengebied.



De belangrijkste bewegingen van Prana (de levenskracht)

De universele levensenergie beweegt in de subtiele lichamen volgens bepaalde richtingen en impulsen.

Udana is de opstijgende kracht.

Apana is de neerdalende beweging, naar de aarde toe.

Samana is de samenbrengende impuls, naar de kern toe.

Vyana is de verspreidende stroming, van het centrum naar de periferie.

Bewustzijn van deze impulsen helpt ons om tijdens de Flow bepaalde richtingen van pranastroom te accentueren en zo de helende en harmoniserende uitwerking te bevorderen.

Pranayama, ademhalingsoefeningen en -bewustzijn.

De Ujjaij ademhaling wordt gedragen tijdens de hele flow. Soms ondersteunen Kapalabathi en Agni Sara bepaalde asana's. We beëindigen de les met een korte pranayamareeks. Dat alles verrijkt de mogelijkheid om in een PranaYogaFlow een helende en sterke energiestroom te activeren.

Meditatie, de verstillig

Na de intense actie vragen lichaam en geest naar rust. Hier komt **innerlijke ruimte voor stilte** en de **waarneming** van de subtiele bewegingen. Dat maakt de weg vrij naar het Zelf: de ware onveranderlijke goddelijke aard binnenin.

Savasana, ontspanning: observeren en toelaten

We sluiten elke PranaYogaFlow af met een volledige ontspanning. Hier nemen we verder de tijd om de zintuigen naar binnen te richten en waar te nemen wat in ons gebeurt. Eerst observeren we het fysieke lichaam, dan de adem en de meer subtiele bewegingen in lichaam en geest. Het waarnemen van de bewegingen brengt ons in contact met de 'waarnemer', in het centrum van onszelf, die rustig en stil IS. Op die manier laten we rust en ontspanning toe.