

Ria Suyderhoud

Een reis naar binnen

Yoga Nidra, dans en meditatie voor vrouwen



PANTARHEI
UITGEVERIJ

Verantwoording van de bronnen:

- Pagina 13: Het gedicht 'Je bent zo' van Hans Andreus komt uit *De witte netten van zon en maan*, Uitgeversmaatschappij Holland, 1974
- Pagina 35: Het gedicht 'Onze diepste angst' van Marianne Williamson komt uit *Terugkeer naar liefde*, Uitgeverij AnkhHermes, Utrecht
- Pagina 53: Deze tekst is een gedeelte van het gedicht 'Stel je eens voor...' van Marian van den Beuken uit *Hooggevoeligheid als uitdaging*, Uitgeverij AnkhHermes, Utrecht
- Pagina 107: Het gedicht 'Verlangen' van Patty Harpenau komt uit *The Secret. Het geheim van wensen en verlangens*, House of Knowledge
- Pagina 121: Het gedicht 'Laat mij verzachten' van Jolijn Hendriks komt uit *Puur Hooggevoeligheid Kaartenbox*.
- Pagina 137: Het gedicht 'Stilte' van Mansukh Patel komt uit *Kom met me mee*, Life Foundation Publications
- Pagina 157: Het gedicht 'In de drukte van de dag' van Eckhart Tolle komt uit *De kracht van het nu*, Uitgeverij AnkhHermes, Utrecht

Een reis naar binnen – Ria Suyderhoud

© 2021 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

Grafische verzorging: FTP-Focus To Prepress, Zoetermeer

Foto cover: Maja ter Steeg

Foto's van de auteur in het binnenwerk: Janca Kucerova

Sfeerfoto's binnenwerk: Shutterstock

ISBN 978.90.8840.232.6

NUR 726/723

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijk toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Lieve jij	8
Inleiding	9
Les 1 Aandacht voor jezelf	13
Geleide meditatie: Yoga Nidra 1	22
Oefening: Bekkenbodendraai	26
Meditatie: Emoties in balans	31
Meditatie: Latifa-gebed	32
Les 2 Trouw zijn aan jezelf	35
Oefenserie: Shaken	37
Oefening: Breath of Joy	38
Hemel en aarde meditatie	40
Meditatie: Je kosmische zelf ervaren	42
Oefenserie: Hormonen in balans	48
Godinnenhouding	49
Meditatie: Hartcoherentie	50
Les 3 Je mag ontspannen	53
Geleide meditatie: Yoga Nidra 2	57
Oefening: De Krijger	61
Oefening: Gronden	64
Meditatie: Zijn in het hier en nu!	66
Meditatie: Verbinding met je hart	68
Les 4 Loslaten	71
Oefenserie: In 15 minuten weer fit	73
Oefening: Vertragen	76
Ademoefening: Angst loslaten	79
Maanademhaling	82
Maanmeditatie	83
Maandans	85

Les 5 Rust en ontspanning	87
Geleide meditatie: Yoga Nidra 3	90
Meditatie voor rust en balans	94
Polarisatieserie	96
Meditatie: Ruimte ademen	100
Kaarsmeditatie	102
Meditatie: De innerlijke glimlach	103
Metta meditatie	105
Les 6 Jouw wensen en intenties	107
Helende mantra	112
Slaapmantra	113
Geleide meditatie: Yoga Nidra via derde oog	115
Ademoefening: Slaap lekker!	117
Helende oefening voor de eierstokken en hypofyse	118
Meditatie: Helende energie	120
Les 7 Volg je hart	121
Dansmeditatie: Uit je hoofd in je lijf	123
Oefening: Stretchen	124
Ontrafeling-oefening	129
Visualisatie: Laat je verleden los	130
Meditatie: Laat alle onrust los en ervaar licht op je pad	131
Meditatie: Lichtgolf	134
Les 8 Zoek de stilte	137
Geleide meditatie: Magische Yoga Nidra	139
Ochtendmeditatie	142
Vitaliserende oefening	144
Ademoefening	145
Meditatie: Hartchakra	146
Karakterstructuren	148
Oefenserie: De Vijf Tibetanen	153

