

Mechelen, 15 maart 2022

SHRI YOGESHWARANANDA YOGA MAHAVIDYALAYA V.Z.W.
Proefles Asana YOGA-ACADEMIE
Hilde Vandendries

Namaskar

Breng de handen in Pranam.

Mag ik vragen de aandacht even naar binnen te keren en de Pranam in de hartstreek te ervaren?

ॐ ॐ ॐ

Dankbaar laten we ons in **Yoga Mudra** zakken.

Van harte welkom en dank dat je hier bent.

‘Lichtheid en zwaarte: een les over inspanning en ontspanning op de mat en zo ook in het dagelijks leven’, de oorspronkelijke titel voor de yogales die ik net voor Covid19 ging geven. Ik voelde me echter niet goed meer bij de **spanning** verborgen in deze titel.

Ontspanning= een *bezigheid waarvan je uitrust of rustig wordt. Geestelijk en lichamelijk tot rust komen. In rust en evenwicht, relaxed, ...spelen!* Van Dale zegt ‘losmaken wat **gespannen is**’ en ‘door **afleiding** tot rust laten komen: zich ontspannen’


We plannen ontspanning na (in)spanning....

Ik vroeg me af wat we onder ont-**spanning** verstaan en waarom we niet op een evenwichtiger manier kunnen leven zonder te veel energieverlies, zoals Atma Muni zegt ‘moeite doen zonder moeite te doen’? Waarom plannen we in onze maatschappij ontspanning na (in)spanning?

Sally legde ons in de beginnerscursus Yoga uit dat we **uitgeput** en **opgebrand** geraken door **disbalans (gewoontepatroon)**, in een **wereld vol prikkels en verwachtingen** waarin we **continu gas geven** (al is het slechts lichtjes het gaspedaal indrukken).’

In het Westen leven we precies **op afstand van ons lichaam**. We zitten zo vaak **in ons hoofd** en proberen **vanuit dat hoofd alles onder controle te houden**, dat **slorpt veel energie op**. **Ons lichaam voelt het verschil niet tussen gedachte en werkelijkheid**, daardoor geraakt onze energievoorraad uitgeput. We zijn niet het stemmetje in ons hoofd (ego, hartbeschermer, of hoe je het wil noemen...) toch geven we daar zo veel energie aan.

We durven nogal veel **eisen** van dat prachtige voertuig (lichaam). Er is zo veel spanning, druk, we **moeten** vaak zo veel van onszelf en van anderen (denken we). Een beetje spanning is niet erg, maar als die te hoog oploopt, heeft dat **gevolgen voor lichaam en geest**. Onder (zelfs onbewuste) **spanning** kunnen we onszelf gemakkelijker **FORCEREN**. Ik herkende me hierin (Wilde Milde Hilde).

Logisch toch dat we gaan wankelen met zo'n zwaar hoofd.  Als **kopvoeters** (de waarheid in een 'kinderhand') vliegen we onszelf voorbij van het ene naar het andere moment of doen we zelfs alles tegelijk... Als we zo vliegen, kunnen we niet goed luisteren naar het fluisteren van het lichaam.

Yoga wordt vaak ter **lichamelijke ontspanning** gebruikt. Terwijl het **zo veel meer** is.

We voelen

We voelen steeds ZELF **wat** ons lichaam **wanneer** aankan door naar binnen te keren en dicht bij onszelf te blijven. Laat ons luisteren naar de **grenzen** die het lichaam aangeeft (observeren hoe de adem is).

De manier waarop

Door het hoofd zachtjes te **wentelen** op de mat, kunnen we ervaren hoe **milder** te zijn voor onszelf. Het lichaam echt leren voelen van binnenuit. Op een veilige manier op de mat, zachtjes uitdagen zonder forceren, door lang uitademen ebde de spanning meer en meer weg, de mat in. Er kwam meer en meer stilte in het denken en zo ontstaat er een gevoel van ruimte.

Door **op de mat** te oefenen in **loslaten** (zwaarte) en **overgave** (*lichtheid*) kunnen we misschien tot besef komen dat 'alles' een *leerschool* kan zijn in ons leven. Het begint met onszelf te **observeren, onze houding uiterlijk en innerlijk**.

Enkel door dagdagelijkse **praktijk** (sadhana) kunnen we YOGA echt leren kennen en inzien wat **ONTSPANNEN in de INSPANNING** betekent.

