

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

---

Sessie 11: Shavasana – 25 min - je 'heel' voelen

\*\*\*\*\*

Maya's of pijlers die aangesproken worden:

- Lichaam
- Ademhaling (verdiepen)
- Zintuigen (zintuiglijk voelen)
- Geest (aandacht)
- Diepere laag (wijsheid, eenheid)

\*\*\*\*\*

We doen zo meteen een liggende oefening, een eenvoudige Shavasana, die gaat over uitgestrektheid en het vinden van een gevoel van heelheid.

Verzameld dus rustig je props, je hulpmiddelen, alles wat je nodig hebt om je liggende houding helemaal comfortabel te maken. We blijven een tijdje liggen, dus maak het je gemakkelijk.

Onthoud dat onze 'herstellende' oefening nu begint, op dit moment.

Nodig jezelf uit om te verschuiven naar een kwaliteit van langzamere bewegingen, een kwaliteit van aandacht en je te verbinden met een 'felt sense', een innerlijk gevoel van je lichaam.

Wees genereus met je tijd. Haast je niet terwijl je een bolster verzamelt of wat kussens neemt om onder je knieën te leggen.

Neem je tijd om je comfortabel op je rug op de grond te installeren.

Zorg ervoor dat de ondergrond warm genoeg is en je voldoende ondersteunt. Je kunt op een vloerkleed of tapijt gaan liggen.

Leg iets onder je knieholtes. Ondersteun de achterkant van je enkels als dat mogelijk is, zodat je voetzolen geen contact maken met de ondergrond.

Je kan de voetzolen wat naar elkaar toe brengen, of je benen wat meer spreiden.

Wat comfortabel voelt voor jou is oké.

Iets onder je hoofd, nek en schouders, zodat dat deel van je lichaam echt ondersteund wordt.

Bedek jezelf met een deken zodat je het warm genoeg hebt.

Zet je telefoon uit, belangrijk.

Spreid je armen wat wijder uit op de grond, zodat je meer ruimte inneemt.

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

---

Sluit je ogen.

Plaats een oogkussentje op je ogen of een sjaaltje, zodat je ogen kunnen rusten.

Als het donker is en je ontspant, dan kan je lichaam naar de herstel-modus gaan.

Begin de adem te verdiepen.

Enkele diepere ademhaling, om te beginnen. Dit hoef je niet te blijven doen, zo meteen laat je de adem maar helemaal vrij.

Enkele rustige ademhalingen die je helpen om je aandacht naar binnen te laten gaan.

Je aandacht binnenin te laten rusten. Nieuwsgierig te observeren wat er binnenin op te merken is. Zonder oordeel. Alsof er een innerlijk landschap wordt onthuld.

Wij mensen, zijn holistische wezens. We bestaan uit verschillende lagen die allemaal samenwerken.

De laag die we het best voelen is ons lichaam. We kunnen botten voelen. We kunnen onze spieren voelen en voelen of die opgespannen of ontspannen zijn. We kunnen de verschillende onderdelen van ons lichaam voelen: de borst, de buik, de rug, onze ledematen.

We zijn meer dan alleen de som van al deze onderdelen.

Ons lichaam is, naast een verzameling cellen, een soort van magisch vat, dat we 'ik' of 'jij' noemen.

Vandaag wil ik je uitnodigen om met je gevoel verder te gaan dan de samenstellende delen. Te verbinden met alle lagen van je zijn, met het mooie, unieke geheel dat jij bent.

Laat je aandacht binnenin rusten. Kun je je energie voelen binnenin? Het veld van energie dat jij bent?

Kun je je zintuigen uitnodigen om naar binnen te keren?

Kun je die zintuiglijke ervaring vinden van je hele zelf? Van je heelheid...

De ervaring van jezelf binnenin, de eenheid binnenin is een van de diepere aspecten van shavasana.

Het is het vinden van een gevoel dat we al heel zijn.

Shavansana gaat over het terugvinden van dat wat nooit verloren was. Het voelen van de diepe wijsheid binnenin, die er altijd al was.

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

---

We beginnen nu samen ons avontuur van stilte.

Je hoeft de tijd niet in het oog te houden, dat doe ik voor jou.

We blijven een tijd in deze houding, zonder te bewegen. Als je straks mijn belletjes hoort, dan is het tijd om de relaxatie te beëindigen.

Rust in stilte. Shavasana.

.... (lange stilte + belletjes)

Het is nu tijd om terug te komen.

Blijf nog even ligen, zonder iets te doen.

Laat je bewustzijn zachtjes omhoog borrelen. Alsof je aandacht zachtjes weer omhoog zweeft, zachtjes terug naar buiten.

Neem een lange, langzame, diepe inademing.

Terwijl je uitademt, laat je je onderbuik nog wat dieper naar de grond toe zakken.

Neem een lange, rustige inademing.

Terwijl je uitademt, laat je de onderrug nog wat meer rusten op de grond.

Buig je linkerbeen en plaats de linkervoetzool op de grond

Buig je rechterbeen en plaats de rechervoetzool op de grond.

Neem zo nog enkele rustige ademhalingen.

Wanneer je klaar bent om recht te komen, rol je op je zij.

Gebruik je handen om je langzaam omhoog te drukken tot je zit.

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 helemaal thuis in het modderige water.

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

Namaste.