Les 9 Dankbaarheid en geluk	157
Geleide meditatie: 61 punten en adem	159
Oefening: Energieën schoonmaken	161
Mantra: I'm so grateful	163
Dankmeditatie	164
Einde	166
Bonusles	167
Actieve hara meditatie	169
Dansmeditatie: Vrij dansen	174
Yogadanza meditatie	177
Dansmeditatie: Verhoog je frequentie	180
Meditatie: Vleugels uitslaan	183
Mijn muziekljst	185
Waar vind ik de audio's en video's?	189
Over de auteur	190



Lieve jij,

Voor jou heb ik dit geschreven om je te ondersteunen op je levenspad, om elke keer in het moment te voelen en te ervaren: Is dit de juiste stap voor mij? Maakt dit mij blij? Voel ik vreugde? Of ervaar ik verkrampt en durf ik als ik dit voel dan trouw te blijven aan mijzelf?

Voor jou heb ik dit geschreven, zodat jij vanaf nu alleen nog maar luistert naar alle wijsheid en zielenfluisteringen.

Voor jou om vanaf nu trouw te blijven aan dat wat jou beweegt.

Trouw blijven aan jouw waarheid en trouw blijven aan jezelf. Zodat je nooit meer twijfelt aan jezelf en jezelf volkomen serieus neemt bij wat je voelt en ervaart. En dat je het leven gaat vieren, dat je mag vallen en dat je weer opstaat.

Dit boek staat vol inspiratie, voor jou om te lezen, om te leven, om jezelf erin te herkennen, om door te geven in het leven.

Kortom het is voor jou! Maak je dagen en leven mooi!

Liefs, Ria

Inleiding

Veel vrouwen in elke levensfase vragen zich af: hoe kan ik trouw blijven aan mezelf? Hoe word ik niet geleefd? Hoe kan ik mijn vleugels uitslaan? Wat zijn mijn verlangens? Wat zijn mijn dromen? Wat vind ik leuk? Waar word ik nou blij van? Velen weten het niet meer of nog niet, hebben zich misschien wel jaren weggecijferd en op het moment dat er ruimte ontstaat, vallen ze in een groot gat. Een somber leeg grauw gat waar geen sprankje licht in zit. Een niemandsland.

Creëer dan een plek, thuis, buiten, in het bos, op het strand, waar je even helemaal alleen kan zijn zonder verplichtingen, familie, vriendinnen en invloeden van buitenaf. Om weer helemaal in verbinding te komen met je verlangens en met jouw unieke manier van zijn. Waar rust en ruimte heersen, zodat je je even terug kan trekken op jezelf. Dit is zo belangrijk.

Hee, zo mooi anders lief mens, het is tijd voor jou om jezelf nieuw leven in te blazen! Maar hoe? Heb of had jij een verlangen om carrière te maken en

dacht je alle ballen omhoog te kunnen houden? Je kinderen zijn nog jong en vragen veel van je. Of je kinderen zijn groot en vliegen uit. Misschien wil je wel graag een kindje, maar is het er nog niet van gekomen. Of blijft een zwangerschap elke maand maar weer uit.

Ben je gescheiden of kom je niet de juiste partner tegen? Zo had je het je helemaal niet voorgesteld. Trouwen en scheiden. Of misschien ben je een weduwe. Je zit in de rouw en bent in de fase om liefde en gemis een plek te geven. Als alleenstaande vrouw, bewust alleenstaand of niet, ben je met jezelf. Misschien ben je een jonge moeder of een moeder op de valreep. Of je hebt een kinderwens maar het is niet gelukt. Je wordt wakker met een innerlijke pijn en honger naar meer. Een sterk gevoel naar iets heel anders.

