



Pranayama



Marry van Huet

Marry van Huet studeerde , in 1984, filosofie aan de Erasmus universiteit te Rotterdam, waar zij Dr. Douwe Tiemersma ontmoette. Nog voor de Propedeuse werd afgerond besloot ze zich verder te verdiepen in de yoga. Na het afronden van de Yoga-opleiding, in 1994, deed ze verschillende bijscholingen en hield zij zich bezig met Kriya Yoga. Ook volgde zij in die tijd lessen bij Cor Thelen (spiritualiteit en lichaamsbeweging). Na 2000 volgde zij bij de heer Tiemersma verschillende bijscholingen op het gebied van Pranayama (I en II), yoga als bevrijding van het lichaamsschema, de Upanishaden, meditatie, bevrijding op alle chakra-niveaus en Non dualiteit. Sinds 1994 geeft zij yogalessen. Op dit moment geeft zij les in verpleeg- en verzorghuis Frankenland in Schiedam. Dr. Douwe Tiemersma is nog steeds haar leraar.

Het vak pranayama

De lessen hebben tot doel bij te dragen aan de duidelijke ervaring in de precieze kennis van het ademen en de adem-energie, en aan het vermogen deze energie zich te laten ontplooiën en los te laten. In de zijnservaring van het lichaam kunnen energieën zich ontwikkelen in de ruimte en uiteindelijk losgelaten worden. Dit doel is een middel om de levensvrijheid en de levensvreugde te vergroten (uiteindelijk om wat traditioneel de verlichting heet een grotere kans te geven). Centraal staat het radicale loslaten van energetische spanningen in het lichaam en de geest en het herkennen van jeZelf als universele energie en bewustzijn.

In de les wordt behandeld:

- het leren kennen van de ademenergie
- het ontplooiën van de ademenergie
- houdingen en oefeningen in ademhaling en ademenergie in de traditie van de yoga
- belangrijkste energetische oefeningen
- het loslaten van de ademenergie
- relatie zelf-zijn als: bewust-zijn en als energie-zijn
- herkenning van zelf-zijn, als vrij-zijn van elke energetische beperking
- pranayama in het dagelijks oefenen - pranayama in de yogales
- Pranayama wordt afgesloten met een praktijkexamen, het schrijven van een essay en een verzamelt werk van eigen tekeningen.