

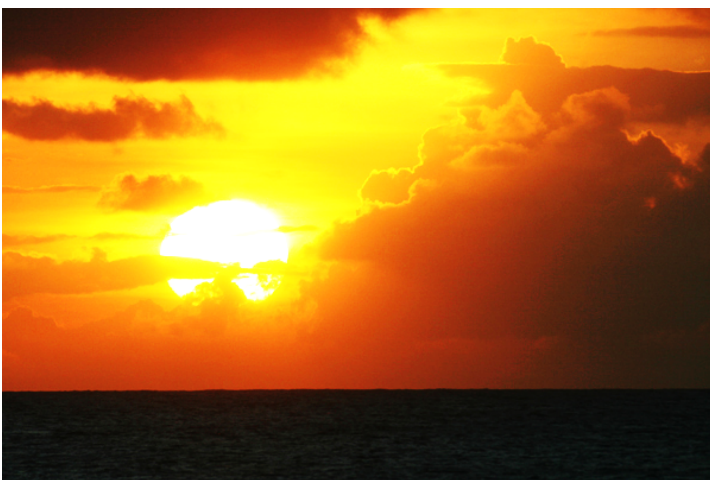
YoRo

Gratis les online training “Yogi Lifestyle”

Dank je wel voor het downloaden van deze gratis les van de online training “Yogi Lifestyle”! Hiermee zet je een belangrijke stap in de richting naar een bewuster, gezonder en gelukkiger leven. Hieronder vind je informatie zoals je deze kan verwachten tijdens de online training. Samen met een aantal tips, opdrachten, foto’s en een geluidsopname.

Dit is een losse greep uit de gehele training en is zo opgezet dat je een zo goed mogelijk beeld van de onlinetraining krijgt. Mocht je na de gratis les nog twijfelen, dan kan je het overwegen om eerst de workshop “Basis van de Yogi Lifestyle” te volgen. Deze workshop is een soort samenvatting van een aantal hoogtepunten van de training “Yogi Lifestyle”. Kijk op de site van YoRo onder “Workshops” voor meer informatie.

Samengestelde les



Een Yogi leeft mee in het ritme van de natuur en het leven. Doordat een Yogi bewust is van zijn eigen ritme en het ritme om zich heen, kan hij zich hier makkelijk op aanpassen. Alles heeft een ritme, de zon heeft een ritme van dag naar nacht, van winter naar lente. Het zichtbare ritme van muziek zoals de drumstokken van een drummer en het onzichtbare ritme van geluidsgolven. Het ritme van de spijsvertering en het ritme van geboorte

naar overlijden. Het zijn allemaal vaste patronen die voorspelbaar zijn. Door je eigen ritme te vinden, krijg je meer grip op je leven. En meer *begrip* voor jezelf.

●
Een Yogi is goed geaard, vertrouwd op zijn lichaam en het leven.

Je kan vertrouwen op de ritmes van je lichaam en de patronen van het leven. Door goed geaard te zijn leer je te vertrouwen op de bescherming van je lichaam en op de aarde. Je word gedragen door de aarde en deze voorziet uiteindelijk in al je basisbehoeften. Hier kan je op vertrouwen. Als je kan vertrouwen op de stroom om je mee te laten voeren naar je bestemming, krijg je meer rust en kan je alles makkelijker los laten.

Macht en kracht worden in de spiritualiteit wel eens als iets negatiefs gezien, zoals macht over anderen of met kracht anderen onderdrukken. Op deze manier word kracht een onderdeel van het ego. Maar levenskracht is het onmisbare vuur welke we nodig hebben op ons pad van bewustwording en spirituele ontwikkeling. Het geeft ons juist de positieve energie om krachtig in het leven te staan. En macht te hebben en te houden over jezelf en je leven.

Een Yogi is dankbaar voor alles. Door dagelijks je dankbaarheid te vergroten kan je grote stappen maken in je bewustwording. En wees vooral ook dankbaar voor alles wat jij jezelf gunt en geeft, zoals deze training. Maar ook simpelweg het voedsel waarmee jij jezelf voed of dat je lief bent geweest voor jezelf.



