

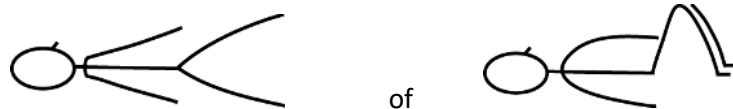
BUGGENHOUT 2014 - 2019
OPLEIDING TOT YOGADOCENT – CURSUS GREET DE PAUW

Sessie 4: ligrelaxatie : Passieve relaxatie van dethlefsen (variatie op de autogene training van Schultz)

Maya's of pijlers die aangesproken worden:

- Lichaam
- Ademhaling (plaatsen)
- Geest (aandacht, emoties met zwaar en warm)

Ga comfortabel liggen, in de śavāsana houding



Je ligt op rug, in een comfortabele houding. Je ogen zijn gesloten.

Waar raakt je lichaam de ondergrond?

Laat je aandacht rusten bij de raakvlakken van je lichaam met de grond : je voetzolen of je hielen, waar raken je benen de grond, je heupen, billen, je rug, schouders, armen, hoofd.

Stel je voor dat deze raakvlakken uitdeinen, verbreden.

Je lichaam zakt steeds dieper weg, dieper in je matje.

Je lichaam wordt zwaar. Geef je over aan het gevoel van zwaarte in je lichaam

Geef je over aan het gevoel van rust.

Je moet niets.

Geef je over aan het gevoel van alles loslaten

Je lichaam dieper en dieper laten zakken.

Je wordt rustig, heel rustig

Alles rond jou wordt onbelangrijker

BUGGENHOUT 2014 - 2019
OPLEIDING TOT YOGADOCENT – CURSUS GREET DE PAUW

Voel die rust, voel de rust in je hoofd komen, in je borst, in je buik, in je benen.

Er zijn geen verwachtingen, geen verplichtingen of moeten

Je glijdt steeds dieper in die rust, helemaal vanzelf, je kan enkel loslaten

Voel hoe je door de grond gedragen wordt

Focus op je rechterarm, tot in je hand, tot in je vingertoppen

Je voelt dat je rechterarm groter wordt, dikker en zwaarder

Je rechterarm wordt zwaar, je rechterarm is zwaar, zwaar als lood, loodzwaar

Vergelijk die arm met de andere arm.

Focus op je linkerarm, tot in je hand, tot in je vingertoppen

Je linkerarm voelt groter, dikker en zwaarder

Je linkerarm wordt zwaar, je linkerarm is zwaar, zwaar als lood, loodzwaar

Je bent je nu bewust van je benen, tot in je voetzolen en je tenen. Ze worden zwaar.

Voel de zwaarte in je benen.

Je benen worden zwaar, helemaal zwaar, zwaar als lood, loodzwaar

Je benen zijn zwaar, zwaar als lood

Je hele lichaam is zwaar, zwaar als lood, loodzwaar

Zink dieper en dieper in je rust

Al de rest is oneindig onbelangrijk

Gedachten zijn onbelangrijk, onverschillig... je laat ze gewoon komen en gaan

Gewoon laten gebeuren

Alles ontspant zich

.....

BUGGENHOUT 2014 - 2019
OPLEIDING TOT YOGADOCENT – CURSUS GREET DE PAUW

Het is tijd om rustig terug te komen.

Je neemt nog een diepere ademhaling, en begint wat kleine bewegingen te maken, je beweegt terug je vingers, of je tenen. Rek je dan eens goed uit, of breng je knieën even naar je borst om je rug wat te rekken. Hou je knieën gebogen terwijl je je op je zij draait. Je neemt enkele ademhalingen op je zij gedraaid. Wanneer je klaar bent, duw je je omhoog zodat je weer rechtop zit. Open je ogen.

Namaste.