

Thema les: Yoga Nidra

Niveau: Gevorderden

Verdeling les:

- | | |
|--|-----------|
| 1. Sankalpa (theoretische gedeelte) | +/- 15min |
| 2. Hartopeners (praktische gedeelte) | +/- 15min |
| 3. Luisteren naar eigen Sankalpa (praktische gedeelte) | +/- 15min |
| 4. Yoga Nidra (praktische gedeelte) | +/- 40min |
| 5. Afsluiting van de les | +/- 5min |

1/ Inleiding over liefde aan de hand van eigen ervaring + uitleg over Sankalpa

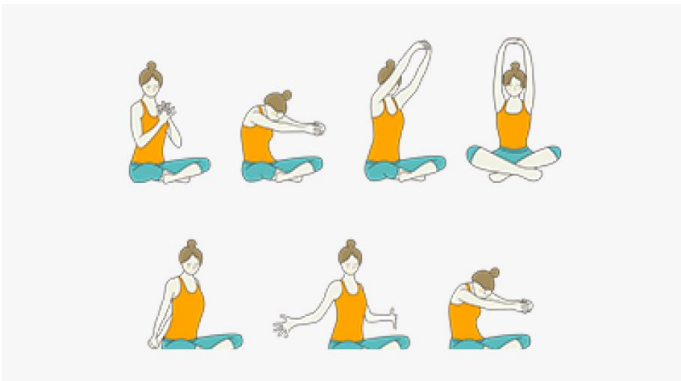
Sankalpa – een kort overzicht:

1. Komt uit het Sanskriet, wordt vertaald als (positieve) intentie of besluit
2. Is een diep verlangen komende vanuit het hart dat heel het lichaam activeert indien er naar geluisterd en gehandeld wordt
3. Om de sankalpa te kunnen ontvangen is er een proces van zelf – kennis nodig waar 3 kwaliteiten centraal staan: SHRAVANA - leren luisteren naar de waarheid, in dit geval de waarheid komende vanuit het hart, MANANA – voelen en reflecteren op de waarheid die ontvangen werd, in dit geval de waarheid komende vanuit het hart, NIDIDHYASANA – absorptie en realisatie, belichaming van deze waarheid, komt spontaan op als gevolg van de twee voorbijgaande stappen
4. De kracht van de sankalpa wordt beïnvloed door de mate waarin men er liefdevolle aandacht aan schenkt
5. Wordt gemakkelijker tijdens de Yoga Nidra opgeslagen en geïntegreerd in de diepere lagen van het bewustzijn
6. Kan helpen om een positieve verandering te brengen, een vooraf gestelde hoger doel te bereiken

2/ Voorbereidende oefeningen met als bedoeling de borststreek te openen, energiestroom van het hart te stimuleren en tegelijk ook gronden vóór de Nidra



Upavistha Bitilasana Marjaryasana / Kat-koe in Sukhasana (Gemakkelijke houding)



Circle of joy – reeks oefeningen



Anahatasana / Smeltende hart



Balāsana / Kindhouding



Ushtrasana / Kameel of lichtere variaties



Adho mukha svanasana/ Neerwaartse hond



Balasana / Kindhouding

3/ Luisteren naar eigen Sankalpa : werken per twee, pellen door de lagen van het ego/verstand met behulp van de vraag HOE LEEFT SANKALPA IN JOU? Blijven herhalen totdat de ware hartenwens tevoorschijn komt.

4/ Yoga Nidra

5/ Afsluiting les: Sankalpa mudra, groeten