

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

---

Sessie 9: Shavasana – 12 min

\*\*\*\*\*

Maya's of pijlers die aangesproken worden:

- Lichaam
- Ademhaling (verdiepen)
- Zintuigen (ogen sluiten)
- Geest (aandacht)
- Diepere laag (stilte)

\*\*\*\*\*

Vandaag gaan we Shavasana beoefenen, een basisontspanning die vaak aan het einde van een yogales wordt beoefend.

Het woord 'shavasana' is in het Sanskriet en betekent lijkhouding. Het is een houding in ruglig, waarbij alle beweging stopt.

We plaatsen ons lichaam in een rusthouding, die goed geschikt is om ook de geest tot rust te brengen.

Het is een prachtige poort naar stilte.

Voor vele mensen is het ook een toegangsdeur naar meditatie.

Zet je gsm op stilte, en zoek een rustige ruimte op. Sluit de deur en zorg ervoor dat je niet gestoord wordt.

Ga op je rug liggen op de grond, op een yogamatje of een matrasje. Het is belangrijk dat je hoofd en nek comfortabel liggen. Je kan daarvoor een kussentje onder je hoofd leggen.

Trek het kussentje helemaal naar beneden zodat het je schouders raakt.

...

Het is ook belangrijk dat je geen kou voelt, bijvoorbeeld van onderen, van de grond.

Rol een deken of een stevig kussen op en plaats dit onder je knieën zodat ze zachtjes gebogen zijn. Als je een bolster hebt, kan je die daarvoor gebruiken.

...

Bedek jezelf met een deken voor warmte en eveneens belangrijk, neem iets om je ogen af te dekken.

Een oogkussentje als je dat hebt, of een sjaal.

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

---

Laat je kin iets zakken, ontspan je nek.

Laat je adem tot rust komen.

Je gaat me een paar minuten horen praten. Ik begeleid je in de houding en dan laat ik je een tijd in stilte rusten. Zodat je diep in je eigen ervaring kan komen.

Aan het einde luid ik mijn belletjes en breng ik je zachtjes terug.

Shavasana is een uitstekende gelegenheid om minimalisme te beoefenen.

Je hoeft niets te doen.

Er is niemand om te sms'en.

Er is niets te zeggen.

Er is geen input.

Er is geen output.

Er wordt op dit moment niets van je gevraagd.

Laat alle willen veranderen los.

Laat het iets willen bereiken los.

Sta jezelf toe om te rusten, hier in deze houding.

Laat je tong zacht worden en laat ze rusten in je mond.

De lippen rusten ontspannen op elkaar of zijn zachtjes van elkaar.

Voel hoe je borst rijst bij het inademen en weer daalt bij het uitademen.

Voel hoe je buik rijst bij het inademen en weer daalt bij het uitademen.

Volg de sensatie van je adem.

Volg je adem.

Laat de adem je terugbrengen naar het centrum van je wezen.

Het centrum van je wezen, waar het stil en rustig is.

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

---

Blijf nu hier rusten, op deze koele, veilige, serene plek.

Shavasana.

\*\*\*\* (lange stilte + belletjes)

Adem in. Adem uit.

Adem in. Adem uit.

Kom zachtjes terug.

Keer met je bewustzijn terug wat meer naar de oppervlakte, terug naar buiten.

Druk bij je volgende uitademing zachtjes je onderrug tegen de vloer en schuif je voeten een voor een over de grond naar je lichaam toe. Buig eerst het ene been, en dan het andere en verbind je voetzolen met de grond.

Hou het zacht en vriendelijk. Rol rustig op je zij en blijf hier enkele ademhalingen.

Gebruik dan je handen om jezelf omhoog te drukken en te gaan zitten.

Hou hierbij je nek ontspannen, laat je hoofd als laatst omhoog komen.

Zoek een comfortabele zittende houding, in kleermakerszit, of op je kussen of bankje.

Adem in en breng de armen ontspannen zijwaarts omhoog. Je handpalmen open.

Adem uit en breng de handpalmen samen voor het hart.

Moge we leven als de lotus, helemaal ontspannen en thuis in het modderige water.

Moge we leven als de lotus, en ons oprichten naar het licht toe, naar wat ons sereniteit geeft.

Namaste.