

Tsa Lung Trulkhor , in the lineage of Tulku Lobsang Rinpoche
Ademhalingsyoga
Yoga studio, Tarayogini, Kluisbergen




Tsa is kanaal
Lung is windenergie.

Kanalen, wind en essence (hormonen, neuro-transmitters) zijn de componenten van onze subtiele lichaam. In Tsa Lung werken we heel intensief met deze drie.

Tsa Lung is een zeer dynamische en krachtige praktijk, het is een combinatie van technieken om de adem te houden in combinatie met specifieke lichaamsbewegingen.

Tijdens de stretchingoefeningen drukken we op welbepaalde punten waardoor blokkades in ons subtiele lichaam terug geopend worden.

Doordat deze blokkades geopend worden stroomt onze windenergie beter door ons lichaam en verspreidt op deze manier onze vitale energie, dit maakt dat onze gezondheid en well-being toeneemt.



Tsa Lung Trulthor , in the lineage of Tulku Lobsang Rinpoche Ademhalingsyoga Yoga studio, Tarayogini, Kluisbergen

Hierbij enkele voordelen van de Tsa Lung praktijk:

Fysieke voordelen:

zorgt dat onze afvalstoffen beter kunnen verwijderd worden
vermindert fysieke pijnen
maakt dat we bewegelijker zijn
verbetert ons immuumsysteem
verbetert de temperatuurregeling van ons bloed


Energetische voordelen:

Opent onze subtiele kanalen en herstelt deze in hun flexibiliteit en soepelheid
zorgt dat de windenergie ongestoord door het lichaam kan stromen
zorgt dat onze kracht en uithoudingsvermogen toeneemt
cultiveert een energetisch gevoel van “zich thuisvoelen” in het lichaam.

Mentale voordelen:

vermindert onze onnodige en onproductieve gedachten
vermindert onze negatieve emoties zoals angst, verdriet, kwaadheid, ...
zorgt dat we meer in het hier en nu kunnen zijn
zorgt dat we een kalme, open geest hebben

**Een conclusie van de Tsa Lung praktijk:
” When the body is open, the energy flows.
When the energy flows, the mind is clear.
When the mind is clear, our lives are meaningful.”**



Tsa Lung Trulkhor , in the lineage of Tulku Lobsang Rinpoche
Ademhalingsyoga
Yoga studio, Tarayogini, Kluisbergen

Tulku Lobsang heeft uit de honderden Tsa Lung oefeningen die bestaan een selectie gemaakt van een 20-tal oefeningen die ons kunnen helpen in ons pad ter bewustzijn. Hij heeft er ook een boek over geschreven " Tsa Lung, Ancestor Yogi and Yogini Greath Path of Liberation".

In de beginnersreeks starten we met de eerste tien zittende oefeningen aan te leren.

Tsa Lung (beginners)	
Datum	<i>17 en 31 jan 2020</i>
Lesformat	2 lessen van 3 uur
Start	18:30
Einde	21:30
Prijs	90 euro
Inschrijven	maaike@tarayogini.be

* Na deze lessenreeks kan je 2-wekelijks komen oefenen op vrijdagavond dit met gebruik van een beurtenkaart