

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

---

Sessie 10: Shavasana – 15 min

\*\*\*\*\*

Maya's of pijlers die aangesproken worden:

- Lichaam
- Ademhaling (verdiepen)
- Zintuigen (ogen sluiten)
- Geest (aandacht)
- Diepere laag (ruimte)

\*\*\*\*\*

Welkom.

Vandaag wil ik je een begeleide shavasana aanbieden die je kunt combineren met andere yogahoudingen.

Waar ik vandaag mee wil werken is de overgang van samentrekking naar expansie.

Ik begeleid je in de houding, dan is er ruimte voor stilte. Als ik de belletjes laat rinkelen, is het tijd om je shavasana houding te beëindigen.

Neem nu je props die je nodig hebt voor ontspanning: kussentje voor onder je hoofd, bolster voor onder je knieën, oogkussentje of sjaal, matje onder je lichaam en een dekentje om je toe te dekken.

Of neem gerust wat je nog nodig hebt om helemaal te kunnen ontspannen.

Je armen wat minder of wat verder open, rustend op de grond.

Je benen wat minder of wat verder open, rustend op de grond.

Je bekken en je rug, rustend op de grond.

Een symmetrische positie, want we weten dat symmetrie minder signalen naar de hersenen stuurt.

Bedek jezelf met een dekentje.

Sluit je ogen en bedek ze met een oogkussentje, maskertje of sjaal.

Richt je aandacht nu naar binnen.

Zoek een plek in je lichaam waar het gespannen, samengetrokken voelt.

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

---

Breng je aandacht naar deze samentrekking, waar je lichaam iets vasthoudt. Een spanning is een soort van somatische handtekening, waar je je vasthoudt.

Het kan in je maag zijn, of in je middenrif.

Het kunnen de handen zijn.

Het kan de keel zijn, of je rug.

Neem rustig de tijd. Breng daar nu je aandacht naartoe.

Misschien denkt je ambitieuze, productieve geest meteen: "Oké, ik ga hierheen en ik ga er iets mee doen, ik zorg dat ik het kan loslaten.' Of 'ik laat het uitdijen'. Of ik doe iets anders ermee.

Dat is niet wat ik vandaag wil voorstellen.

Ik stel voor dat je je aandacht richt op de ruimte rondom deze samentrekking. Hou deze samentrekking zachtjes vast, en laat je aandacht gaan naar de ruimte errond.

Richt je adem daar op.

Adem zachtjes in en uit, voel de ruimte errond.

Adem in. Adem uit.

Shavasana.

\*\*\*\* (lange stilte + belletjes)

Kom zachtjes terug.

Adem rustig in en breng je aandacht terug wat meer naar buiten.

Adem rustig uit, je hoeft nog niet te bewegen.

Geef jezelf het geschenk om met zorg en aandacht uit de houding te komen.

Druk bij je volgende uitademing zachtjes je onderrug tegen de vloer. Schuif je voeten een voor een over de grond naar je lichaam toe. Buig eerst het ene been, en dan het andere en verbind je voetzolen met de grond.

Hou het zacht en vriendelijk. Rol rustig op je zij en blijf hier enkele ademhalingen.

Gebruik dan je handen om jezelf omhoog te drukken en te gaan zitten.

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

---

Houd hierbij je nek ontspannen, laat je hoofd als laatst omhoog komen.

Zoek een comfortabele zittende houding, in kleermakerszit, of op je kussen of bankje.

Adem in en breng de armen ontspannen zijwaarts omhoog. Je handpalmen open.

Adem uit en breng de handpalmen samen voor het hart.

Moge we leven als de lotus, helemaal ontspannen en thuis in het modderige water.

Moge we leven als de lotus, en ons oprichten naar het licht toe, naar datgene wat ons ruimte en expansie geeft.

Namaste.