

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

Sessie 2: Ligrelaxatie met zachte yogaoefeningen: ontspanning verankeren in het lichaam (borst en buik)

Maya's of pijlers die aangesproken worden:

- Lichaam
- Ademhaling (plaatsen, AH traag en regelmatig, ...)
- Geest (aandacht, kalm)
- Diepere laag (veiligheid)

Ga comfortabel liggen. De armen rusten naast het lichaam op de grond. Je benen zijn lichtjes gespreid en de ogen zijn gesloten.

Je ademt rustig door de neus. Als je neus vrij is, adem je voor de duur van deze relaxatie door je neus.

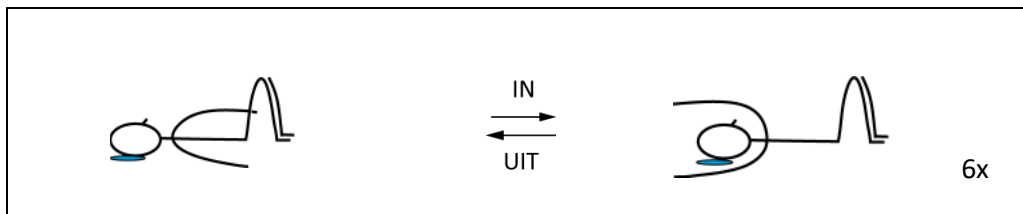
Neem even de tijd om je bewust worden van hoe je hier ligt. Voel de contactpunten van je lichaam met de mat: de benen, de armen, je romp, je hoofd.

Ga even met je aandacht naar je nek. Als je nek gespannen voelt, check dan even of er meer ontspanning komt als je een kussentje onder je hoofd plaatst.

Ga met je aandacht naar je rug. Als je onderrug gespannen voelt, kan je de benen buigen en je voetzolen op de mat zetten.

We gaan enkele zachte arm- en beenbewegingen doen die het lichaam helpen om dieper te ontspannen.

We beginnen met de armen zachtjes naar achteren te brengen, achter je hoofd op de grond. Dat doen we op een inademing en we brengen ze terug te brengen op een uitademing.



De INademing neemt je de beide armen mee tot achter je hoofd op de grond, ontspannen, en de UITademing brengt ze weer terug.

Bij elke UITademing ontspan je je handen, polsen en armen wat meer.

Een rustige, comfortabele beweging. Je kan gerust je armen wat buigen, of wat minder ver gaan.

6x in totaal

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

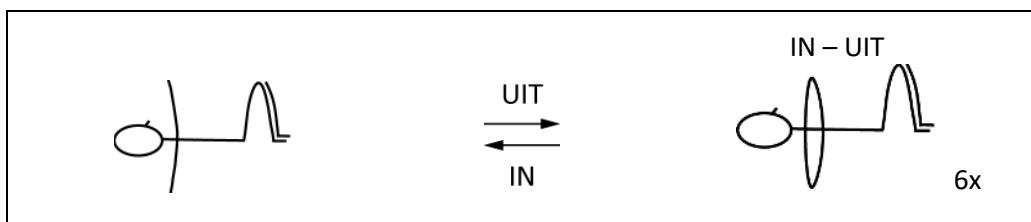
...

Leg nu je armen open op de vloer, op schouderhoogte, in een kruis, met je handpalmen naar boven.

Voel hoe je armen ontspannen op de grond liggen, de hele hand, de polsen, onderarmen, ellebogen, bovenarmen, de schouders, links en rechts.

We brengen de handen op een UITademing naar de borst toe en daar laten we ze een ademhaling rusten, IN en UIT, zonder bewegen.

Op een Inademhaling openen we de armen terug, we laten de armen en de handen weer rusten op de vloer, handpalmen naar boven gedraaid.



We doen dit 6x in totaal, telkens met een AH blijven, IN + UIT, met de handen die rusten op de borst.

...

Breng je armen weer terug naast je lichaam. Laat los. Voel je borst ontspannen, voel de ontspanning uitspreiden naar je nek, schouders.

Je schouderbladen worden zacht en rusten in je matje.

Ervaar het gevoel van diepe ontspanning, in je armen, handen, schouders, nek, borst.

...

Richt je aandacht op je ademhaling. Merk op hoe kalm, regelmatig en gemakkelijk je ademhaling is. IN en UIT, vanzelf.

...

