



mmm halo rust

## Het Zen Doeboek

Bewustzijnsoefeningen voor lichaam & mind  
+ gratis Yoga Nidra Sessie



Hi, Ik ben Marjolein.

Yoga is voor mij adem, lucht, energie, bewustzijn.  
Yoga helpt mij om naar mezelf te kijken,  
naar mezelf te luisteren en mezelf te accepteren zoals ik ben.

Ik gebruik graag mijn kennis en ervaringen om jou te inspireren  
en te helpen om te ontspannen en te groeien.

---

Prana Yogi is dé omgeving waar jij een moment  
voor jezelf kunt pakken om op te laden,  
ontspannen, groeien en verbinden,  
waar en wanneer het jou uitkomt .



## Welkom bij het Zen Doeboek!

**Vakantie verbinden wij met ontspanning. Voor de één actieve ontspanning door bijvoorbeeld te wandelen, voor de ander passieve ontspanning door languit op het strand te liggen. Maar hoeveel ontspanning ervaren we echt tijdens onze vakanties?**

Thuisvakanties veranderen snel in grote opruim of klusplanningen en het zien van vrienden en familie. Vakantie in een andere omgeving nodigt uit om veel onderweg te zijn, veel te willen zien en ervaren. Het is een ander ritme dan gebruikelijk en met nieuwe indrukken, dus de gebruikelijke **gedachtestromen** veranderen, waardoor een gevoel van rust ontstaat. Maar hoeveel rust krijgt je mind echt van die nieuwe indrukken?

Ik nodig je uit om tijdens je vakantie rustmomenten in te plannen. Elke dag een kort moment voor jezelf. Om verbinding te maken met je lichaam en mind, zodat je niet tijdens je vakantie ook door raast, maar bewust pauze neemt. Om ontspanning toe te laten in je lichaam en mind, zodat je écht uitgerust weer terug naar huis gaat en tijdens je vakantie bewuster kan genieten.

### **Klaar voor je nieuwe gewoonte?!**

Een extra voordeel is dat je tijdens je vakantie op deze manier een nieuwe gewoonte creëert. Hoe fijn zou het zijn om die rustmomenten mee te nemen naar je gebruikelijke leven?

**Rustmomenten** zijn belangrijk om in verbinding te blijven met jezelf, zodat je je eigen grenzen niet overgaat en aanvoelt wat voor jou en je lichaam nu belangrijk is. De ene keer juist actie, de andere keer even helemaal niets. Sociaal zijn en de gezelligheid opzoeken of juist een moment voor jezelf pakken. Eigenlijk weet je diep van binnen altijd wat je nodig hebt, alleen zijn we zo druk bezig met van alles en iedereen om ons heen dat we de signalen van ons lichaam niet meer voelen.

Laten we daar tijdens de vakantie verandering in brengen! Ga je niet op vakantie? Gebruik dan deze tip's om het ontspannen vakantiegevoel naar jou te brengen.

Hoe werkt het Zen Doeboek?	3
Vragen voor bewustzijnsoefeningen	4
Vragen na iedere oefening	5
Zintuigbewustzijn	6
Adembewustzijn	8
Lichaamsbewustzijn	10
Vragen na bewustzijnsoefeningen	12
Gratis Yoga Nidra	14
Bijlage:	
Schema voor 2 weken	15
Schema voor 3 weken	16

---

## Hoe werkt het Zen Doeboek?

Het Zen Doeboek is verdeeld in drie thema's (Zintuigbewustzijn, Adembewustzijn en lichaamsbewustzijn) met drie oefeningen die op elkaar aansluiten. De oefeningen brengen momenten van rust en vormen samen een langzame reis is naar binnen.

