

Pranayama & Vayus 50h Vertiefungskurs mit Stefan Faust



Jahreskurs mit 11 Treffen, 1x pro Monat, sonntags

In diesem Kurs widmen wir uns systematisch der Praxis und Erforschung des Atems als Quelle von Glück und Zufriedenheit. Über die Auseinandersetzung mit unserem eigenen Atem können wir als Menschen wachsen, uns besser spüren und dadurch mehr Vertrauen in uns und das Leben entwickeln.

Genauso wie die Asana-Praxis das Tor zur Yoga Praxis im Allgemeinen ist, ist Pranayama das Tor zu den feineren Praktiken und Daseinsebenen (koshas) unseres Körper-Geistes.

Prana ist die Lebenskraft, die alles erschafft und welche wir durch die Praxis von Pranayama kennenlernen, anreichern und steuern lernen. Ganz besonders möchten wir unseren Energiekörper (pranamayakosha) aufwecken, vitalisieren und stabilisieren. Über Pranayama kommen wir in Kontakt mit Buddhi (höhere Ebenen des Geistes) und unserem Bewusstsein. Pranayama ist also eine Praxis, die schlussendlich zur vollständigen Befreiung führen kann.

Für den Fluss von Prana durch unseren Körper-Geist sind die Vayus verantwortlich. Wir werden uns deshalb in diesem Vertiefungskurs auch intensiv mit der Wahrnehmung und teilweise Lenkung der fünf Haupt-Vayus beschäftigen. Vayu heisst übersetzt 'Wind' und wie das Wort andeutet, sind dies Strömungen, die die Lebensenergie Prana in unserem Körper bewegen und damit für die Steuerung des gesamten Organismus und aller Körpersysteme und Organe verantwortlich sind.

Und schlussendlich ist Pranayama auch eine therapeutische Praxis. Durch die Praxis werden die Körpersysteme harmonisiert, Sauerstoff wird zu den Zellen geführt und

Kohlendioxid und Schadstoffe abtransportiert. Das Atemsystem mit Zwerchfell und Zwischenrippenmuskeln wird gestärkt und alle umliegenden Organe massiert. Unser Geist wird beruhigt, das Nervensystem wird resilienter und die Fähigkeit sich zu entspannen gestärkt.

All diese Aspekte des Atems, der Lebensenergie (prana) und der inneren Winde (vayus) werden in diesem Vertiefungskurs erforscht. Ungefähr die Hälfte der Kurs-Zeit widmen wir dabei der Praxis. Diese Vertiefung ist so aufgebaut, dass zwischen den monatlichen Treffen Zeit für die Eigenpraxis bleibt. Wir empfehlen den Teilnehmenden genügend Zeit dafür einzuplanen, um Fortschritte in der Praxis zu erzielen.

Lasst uns gemeinsam die Schönheit und Einfachheit des Atems erkunden und seine Eleganz auskosten. Genauso anstrengungslos wie ein Fluss dahinfliesst, kann auch unser Atem fließen: Wir dürfen uns leichtfüssig, spielerisch und frei atmen lassen.

Ein ausführliches 100-seitiges Skript begleitet den Kurs.

Dieser 50h Kurs setzt Grundkenntnisse mit Kriyas und Pranayama voraus.

Am Ende dieser Vertiefung stellt yogamoves eine Kursbestätigung aus.

Teilnehmende, welche eine Yoga Alliance Yoga Ausbildung abgeschlossen haben, können diesen Kurs bei der YA als «Continuous Education» anrechnen lassen.

Minimum 8, maximum 16 Teilnehmende

Inhalte und Schwerpunkte

- Atem Physiologie, Atemmuskulatur, Bedeutung von Kohlendioxid, Bohr-Effekt
 - Verbindung Atmung – Nervensystem – Vagusnerv – Gehirn
 - Atem als Grundpfeiler der physischen und psychischen Gesundheit
 - Pranayama und Vayus aus Sicht der Yoga Philosophie und Geschichte
 - Asana als Vorbereitung für Pranayama
 - Körperübungen aus der Atemtherapie
 - Stufenweiser Aufbau Kriya und Pranayama Praxis
 - Erweiterung des Repertoires der Kriya und Pranayama Techniken
 - Vayus Praxis und vertiefte Auseinandersetzung mit der Subtilanatomie
 - Einsatz von Bandhas & Mudras
 - Einsatz von informellen und formellen Atempausen (kumbhaka)
- Shavasana und Tiefenentspannung als Instrumente zur Integration des Gelernten

Leitung: Stefan Faust

Ort: yogamoves, Schulgasse 3, Winterthur

Kosten: 1'250 CHF

Termine: immer sonntags

31. Januar, 08.30 – 17.30h

28. Februar, 21. März, 25. April, 30. Mai, 20. Juni,

15. August, 5. September, 3. Oktober, 7 November, jeweils 08.30 – 12.30h

5. Dezember, 08.30 – 15.30h