

Sudarshan Kriya,

Op maandagavond de 1^e maandag van de maand, wordt er in Het Zonnlicht met cursisten die the Art of Breathing programma hebben gevolgd van the Art of Living, gezamenlijk de Sudarshan Kriya beoefend.

Je kan deze avond alleen mee doen, als je de 3 daagse cursus hebt gevolgd.

Zie bij Art of Living <https://www.artofliving.org/nl-nl/course-page-happiness>

Deze cursussen zullen gedurende het jaar soms ook bij Het Zonnlicht zelf gegeven worden.

Het principe van de Sudarshan Kriya is in India ontwikkeld door Sri Sri Ravi Shankar en gebaseerd op specifieke ademhalingsritmes. Deze ritmes reinigen het lichaam van stress en helpen je moeiteloos in diepe meditatie te komen. Je hoofd wordt hierdoor leeg en je lichaam ontspant. Zo kom je beter in contact met jezelf en daarbij met je geluksgevoel.

Iedereen wil meer geluk, succes, een betere gezondheid en gemoedsrust. Vaak blijft onze geest echter vasthouden aan negatieve emoties: woede, schuld en spijt over het verleden of angst voor de toekomst. Dit heen en weer slingeren van de geest zorgt vaak voor spanning en stress. De effecten van stress kunnen zeer schadelijk zijn. Giftstoffen die zich verzamelen in de cellen veroorzaken traagheid, vermoeidheid en bevorderen ziekte. Onze stress beïnvloedt bovendien niet alleen onszelf, maar ook de relaties met mensen van wie we houden.

De adem speelt een essentiële rol bij stress. Het bepaalt hoe we ons emotioneel en fysiek voelen. Meer dan 80% van de emotionele spanning en fysieke giftstoffen en onzuiverheden in het lichaam worden verwijderd door middel van de adem bij een goede ademhaling. Jammer genoeg ademt niet iedereen goed.

Surdarshan Kriya

Surdarshan Kriya reduceert niet alleen stress. Door de ademhalingstechniek worden onzuiverheden losgelaten en lichaamscellen verlevendigd, verjongd en weer voorzien van energie. Het ondersteunt bij:

- Versterking van immuunsysteem en verbeterde gezondheid;
- Gemoedsrust en ontspanning;
- Verheldering van geest;
- Concentratievermogen en energie;
- Verlichting van angst en depressie;
- Evenwicht en tevredenheid in werk, studie en privé;
- Verdieping van relaties;
- Een onvoorwaardelijke glimlach.