

## VIJNANA YOGA DE 7 PRINCIPES

**\*je lichaam ontspannen**– Ontspan je lichaam op een uitademing. Bij de inademing scan je lichaam van binnen uit en ontspan. Je lichaam behoort stabiel en rustig te worden. Ontspan van binnenuit.

**\*je geest tot rust brengen**- Observeer je 'state of mind', laat het er zijn zonder er een oordeel over te hebben. Word je gewaar en oefen vanuit je innerlijke stilte.

**\*intentie**– Door de fysieke en mentale ontspanning kan je makkelijker je aandacht richten en geconcentreerd oefenen. Bereid je voor op de oefening door jezelf of iemand te visualiseren in de houding.

**\*gronden**- Daar waar je de grond raakt laat jezelf zinken. Hoe meer je leert gronden, hoe lichter je lichaam wordt en beweegt zonder moeite.

**\*verbinden**- Twee tegenovergestelde richtingen zijn altijd met elkaar verbonden. Ga omlaag om omhoog te gaan. Ga naar achter om voorover te gaan. Beweeg vanuit je centrum.

**\*ademen**- Wees bewust van het in- en uitademen. Verleng bij de inademing, grond bij de uitademing. Adem in wordt breed, adem uit wordt stabiel en verbind. Soms is de ademhaling zacht, soms diep en lang. Ademhaling is er altijd.

**\*verlengen, expansie**- Door het gronden op de uitademing, kun je verlengen en breed worden op de inademing en/ of vice versa. Het lichaam beweegt als eenheid, ontspannen en verbonden. Alle basisprincipes bestaan naast elkaar en moeten altijd worden toegepast. Maar het is moeilijk om ze allen gelijktijdig te overzien. Om het begrip van de principes te verdiepen, is het beter om er een uit te kiezen die je aanspreekt en daarmee te werken tot je het beheerst. Alleen als alle grondbeginselen samen worden toegepast is het oefenen volledig en een geheel.

De basisprincipes zijn de oogst van heel veel jaren oefenen. Dagelijks, zorgvuldig, met het volle bewustzijn, met veel herhaling en aandacht. **Orit Sen-Gupta en Dona Holleman** hebben het zo hun boek **Dancing the Body of Light** opgesteld.

Meer boeken en cd's van Orit Sen-Gupta: [www.vijnanayoga.org](http://www.vijnanayoga.org)