We observeren de adem

De **adem** verbindt lichaam en geest. De aandacht op de adem gericht ervaren we meer en meer **echt LEVEN in het nu**, bewust leven, en beseffen we dat '**denken**' vooral over het verleden en de toekomst gaat. **YOGA** brengt ons *in harmonie* met onsZELF en onze omgeving door veel meer **bewust aanwezig** te zijn (=waarnemen) in het **nu**.

YOGA hielp me in het begin ont-spannen en LEERT me nu vooral echt LEVEN, veel bewuster met aandacht en leert me ook met spanning omgaan (in plaats van 'het weg te willen'). Het is een leerschool, we krijgen oefening in het dagelijkse leven. Ik ervaar een enorme dankbaarheid en besef dat niets vanzelfsprekend is.

Elke les is een ontdekkingsreis in onsZELF

Mag ik jullie even meenemen, op reis in je lichaam?

Ik nodig jullie uit op het matje te staan. We staan in **Tadasana, observeren** onze nek en schouders.

Met elke uitademing (recaka) laten we alle spanningen wegvloeien.

Met elke inademing (puraka) laten we de ruggengraat groeien zonder fysiek tussen te komen (voel de RUIMTE).

Misschien kan je jezelf zien als verbinding tussen hemel (kosmische plaats) en aarde?

Asana's voeren we uit met het energielichaam. Langzaam leren we de **energielijnen** (realiteit) voelen. Energie volgt aandacht. Suman had het tijdens een lezing over het krachtcentrum in het **centrum van het bekken. KANDA** situeert zich ongeveer 3 vingers onder de navel (waar alle nadi's samenkomen). Voortdurend de aandacht richten op deze plaats stabiliseert en zuivert de energie en opent het hartchakra. We gaan met de aandacht naar dit centrum.

**spontaan ademend
tussen hemel en aarde
groeit stilaan boomkracht**
(Haiku van Johan De Backer)

Suman gaf ook vaak het voorbeeld om bvb. een Afrikaanse vrouw met een zwaar gewicht op het hoofd te observeren.

Kunnen we ons voorstellen dat we een zwaar gewicht op het hoofd dragen? Wat doet dit met onze houding? Kunnen we de bekkenbodem en de voetzolen observeren?

Heb je misschien gevoeld dat je door het gevoel van zwaarte je even inzakt, waarna het lichaam zich in een reflex opricht? e voeten stevig op de mat voelen en ervaren hoe de voetholten optrekken, evenals een toenemende kracht in de benen? De verbinding met de bekkenbodem en de buik misschien? De romp wordt uit het bekken getild en de bovenrug recht zich, waardoor de borst ruimte krijgt en het hoofd fier rechtop komt te staan. De energie stroomt door je heen. (uit 'Midlife yoga' van Mieke De Bock).

Alles is ooit gezegd, het kan geen kwaad het te herhalen.

We zijn nu klaar voor een korte dynamische opwarming met **buikdans**. Dit verwacht je waarschijnlijk niet in een YOGAles. Het kind in mij (sunshine moonchild) kan het niet laten jullie een '**Speels beweeglijk proevertje te serveren tussen HEMEL en AARDE**'.

De voeten zijn evenwijdig op heupbreedte en staan stevig op de mat, we openen ons voor de aarde-energie onder onze voeten. We voelen de tenen en spreiden de tenen. We blijven hier even met onze aandacht.

De benen zijn lichtjes gebogen (niet op slot). We gaan met de aandacht naar de heupen, het bekken en stellen ons voor dat we een staart hebben. We trekken de staart naar voren en we laten los. We kantelen het **bekken** van voor en achter door los te laten.

We stellen ons het volgende voor:

We binden nu 2 beenlange potloden met de punt naar beneden vast aan de heupen. We tekenen een 8 op de grond door de rechterheup naar voren en rechts en achter te bewegen, waarna de linkerheup naar voren beweegt. Nu brengen we de linkerheup naar voor, naar links en achter. Doe dit een 7 x en dan bewegen we naar de andere kant.

Het is van belang bij deze beweging het bovenlichaam zo stil mogelijk te houden. In buikdans is het van belang het onderste deel van het lichaam te laten bewegen en tegelijkertijd het bovenste deel stil te houden.

We wiegen samen de heupen van rechts naar links. We vibreren nu door heel snelle korte beweginkjes van r naar l, alsof je op een wasmachine zit. Hetzelfde met de borstshake, terwijl de benen stil staan.

