

# Hoe creëer ik een eigen yoga serie?

## *met Marlies de Koning*

## Doel van week 3

### Opnieuw voeden

Vorige week ben je **echt begonnen**. Je bent in het **diepe gedoken** en hebt een start gemaakt met een **ritme** van je nieuwe gewoonte. Je hebt je geconcentreerd op de delen van je lichaam die **sterk** en **vitaal** aanvoelen.

Deze week gaat het erom deze gewoonte niet **vast te houden** maar **opnieuw te voeden** met nieuwe **inspiratie** en **verdiepende inzichten**.

### Verborgenen goud

Deze week kijk je nog **dieper van binnenuit** in jouw lichaam: welke delen voelen **leeg, zwak of levenloos**? Zijn er delen van je lichaam waar je **geen contact** mee voelt?

Dit is natuurlijk een **confronterend** proces! Het kan zijn dat je **weerstand** voelt of aarzelt of je deze **minder mooie delen** van jezelf wel **wilt** voelen? En misschien voel je ook een **krachtig enthousiasme** om te **ontdekken**.

### Neutrale blik

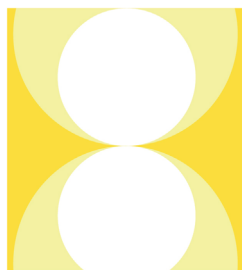
Belangrijk in dit proces is dat je een **neutrale blik op jouw lichaam** gaat cultiveren. Wanneer je kunt **observeren** zonder te **oordelen** kun je **nieuwe mogelijkheden** voor jezelf en voor je lichaam creëren. Dit kan je op termijn heel veel **opleveren**! Het kan je veel **blessureleed besparen**. En het opent de deur naar een grotere gezondheid. En dit doe je door nu te **luisteren** naar wat jouw lichaam je vertelt.

Alles wat je waarneemt (wat verborgen was) is een **mogelijkheid** tot innerlijke en fysieke **verandering**. De houdingen en oefeningen die je in deze week gaat vinden noem ik daarom het **verborgen goud**.

## Jouw gezondheid op nummer 1

De oefeningen die je gaat creëren voor de **zwakste** delen van je lichaam moet je wellicht heel **rustig** doen. Of je bent genoodzaakt deze op het '**makkelijkste nivo**' moet **beginnen**. Maar op lange termijn zou het kunnen dat je de route die jouw gezondheid neemt, een **positievere koers** laat varen.

Wees dus niet te ambitieus met je oefeningen en pas ze aan aan jouw gevoel.



PRALAYA  
YOGA

BY ROBERT BOUSTANY

# Thema Week 3: WEAKNESSES

## Verborgen goud

In deze derde week stem je je af op de delen van je lichaam die leeg of zwak voelen. Vanuit dit gevoel ontwikkel je drie oefeningen. Deze drie oefeningen noem ik het VERBORGEN GOUD. Deze week kies je er een en voeg je die aan je mini serie toe.

### Het doel aan het einde van deze 3e week is:

- \* je ritme herhalen
- \* registreren wat lastige/onmogelijke momenten zijn om te oefenen
- \* 10 minuten yoga per dag/ per keer

### Drie oefeningen in je yoga serie:

- \* BASISOEFENING 1 of 3
- \* SUPERHELD
- \* VERBORGEN GOUD
- \* mini ontspanning (minimaal 1 minuut!)