

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

---

Sessie 8: Ligrelaxatie: positieve gevoelens inademen (*Video yogales 75 min*)

\*\*\*\*\*

Maya's of pijlers die aangesproken worden:

- Lichaam
- Ademhaling
- Geest (aandacht)
- Diepere laag (kalmte, vrede, kracht, ...)

\*\*\*\*\*

Ga liggen in een comfortabele houding.

Wriemel gerust nog even, of pas nog iets aan zodat je helemaal comfortabel ligt.

Leg iets onder je hoofd en iets onder je dijen of je knieën zodat je onderrug kan ontspannen.

Zorg ervoor dat je helemaal comfortabel ligt.

Neem de tijd om je volledig goed te leggen, nog iets aan te passen hier of daar, zodat je straks niet meer hoeft te bewegen.

Neem de tijd om helemaal tot rust te komen in de houding waarin je nu ligt.

Word je bewust van de grond onder je. Voel hoe de grond je draagt. Geef je lichaam over aan de grond, laat je helemaal ondersteunen door de grond onder je.

Zorg dat je voeten en je benen ontspannen zijn. De buikspieren ontspannen, de heupen en het bekken en de billen en de hele wervelkolom zinkt omlaag. De schouders en armen ontspannen, de nek ontspant, voelt aangenaam. Check even of je de tanden niet opeen klemt, de lippen rusten lichtjes op mekaar, de tanden zijn wat vaneen, de ogen gesloten, het voorhoofd ontspannen, de kruin ontspannen, de achterkant van het hoofd, ... het hele lichaam laat los, het hele lichaam ontspant.

Breng je aandacht naar je adem. De adem is heel zacht en ontspannen. Je hoeft er helemaal geen inspanning voor te doen. Een zachte, gemakkelijke, regelmatige ademhaling.

Met elke Uit adem, adem alle negatieve gedachten uit, weg. Laat negatieve emoties, gevoelens wegstromen met je UITademing.

Elke keer als je inademt, laat positieve gedachten en gevoelens binnenstromen.

We focussen eerst op de UITademing. Terwijl je uitademt, laat alle spanningen en zorgen uit je lichaam wegstromen. Adem uit en laat alle stress maar weggvloeien.

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

---

(..)

Focus dan op de INademing. Met elke INademing, laat een gevoel van ontspanning en welzijn binnenstromen met je adem. Adem in en vul je lichaam en je geest met dit prachtig gevoel van welzijn en ontspanning.

Tijdens je volgende INademing, adem een gevoel van rust en kalmte in.

Vul je geest, je lichaam en je hart met rust en kalmte.

Tijdens je volgende INademing, adem vertrouwen en moed in.

Vul je hart en je geest met vertrouwen en moed.

Tijdens je volgende INademing, adem geluk en vreugde in en vul elke cel in je lichaam en je geest en je hart met geluk en vreugde.

Tijdens je volgende INademing, adem vergiffenis en meedogen in. Laat elke cel in je lichaam, geest en hart volstromen met vergiffenis en meedogen.

Tijdens je volgende INademing, adem wijsheid en helderheid in. Vul je geest met wijsheid en helderheid.

Tijdens je volgende INademing, adem vitaliteit en kracht in en vul je geest en je lichaam met levenskracht.

Tijdens je volgende INademing, adem vrede en harmonie in. Vul elke cel van je lichaam, geest en hart met vrede en harmonie.

(...) blijf zo even verder ontspannen en zo ademen, je lichaam vullen met positieve energie, gedachten en gevoelens: ontspanning, rust en kalmte, vertrouwen en moed, geluk en vreugde, vergiffenis en meedogen, wijsheid en helderheid, vitaliteit en kracht, vrede en harmonie.

...

Kom zachtjes terug tot het huidige moment en word je bewust van je omgeving.

Begin je vingers of je tenen wat te bewegen.

Neem een diepe INademing en strek je armen uit.

Neem een rustige diepe UITademing en breng je armen terug omlaag naast je lichaam.

Rol voorzichtig op je zij en wanneer je er klaar voor bent, steun op je handen op recht te komen zitten. Namaste.