



tip 1

Drie tips voor meer focus met  **Raja Yoga Limmen**

www.rajayogalimmen.nl

Rijksweg 115, 1906 BG Limmen (06) 14 40 66 65

Dank voor je interesse

Beschouw je hoofd eens als een vijver en gedachtes als de wind. Met wind is er rimpeling, deining en troebel water. Zonder wind is het water vlak en helder. Hoe ver in je eigen vijver kan jij kijken? Vanuit helderheid komt focus. Zie je het voor je? Heb jij ook zo veel gedachtes wanneer je moe bent? Onwillekeurig en irrationeel als ze dan vaak zijn, het is net een circus. In het begin van je Yogareis ben je daarom vooral bezig je energiehuishouding op orde te brengen. Hoe? Heb je wel eens van een Asana gehoord? De eerste van de drie gratis tips om je beter te focussen gaat hierover. Je weet wel, die fysieke houdingen. Zie je ze al voorbij komen? Laten we beginnen.

Asana's zijn fysieke houdingen die je lichaam sterker, soepeler en vitaler maken. Elke houding heeft zijn eigen accenten. Er zijn er oneindig veel, je vinger opsteken is er al één. Hoe weet je dan welke houding je nodig hebt? Voordat je zover bent zal ik je eerst de basis leren, laten we zeggen de Asana ABC. Wanneer je ze in de vingers krijgt, dan zal je puur intuïtief een Asana selecteren, je voelt wat nodig is.

“ Yoga is not for the flexible,
it's all about intention ”

Dit is de eerste zin op mijn website. Niet zonder reden. Met alleen het rekken en strekken kom je er niet.

Maar wat is de intentie dan? Is dat niet zin hebben in iets? In dit geval zie de oefening zitten en stel je er voor open. Net als een kind, die volledig ergens voor gaat. Met zin hebben in de oefening maakt het niet uit of het gaat of niet, hoe het eruit ziet, wat de buurman/vrouw allemaal aan doen is, je speelt het spel en er is focus. Heb je er al zin in?

Voordat we iets gaan doen, eerst het volgende:

As-, in het Sanskriet Asana, betekent zitten, statisch zitten binnen de fysieke houding wel te verstaan. Waarom in hemelsnaam statisch? Dit is om het energie gevende effect en een kalm gevoel binnen de beoefening te ervaren, Sattva. Kijk je naar iemand die op dergelijke wijze zich bekwaamt. Dan toont de oefening krachtig, het geheel heeft uitstraling, voor jezelf voelt de oefening comfortabel. We bestaan allemaal uit energie en deze stroomt door je heen. Dit gebeurt op drie verschillende wijzen:

een excentrische, uitzettende vorm

Rajas:



een concentrische, samentrekkende vorm

Tamas:



een harmonische, cilindrische vorm

Sattva:



Heb je hem? Werk rustig en gestaag aan steeds meer harmonie binnen jezelf.



Oké, zullen we wat gaan doen? Je kunt het ook alleen lezen, het ervaren is uiteraard beter. In de lessen beginnen we met de gemakkelijkste houdingen en worden ze langzaamaan steeds uitdagender. Kies er voor nu één uit, in welke heb je zin?



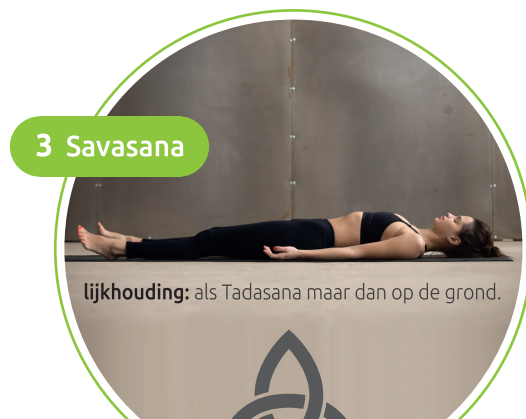
1 Tadasana

berghouding: voeten heupbreedte, armen langs je lichaam, touw uit je kruin laten komen en strek jezelf daarmee op.



2 Sukhasana

gemakkelijke houding: beide zitbotjes op de grond of op een kussen, rug recht, vouw je benen in de positie die voor jou comfortabel is.



3 Savasana

lijkhouding: als Tadasana maar dan op de grond.



Lees eerst de volgende aanwijzingen voordat je met de oefening begint:

- Voer de oefening die je hebt uitgekozen vlak voor je fysieke limiet uit. Waarbij je lichte spanning aan de buitenkant van je lichaam en zachtheid aan de binnenkant van je lichaam aanbrengt, als ware een Vlaamse friet.
- Op dit punt kan je het energie gevende, comfortabele en kalme gevoel ervaren. Laat de Asana zijn werk doen.
- Observeer bij jezelf hoelang je in deze harmonische staat kan blijven.
- Bij de volgende kenmerken: verkramping, warm worden, zweten, vermoeidheid, hoge hartslag, een versnelde ademhaling, onrustige gedachten en een dag later spierpijn krijgen (Rajas). Of een loom, trillerig, koud, er niet bij zijn of slap gevoel (Tamas) doe je het volgende:
 - Probeer jezelf terug te brengen naar het rustige, kalme, comfortabele en harmonische. Lukt dit niet, stop dan meteen met de oefening.
 - Ook als je geen zin meer hebt, stop met de beoefening. Kijk of je na een tijdje weer zin/inspiratie krijgt, begin opnieuw of ga door met een andere oefening.
 - Waak voor het onharmonische en het hebben van geen zin. Liever weinig, kort en goed, dan veel, lang en zonder effect.

Ja, heb je hem? Neem anders de aanwijzingen nog een keer door. Wanneer je het idee te pakken hebt, begin dan met de oefening. Neem de tijd.

Ervaar je het energie gevende?

Wanneer dat zo is dan heb je de Asana ABC in de vingers. Gefeliciteerd!

Deze basis is zo sterk dat je ALLE Yogaoefeningen die er in de wereld bestaan op een zachte en vriendelijke wijze kunt beoefenen, waar je ook bent.

Mooi hè. De kern is: heb je zin (dit dan ook echt voelen), doorgrond vervolgens de essentie van de oefening, voel je comfortabel ermee en laat de oefening zijn werk doen. Is dit niet zo? Geef hier gehoor aan en laat je niet gek maken hè. Wat anderen ook vinden, zeggen en doen. Wat jij voelt daar gaat het om! Pas wanneer jij achter een oefening staat en kan observeren wat er gebeurd, is er werkelijke ontwikkeling mogelijk.

Tot zover deze gratis tip.