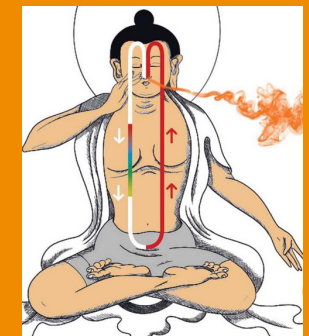
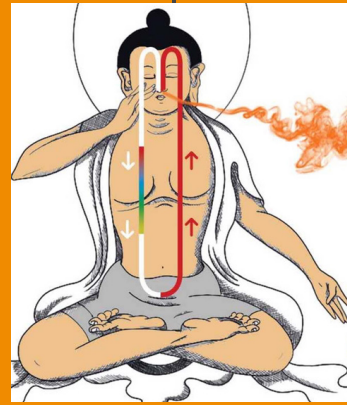


Tsa Lung Trulkhor

Ademhalingsyoga

Ancestor Yogi and Yogini great path of liberation
in the lineage of Tulku Lobsang Rinpoche.





Tsa Lung Trulkhor
ademhalingsyoga



Breath is the bridge between body and mind

Met "Tsa Lung" werken we op de adem.

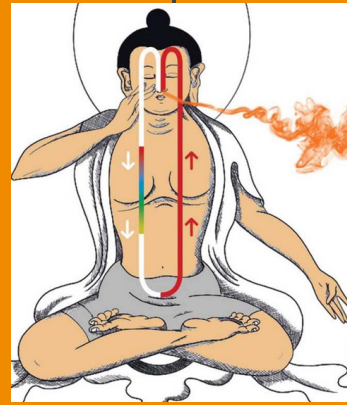
Wanneer we de adem veranderen dan heeft dit een impact op lichaam en op geest.

In Tsa lung level 1 werken we op het uitwisselen van de (adem)energie en oefeningen op gezondheidsvlak

De volgende levels zijn meer gericht op het mentake proces.

Maar Body & Mind zijn zo met elkaar verweven wat je verandert in de geest verandert in het lichaam en omgekeerd.

Wat is Tsa lung Trulkhor?

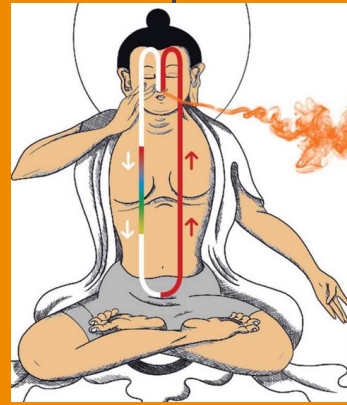


Tsa = kanaal
Lung = windenergie

Hier werken we dus met de wind die door de kanalen stroomt.
Wind zou je kunnen vergelijken met energie, elektromagnetische energie.
In Lu Jong werk je met het fysiek lichaam, in Tsa Lung werk je met het energetisch lichaam.
Dit doen we via ademhalingen, visualisaties en bewegingen.

Tsa Lung helpt om blokkades op een dieper niveau te verwijderen, maar het geeft je vooral ook een gevoel van kracht en energie.
Als je elke dag Tsa Lung beoefent, tintelt je lichaam van leven en levenskracht.

Waarom is Tsa Lung belangrijk?



Tsa Lung Trulkhor
ademhalingsyoga

In het Vajrayana Boeddhisme maakt men een onderscheidt tussen drie niveau's van lichamen:

- Grof lichaam en grove geest (ons fysiek lichaam)
- Subtiel lichaam en subtiele geest (we zouden hier kunnen spreken van ons energetisch lichaam)
- Zeer subtiel lichaam en zeer subtiele geest.

De gezondheid van ons subtiele lichaam (energetisch lichaam) is van primair belang voor de gezondheid van ons fysieke lichaam en het geluk van onze geest.

Het subtiele lichaam bestaat uit drie dingen:

- kanalen (tsa)
- de windenergie (lung)
- en de essentie (tiple) die er doorheen stromen.



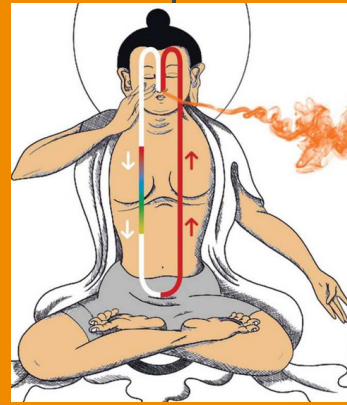
Blokkades in de kanalen veroorzaken onevenwichtigheden in onze lichaamssystemen omdat vitale voedingsstoffen, zuurstof en bloed niet goed stromen.

