

PRACTICA:

1 les duurt 1u (18u-19u) op
vrijdagavond, wees om 17u50 zeker
hier zodat we stipt kunnen starten.

1) Diepe Relaxatie (2 lessen, 30€)

1 + 8 december

naar

2) Diepe Meditatie (3 lessen, 45€)

*22 december +
12+ 19 januari*

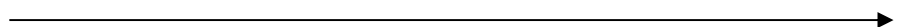
1) Diepe Relaxatie

De basis tot het aanleren van meditatie (!)



Je kan niet mediteren in een gespannen geest noch lichaam. Daarom wordt eerst diepe ontspanning aangeleerd. **Yoga Nidra** betekent: psychische slaap met **bewustzijn**.

Dit is een diepe staat van ontspanning die noch waakbewustzijn noch diepe slaap is. Yoga Nidra maakt **fysieke, mentale en emotionele stress of onrust** los met behulp van specifieke technieken, activeert het parasympathische zenuwstelsel dat zorgt voor **ontspanning, regeneratie, blijheid en tevredenheid**, maakt **spierspanningen los** en **herstelt het lichaam**. Op het einde kom je zo tot **diepe verinnerlijking** en word je begeleid richting het betreden van de **ruimte van het hart**, plaats waar er geen lijden is en waar je in contact kan komen met een diepere dimensie van het Zelf. Het hele proces van Yoga nidra bestaat uit een aantal stappen en duurt in totaal 1 uur.



1) Makarâsana stapsgewijs en zachte middenrifademhaling

2) Savâsana de volledige ontspanning

3) Shava Yâtrâ reis doorheen het lichaam langs 61 marmapunten (belangrijke kruispunten in ons lichaam waar specifieke weefsels elkaar ontmoeten (onder meer bloedvaten, zenuwen, gewrichten, botten, pezen, spieren). Ook de chakra's in het lichaam zijn bijzondere marmapunten; wielen van waaruit de nadi's of subtiele zenuwbanen/energiekanalen (van 14 hoofdnadi's tot 72.000 subtiele kanalen) stromen) Deze techniek werkt diep in op het spier-en zenuwstelsel en ook op het pranisch lichaam zodat subtiele energieën weer in balans kunnen komen. Daarnaast wordt de geest helder en éénpuntig en verhoogt het concentratievermogen, wat belangrijk is wanneer er een verlangen is om te leren mediteren.

4) Shitalî Karana de actie van het diep losmaken en punt tot punt ademen

5) Diepe verinnerlijking en meditatie richting het betreden van de ruimte van het hart, plaats waar er geen lijden is en waar je in contact kan komen met een diepere dimensie van het Zelf.

2) Diepe Meditatie

in een 5000 jaar oude traditie (Himâlaya's)

Eerst leer je bewust te worden van **geest, lichaam, ademhaling en emoties**. Vermits je reeds het lichaam kan ontspannen, kan je je richten op **meer subtiele gewaarwordingen**. Je leert op zachte wijze de spartelingen van de geest bij te sturen en vervolgens je aandacht te verplaatsen van **Waarneming naar Waarnemer**.

Je leert ook **wandelmeditatie** en **japa** aan.

Je leert zitten in een **juiste en ontspannen houding**, met **correcte ademhaling** en verenigt vervolgens adembewustzijn met aandacht en de mantra. Je wordt geleidelijk meer en meer bewust van de **Stilte** die er is op de achtergrond in jezelf en leert deze verdiepen en te komen tot **volledige overgave** hieraan. Je ontwikkelt hierdoor **Inzicht en Kennis omtrent het Zelf**. Het doel van meditatie is immers Zelfrealisatie. Het herinneren en realiseren van je '**ware Aard**'. Deze ware Aard heeft in essentie 3 kwaliteiten:

Zijn

Bewustzijn

Gelukzaligheid

