

Yoga Nidra

XL

Het is weldadig om af en toe een stap uit de aandachtvragende buitenwereld te doen, even uit te pluggen, **Echte diepe rust te ervaren.**

In deze staat van zijn herstelt je systeem; het krijgt de ruimte, tijd en aandacht om even terug te schakelen, je over te geven aan een 'alleen maar zijn'. Je hoeft even niets te doen, niets te denken, echt even pure aandacht en tijd voor JOU.

Yoga Nidra wordt liggend beoefend en kent een systemische opbouw. Dit om de frequentie van je hersenen omlaag te brengen. Je zintuigen trekken zich terug.

Je lichaam wordt in fysieke ontspanning gebracht, echter, je geest is helder en alert. Je komt in een andere bewustzijnsstaat. Dit breng je naar je essentie, je natuurlijke staat van zijn; waarin we enkel liefde, wijsheid en compassie vinden. Maar echter moeten we vaak om 'de bol van onze gedachten heen' om bij die staat te komen en om het überhaupt te ervaren en te kunnen zien.

Yoga Nidra is een toegankelijke manier om te zakken onder die laag van gedachten en emoties.

De staat waarin je dan verkeert; daarin ben je ontvankelijk voor groei. Dit ook omdat er geen ruis van je ego bij komt. Geen oordelende gedachten, geen beperkende gedachten, geen stem in je hoofd die er wat van vind.. het hart kan en mag voluit spreken. Voorwaarde om in die staat van bewustzijn te komen is, het lichaam te ontspannen.

Door met deze staat in contact te komen kun je jezelf de vraag stellen wat je nodig hebt op dit moment in je leven. Hierin kun je een intentie zetten voor jezelf, die je als het ware verankerd in je onderbewustzijn, alsof je jezelf ermee programmeert. Je plant een zaadje. En hier mag je je mee verbinden de komende tijd.

Een vorm van zelfzorg.

Dus, diep in je lichaam zinken, helemaal tot rust komen, je binnenwereld alle ruimte geven, je eigen stille punt voelen, om vandaaruit je richting te kiezen. **Wat is goed voor jou?**

Kom je het ook ervaren? Je bent meer dan welkom. Fijn als je er bij bent om het wonder van Yoga Nidra te ervaren.