Deze blokkades veroorzaken ook energetische en mentale blokkades.

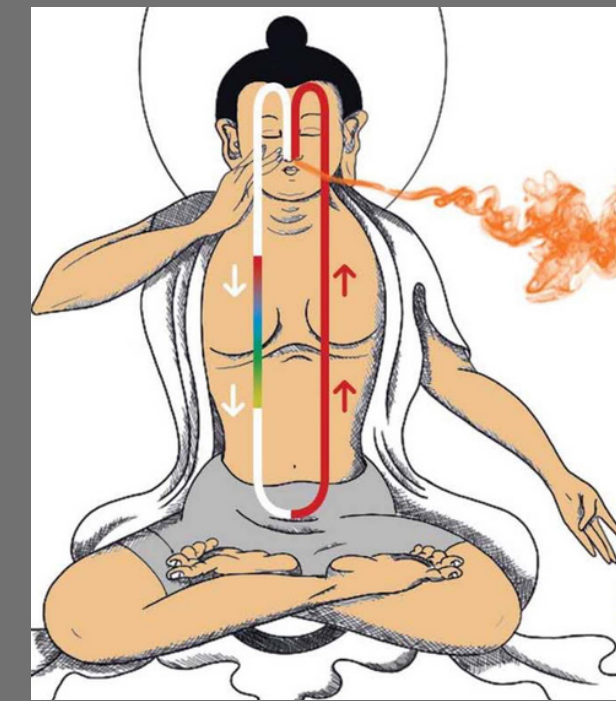
Tenzij we ons subtiele lichaam actief koesteren, verliezen we elke dag een aantal kanalen.

Gelukkig kent het Tantrayana boeddhisme krachtige methoden om onze kanalen te openen en ze helder en soepel te maken.

Hoe werkt Tsa Lung Trulkhor?



Tsa Lung Trulkhor
ademhalingsyoga



Tsa Lung is een praktijk die intensief werkt met ons subtiele lichaam.

Door speciale ademhalingstechnieken te combineren met lichamelijke bewegingen en visualisaties, bewegen we onze windenergie door het hele lichaam, waardoor deze diepe plaatsen kan bereiken en steeds meer subtiele kanalen kan openen.

Wanneer de wind vrij stroomt, kan deze energie gebruikt worden voor zelfheling of aan anderen gegeven worden.

Deze fysieke oefening is zeer dynamisch en krachtig. En het vasthouden van de adem maakt het nog uitdagender. Het is echter heel belangrijk dat we de ademhaling trainen. Naarmate we ouder worden, wordt onze ademhaling steeds oppervlakkiger en bereikt niet langer alle delen van het lichaam. Daarom moeten we opnieuw leren hoe we diep moeten ademen. En als de adem stroomt, stroomt de geest. Als we met de ademhaling werken, veranderen we onze gedachten volledig. En als we stoppen met ademen, komen we in de diepe stilte van de geest.

"With Tsa Lung we work with the breath.
This is the way to touch deep within the body
and open more subtle channels.
Change the breath means change the mind"

Tulku Lobsang Rinpoche





Maaïke Decock

Authorized Teacher of Tsa Lung

In the lineage of Tulku Lobsang Rinpoche
(the only authorized teacher in Belgium)

Andere workshop in het centrum voor Tibetaanse Yoga

- Body workshops:

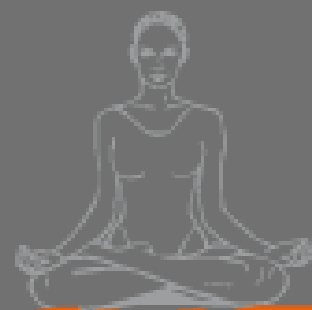
- Lu Jong I, Tibetan Healing Yoga
- Lu Jong II, Tibetan Healing Yoga
- Tsa Lung, ademhalingsyoga
- Tog Chöd, wisdom Sword yoga

- Mind workshops:

- Mindfulness for daily life
- Lo Jong -mindtrainingen



Contacteer ons voor vragen!



TARAYOGINI

CENTRUM VOOR TIBETAANSE YOGA

Yoga, ademhaling en meditatie

Tarayogini

Stationsstraat 120

9690 Kluisbergen

Belgium

maaike@tarayogini.be | +32 477 79 50 23 | www.tarayogini.be