Maar we zijn te moe, te lusteloos en voelen ons leeg, heel leeg. We zijn apathisch en er heerst verveling. De oorzaak hiervan is dat je niet meer in verbinding bent met jezelf. Ik ga jou dit allemaal

leren. Verheug je maar, want het leven is leuk! Wie je ook bent, lieve vrouw, voor mij ben je zo mooi anders.

Mijn verlangen is om jou mee te nemen op reis naar je binnenwereld om te gaan ontdekken (gegarandeerd), dat jij prachtig bent, kwetsbaar, sensueel, teder, vol kracht en levenslust. Ik ga je weer laten voelen hoe je je eigen voetstappen zet en weer thuis kan komen bij jouw diepste zijn. Ik ga je helpen om je eigen weg te nemen en je dagen en leven mooi te maken.

Verlang jij ernaar om thuis te komen bij jezelf in stilte, rust en ruimte? En wil je leren hoe je trouw kunt blijven aan jezelf, spontaan kunt zijn, het leven kunt vieren? Wil je weer flirten met het leven? En wil je je losmaken van allemaal moetjes en wil je ze vertalen naar wat jij mag gaan doen in dit leven? Leven vanuit jouw hart! Volgens jouw eigen normen en waarden. Jij mag je eigen vleugels gaan uit slaan.

Beloof jij mij dan dat je dagelijks een moment van rust creëert voor jezelf. Dat je het dan gezellig maakt voor jezelf. Een kopje thee zet. Een kaarsje aansteekt. Je eigen sfeer creëert, waar het fijn is om te zijn.

Wat is jouw richting?

Hoe gebruik je dit boek vol met opdrachten, meditaties en Yoga Nidra? Zoals jij het wil gebruiken. Je wijsheid wijst je de weg. Blader het boek door en voel wat resoneert. Voel waar je inzicht en bewustwording in wil. Of waarin je geïnspireerd wil worden. Lees, luister, mediteer, beweeg, dans, voel en ervaar.

Maak je los van al je rollen. Moeder, dochter, collega, zus, schoonzus, buurvrouw, partner en welke je nog meer hebt. Vind korte momenten op je dag, waarop je stil en alleen kunt zijn. Zo kom je weer in verbinding met jezelf.

Benodigheden bij de oefeningen

Bij de oefeningen, Yoga Nidra's, opdrachten of (dans)meditaties staat steeds vermeld hoe lang het duurt. Alle oefeningen waar ook een audio of filmpje bij hoort hebben een picogram van een oortje of een oogje. Deze audio's/video's kunnen via internet gestreamd worden. Zie pagina 190 waar je ze kunt vinden. Hieronder de overige zaken waar je standaard bij elke oefening voor kunt zorgen. Zijn er extra benodigheden? Dan staat dit bij de oefening vermeld.

- * Zorg ervoor dat je even niet gestoord wordt, neem tijd voor jezelf.
- * Doe makkelijk zittende kleren aan.
- * Yogamatje, eventueel een oogkussentje, meditatiekussen en een deken of warme sokken.
- * Apparatuur voor het afspelen van een filmpje, audio-opname of muziek (bijvoorbeeld een laptop).
- * Maak het gezellig voor jezelf, zet een kopje thee of zet een glas water klaar voor na afloop van een oefening/meditatie.
- * Je kunt ook wierook branden of een kaarsje aansteken.
- * De dansmeditaties doe je in principe op blote voeten. Als dit niet fijn is, draag dan schoeisel dat niet uitglijdt.
- * Dagboek om te reflecteren.

Blote voeten

Door de jaren heen ben ik altijd heel voorzichtig en zacht geweest naar cursistes met betrekking tot op blote voeten dansen. Het is heerlijk om op blote voeten yoga te doen of te dansen, maar soms ligt er schaamte op voeten of tenen. Misschien door schimmel, of iets anders. Het is belangrijk om

mensen hierbij te ondersteunen en omarmen, of jij jezelf als je dit zo leest.