- 1 Vul de korte vragenlijst in, zodat je nadat je alle oefeningen hebt gedaan je beter bewust kan worden van de subtiele veranderingen in je lichaam & mind.
- 2 Start bij de eerste oefening of kies er op gevoel elke dag eentje uit. Om het gemakkelijk voor je te maken heb ik twee schema's gemaakt waarin alle oefeningen aanbod komen in 2 of 3 weken. De oefeningen duren 5-10 minuten.
- 3 Schrijf in een dagboekje na iedere oefening kort je ervaring op om het bewustzijnsproces te versterken.
- 4 Vul aan het einde nogmaals de vragenlijst in en vergelijk je antwoorden met de eerste vragenlijst die je hebt ingevuld. Is er verandering?  
Bedenk welke oefeningen jij in je leven gaat toepassen om de rustmomentjes te behouden.

---

Ik nodig je uit om de oefeningen niet alleen te lezen maar ook echt te doen. Alleen dan nodig je de ontspanning en rust uit in je lichaam en mind. En het mooie is je hebt er niets voor nodig, alleen jezelf.

# Klaar om te starten?

**Beantwoord de onderstaande vragen door een cijfer te omcirkelen. Je kunt de antwoorden ook opschrijven in de dagboek. Aan het einde volgt dezelfde vragenlijst, zodat je de subtiele verschillen kan opmerken in je lichaam & mind.**

Hoe zou jij je algemene energieniveau omschrijven?  
Laag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sterk

Hoe ervaar jij je mind de laatste tijd?  
Onrustig 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Kalm

Hoe ervaar jij je nachtrust de laatste tijd?  
Slecht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Goed

Ben jij je bewust van je ademhaling?  
Totaal niet 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Absoluut

Ben jij je bewust van je lichaam?  
Totaal niet 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Absoluut

Ben jij je bewust van je omgeving?  
Totaal niet 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Absoluut

Kan jij voelen wat je lichaam nodig heeft?  
Totaal niet 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Absoluut

Sta jij in verbinding met jezelf?  
Totaal niet 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Absoluut

## Vragen na iedere oefening:

Wil je de oefeningen met je volledige bewustzijn doen? Schrijf dan je ervaringen op in een dagboekje door de onderstaande vragen te beantwoorden.

- Hoe is het voor jou om de oefening te doen?
- Is er verschil hoe je je voelde voor de oefeningen en daarna?
- Als je de oefening vaker hebt gedaan, merk je verschil?  
Wordt het bijvoorbeeld makkelijker om de oefening uit te voeren?
- Wil je deze oefening vaker doen? Onderdeel willen laten worden van je leven?

---

Hoe stiller je wordt,

hoe meer je kunt horen

~ Thich Nhat Hanh ~



## Zintuigbewustzijn

**Je zintuigen zijn de gehele dag actief. Ze zien, horen en proeven van alles. Maar wat zie, hoor en proef je echt? En wat is een gewoonte geworden?**

Op het moment dat iets een gewoonte is geworden ben je je niet bewust van wat je doet en waar je bent waardoor je hoofd onrustig mag blijven doorratelen. Als je je aandacht verplaatst naar je zintuigen neem je je aandacht mee naar het nu. Want je kunt alleen op dit moment zien, horen, proeven en voelen.

Door meerdere keren per dag je aandacht naar een van je zintuigen te brengen train je je mind om gefocust te zijn en naar het hier en nu te brengen.

Tip: Probeer voor en na elke oefening de aandacht mee te nemen naar je lichaam en mind. Voel je verschil?

---

### Proef

Kan jij ook zo genieten van eten? Neem minimaal 1 keer per dag de tijd om bewust te eten in stilte. Kijk naar het gene dat je wilt gaan eten. Neem een kleine hap en kauw. Hoe voelt het in je mond? Welke smaken komen er vrij? Slik het pas door als de hap is fijngekauwd. Herhaal dit totdat je snack of maaltijd op is. Hou je aandacht alleen bij het eten, dus ga niets lezen, kijken en communiceer niet met iemand. Enkel happen, kauwen en proeven. Iedere hap smaakt vast net iets anders.

