

## TARTHANG TULKU

Tarhang Tulku is geboren in Tibet waar hij onderricht heeft ontvangen van de meest vooraanstaande meesters in de Nyingma traditie van het Tibetaans Boeddhisme. Sinds 1969 woont en werkt hij in de Verenigde Staten van Amerika. Onder zijn leiding ontstond een wereldwijd netwerk van Nyingma organisaties die enerzijds werken aan het behoud van het Tibetaans cultureel-erfgoed, anderzijds aan het toegankelijk maken van de Dharma (-wijsheid) in het westen. Tibetaanse teksten, die verloren dreigen te gaan worden opnieuw gedrukt en deels vertaald. Zelf schreef Tarhang Tulku tientallen boeken, speciaal bedoeld voor westerse studenten.



## ADRESSEN

**Nyingma Centrum Nederland** is als enige in Nederland bevoegd om Kum Nye te onderwijzen. Om de kwaliteit hoog te houden is de naam Kum Nye wettelijk beschermd. Het Nyingma Centrum in Amsterdam biedt een uitgebreid programma van lessen, workshops en retraites en organiseert cursussen en introductie-workshops elders in het land. Actuele informatie is te vinden op [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl). Boeken van Tarhang Tulku, alsook kussens, matten e.d. zijn te verkrijgen in de winkel van het Centrum of via [www.lotusdesignwinkel.nl](http://www.lotusdesignwinkel.nl). E-trainingen Kum Nye worden aangeboden via [www.boeddhismeonline.org](http://www.boeddhismeonline.org). Voor Engelstalige e-trainingen zie [www.kumnyeyoga.com](http://www.kumnyeyoga.com).

*“Kum Nye kent verschillende manieren om de stroom van gevoel op te wekken die leidt tot ware ontspanning. We beginnen met het ontwikkelen van stil zijn van lichaam, adem en geest. Eenvoudigweg stil zitten en ontspannen geeft ons de ruimte om waardering te hebben voor gevoelens waar we ons gewoonlijk niet van bewust zijn”.*

*Tarhang Tulku, Kum Nye deel 1*



## KUM NYE

Kum Nye (spreek uit koem njee) vind zijn herkomst in Tibetaanse medische teksten uit de 8e eeuw, waarin vaak verwijzingen werden gegeven voor genezing van ziekten veroorzaakt door geblokkeerde energie. Tarhang Tulku heeft de oefeningen aangepast aan de behoefte van de westerse mens.

*Kum* betekent lichaam in de zin van bestaan, de belichaming van het totaal van ons menselijk potentieel. *Nye* betekent massage of wisselwerking.

In Kum Nye activeren we het (subtiel) energielichaam, door gevoelens te stimuleren (nye), waardoor we op een natuurlijke manier lichaam en geest ontspannen en blokkades laten oplossen. Als de energie gaat stromen komen lichaam en geest in evenwicht, waardoor we ons gezonder, gelukkiger en meer in contact met onze omgeving voelen.

Kum Nye kan door iedereen beoefend worden, ongeacht leeftijd of conditie. Inmiddels wordt het ook met succes toegepast door sommige fysio- en psychotherapeuten. Tevens is Kum Nye een geschikte ingang voor meditatie.

# KUM NYE

## Tibetaanse yoga



## Ontspanning voor lichaam en geest

[www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)

## VOELEN EN BEWUSTZIJN

Kum Nye kenmerkt zich door het bewust worden van gevoelens en sensaties in je lichaam die door oefeningen worden opgewekt.

Lichaams- en ademhalingsoefeningen helpen bij het (her-)ontdekken van onze gevoelens.

Zelfmassage en bewegingsoefeningen stimuleren subtiele energieën die helpen lichaam en geest te integreren.

Strek oefeningen brengen een diep gevoel van ontspanning teweeg op fysiek, mentaal en energetisch niveau.

Dit gebeurt heel rustig, zodat er alle tijd is om je bewust te worden van wat je voelt. Dat is niet altijd onder woorden te brengen. Het voelen heeft eerder een 'smaak', die je in stilte leert 'proeven'.

Zonder er een oordeel over te hebben of aan jezelf te vertellen wat er gebeurt, leer je direct contact te maken met je ervaringen.

*"We herinneren ons allemaal wel momenten waarop we ons heel levendig voelden en de wereld nieuw en veelbelovend leek, als een bloementuin op een mooie lentemorgen. Waardoor zo'n moment ook wordt veroorzaakt, vaak is er een gevoel van intense vitaliteit dat gedragen wordt door het besef dat alle elementen in volledige harmonie zijn met elkaar. De lucht lijkt te trillen van leven, ons lichaam voelt gezond en energiek aan, onze geest is helder en vol vertrouwen. We voelen ons ruim en open en doen als vanzelf precies het juiste. De essentie van deze ervaring is evenwicht. Kum Nye is de kunst van het ontwikkelen van dit evenwicht door lichaam, geest, zintuigen en omgeving te integreren. We leren de weldadige eigenschappen van de levende ervaring kennen".*

Tarhang Tulku, Kum Nye deel 1



## EVENWICHT EN LEVENSENERGIE

Lichaam en geest verkennen via de ervaring maakt bewuster van wat zich in onze 'binnenwereld' afspeelt. We leren de taal van het lichaam verstaan en krijgen inzicht in de werking van onze geest. We ontdekken hoe we gespannen en uit balans raken en ook hoe we die balans weer kunnen herstellen. Zo zijn we minder overgeleverd aan wat zich aandient, binnenin ons alsook om ons heen. We beginnen keuzes te maken die ons evenwicht en onze levensenergie ondersteunen. Hierdoor komen we in een opwaartse spiraal van mogelijkheden, in plaats van de vicieuze cirkel, die steeds benauwender en kleiner wordt. Deze beweging heeft ook zijn weerslag op onze omgeving. We reageren en handelen vanuit evenwicht en vertrouwen.



## KUM NYE BOEKEN

De eerste twee Kum Nye boeken, *Kum Nye Ontspanning, deel I en II*, verschenen al in 1978.

De Nederlandse vertaling is onlangs herzien en opnieuw uitgegeven door Uitgeverij Dharma.

De boeken geven een compleet inzicht in de basis van Kum Nye. Naast theorie, bevat deel I de beschrijving van ademhalings- en zelfmassagetechnieken en een aantal elementaire oefeningen en deel II een uitgebreide omschrijving van de resterende basisoefeningen.

In 2006 schreef Tarhang Tulku *'Joy of Being'*, voor de gevorderde Kum Nye beoefenaar en ter verdieping van meditatie. Binnenkort komt dit boek ook in het Nederlands uit.

In 2012 verscheen *'Kum Nye Dancing: introducing the mind to the treasures the body offers'*. Tarhang Tulku presenteert hier een nieuwe manier van oefenen, gebaseerd op het klassieke lama dansen. Dit boek en de instructie CD's zijn vooral nog alleen in het Engels verkrijgbaar.

### Nyingma Centrum Nederland

Reguliersgracht 25 Amsterdam 020 6205207

www.nyingma.nl nyingmacentrum@nyingma.nl

Webwinkel: <http://www.lotusdesignwinkel.nl>

E-learning: <http://www.boeddhismeonline.org/>

In-company trainingen: <http://www.mindingwork.nl>