

**30 maart** *workshop 7*

### Lichaam en geest in balans

De eenheid die we 'mens' noemen maakt deel uit van oneindig complexe, elkaar beïnvloedende niveaus van leven met fysieke, psychologische en emotionele aspecten. Spanningen in die gebieden beletten een soepel functioneren en brengen ons uit balans. Door ontspannen krijgen we innerlijk meer ruimte en inzicht in wat er zich in ons afspeelt. Bovendien leren we vaardigheden om balans te vinden en te bewaren.

**11 mei** *workshop 8*

### De helende kracht van Kum Nye

Kum Nye is een zachte vorm van zelfgenezing die ons een aanzet kan geven om voldoening te vinden binnen onszelf. Lichaam en geest kunnen gevoed en geheeld worden als we onze gevoelens en sensaties diep aanraken en ze door het fysieke lichaam laten verspreiden. Het stromen van de energie maakt het hele lichaam levendig en licht. Geleidelijk aan worden we ons bewust van een alles doordringend energieveld in ons lichaam en erbuiten.

**1 juni** *workshop 9*

### Vreugde van Zijn

Kan het contact met je gewaarwording zo direct zijn dat niets zich meer tussen jou en de ervaring bevindt? Geen getuige of commentator? Dat je helemaal opgaat in je ervaring? En kan je aandacht zo open zijn als bij het ontvouden van een wonder? Voorbij herinneringen en verwachtingen? Vreugde van bestaan kan geproefd worden als we voorbij onze verwachtingen leren afstemmen op de directe ervaring.

## 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. Tarthang 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 (subtiele) 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. Het is een geschikte ingang voor meditatie. Inmiddels wordt Kum Nye met succes toegepast door een groeiend aantal fysio- en psychotherapeuten.

Boeken, cd's en dvd's over Kum Nye zijn verkrijgbaar in de winkel en via onze webshop: [www.lotusdesignwinkel.nl](http://www.lotusdesignwinkel.nl)

## Themaworkshops Kum Nye Yoga

1x per maand op zaterdag 10–13 uur  
Serie 9 workshops: € 245,-  
Losse workshop: € 35,- cursisten € 25,-  
Regiocursisten en online cursisten: 1e workshop gratis; svp vooraf opgeven per e-mail

**Betaling:** IBAN NL19INGB0003133166  
t.n.v. Nyingma Centrum Amsterdam ovv  
titel en datum

**Inschrijven:** [info@nyingma.nl](mailto:info@nyingma.nl)

# Kum Nye Yoga Themaworkshops

2018-2019



**NYINGMA CENTRUM NEDERLAND**

Reguliersgracht 25 Amsterdam  
[nyingmacentrum@nyingma.nl](mailto:nyingmacentrum@nyingma.nl) 020 6205207  
[www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)

## 29 september *workshop 1*

### Luisteren naar het lichaam

We ervaren ons lichaam voornamelijk door middel van voelen, maar nemen slechts een klein deel waar van wat er te voelen is. Zodra we immers een gevoel herkennen, benoemen we het, vinden er iets van, en reageren er op. In plaats van in contact met het zich ontwikkelende gevoel te blijven, schieten we in ons hoofd. Het lichaam komt zo niet aan zijn trekken. We verliezen onze natuurlijke sensitiviteit en daarmee het vertrouwen in ons lichaam. Oefenen met Kum Nye helpt ons om deze gewoonte te veranderen en toont ons een bron van gezondheid en geluk in onszelf.

## 3 november *workshop 2*

### Ontspannen in spanning

Het hoge tempo en de vele eisen van het dagelijks leven vragen om op tijd ontspannen. Maar zonder meer wil dat nog niet zeggen dat het ons lukt! Juist dat graag willen kan ons gemakkelijk in een vicieuze cirkel van steeds meer stress brengen. De subtiele samenwerking tussen lichaam en geest vraagt blijkbaar een andere benadering die door Kum Nye geboden wordt: de integratie en het in evenwicht brengen van zowel de fysieke als de psychologische aanpak. Als we kunnen leren om te ontspannen temidden van de spanning van wat er gebeurt, beginnen we de kunst van ontspannen te ontdekken.



## 24 november *workshop 3*

### De kracht van de adem

Twee citaten uit het Kum Nye boek nemen we als uitgangspunt voor deze workshop: 'Ademen is een weerspiegeling van het levensritme: de manier waarop we ademen geeft de toestand van onze energie aan.' 'We kunnen onze mentale en fysieke toestand veranderen door onze ademhaling te veranderen'. Als we leren deze eigenschappen van de adem bewust te gebruiken, hebben we het juiste gereedschap ter beschikking om, ongeacht de omstandigheden, ons evenwicht te bewaren of te hervinden. Kum Nye biedt een schat aan oefeningen om met de mogelijkheden van de adem vertrouwd te worden.



## 12 januari *workshop 4*

### Innerlijke ruimte

Het lijkt alsof we het steeds drukker krijgen in ons leven: of we de ruimte voor onszelf steeds meer veilig moeten stellen in onze agenda, op ons werk of in ons privé-leven. We zijn steeds druk met deze ruimte te 'organiseren'. Kunnen we het gevoel van 'te weinig ruimte' ontspannen? Ongeacht de omstandigheden leren leven vanuit onze innerlijke ruimte en rust?



## 2 februari *workshop 5*

### Energiecentra in balans

Geleidelijk krijgen we steeds meer contact met de energiestromen in ons lichaam. We worden ons bewust van de energiecentra, die onze energetische toestand weerspiegelen in de vorm van emoties. Door deze centra bewust te beïnvloeden kunnen we ook onze algehele toestand meer in balans brengen. De Kum Nye oefeningen in deze workshop zijn gericht op de verschillende energiecentra in ons lichaam en hun doorstroming.

## 2 maart *workshop 6*

### Het hart openen

De uitdrukking 'van ganser harte' geeft weer hoe we graag ons leven willen leiden: voluit, zonder terughouden en zonder ons te forceren. Afgestemd zowel op onze diepe verlangens als op de vraag van de omstandigheden. Toch lijkt ons hart zich vaak niet te storen aan wat we graag willen. Wat we wel kunnen is: gunstige voorwaarden scheppen voor het hart om zich vanzelf te openen. Ontspannen van het fysieke hartgebied en oefeningen die innerlijk evenwicht stimuleren werken in die richting.