We zijn dit misschien niet gewend in een yogales, en net daarom wilde ik jullie hiermee verrassen. Alles wat meer benaderen **als een kind**, alsof het de eerste keer is. De bedoeling van deze ongewone, gedurfde opwarming heeft ook als effect dat je misschien wel met jezelf gaat lachen en weet dat de kortste weg naar ontspanning de GLIMLACH is.

Dankjewellekes om uit jullie veilige cirkel te komen en open te stellen voor het onbekende!

ASANA'S:

NAVOELEN

We zetten ons neer op het matje in **Dhandasana**. We leggen de handen op de dijen, sluiten de ogen en laten de romp met de kin naar het hartkuiltje gericht uitademend wervel per wervel uiteen groeiend naar het matje glijden en leggen ons zo voorzichtig neer op het matje, dekken ons af, **wentelen** zachtjes het hoofd even van de ene naar de andere kant en **voelen na**.

STAFHOUDING – DHANDASANA

We sluiten de benen. We komen zo dadelijk recht op ons zitvlak **met de kracht van onze adem**. We leggen de handen links en rechts op de dij.

Aandacht, hebben we steun nodig aan de voetzolen, dat kan, maar we maken gebruik van voornamelijk de **adem** om recht te komen. We vullen onze longen, we ademen in, houden de longen gevuld, zetten de ruggen rond, trekken de aars aan en komen met gemak op ons zitvlak zitten.

De **meeste zithoudingen** starten vanuit **stafhouding**. We zitten op het matje met gestrekte benen, voor de zitbotjes, op de perineum (het geslacht). We worden ons bewust hoe we zitten. De zitbotjes maken optimaal contact met de aarde. We voelen het contact met de mat, de knieholte zo plat mogelijk tegen het matje. De voeten liggen tegen elkaar zodat de grote tenen mekaar raken. De polsen zijn ter hoogte van de zitbotjes.

Hebben we moeite met deze houding, kunnen we een kussentje onder het zitvlak leggen zodat we een lichte kanteling naar voren voelen. Eventueel kan ook een opgerolde handdoek onder de knieën gestoken worden.

We ervaren deze houding en observeren de adem. Voelen we ergens spanning, observeer en adem daarnaartoe.

Vanuit de zitbotjes (met het energetisch lichaam) bereiken we de muur voor ons en achter ons. We werken hierbij met aandacht. De spieren ontspannen.

Op een inademing laten we de wervelkolom opwaarts groeien, zachtjes niet geforceerd. **Op een uitademing** laten we de spanning los en het spierstelsel ontspant zonder doorzakken. We brengen de kin naar het hartkuiltje.

NAVOELEN

We leggen de handen op de dijen, sluiten de ogen. We laten de romp, met kin naar hartkuiltje op een uitademing, wervel na wervel naar het matje glijden, steeds hals en ruggenwervel zo geweldloos mogelijk uit elkaar getrokken. En we ontspannen en voelen na.

Tussen de asana's:

We liggen niet zo maar op de mat. De opdracht is in het nu-moment de 2 stromen volgen.

We kijken naar de adem. Bewust leren leven zegt Yoga. We ontdekken de stilte, **'Het hogere bewustzijn'**. In dit moment voelen we ons goed.

We zullen dikwijls verstrooid zijn of afgeleid door lawaai in of buiten onszelf. Soms lukt het ons wel en dat voelt goed. (Het ego even vriendelijk met mededogen opzij zetten om die stilte te ervaren).

De lage bewuste ademhaling: uit en in

Tussen elke asana bewust ademen. We verfijnen de adem. Alleen het middenrif beweegt. Onze aandacht is in de onderbuik.

Jnana Mudra: de nagel van de wijsvinger drukt tegen binnenste en bovenste gedeelte van duim.

Terugkomen in Dhandasana

We sluiten de benen. We komen zo dadelijk recht op ons zitvlak **met de kracht van onze adem**. We leggen de handen links en rechts op de dij.

Aandacht, hebben we steun nodig aan de voetzolen, dat kan, maar we maken gebruik van voornamelijk de **adem** om recht te komen. We vullen onze longen, we ademen in, houden de longen gevuld, zetten de ruggen rond, trekken de aars aan en komen met gemak op ons zitvlak zitten.

BRUG – SETHU BANDHA SARVANGASANA

We maken ons klaar voor de dynamische brughouding. We kijken eerst even hoe het uitgevoerd kan worden.

We leggen de handen op de dij, sluiten de ogen. We laten de romp, met kin naar hartkuiltje op een uitademing (recaka), wervel na wervel naar het matje glijden, steeds hals en ruggenwervel zo geweldloos mogelijk uit elkaar getrokken.

