

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

Sessie 12: Shavasana – 28 min

Maya's of pijlers die aangesproken worden:

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

Welkom.

Ik neem je vandaag mee in een begeleide shavasana.

Je hebt dus geen timer nodig.

Neem je props.

...

Ga comfortabel op je rug liggen en maak het je helemaal knus.

In het begin zal je mijn stem horen en dan is er stilte, totdat je de belletjes hoort en ik je uitnodig om je aandacht weer naar buiten te brengen.

Je hoeft dus voor helemaal niets te zorgen, behalve voor je comfort.

Je kunt jezelf overgeven aan de praktijk.

Installeer je in een variatie van shavasana die je prettig vindt.

Kussentje onder je hoofd, bolster onder je knieholte, misschien een dun rolletje onder je enkels, je armen uitgespreid en je benen wat vaneen. Oogkussentje en een dekentje aangepast aan de temperatuur.

Zorg ervoor dat je helemaal comfortabel ligt.

Dat je alles hebt wat nodig is om knus en aangenaam te liggen.

...

Ik wil graag beginnen met een kort verhaal.

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

Het is het verhaal van Roshi die altijd tegen zijn studenten zei dat ze één ding tegelijk moesten doen.

Op een dag kwam zijn student toe en Roshi was koffie aan het drinken en de krant aan het lezen.

Dus zei de student zei: "Roshi, ik dacht dat je wilde dat we één ding tegelijk deden."

En Roshi antwoordde, "Ik doe één ding tegelijk. Ik drink koffie en lees de krant."

Dus dit is onze oefening voor vandaag.

Als we op de grond liggen, gaat onze aandacht eerst naar de vorm en het comfort en gemak van het lichaam. Zonder comfort en gemak van het lichaam is er geen yogahouding, geen shavasana.

Breng je aandacht naar je voeten. Soms wordt de hiel wat naar binnen getrokken. Misschien kan je de hielen een klein beetje naar buiten te strekken. Om de achillespees lost te maken.

De benen wat verder of wat minder ver open. Laat de voeten open vallen zoals ze willen.

Beide billen rustend op de grond, je bekken en heiligbeen rustend.

Je merkt dat de onderrug wat weg gaat van de grond. Je aandacht gaat langs je rug omhoog, je voelt hoe de achterkant van de ribben en de bovenrug contact maken met de ondergrond.

Zorg ervoor dat je kin een beetje naar beneden is.

Dat zorgt voor ontspanning van de bovenkant van de schedel. Het brengt ook je geest, je aandacht naar binnen.

Ruimte tussen de schouderbladen.

Voel of je het middelste platte deel van elk schouderblad kan laten rusten op de grond.

Spreid je armen nog wat meer, richting letter T. Een ruime spreiding van je armen.

Zodat de binnenkant van arm je zij niet raakt en op geen enkele manier de beweging van je ribben beperkt.

Laat je hoofd rusten.

Je nek ontspannen en aangenaam.

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

Breng je kin zachtjes nog een ietsjes naar beneden.

Een heel voorzichtige, kleine rolbeweging van je schedel.

Zodat je heel voorzichtig en heel lichtjes de grote bol van je schedel wat rolt. Het gevoel dat de brug van je neus lichtjes naar beneden gaat.

Rol je schedel weer ietsjes omhoog als dat beter voelt.

De kin lichtjes naar beneden, de nek aangenaam en ontspannen.

Laat je aandacht rusten binnen je hoofd.

Rust uit in het centrum van je hersenen, diep in het midden van je brein.

Het thema voor vandaag is: niets doen.

Er gebeuren veel dingen zoals met Roshi.

Er gebeurt van alles.

Je hersenen werken onbewust.

Je hart klopt.

Je longen, je bloed, je lever, je spijsvertering.

Er gebeuren heel veel dingen, maar jij doet nu helemaal niets.

Je hoeft je niet te ontspannen.

Je hoeft dit niet goed te doen.

Er wordt nu niets van je verwacht.

Je hoeft nergens naartoe.

Er is niemand om voor te zorgen.

Er is niets te doen.

Er valt niets te winnen.

Er valt niets te verliezen.

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

Er is alleen jij, verbonden met dit moment, in stilte, in heelheid, zonder oordeel, zonder eisen.

Laat jezelf stralend jezelf zijn.

Op de grond liggen en niets doen is van grote waarde voor het universum.

Rust, verzacht en wees stil.

Shavasana.

**** (lange stilte + belletjes)

De belletjes hebben gerinkeld.

Voel hoe je waarneming verandert. Het geluid en zijn residu blijft nog steeds in je zenuwstelsel, lang nadat je het met je oren hebt gehoord.

Het roept je terug naar het leven zoals je het kent, maar met een andere smaak in je mond.

Begin het lichaam te voelen als afzonderlijke armen en benen, romp, buik, hoofd.

Begin nog wat meer te scheiden: Merk op dat de props, de vloer, los van jou zijn.

Adem rustig in en uit.

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. Hou het bekken stil.

Buig je rechterbeen en plaats de rechervoetzool op de grond. Hou het bekken stil.

Neem zo nog enkele rustige ademhalingen.

Merk de geluiden op die er om je heen zijn.

Merk op dat je geen angst en geen ambitie hebt.

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.

Laat je hoofd ontspannen hangen terwijl je rustig komt zitten.

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

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.