Een Yogi leeft naar zijn eigen waarheid

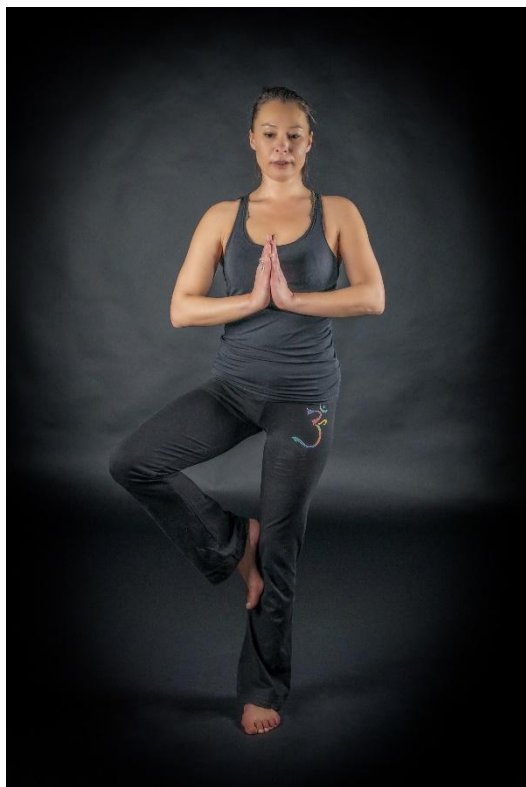
en respecteert de waarheid van een ander. Het kan soms een uitdaging zijn om naar je eigen waarheid te leven en deze uit te spreken. Vooral als de waarheid van een ander veel verschilt van onze waarheid. Dan willen we de ander niet kwetsen of boos maken. Toch voelt het vaak niet goed om maar onze mond te houden en ons anders voor te doen, we blijven er dan zelf mee zitten. En dit kan zich weer opbouwen in frustratie welke dan als een lawine op een ander moment en zelfs vaak tegen iemand anders word geuit. Verwacht niet dat een ander jouw waarheid begrijpt of het er mee eens is en probeer altijd begrip te houden voor de waarheid van een ander.

Tips

- Probeer overal om je heen en in jezelf verschillende ritmes te herkennen, in de natuur, binnen je gezin of in je werk. Word je bewust van de wonderbaarlijke ritmes in je lichaam en geest.
- Besteed de komende week extra aandacht aan je voeten. Je kan hiervoor naar een pedicure of voetreflexoloog gaan maar je kan natuurlijk ook thuis een lekker voetenbadje nemen. Voeg (magnesium) zout toe aan je (voeten) bad, zout helpt heel goed om te aarden. Zo kan je dagelijks of op momenten dat je het nodig hebt, ook gewoon even met je voeten in een bak met een laagje zout gaan staan/zitten.
- Bekijk op welke vlakken jouw vertrouwen is beschadigd, vertrouw je niet op je lichaam door pijn of vermoeidheid. Is je vertrouwen in anderen beschadigd door leugens en bedrog. Probeer dit te omschrijven zonder oordeel naar jezelf of de ander.
- Maak een lijst van ervaringen die jouw levenskracht hebben verzwakt en daarnaast van ervaringen die jouw levenskracht hebben versterkt.
- Probeer dankbaar te zijn voor jezelf, ook de minder mooie kanten en vergeef jezelf voor je fouten. Door je bewust te worden van de balans tussen goed en fout. Zie de mooie en minder mooie karakter eigenschappen en levenservaringen als licht en donker, zoals in het Yin en Yang symbool.
- Kijk in ieder situatie naar je eigen waarheid en naar de waarheid van de ander. Hoe verschilt deze van elkaar en waardoor denk je dat dit komt.

Oefeningen

Maak in de ochtend en in de avond ongeveer 10 minuten tijd vrij voor jezelf, dit zijn mooie momenten voor de tips en oefeningen. Doe dit dagelijks rond dezelfde tijd zodat hier ook een vast ritme in ontstaat. Lees de les meerdere keren, doe dit zo vaak als goed voelt voor jou.



Yoga

Balansoefeningen helpen je te aarden en laten je meteen zien of je goed geaard bent. Als je namelijk goed geaard bent, kan je prima op één been staan. Op één been staan kan je oefenen tijdens het afwassen of het tandenpoetsen. Zet simpelweg je ene voet op de andere of zet je voet tegen de binnenkant van de andere knie. Doe de oefening dagelijks voor minimaal 5 minuten.

Ademhalingsoefening

Ga rustig zitten of liggen met een rechte rug. Adem een paar keer diep in en uit. Focus op je ademhaling en probeer bij iedere inademing nog iets dieper naar je buik te ademen. Als je denkt dat je adem niet meer dieper kan, maak je de ademhaling zo vloeiend mogelijk. Stel je voor dat je ademhaling ritmisch heen en weer rolt als de zeegolven op het strand. De in- en uitademing zijn even lang en sluiten precies op elkaar aan. Er zit geen pauze tussen, het is één beweging. De inademing vult je met positieve emoties, zoals blijdschap en vreugde en de uitademing bevrijdt je van negatieve emoties zoals woede en verdriet. Deze mag je met iedere uitademing nog meer los laten. Het kan fijn zijn om tijdens deze oefening het geluid van de ruisende zeegolven te horen. Doe dit dagelijks voor minimaal 3 minuten.

Ga met je buik op de grond liggen met je benen bij elkaar. Zet je ellebogen onder je schouders en leg je handen recht voor je op de grond. Knijp je schouderbladen bij elkaar en duw je middenrif naar voren. Maar houd je buik op de grond. Je kijkt naar voren en adem rustig door. Maak je borstkas groot en voel je dankbaar.



Meditatie

Ga comfortabel zitten of liggen. Als je snel in slaap valt tijdens ontspanning en meditatie, dan kan je beter gaan zitten. Zorg ervoor dat je niet gestoord kan worden, zet je telefoon uit of laat het in een andere ruimte liggen. Concentreer op je ademhaling. Geniet van deze begeleide meditatie!

Geluidsfragment

[Geluidsfragment downloaden](#)

Live The Happy Yogi Life!