

**PURUSHA MASTERCLASS YOGA RELAXATIE**  
**ERKEND DOOR DE YOGA ALLIANCE EN DE YOGAFEDERATIE**

---

Sessie 1: korte bodyscan (met dank aan Marleen)

\*\*\*\*\*

Maya's of pijlers die aangesproken worden:

- Lichaam
- Ademhaling (plaatsen)
- Zintuigen (ogen, mond, ..)
- Geest (aandacht, gedachten)
- Diepere laag (eenheid)

\*\*\*\*\*

Je mag op je rug gaan liggen voor een bodyscan.

Je benen liggen iets uit elkaar, je voeten buigen naar buiten. De armen van je lichaam met de handpalmen naar het plafond. Is dit niet comfortabel dan draai je je handpalmen terug naar de mat. Je kin is in de richting van je borst. Mochten je ogen nog niet gesloten zijn, dan mag je ze sluiten.

Breng je aandacht naar je hielen. Voel het contact van je hielen met de mat.

Breng je aandacht naar je onderbenen. Voel het contact van je onderbenen met de mat.

Breng je aandacht naar je bovenbenen. Voel het contact van je dijbenen en de mat.

Breng je aandacht naar je bekken en je heiligbeen. Voel het contact van je heiligbeen en de mat.

Breng je aandacht naar je buik en je ademhaling. Voel hoe bij iedere inademing je buik rijst en bij iedere uitademing je buik daalt.

Mochten er gedachten zijn kom terug met je aandacht naar je buik en je ademhaling. \*

Ga met je aandacht naar je schouders en schouderbladen. Voel het contact van je schouderbladen met de mat. Je schouders zijn ontspannen.

Breng je aandacht naar je bovenarmen. Voel het contact van je bovenarmen met de mat.

Breng je aandacht naar je onderarmen. Voel hoe zij contact maken met de mat.

Breng je aandacht naar je handen, je vingers. Je vingers zijn ontspannen.

Breng je aandacht naar je gezicht, je mond, je tong, je kaken. Je kaken zijn iets van elkaar.

Breng je aandacht naar je ogen. Je ogen zijn zacht.

**PURUSHA MASTERCLASS YOGA RELAXATIE**  
ERKEND DOOR DE YOGA ALLIANCE EN DE YOGAFEDERATIE

---

Breng je aandacht naar de achterkant van je hoofd. Voel hoe je hoofd gedragen wordt door het kussen, de mat.

Ik wil je uitnodigen om je aandacht te brengen van je hielen tot aan je kruin. Je neemt je lichaam als één geheel waar.

Voel hoe je gedragen wordt door de mat, het kussen, de aarde. Je hoeft helemaal niets te doen, enkel te zijn.

...

Doe het rustig aan, op jouw tempo mag je dan weer beweging brengen in je lichaam. Je mag je voeten, je tenen, je handen en vingers bewegen.

Je mag je knieën buigen en op je rechterzij gaan liggen.

Als het voor jou oké is, mag je dan langzaam recht komen zitten.

Namaste.

\* Deze zin kan je ook op andere momenten zeggen. Doel is: mochten er afleidingen zijn, de deelnemers terug bij de bodyscan te brengen.