Op een puraka brengen we de voeten dichtbij het zitvlak zonder iets aan de wervelkolom te wijzigen. Schouders in de mat, kin naar borstbeen.

We zijn klaar voor de brug.

Op een inademing brengen we de armen verticaal (opwaarts) en strekken de vingers uit naar de hemel. Op een uitademing voelen we de schouders in de mat zakken.

Op een inademing brengen we de armen zo ver mogelijk achterwaarts en tegelijkertijd brengen we het bekken omhoog.

Op een uitademing komen we terug naar de beginpositie.

Ofwel doen we nog een paar ronden verder waarbij we de volgende keer dat we de armen achterwaarts brengen 2 ademhalingen blijven liggen en telkens een ademhaling langer of we gaan naar **de statische brughouding**. Indien de dynamische brughouding moeiteloos en traag kan, dan pas kunnen we overgaan naar statisch.

We laden ons eerst terug op: inademen en bij de uitademing maken we een mooie kromming.

We nemen de houding aan. Liefst duimen naar boven, vingers naar onder, zoals in de schouderstand. De armen dicht naar mekaar.

De adem is subtiel. Regelmatig in en uitademen. We vormen ons een beeld van buik die op en neer gaat. De plexus solaris (zonnevlucht) stellen we ons voor in de vorm van licht, vuur. Als de houding verzwakt, kunnen we de stand van de handen wat verbeteren. Zo lang het aangenaam is, blijven we in de brughouding.

We maken de armen los en als het kan brengen we de armen naar achter, in het verlengde van de schouders en proberen de grond te raken. Een laatste druk op de nek en op de schouders. Zo geweldloos mogelijk nog iets hoger met het bekken.

We ademen in en bij de uitademing komen we zachtjes naar beneden, terwijl de armen ook naar de vloer komen. We nemen de enkels vast of leggen de handen neer aan de vloer. We heffen het bovenlichaam, kin naar het borstbeen, enkele tellen volhouden om terug evenwicht te brengen in de bovenste nekwervels.

En nadien leggen we schouders en hoofd neer en glijden terug met de voeten over de mat tot de benen zich spreiden ongeveer tot de breedte van de heupen.

Voelen na

We wentelen het hoofd over het matje, zachtjes heen en weer en **voelen na**.

We lossen direct het probleem van de rug op met de ruit of de stoel, gekoppeld aan de **mudra**. De rugmudra: druk duim, middenvinger en pink samen van de rechterhand. Bij de linkerhand brengen we de nagel van de wijsvinger tegen het kuiltje van de duim.

Als we geen rugklachten hebben, dan brengen we gewoon duim en wijsvinger samen.

We gunnen het lichaam opnieuw de nodige tijd om het effect uit de houding te halen. Het gewicht van ons lichaam overgeven aan de aarde. Eerst de zwaarte van ons lichaam voelen, onze weerstand loslaten en het gewicht weg laten stromen – voelen dat we helemaal in het matje wegzakken. Alle spanningen vloeien zo weg. Stilletjesaan ervaren we meer en meer lichtheid en ruimte.

We voelen de koude lucht naar binnen stromen en opgewarmd terug naar buiten vloeien. Dit waarnemen, ons hiervan bewust worden.

KROKODILHOUDING – JATHARA PARIVARTANASANASANA

Deze keer blijven we liggen op het matje en maken ons klaar voor de krokodil. We zorgen dat er voldoende plaats is om de armen te spreiden.

Op een puraka breng je de voeten dichtbij zitvlak zonder iets aan de wervelkolom te wijzigen. Schouders in de mat, kin naar borstbeen.

Spreid de armen op een puraka op schouderhoogte. De handpalmen raken de grond (veiligheid) en de vingers zijn aaneengestrengeld.

Op een uitademing kantelen we de aaneengesloten knieën naar links terwijl het hoofd naar rechts draait. Schouders aan de mat, voeten mooi bij elkaar.

We blijven een vijftal ademhalingen in deze houding liggen met gesloten ogen en ervaren de asana.

Op een inademing komen we terug in het midden. Op een uitademing kantelen we naar de andere kant.

We komen terug naar het midden en open lichtjes de knieën en glijden over de voetzolen terwijl de armen naast de romp komen. Altijd glijden over de mat, dat spaart onze onderrug.

