

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

Sessie 6: Ligrelaxatie autogene training 2 (*Video yogales 75 min*)

Maya's of pijlers die aangesproken worden:

- Lichaam
- Ademhaling
- Geest (aandacht, emoties door de tegenstelling warm-koud)
- Diepere laag (zoals je denkt, zo word je, stilte)

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, zodat je elemaal op je gemak ligt.

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

Geef je helemaal over aan de grond. Laat je lichaam ondersteunen door de grond.

Vandaag doen we een autogene relaxatie, de tweede vorm, volgens de gedachte 'Zoals je denkt, dat word je'.

Ga nog een laatste keer na hoe je hier nu ligt.

Het lichaam ligt op een rechte lijn, ontspannen en ondersteund. Het hoofd in het verlengde van je lichaam, de nek voelt ontspannen en lang.

Zorg ervoor dat er niets is dat je stoort. Maak gerust nog een aanpassing indien nodig.

...

Sluit je ogen.

Check dat je tanden niet opeengeklemd zijn, je kaken zijn ontspannen.

Ontspan je schouders, van je oren weg. Laat je schouderbladen op de grond rusten.

Neem enkele rustige, vrije ademhalingen, door je neus.

Een rustige, ontspannen IN en een rustige, ontspannen UIT

...

De eerste fase van deze autogene relaxatie is zwaarte.

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

Ik ga je nu enkele instructies geven, die je in stilte bij jezelf gaat herhalen.

Mijn armen en handen voelen zwaar

Mijn armen en handen voelen zwaar

Mijn benen en voeten voelen zwaar

Mijn benen en voeten voelen zwaar

Mijn armen en mijn benen voelen zwaar

Mijn armen en handen voelen warm

Mijn armen en handen voelen warm

Mijn benen en voeten voelen warm

Mijn benen en voeten voelen warm

Mijn armen en mijn benen voelen warm

Mijn hart is kalm en ontspannen

Mijn hart is kalm en ontspannen

Mijn hartslag is traag en ontspannen

Mijn hartslag is traag en ontspannen

Mijn ademhaling is traag en ontspannen

Mijn ademhaling is traag en ontspannen

Mijn ademhaling is kalm en comfortabel

Mijn ademhaling is kalm en comfortabel

Mijn buik is kalm en ontspannen

Mijn buik is kalm en ontspannen

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

Mijn voorhoofd is koel

Mijn voorhoofd is koel

Mijn voorhoofd is kalm en ontspannen

Mijn voorhoofd is kalm en ontspannen

Mijn hele lichaam is kalm en ontspannen

Mijn hele lichaam is kalm en ontspannen

Sta jezelf toe om wat dieper weg te zakken in de ontspanning.

Je hoeft niets te veranderen. Er is niets dat je nu verstoort.

Blijf zo nog even rusten in de vrede en de stilte.

...

Kom zachtjes terug en breng je aandacht terug wat meer naar buiten toe.

Word je bewust van je omgeving, de ruimte rondom jou, het matje en de vloer onder je lichaam.

Neem enkele diepere ademhalingen. Begin je vingers en je tenen wat te bewegen.

Buig de benen en verbind je voetzolen met de grond.

Op een INademing, strek je armen uit tot achter je hoofd op de grond. Breng je armen terug langs je lichaam op een UITademing.

Rol voorzichtig op je zij en gebruik je handen om recht te komen in een comfortabele zithouding.

Namaste.