

Yoga, meditatie en mindfulness

Wat is yoga nu eigenlijk?

Yoga omvat: adem, energie, meditatie, omgang met jezelf en anderen én het beoefenen van fysieke houdingen. Yoga is kort omschreven: meditatie in beweging. Het draait niet om prestatie & competitie, wel om het opzoeken en respecteren van je fysieke en geestelijke grenzen. Je leert je lichaam kennen, beheersen en accepteren. Je luistert naar je lichaam en maakt door de houdingen je lichaam leniger en krachtiger.

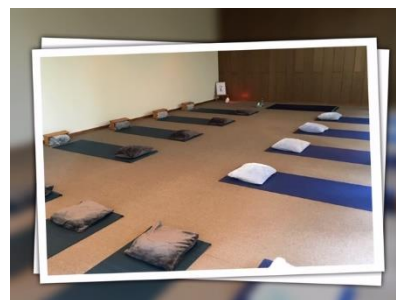
Meditatie is minder fysiek dan yoga. Het doel van meditatie is focus op de waarnemer in je. Keer naar binnen en breng je aandacht naar je hoofd, hart en buik. Daarmee maak je de verbinding tussen het bovenste en onderste stuk van je lichaam en gaat de energie richting de aarde.

Mindfulness is eigenlijk een moderne, niet religieuze meditatietraditie; "zijn met wat is". Het uitgangspunt van mindfulness is, minder met je gedachten in het verleden of toekomstgericht zijn en met je aandacht in het nu. Mindful is: observeer, neem waar en oordeel niet.

Wil je het ook eens proberen? In mijn yogalessen combineer ik mindfulness met Hatha en Yin yoga.



Yogaruimte Reuver



Yogaruimte Heilig Hart Klooster Steyl