BUIKLIG

We draaien het lichaam op de buik, leggen de handen over mekaar en laten het voorhoofd hierop rusten. De tenen raken mekaar en de hielen openen zich. We ontspannen in deze houding en ondergaan het effect van de nawerking. Zijn we bezig met het nu moment.

We doen steeds wat het lichaam ons hier en nu toelaat.

*‘Voel de grond onder je uitgestrekte lichaam. Wordt één met de aarde, die je draagt. Laat je steeds dieper in je matje zinken, geef het gewicht van je lichaam af en laat los. Bij deze vorm van **overgave** kan alles van je afvallen wat je belast. Dit oergebaar van de mensheid helpt bij loslaten en tegelijkertijd bij het aanvaarden van je levenssituatie’. Ik ben dankbaar voor dit gebaar van overgave, het is een stuk uit het boekje ‘Over de liefde’ van Willigis Jäger.*

KATHOUDING – MARJARYASANA

Vanuit deze houding van overgave komen we zo dadelijk naar de kathouding als hartopener.

We komen voorzichtig op knieën en handen. We openen de knieën op de breedte van de heupen. We plaatsen de handen recht onder de schouders. We spreiden goed de vingers.

Het is van belang op te passen met de holle rug. Op een inademing hebben we een **rechte rug** en zetten de schouders goed open, de schouderbladen breed maken terwijl de spieren van bovenrug en nek ontspannen zijn en de ruggengraat goed lang maken.

Op een uitademing maken we een **hoge of ronde rug**, breng hierbij je kin naar het borstbeen. Op een inademing maken we een rechte rug.

NEERWAARTSE HOND – ADHO MUKHA SVANASANA

We blijven op handen en knieën zitten met de tenen gekruld onder de voeten.

De schouders bevinden zich boven de handen. De vingers spreiden. Zo staan we stevig aan de grond en zetten ons af met de handen, en worden de schouders een heel stuk naar achteren geduwd. We strekken bewust en voorzichtig de benen, zodat de stuit omhoog gaat.

We laten de hielen zo dicht mogelijk bij de grond komen en blijven afzetten met de handen.

Het hoofd hangt tussen de armen, we kijken naar de voeten en de benen zijn zo gestrekt mogelijk. De bovenrug is lichtjes hol en we maken de rug in gedachten zo lang mogelijk.

Ademen naar de stuit en eventueel kunnen we mula bandha (bekkenslot) wat aanspannen. Deze houding leent zich daar toe.

We blijven genieten en stabiel in deze houding staan. Ja inderdaad, want met geduld en mededogen kunnen we zelfs leren genieten van deze houding (rusthouding) en ontspanning vinden in deze omgekeerde houding (hoofd lager dan hart).

We komen terug en voelen na in Vajrasana.

SYMBOOL VAN YOGA IN DIAMANTHOUDING – YOGA MUDRA IN VAJRASANA

We zitten in Vajrasana of diamantzit en ervaren de diamanthouding.


Hebben we problemen met de knieën of kunnen we moeilijk in deze houding zitten, dan kunnen we een kussentje onder de knieën leggen of in de knieholte steken. Dat kan helpen. Eventueel kunnen we de mat wat oprollen en daarop met de knieën zitten.

We brengen de handen achter de rug en nemen met de linkerhand de rechterpols vast.

Met een volledige puraka strekken we het bovenlichaam. We maken ons lang en op een uitademing buigen we zeer bewust en traag voorwaarts: buik, maag, borst naar de billen, dan pas voorhoofd op de mat (of steun op vuisten). Ademen, extra zuurstof, bloedtoevoer naar onze hersenen. We blijven ook even in deze houding genieten.

Heel bewust, traag en met aandacht komen we terug op een rustige diepe inademing en blijven we zitten met gesloten ogen, navoelen totdat we de normale bloeddruk ervaren.

We kantelen het bekken. Enkelgewrichten zachtjes draaien in grote, draaiende bewegingen en bloedcirculatie activeren door voeten naar u toe en van u weg te brengen. Ook nog even aandacht besteden aan de polsgewrichten. We strekken de armen voor ons en maken langzaam cirkelende bewegingen in beide richtingen.


'Kers op de taart' **ontspanning**
SHAVASANA

We leggen ons voorzichtig en bewust neer. We dekken ons af en maken ons klaar 'voor de kers op de taart', zoals Suman steeds zei.

In deel 1 rekken we ons, bewust **alle spieren aanspannen en ontspannen**.

We sluiten de benen en brengen de armen naar achteren in het verlengde van de schouders.

