

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

Sessie 13: Cakra relaxatie – visualisatie

Maya's of pijlers die aangesproken worden:

- Lichaam
- Ademhaling (verdiepen)
- Geest (aandacht)
- Diepere laag (stilte)

Welkom.

Installeer je in een comfortabele lighouding.

Zorg ervoor dat je het warm genoeg hebt.

Beweeg gerust nog even met je voeten of je handen, of iets anders, om helemaal op je gemak te liggen.

Misschien nog een kussentje onder je hoofd, of iets onder je knieën of bovenbenen om de rug te ontspannen.

Neem de tijd om helemaal rustig te worden.

Word je bewust van de vloer onder je lichaam. Laat je lichaam helemaal los. Laat je lichaam helemaal ondersteunen door de grond.

Ga even na of je benen en je voeten ontspannen zijn.

Je billen zijn ontspannen.

De buikspieren zijn zacht en ontspannen.

Laat je wervelkolom zinken, naar de grond toe.

De schouders, de armen en de handen zijn ontspannen.

De nek aangenaam ontspannen, en lang.

Als je wat spanning voelt in je keel, slik dan eens.

De tanden zijn lichtjes van elkaar. De lippen rusten ontspannen op elkaar.

De tong rust in je mond.

Stel je nu voor dat je in de open natuur ligt, ergens op het platteland, ver weg van alle drukte.

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

Boven jou, hoog aan de hemel zie je traagjes de wolken voorbijdrijven.

Misschien zijn er wat regenwolkjes te zien aan de verre horizon.

Je ligt in de open natuur en je voelt je vrij, zo vrij als de wind.

Een prachtige regenboog verlicht de lucht. Je ziet hoe de zonnestralen nu de rode kleur van de regenboog beginnen te versterken. Het rood van de regenboog wordt sterker en begint feller te stralen.

Je hele wereld begint rood gekleurd te worden. Een rood, vitaliserend licht, dat je absorbeert in je lichaam. Dit rode licht is krachtig, vitaliserend en versterkend. Het geeft je uithoudingsvermogen en versterkt de circulatie.

...

De regenboog beweegt traagjes in de lucht, en geleidelijk aan maakt het rood plaats voor oranje. Een oranje kleur van frisheid en vitaliteit komt in je wereld. De wereld wordt sprankelend oranje. Je absorbeert deze oranje kleur en de subtiele chemie ervan. Het voelt alsof het leven en de sprankelende energie van duizend vers geperste sinaasappelen je lichaam binnenstromen.

...

Bijna ongemerkt beweegt de regenboog verder, totdat je verlicht wordt door zijn prachtige, stralende gele licht. Je wordt nu omgeven en verrijkt door gouden zonlicht. Dat geelgouden licht is een symbool van wilskracht en zuiverheid. Terwijl je dit gouden licht absorbeert, voel je dat je zenuwen versterkt worden. Je begint je heel te voelen.

...

Geleidelijk aan gaat de goudgele kleur over in een mooi groen. Een prachtige, diepgroene kleur begint nu je wereld te verlichten. Groen is de kleur van harmonie. Het is een diep ontspannende kleur. Een prachtig groen vult je aura en stroomt vanzelf naar binnen met je ademhaling. Het groen ontspant je diep en verfrist je helemaal.

...

Terwijl je hier zo ligt, helemaal vrij in de mooie natuur, zie je de wolken aan de horizon traagjes wegdrijven. De zonnestralen verlichten nu het blauw licht van de regenboog. Het natuurlijke blauw van de hemel licht helemaal op. De diepe kleur blauw dringt helemaal vanzelf door in alle cellen van je lichaam. Een prachtig, helend blauw stroomt de poriën van je huid binnen en brengt heling tot diep in je lichaam. Het blauw brengt rust en stilte in je geest.

...

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

Het zonnelicht wordt stralender en stralender. Nu komt er een indigo straal. Het indigo brengt je een gevoel van integratie en stabiliteit. Je voelt je één met je hoger zelf.

...

Het indigo verandert in violet en paars. Een diepe kalmte raakt je ziel aan. Je voelt je helemaal één met je kern, je hoger zelf dat jou zo perfect uitdrukt in de wereld.

Je bent nu helemaal ontspannen.

Je voelt dat je baadt in een regenboog van kleuren.

Blijf zo rusten in dit bad van prachtige kleuren.

Ontspannen en rustend in de mooie natuur, badend in een regenboog van kleuren.

...

Kom rustig terug naar het huidige moment. Word je bewust van je omgeving, de geluiden in de ruimte rond jou. Voel de vloer onder je lichaam.

Neem een diepere ademhaling.

Begin je tenen en je vingers geleidelijk aan wat te bewegen.

Buig je benen en verbind je voetzolen terug met de grond.

De volgende keer dat je inademt strek je de armen boven je hoofd en je rekt je rustig uit.

Als je ervoor klaar bent, breng je de armen terug naar beneden op je volgende uitademing.

Geeuw gerust eens, of zucht eens diep.

Buig je benen en voel hoe de voetzolen contact maken met de grond.

Rol op je zij en gebruik je handen om recht te komen zitten.

Namaste.