

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

Sessie 3: lange bodyscan (Video yogales 75 min)

Maya's of pijlers die aangesproken worden:

- Lichaam
- Geest (aandacht)
- Diepere laag (vredig gevoel)

Installeer in je in een comfortabele lighouding op de rug, kussentje onder je hoofd, misschien iets onder je billen als je rug wat gevoelig is, of een bolster onder je knieën, eventueel een dekentje over je lichaam om warm te blijven.

Zorg dat je comfortabel en aangenaam ligt.

Voel de vloer onder je lichaam. Laat je lichaam dragen door de vloer.

Misschien wil je nog iets bewegen hier of daar, of wat gaan verliggen, zodat je helemaal comfortabel ligt.

Vandaag doen we een bodyscan. Bodyscans zijn echt goed omdat ze je helpen te focussen op elk onderdeel van het lichaam en dan kan je geest niet naar iets anders verspringen.

Voel je voeten die op de grond rusten. Als je knieën gebogen zijn, voel je voetzolen of je hielen rusten op de grond. Verbind je voetzolen of je enkels met de aarde.

Ontspan je hielen, je voetzolen, de wreven van de voeten, de tenen en de enkels, zodat je voeten en enkels aangenaam en warm voelen, en ontspannen. Laat nu dat gevoel van ontspanning langzaam omhoog komen, in je benen. Ontspan de kuiten, de scheenbenen, de knieën, de bovenkant en de onderkant van je dijen. Ontspan je beide voeten, je beide benen voelen aangenaam aan, warm en ontspannen.

Laat je aandacht omhoog reizen, in de heupen, de bekkenbodem, de billen. De billen rusten ontspannen op de grond, het gewicht ervan mooi verdeeld over de linkerbil en de rechterbil. Laat je heupen en je bekken zachter worden.

Je voeten, benen, heupen, bekken, billen ... voelen aangenaam en ontspannen.

Ga even na nu of je buikspieren ontspannen en zacht zijn.

Begin je bewust te worden van je hele wervelkolom. De wervelkolom zinkt, gaat naar beneden, naar de grond toe. Je onderrug ontspant, de middenrug ontspant, de regio tussen de schouderbladen, de bovenrug, het gevoel van ontspanning komt in de schouders, tot helemaal in de borst.

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

Je voeten, benen, heupen, bekken, billen, rug, achterkant van de borst, voorkant van de borst, ... voelen aangenaam en ontspannen.

Ontspan je schouders nog wat meer, laat ze los, laat ze zakken, weg van de oren.

Ontspan de bovenarmen, de oksels, de ellebogen, de onderarmen, polsen, de handpalmen, de bovenkant van de handen, de vingers.

Je voeten, benen, heupen, bekken, billen, buik, rug, achterkant van de borst, voorkant van de borst, schouders, armen en handen... voelen warm, aangenaam en ontspannen.

Zorg ervoor dat je nek aangenaam voelt en kan ontspannen.

Als je wat spanning merkt in je keel, slik dan een keer, of twee keer.

Ga na of je de tanden niet op mekaar klemt.

De lippen zijn ontspannen, de tanden zijn wat van mekaar en tong rust in je mond.

De lippen, tanden, kaken zijn ontspannen.

Je oren zijn ontspannen. De ruimte tussen je wenkbrauwen wordt wat breder, het voorhoofd is ontspannen, tot aan de haarlijn, de top van het hoofd ontspannen, de achterkant van het hoofd rust.

Je hele lichaam rust nu, je hele lichaam voelt warm, aangenaam, ontspannen.

Je laat helemaal los, van de tenen tot aan de kruin van het hoofd.

..

We laten dit gevoel van gemak, van ontspanning, van rust ons hoofd en ons hart vullen, en elke cel van ons lichaam.

We blijven nog enkele minuten rusten, in dit ontspannen vredig gevoel, en laten alles naar de stilte gaan.

...

Kom rustig, traagjes terug naar het nu. Word je bewust van je omgeving, de grond onder je, de ruimte rond je.

Begin met enkele diepere ademhalingen te nemen. Begin je vingers en je tenen wat te bewegen, breng terug wat beweging in je lichaam.

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

Adem eens IN en strek je armen uit, boven je hoofd.

Op een uitademing breng je de armen terug naast je lichaam.

Ga rustig op je zij liggen.

Kom dan rechtop zitten in een comfortabele zithouding.

Namaste.