

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

Sessie 7: Ligrelaxatie: vlammetje in het hart (*Video yogales 75 min*)

Maya's of pijlers die aangesproken worden:

- Lichaam
- Ademhaling
- Geest (aandacht, gedachten)
- Diepere laag (hart, meedogen, verbinding)

Comfortable ruglig

Leg iets warmes onder je, en dek je toe met een dekentje, als dat goed voor je voelt.

Eventueel iets onder de knieën of de dijnen om de onderrug te ontlasten.

Neem een moment om helemaal toe te komen in deze houding, de liggende relaxatiehouding.

...

Sta jezelf toe om helemaal los te laten.

Vandaag gaan we de aandacht naar het hartcentrum brengen.

Het hartcentrum is een energiecentrum dat te maken heeft met meedogen, liefde, relaties, verbonden zijn met anderen.

De oude teksten zeggen dat er in het hart een kaarsvlam, brandt. Als je inademt, breng je zuurstof naar dit vlammetje en dan begint het stralender en sterker te branden.

...

We nemen rustig de tijd om te checken of we comfortabel liggen. Je kan gerust je houding of je kleding nog wat aanpassen, of een extra kussentje nemen.

Zorg dat je helemaal goed ligt en comfortabel. Het lichaam in een rechte lijn, het hoofd in het verlengde van het lichaam, je armen wat van je af, ontspannen, je benen uitgestrekt of geplooid met een bolster onder de knieën.

...

We beginnen met een korte bodyscan.

Je hoofd eventueel ondersteund door een kussentje. Je ogen zijn min of meer gesloten. Check dat je de tanden niet opeenklemt. Ontspan je gezicht, je voorhoofd, rond de haarlijn, de kruin van je hoofd, het hele hoofd.

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

Breng je aandacht naar je nek, laat die ontspannen rusten.

Als je spanning voelt in je keel, slik dan een keertje, of twee.

Check dat je schouders ontspannen zijn, weg van de oren.

Ontspan de armen, de handen, de vingers, de handpalmen en de bovenkant van je handen.

Stel je voor dat je hele wervelkolom naar beneden zinkt, naar de grond toe.

De borstkas en de buik zijn ontspannen.

De hele achterkant van je lichaam is ontspannen en zinkt naar de grond toe.

De heupen, de bekkenbodem en de billen ontspannen.

De dijën, knieën, kuiten, schenen, enkels, hielen, voetzolen, bovenkant van de voeten en de tenen zijn ontspannen.

Het hele lichaam is ontspannen en voelt aangenaam aan.

Je ademt rustig in en uit door je neus. Je voelt hoe je borst en buik zachtjes meedeinen op het ritme van je IN en UIT.

...

Je gaat met je bewustzijn nu naar de vlam in hartcentrum.

Het hart, binnenin de borst. Je voelt hoe de borst zachtjes uitzet bij je IN en zachtjes ontspant bij je UIT.

Laat je aandacht rusten diep binnenin je borst. Visualiseer een vlammetje diep in je borst. Het is de vlam in je hartcentrum.

...

Terwijl je ademt, begin je te voelen dat deze kaarsenvlam helderder begint te branden. De vlam wordt helderder en groter en vindt haar weg naar elke cel van je lichaam.

Van je hart straalt er helende energie je armen binnen, tot in je vingertoppen. Het licht straalt naar boven toe, naar je nek, vult je hoofd, tot helemaal in je kruin.

Je ontspant meer en meer.

Je gaat verder met het visualiseren van het licht dat diep in je hart straalt en zich verspreidt in je hele lichaam, tot in elke cel.

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

De vlam stuurt energie, licht en warmte in elke cel van je lichaam. Het licht straalt in je borst, je buik, je heupen, bekkenbodem. Tot in je benen, tot in de tenen.

Terwijl je verdergaat met je dieper en dieper te ontspannen, blijf je voelen hoe dit licht, de warmte en deze energie dieper in je lichaam stromen.

Je hele lichaam is gevuld met licht, warmte, helende energie.

Je bent helemaal ontspannen.

Blijf nog even rusten in deze ontspanning.

Met elke ademhaling voel je hoe het licht meer en meer straalt, en je hele lichaam meer en meer van gevuld raakt met licht, warmte, helende energie.

Je voelt ze nu ook tot buiten je lichaam stralen, het universum in. Je straalt nu licht en energie uit.

...

(om tare tuttare ture so ha) 3x

Je bent nu helemaal gevuld met energie, je bent warm en je straalt.

Kom terug naar het huidige moment en neem enkele diepere ademhalingen.

Begin je vingers en je tenen zachtjes wat te bewegen.

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

Breng de armen omhoog op een INademing en rek je eens goed uit. Op een UITademing breng je de armen terug omlaag, naast je lichaam. Wanneer je er klaar voor bent, gebruik je handen om rustig rechtop te komen zitten.

Namaste.