Wanneer je IN ademt, zeg je bij jezelf 'ik ben ontspannen'

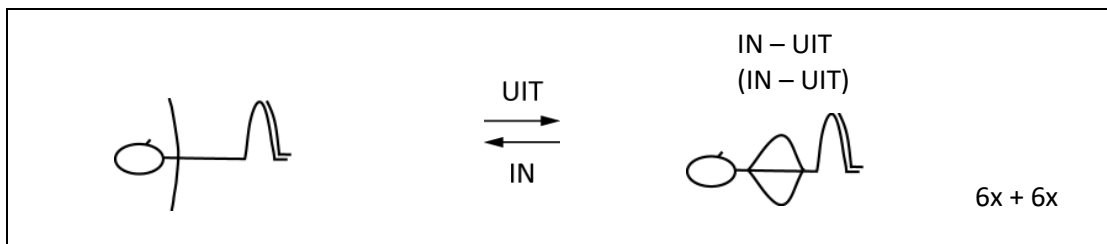
Wanneer je UIT ademt, zeg je bij jezelf 'ik ben kalm'.

6 AH

...

We gaan verder met dezelfde armbeweging doen maar nu ga je je handen laten rusten op je buik. Ook nu blijven we een ademhaling liggen en dat doen we 6x.

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



...

We herhalen dit nog 6x, nu blijf je 2 AH met de handen op de buik.

...

Breng je armen weer terug naast je lichaam. Laat je armen en je handen rusten op de grond. De armen, handen en alle vingers ontspannen. Laat los. Voel je buik ontspannen, voel de ontspanning uitspreiden naar bekken en je hele rug. Ontspan je onderrug, middenrug, bovenrug en voel hoe de ontspanning helemaal uitdeint naar de achterkant van je lichaam. Overal waar je lichaam de grond raakt, ontspant het meer en meer.

Richt je aandacht opnieuw op je ademhaling. Merk op hoe kalm, regelmatig en gemakkelijk je ademhaling is. IN en UIT, helemaal vanzelf, moeiteloos.

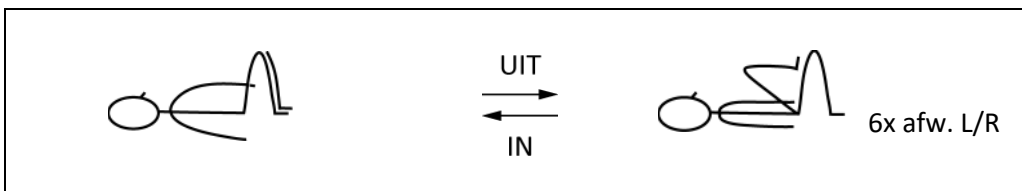
Wanneer je IN ademt, zeg je bij jezelf 'ik ben ontspannen'

Wanneer je UIT ademt, zeg je bij jezelf 'ik ben kalm'.

6 AH in totaal

...

We gaan verder met een zachte beenbeweging. Plooi je benen zodat je voeten plat op de grond staan. Op een UITademing brengen we de linkerknie naar de borst toe, comfortabel. Op een INademing zetten we de linkervoet terug naar op de grond. Dit doen we vervolgens met de rechterknie. We wisselen dus telkens van been.



Ontspan je benen, strek ze uit of blijf gemakkelijk liggen met je benen gebogen.

Voel hoe je benen en voeten verder loslaten, voel hoe rustig je bent en hoe gemakkelijk je ademhaling stroomt. IN en UIT, moeiteloos, vanzelf.

Wanneer je IN ademt, voel je 'ik ben ontspannen'

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

Wanneer je UIT ademt, voel je 'ik ben kalm'.

6x

...

Comfortabel ... veilig je kan loslaten.....

Je hoeft helemaal niets te doen.....

Wanneer er gedachten zijn, laat je die komen en gaan zoals de wolken aan de hemel....

Gedachten komen ... gedachten gaan ...

Je lichaam ontspant nog wat meer en zinkt wat dieper in je matje ...

Comfortabel ... veilig je kan loslaten ...

Je hoeft niets te doen, je hoeft niets te veranderen.

...

(wat langere pauze)

Het is tijd om zachtjesaan terug te komen en terug te keren naar je gebruikelijke staat van.

Hou je ogen nog even gesloten terwijl je lichaam stilletjesaan weer levendig wordt.

Tel nu zachtjes met me mee van 1 tot 5.

1. Je wordt meer en meer bewust van je omgeving, je lichaam wordt meer en meer alert en energiek
2. Je voelt je nog steeds kalm en tegelijkertijd alerter
3. Je bent helemaal wakker, aanwezig en klaar om verder te gaan met je dag
4. Je doet je ogen open, rekt je even uit of maakt een zachte beweging, helemaal wakker
5. Helemaal aanwezig, alert, uitgerust en klaar om op te staan.

Neem de tijd om rustig te komen zitten, in je eigen tempo.

Namaste.