

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

---

Sessie 5: Korte ligrelaxatie (10-15 min): gedachten als wolken

\*\*\*\*\*

Maya's of pijlers die aangesproken worden:

- Lichaam
- Ademhaling (plaatsen)
- Geest (aandacht, gedachten)
- Diepere laag (je bent meer dan je gedachten)

\*\*\*\*\*

Ga op je rug op de grond liggen, in een gemakkelijke houding.

Een kussentje onder je hoofd ... een bolster onder je knieën ... een dekentje over je heen uitgespreid.

De hele achterkant van je lichaam rust op de ondergrond.

Je voelt je op je gemak. Je neemt er alle tijd voor om je lichaam te voelen. Te voelen hoe het contact maakt met de aarde.

...

Voel hoe je adem rustig in en uit gaat, regelmatig, ontspannen. Laat de adem maar vanzelf stromen, zoals de golven van de zee. De golven van de zee rollen in een eeuwig ritme op het strand, komen en gaan. Zo gaat ook je adem rustig in en uit.

...

Je borst gaat rustig op en neer.

...

Je buik gaat rustig op en neer.

Richt je aandacht naar binnen.

...

Merk op: hoe actief is het in je denken? Als er actie is belemmert dit om rustig te worden.

Vechten tegen je gedachten heeft geen zin. Dat verhindert ook rust. Laat je gedachten er zijn.

Ze komen en gaan weer.

Laat je niet meeslepen door je gedachten.

Je lichaam rust op de grond.

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

---

Zie jezelf op een mooie plek in de natuur.

Neem rustig de tijd om je voor te stellen, hoe je daar ligt op de grond, op een mooie, rustgevende plaats, midden in de natuur.

...

Je kijkt naar boven en je ziet wolken.

Bekijk de wolken en laat ze komen en gaan. De wolken staan symbool voor de gedachten die jij hebt. Je ziet de wolken, zijn ze grijs of zwart, dik of kleine schapenwolkjes? Wolken zijn gedachten die komen en gaan.

...

Je merkt tussen die wolken een klein stukje blauwe lucht op.

Besef dat jij die blauwe hemel bent.

Word die blauwe hemel en zie de wolken voorbijgaan.

Voel die blauwe hemel, puur, zuiver, zonder oordeel, puur 'zijn'. Je ziet de wolken, de gedachten maar je oordeelt er niet over. Je ziet wel hoe de ene donkerder is dan de andere.

Het maakt niet uit.

Adem de energie van de blauwe hemel in tot je er meer en meer mee vereenzelvigd.

Voel de rust en de kalmte van de hemel

De blauwe hemel die er altijd is, ook al zijn er wolken, gedachten die komen en gaan.

Jij bent de gedachte niet. Jij hoeft ze niet te begrijpen. Je hoeft er niets mee te doen. Gedachten komen en gaan, zoals wolken aan de hemel.

Je aanvaardt dat ze er zijn. Je gaat er niet op in, je gaat niet mee als er alweer een verhaal komt. Als een gedachte je meetrekt, word je je ervan bewust en neem je afstand van die wolk.

Besef dat je de blauwe hemel bent. Adem die energie in, energie van blauw, de energie van kalme rust.

Geleidelijk zie je minder en minder wolken. Ze verdwijnen gewoon.

Het wordt rustiger en rustiger in je hoofd.

Je hoofd kan uiteindelijk rusten.

Geniet van de rust.