



**Kom alles te weten over
Tsa Lung,
Ademhalingsyoga**



Kom alles te weten over Tsa Lung, ademhalingsyoga



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.

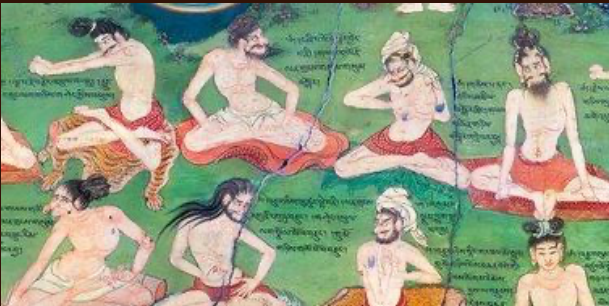
In Lu Jong werk je met het fysiek lichaam, in Tsa Lung werk je met het energetisch lichaam.

Dit doen we via ademhalingen, visualisaties en bewegingen.

Tsa Lung helpt om blokkades dieper 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.

In de Tsa Lung Foundation reeks leer je de basisoefening van Tsa Lung alsook leren we hoe we de wind op een correcte manier kunnen houden.

Deze beginnersreeks kan een mooie opstap zijn om met de eeuwenoude Tsa Lung Trulkhor oefeningen aan de slag te gaan. Volg het eeuwenoude pad van yogi's en yogini's en open diepe blokkades in je energetisch lichaam.



Tsa Lung Trulkhor,
Ancestor Yogi and Yogini great path of liberation
in de lineage of Tulku Lobsang Rinpoche.