We drukken de voeten goed van ons weg tegen de ingebeelde muur d.w.z. de tenen naar boven en de hielen goed in de mat.

De onderbenen, de kuiten druk ik in de mat

De beide knieholtes – de pezen rekken zich

De dijen, het zitvlak

We kantelen het bekken en trekken de buik goed in – en houden hem ingetrokken

Gans de rug in de mat

De kin naar het borstbeen

Beide schouders in de mat

De bovenarmen

De onderarmen

Kunnen we vingers en tenen spreiden, dan doen we dat ook nog

En we rekken ons vanaf de hielen tot aan de vingertoppen – en we houden vol...en loslaten.

We leggen de armen even naast ons, dat ontspant nek en schouders.

We wentelen een laatste keer zachtjes het hoofd en laten het comfortabel in het midden liggen in het verlengde van de wervelkolom.

Voeten liggen met tenen naar buiten gericht.

Handen liggen met handpalm naar boven.

SHAVASANA

Deel 2 Is het **mentale gedeelte – visualisaties**.

Het lichaam helpen loslaten en onze weerstand, spanningen laten wegvloeien, zo kan het bewustzijn, de waarnemer, helder aanwezig zijn, zodat we diepe rust bewust kunnen ervaren.

We sluiten de ogen en richten de aandacht.

We zien het lichaam liggen aan de vloer en voelen het **rechterbeen** zwaarder en zwaarder worden.

Tenen – voetzool – hiel – enkel – onderbeen – kuit – knieholte – dij – binnenzijde van uw dij – lies.

Linkerbeen

Nu schenken we aandacht aan de **rechterarm**.

Visualiseer. We **tasten af met de zintuigen**, als kijken met gesloten ogen.

We voelen de levenskracht in de 5 vingers: duim, wijsvinger, middenvinger, ringvinger en pink. We ervaren de warmte, de uitstraling van onze handpalm.

We voelen de pols aan de mat – de onderarm – elleboog – bovenarm – schouder – oksel.....

Linkerarm

De volle aandacht gaat nu **onderaan het lichaam** – het zitvlak.

We ervaren de warme contactpunten. De rug vanuit de lenden tot aan de schouders. Voel de zwaarte.

We visualiseren een gezonde lenige sterke **wervelkolom** naar boven toe.

Onze aandacht is in de **hals en schouderbladen**. We lossen de spanning.

We overlopen de **schedel, de kruin** en voelen de haren, het achterhoofd en kom zo naar het **gelaat**.

Het voorhoofd. – linker en rechterslaap – linker en rechteroog – linker en rechter wang – neus – onderlip – bovenlip – tong in mond – kin.

We ervaren het ganse gelaat ontspannen.

Keel – schildklier – slokdarm – borststreek – hartstreek visualiseren we in de vorm van een hart en situeren we links en toch iets naar het midden toe.

We ontspannen de linkerzijde, de streek van het hart – de plexus – de navel – de buik – de organen – de darmen – spieren.

De bekkenbodem stellen we ons voor in de vorm van een kom.

Elke uitademing voelen we het lichaam dieper en dieper in de mat zakken.

We ervaren hoe het lichaam comfortabel neerligt op de grond, zonder behoefte om te bewegen.

We zien dat het lichaam ademt en ervaren momenten van stilte, leegte. De stilte achter de stilte, het hoger bewustzijn. Zo ervaren we Yoga en voelen we ons vredig. Die vrede heet Shanti. शान्ति

Vredevol Einde

Langzaam moeten we terugkomen naar ons lichaam. Terug ontwaken uit de ontspanning. De stilte in ons koesterend. We schenken terug aandacht onderaan onze beide voeten en bewegen zachtjes de tenen en de handen.

We ontwaken uit de relaxatie met een zachte rekking.

We komen in stilte en voorzichtig terug rechtop, eventueel al wiebelend met knieën en dan naar één kant door draaien, buikspieren aanspannen en ons met de hand rechtop te drukken.

Onze aandacht is in Ajna chakra en we ervaren hier de innerlijke stilte. Terwijl we rustig rechtop komen, koesteren we de stilte bij het chanten van de **AUM** klank en delen shanti, vrede, liefde en mededogen in de vorm van wit licht.

ॐ

AUM - Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

AUM - Moge de hele wereld (alle wezens) gelukkig zijn

शान्ति शान्ति शान्ति

Dank aan jullie allemaal en iedereen onderweg, voor alles.

Dank Atma Muni, Dharma Muni, Satya Muni en Sumanji.

