

Nieuwsbrief 19 maart 2020

Beste yogi en yogini,

We zijn nu een paar dagen thuis. Ik hoop dat je gezond bent en vooral positief blijft. Alhoewel als we onze wetenschappers en minister president mogen geloven is het juist belangrijk dat velen van ons ziek worden om zo immuniteit op te bouwen en een bescherming te vormen voor de mensen met een zwakke gezondheid. Laten we hopen op een goede afloop.

Het is goed om nu een **pauze** te nemen en de aandacht bij jezelf te houden. Neem tijd om te reflecteren op je persoonlijke situatie. Je kunt bijvoorbeeld met jezelf af spreken 10 minuten per dag stil te zitten en je adem te observeren en je gedachten laten komen en gaan. Om de volledige ademhaling te stimuleren plaats je je vingertoppen tegen elkaar. Zet je wekker, je zal zien, na die 10 minuten voel je je heel anders.

Om je de komende periode te ondersteunen heb ik een **yoga nidra** oefening ingesproken. Deze oefening duurt 32 minuten. Het is het beste om een rustige ruimte te vinden en deze diepe ontspanningsoefening liggend (of zittend) beoefenen. De oefening is als geluidsbestand bijgesloten. Je kunt het geluidsbestand downloaden op je computer, laptop, tablet of telefoon. Zo kun je zo vaak als je wilt deze oefening doen.

De meeste yoga asana's zijn goed om het immuunsysteem te versterken. Om het allemaal niet te ingewikkeld te maken heb ik in een verkorte uitleg **de 7 ademopeners** bijgevoegd. Dit is een chikung oefening die gunstig is voor het openen van de luchtwegen en de ademhaling te verdiepen. Ook hiervan heb ik een geluidsopname gemaakt en deze bijgesloten. Deze oefening duurt 10 minuten.

Verder heb ik als bijlage een serie van het **Yoga Therapy Center** bijgevoegd. Het is een serie om de gewrichten los te maken. Het zijn oefeningen die je zal herkennen omdat we ze regelmatig als losmaakoefeningen doen in de lessen. Wanneer je gewrichten los zijn, voel je je al gelijk een stuk meer ontspannen en lekker in je vel.

Wanneer je makkelijker oefent met beeld raad ik je aan om naar YouTube te gaan. Hieronder vind je een aantal mogelijkheden:

- Yoga with Adrienne (engelstalig, hatha yoga, rustig)
- Melissa West (engelstalig, hatha yoga en yin yoga, rustig)
- Yoga Plaza (nederlandstalig hatha yoga, rustig)
- Stoelyoga Nederland (nederlandstalig, stoelyoga, rustig)
- Roads to Bliss (engelstalig, Iyengar yoga, pittig)
- Dru team (engelstalig, dru yoga)
- Meditative Mind (muziek om bij te ontspannen, ook via spotify)

Als je te ziek bent om te oefenen, doe het dan niet!

Wanneer je op bed ligt en niet te ziek bent, oefen dan met de yoga nidra.

Voor nu wens ik je wijsheid en vertrouwen. We blijven in contact via de mail en de website.

In gezond, in geluk, in voor- en tegenspoed, in verbinding,

Liefs van Jeanette