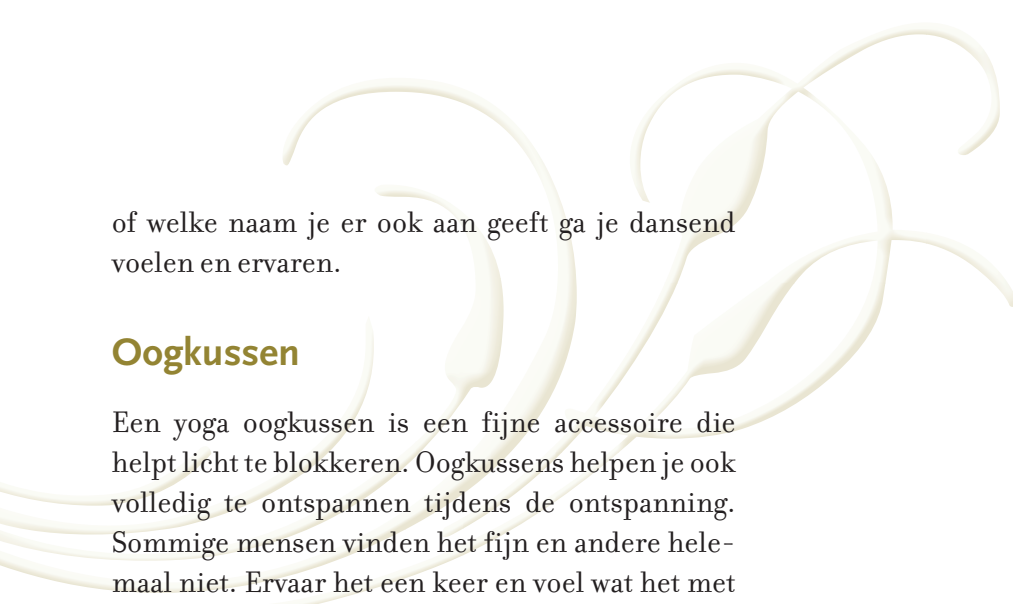
Ga je voeten verzorgen, schenk er liefdevolle aandacht aan. Neem een voetbad. Ga naar een pedicure. Laat je teennagels lakken of houd de nagel mooi puur.

Wees je bewust van je voeten. Voel je voeten op de aarde. Je voeten dragen jou, ze wijzen de weg. Leer je voeten koesteren.

Ga op blote voeten lopen, binnen, buiten. Voel de aarde energie, voel de verbondenheid met alles wat leeft. Er is geen goed, er is geen fout, alleen jij in beweging.

Ruimte

Kies een schone en frisse ruimte, doe kaarsjes aan, hang een mooi gedicht of schilderij op. Je kunt een vlinderkaartje trekken om in verbinding te komen met je verlangens. Leg een matje klaar, wat kussens, een oogkussentje en een deken. Vaak geeft dit een vertrouwd en veilig gevoel. De matjes en kussens zijn het 'land'. Wanneer jij wilt zitten of liggen, kan dat in alle veiligheid. In de vrije ruimte



of welke naam je er ook aan geeft ga je dansend voelen en ervaren.

Oogkussen

Een yoga oogkussen is een fijne accessoire die helpt licht te blokkeren. Oogkussens helpen je ook volledig te ontspannen tijdens de ontspanning. Sommige mensen vinden het fijn en andere helemaal niet. Ervaar het een keer en voel wat het met je doet. Het kan een extra ondersteuning geven om je los te maken van prikkels om je heen, om je echt even terug te trekken op jezelf.

Kleding/kleur

Soms heb je zin om je heerlijk mooi aan te kleden, je te laten zien, te stralen. Soms heb je daar helemaal geen zin in, dan wil je in jezelf, met jezelf zijn. Wat je ook voelt, het is oké, blijf trouw aan wat zich aandient.