Gelukkig door Yoga

Annemiek Latour, hoofddocent van de erkende Raya yoga opleiding in Amsterdam, voorzitter van RYN (Raya Yoga Vereniging Nederland) en meester in de yoga vertelt deze keer **hoe je onder andere door yoga gelukkig kunt worden. En wat je dat qua gezondheid oplevert.**

Stilte en geluk vinden in yoga en in de natuur.

Waarom begin je aan deze yogaopleiding vraag ik vaak aan de nieuwe studenten die voor het eerst op de yogaopleiding komen. “om gelukkig te worden” om mijn lichaam beter te voelen “of “om contact te kunnen maken met mijzelf” “ lenig, soepel” . Iedereen doet yoga en meditatie om verschillende redenen. Patanjali die de yoga sutra’s heeft geschreven zegt hierover: Yoga citta vritti Nirodah. Yoga is het stopzetten of wijzigen van het denken. Wat hij hiermee bedoelt is dat het uiteindelijk doel van yoga is om je gedachten onder controle te krijgen. En dan zal je geluk vinden. Wanneer de mind stil is, kun je beter contact maken met jezelf. En kun je je hart volgen.

Maar hoe train je dat?

Mindfull in de yogahoudingen staan.
Terwijl je in een yogahouding staat probeer je je denken te gaan sturen. Soms sta je in een yogahouding en ben je ondertussen over je werk aan het nadenken, kinderen , avond eten, problemen.. , of Nu gaan we je aandacht meer leren richten met als effect dat je denken wat rustiger gaat worden… diepe ontspanning .

Deze tips zullen je helpen om rustiger te worden in je hoofd. Door de zintuigen naar binnen te trekken zal je ervaren dat er meer rust en ontspanning in het lichaam komt

Tadasana Staande houding

Kom in de Staande houding Tadasana
Aandacht in het lichaam houden
Breng dan nu je aandacht naar je voeten toe, sta je op 1 voet of staan je op 2 voeten. Voel je voetzolen op de yogamat staan. Maak je rug lang door een lijn van je stuit naar je kruin te visualiseren. Open je borst door je schouders aan de achterkant een klein beetje bij elkaar te doen. Vingers langs het lichaam. Blijf zo 2 minuten staan maar hou je aandacht in je lichaam

Stap 2
Aandacht in het lichaam d.m.v je ademhaling
Ga met je aandacht naar je ademhaling toe voel dat je een langzame rustige ademhaling hebt. Steeds als je nadenkt ga je weer terug naar je ademhaling toe.

Deze technieken kun je in alle yogahoudingen toepassen.

Geluk vinden in de natuur.
Of ga naar buitend e natuur in!

Je hoofd leeg maken door naar buiten te gaan.
Mindfulness in de natuur!
De natuur zorgt ervoor dat je tot rust komt, ruimte geeft, inspiratie en energie. De effecten van lopen in de natuur zijn wetenschappelijk onderbouwt en zorgt ervoor dat je minder stress hebt. (stress reductie) , verlaging van de bloeddruk, betere concentratievermogen en meer creativiteit.

Stilte wandeling en bewustwording

1. voel terwijl je in een normaal tempo loopt dat je je voeten op de grond zet, voel dat je je voeten kunt afwikkelen, steeds als je gaat nadenken ga je weer terug naar je voeten. Doe dit zo'n 5 minuten.

2. Breng dan nu je aandacht naar je ademhaling, plaats je handen op je buik en richt je aandacht naar de binnenkant van je lichaam. Stuur de adem naar je buik, Het kan helpen om eerst bij een uitademing je buik in te trekken en bij een inademing deze te ontspannen.. Doe dit 5 minuten

3. Breng dan nu je aandacht naar buiten toe terwijl je blijft lopen, hoor je de vokgels. Voel de wind langs je gezicht, de geuren de geluiden. Steeds als je afdwaalt breng je je aandacht weer terug naar alles buiten je.

4. De afronding blijf dan nog even lopen en probeer je voeten te voelen, je ademhaling en de alle som je heen

An afloop zal je gaan merken dat er meer een verstilling is gekomen in je denken, en dat je meer met je aandacht in je lichaam bent. Je voelt je voeten.

Meer weten over de erkende Raja Yoga Opleiding van Annemiek Latour? Neem contact met haar op via **info@yoga-amsterdam.com** of kijk op **www.yogaopleiding.com**. In september dit jaar start weer een nieuwe basis yogaopleiding in Amsterdam, op een geweldige plek midden in de natuur. Ook is er de mogelijkheid om in te stromen in het 2e of 3e jaar.
Of doe mee aan de professionele bijscholingen voor yogadocenten.
www.yogaopleiding.com

Wil je dit zelf ervaren? Kom dan meedoen met onze yoga retreat voor iedereen geschikt ook als je geen ervaring met yoga hebt, zowel beginners als gevorderden.
Yoga, meditatie en mindfulness retreat Vrijdag 27 oktober en/of zaterdag 28 oktober in de yogakerk Amsterdam Noord gratis parkeren
Inschrijven kan nog! Voor meer informatie en/of aanmelden zie **www.yogaopleiding.com**. Of yogaopleiding@gmail.com