

Prana Yoga Flow

Een yogastijl die je springlevend maakt, je hart opent en je geest tot rust brengt. Alberto Paganini ontwikkelde voor de westerse mens 'Prana Yoga Flow': een creatieve, dynamische en ontspannende yogastijl die je springlevend maakt, je hart opent en je geest tot rust brengt.

"Mijn eerste yogalerares was als een weldadige zonnestraal aan de bewolkte hemel. Anne Marie Schik straalde liefde, rust en kracht uit. "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... 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 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. Ik wilde verder helen, mijn lichaam en geest harmoniseren en andere helpen om hetzelfde te doen." - Alberto Paganini

Alberto Paganini (1957), filosoof en yogaleraar, koos al in zijn jeugd het yogapad als levensweg. Op zijn zoektocht naar een yogabeleving aangepast aan de huidige samenleving, ontwikkelde hij een unieke yoga- en lesstijl, gebaseerd op zijn eigen ervaringen, de interacties met zijn studenten en de visies van zijn talrijke leraren. Zo hield hij zich intensief bezig met verschillende yogasystemen, waarvoor hij afwisselend in de USA, Duitsland en India verbleef. Ze brachten allemaal verrijking en verdieping en vloeiden langzaam en harmonisch samen in zijn eigen stijl. Hij werd zich ervan bewust dat mensen, naargelang hun type baat hebben bij andere yogavormen. De liefde bracht hem in '93 naar België. Een jaar later ontstond Soma vzw; een vereniging met als doel het beoefenen, onderzoeken en verspreiden van verschillende methoden voor persoonlijke groei, met nadruk op yoga.

Door combineren wordt kracht gebundeld

Prana Yoga Flow is een yogastijl die verschillende yogavormen combineert: de dynamiek en kracht van **Ashtanga yoga**, 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, 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 en de hertenkracht van de **Dru Yoga, Anusara Yoga**, Euritmie en esoterische christelijke traditie.

Prana Yoga Flow, 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 de Prana Yoga Flows 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 en de bewegingen en de houdingen ten opzichte van elkaar.

Ook de stroming van energie tussen de deelnemers van een sessie en de verbindende 'flow' met het 'AL' worden beschouwd als deel van dit concept. Hier spelen onder meer creativiteit, dansende elementen, toelaten en loslaten een grote rol. ☺ Meer info: www.yogasoma.be

Uit het Nawoord van Marcel Messing:

...Prana Yoga Flow is een verassend en sprankelend yogasysteem, niet gekanaliseerd tussen strakke en stijve oevers, maar meanderend en uitnodigend tot de ultieme waarheid. De auteur ontdekte nieuwe mogelijkheden om in 'flow' te komen. Hij ging een eigen levensweg, waarin hij oosterse en westerse wijsheid met elkaar verbindt...

Boek: Prana Yoga Flow

Van: Alberto Paganini

Uitgeverij: Ankh - Hermes, Deventer

ISBN 978 90 202 - **Prijs:** Euro 29,90

