

## **Yoga & Meditatie met Gratie workshops** **Door Teresa Brefeld (Param Simran Kaur)**

### **Data, tijd, locatie**

Zaterdag, 18 februari 2023, Yogacentrum Enschede (Lijsterstraat 11, Enschede), 11:30-13:00. Volgende data 18 maart, 15 april en 13 mei.

Teresa: ik geef je met plezier meer informatie; om je op te geven ga naar mijn website <http://teresayogaendans.nl/> of bel: 06-52140893.

### **Wat is Meditatie met Gratie?**

Dat is een dynamische manier van mediteren, in tegenstelling tot meditatie waarbij men in stilte zit. Vaak worden bewegingen met bovenlichaam en armen uitgevoerd.

Deze manier van mediteren is om op bij jou passende, natuurlijke wijze in beweging komen. Denk aan het jongetje dat speelt op het strand en de zon schijnt zilver/goud op zijn speelbewegingen. Zie het meisje voor je dat haar armpjes omhoog tilt, als een elfje.

In de Kundalini yoga wordt Meditatie met Gratie een Celestial Communication genoemd. Je communiceert met het 'celestijnse', ook te vertalen als het hemelse of mystieke.

### **Wat levert de Meditatie met Gratie workshop je op?**

De Kundalini yogaserie maakt je soepeler en bereidt je voor op de meditatie. De rust en release van de Celestial Communication mantra-meditatie met de dynamiek van de bewegingen en de ontdekking dat je zelf iets creëert, geeft voldoening en - in deze uitdagende tijden - nieuwe levenskracht. Dit alles met de in- en uitademing die gecoördineerd worden met de bewegingen.

### **Hoe is een Meditatie met Gratie workshop opgebouwd?**

We beginnen met een warming-up en een Kundalini yogaserie.

Met de basis van het yogisch bewegen en de adem-energie in je lijf, volgt een diepe ontspanning, om de oefeningen hun beslag te laten krijgen.

Na de ontspanning volgt de Meditatie met Gratie op een passende mantra. Als je wilt zing je met de mantra mee.

Daarna is er de gelegenheid te experimenteren. Wat past bij jou? Welke danstaal inspireert je? Maak je de bewegingen klein of juist heel groot? Wat maakt jou heel-rijk in jouw heel-zijn?

## Is de Meditatie met Gratie op muziek?

Ja, Teresa zoekt een passende mantra uit die mede de sleutel om de Meditatie met Gratie te creëren.

Het woord mantra (Sanskriet) is opgebouwd uit twee delen: 'man' (denken/geest) en 'tra' (instrument of hulpmiddel). Door de klanken van de mantra te herhalen (hardop, fluisterend of in gedachten) ontstaat er een vibratie. Deze vibratie resoneert met de omgeving, in ons en om ons heen. Je hoeft de woorden die je zegt niet eens te begrijpen voor het effect ervan. Wel geeft het begrijpen ervan een extra dimensie aan de ervaring, maar de ervaring leert dat dit niet persé nodig is.

Begeleid door de vibratie van de mantra's ontmoeten jouw handen en het helende geluid elkaar.

## Wat zijn de positieve effecten?

Je communiceert in Teresa's beleving met jouw innerlijke leider.

De armbewegingen stimuleren de lymfestroom en dat stimuleert de werking van ons immuunsysteem. Symbolisch openen we met onze armen ons hartgebied en geven ruimte aan hart, longen en andere organen.

Ondersteund door het ritme van de mantra en de bewegingen, gecoördineerd met de adem creëer je nieuwe ervaringen en dit brengt je een flow.

Weliswaar gaat dit voorbij aan het slimme brein. Toch ook ben je actief je brein aan het trainen om de hersenhelften in balans te brengen en focus te verbeteren.

De repeterende bewegingen helpen op diepgaande wijze te luisteren en te ervaren wat er op dat moment in jou omgaat en om aandacht vraagt.

Reactie van een deelnemer: 'Het was super fijn. Ik voelde mij heel energiek na de meditatie.'

*Teresa Brefeld (Param Simran Kaur) is danseres en yoga beoefenaar. Zij geeft sinds ruim 8 jaar Kundalini yogales en biedt ook Shakti Dance® (de yoga van de dans) en dansfitness lessen en workshops aan.*

*'Het is mijn missie om mensen te helpen en te begeleiden te ademen en te bewegen, en hen te inspireren van daaruit hun vitale en gezonde levensweg te vinden.'*

*'Het is mijn visie dat yoga en meditatie - yogische veranderwetenschap - of techniek - een sleutel tot een vitaal en gezond leven is omdat yoga zo veelzijdig is en op holistische wijze zijn uitwerking heeft op lichaam, geest, hart en ziel. Dans voegt nog meer vreugde toe om je gezond en vitaal te voelen.'*

Ga naar <http://teresayogaendans.nl/> voor de agenda.



*Yoga en Meditatie met Gratie*