

Nieuwsbrief



herfstvakantie

laatste les: donderdag 12 oktober

eerste les: dinsdag 24 oktober

Hallo yogi's,

Hierbij de nieuwsbrief voor het najaar.

Ik heb een kort stukje verdieping.

Geniet nog van dit mooie seizoen: maak nog die ene boswandeling. Heb oog voor de ochtenddauw en het waterige zonnetje. En als het bewolkt is: hoeveel kleuren grijs zijn er?

Warme groet Nicole

'Als je je aandacht richt op
het resultaat
Zie je nooit de verandering

Richt je je op de
verandering
Dan zie je het resultaat'

OmDenken

Nicole Hoos-Logeman
Yoga instructor
Yoga therapeut
Specialised in critical alignment

W: www.devogahoos.nl
E: info@devogahoos.nl
T: +31-6 45 514 416

Aandacht versus spanning

~een yoga verdieping~

Een universele werking van hoofd en lichaam zorgt ervoor dat we in kringetjes gaan draaien bij het voelen van spanning. Waardoor we voortijdig afhaken bij oefeningen.

Hier een uitleg hoe je verder kunt komen.

Op het moment dat je spanning ervaart vernauwt de aandacht.

Spanning krijgt een relatie met tijd (je voelt de tijd vertragen of heel snel gaan)

Spanning krijgt een relatie met weerstand: oude hersenactiviteiten sporen adrenaline aan.

Hierdoor ontstaat een overtuiging; 'Dit is fout'. 'Ik moet hier uit'. Afhaken. Deze overtuigingen zijn verweven met ons diepere referenties: dit hoort.

Hoe doorbreek je dan deze relaties?

- 1) Via de respons van de adem. Adem uit naar de plek onder je navel.
- 2) Refereer naar rust. Laat je ogen verstillen. Letterlijk

Door dit te hanteren in de yogabeoefening komt er bewustwording. Onderscheid in reacties.

De aandacht is hierbij attent, niet gefocust. Attent zijn is subtieler, ruimtelijker.

Wanneer de weerstanden toenemen ontstaat er een kantelmoment: de neiging om overbelast te raken: de spanning wil omhoog!

Door te ademen in de buik, de rust op te zoeken ontstaat er eerst loskoppeling

De overtuigingen worden gereset. Vervolgens komt associatie met vrijheid, met kracht.

Als een landkaart worden geleidelijk nieuwe referenties ingevuld.

Deze ervaring dringt door tot in het onderbewuste. Zodat als we spanning gaan ervaren de aandacht kan blijven ('het hoofd koel houden") En dat werkt niet alleen door op het matje. Maar ook daarbuiten.

Warme groet,

Nicole
