

Sūkṣma Vyāyāma serie

Sūkṣma betekent letterlijk 'subtiel' en Vyāyāma betekent 'oefening'. Sūkṣma Vyāyāma staat ook wel bekend als Himalaya Yoga.

Het is een uniek systeem van subtiële energie-oefeningen die het lichaam energie geven en de geest harmoniseren. De serie is ontwikkeld door Swami Kartika. Deze dynamische oefeningen, hoe eenvoudig ook, hebben een diepgaand effect op elk deel van het lichaam. Ze werken niet alleen op specifieke organen, maar ook op cellulair niveau. De diepte van deze oefeningen wordt bereikt door de aandacht van de geest te isoleren op specifieke gewrichten, spieren en chakra's. Elke subtiële oefening met prāṇa, mudra's en bandas – uitgevoerd met oprechtheid en één puntige toewijding – opent langzaam het hele lichaam. Deze ontwaakt de hogere centra en bereidt het zenuwstelsel voor op het omgaan met de dynamische energie van Kundalini.



[Liesbeth de Beurs](#)

Voor Wie?

Deze bijscholing is voor docenten, maar kan ook prima gevolgd worden door serieus geïnteresseerde yoga beoefenaars.

Wat ga je doen/leren:

- We starten beide lesdagen met de Sūkṣma Vyāyāma (subtiële energie oefeningen).
- Daarna gaan we over naar de uitleg en de verdieping van de serie.

Deze vaste serie komt uit de Himalaya traditie. Liesbeth heeft deze serie in 2008 van Mataji Puri geleerd en volgt nu nog steeds lessen hierover in India.

Zij neemt je graag mee in deze fantastische serie.

Studiebelasting

Naar keuze kun je tussen en na de lesdagen zelf aan de slag met de serie.

Lesmateriaal

Er is een handboek te koop, deze kost € 20,00 en is aan te schaffen op locatie tijdens de bijscholing. De opbrengst van het boekje gaat naar de maker, Santosh Puri Ashram.