Deze oefening is ook goed toe te passen tijdens werkdagen met bijvoorbeeld een snack tussendoor. Neem de tijd om je appel of snack rustig te eten. Dit is een pauze moment, waarin je even je dachten van je werk kan halen en naar het proeven kan brengen.

Deze oefening kan je overal doen. Ga ergens zitten, liggen of wandelen en kijk. Neem je aandacht mee naar je ogen en kijk om je heen. Blijf kijken.

In het groene grasveld ontdek je wellicht wel paarse bloemen. Of de vormen van de wolken intrigeren je. Het kan ook interessant zijn om om je heen te kijken waar ook andere mensen zijn. Volg ze.

Kijk zonder oordeel. Het gaat er niet om of je iets mooi vindt of inspirerend. In deze oefening gaat het erom dat je leert om te kijken. De tijd neemt om om je heen te kijken. Minimaal 10 min. Voelt dat nog te lang? Start dan met 5 of 7 min en bouw langzaam op.

---

## Luister

Deze oefening kan je zowel met opende als gesloten ogen doen:

Luister.

Luister naar geluiden om je heen.

Begin ver weg.

Probeer niet te bedenken wat je hoort, enkel luisteren.

Neem dan je aandacht mee naar geluiden dichterbij. Minimaal 10 min. Voel dat nog te lang? Start dan met 5 of 7 min en bouw langzaam op.

Wat is jouw ervaring?

.....

.....

.....

.....





## Adembewustzijn

In het vorige hoofdstuk heb je de aandacht naar buiten gebracht, nu mag je de aandacht naar binnen brengen. Naar je eigen ademhaling. Ook ademen kan je alleen in het nu.

Met het ritme van de ademhaling kan je je gemoedstoestand beïnvloeden. Superhandig als je wilt ontspannen!

Je kunt alle oefeningen zowel zittend, liggend als bewegend doen. Vaak is het handig om zittend of liggend te beginnen zodat je je aandacht helemaal naar je ademhaling kunt brengen. Uiteindelijk kan het fijn zijn om je ademhaling te verdiepen tijdens bijvoorbeeld een hike door de bergen. We zijn snel geneigd om kort te ademen, maar juist een diepe ademhaling is een ontspannen ademhaling, waardoor je ook activiteiten langer volhoudt, want je ontvangt letterlijk meer zuurstof.

---

### Hallo frisse lucht!

Dit is een makkelijke oefening, maar zo krachtig. Elke keer als je van binnen naar buiten gaat. Adem dan een keer extra diep door je neus en uit door je mond en verwelkom de frisse lucht en nieuwe zuurstof. In het algemeen is er binnen minder zuurstof omdat we constant dezelfde lucht aan het in- en uitademen zijn. Dat kan zorgen voor een licht vermoeid gevoel.

Hierbij gelijk de tip om elke dag naar buiten te gaan voor frisse lucht en natuurlijk voor de lichamelijke beweging.

Leg een hand of beide handen op je buik en adem naar de buik toe. Dit kan zowel met gesloten als geopende ogen. Adem in via je neus naar je buik. Voel je buik omhoogkomen en voel daarna je buik weer omlaag zakken en adem weer uit via je neus. Blijf die stroom volgen van boven naar beneden van beneden naar boven.

Doe dit 2, 4, 6 minuten of zo lang als dat voor jou fijn voelt.

Deze oefening is ook erg fijn als je je gespannen voelt of overprikkeld bent. Leg je hand op je buik en adem er heen. Dit kan bijvoorbeeld op de wc, een ander rustig plekje maar ook gewoon achter je bureau of op de bank.

---

## Pauze

Neem de aandacht mee naar je ademhaling. Word je dit keer niet bewust van je ademhaling zelf, maar van de pauze tussen de ademhalingen in.

Na iedere in- en uitademhaling is een korte natuurlijke pauze.

Word je bewust van die pauze.

Die pauze,

dat moment van rust draag je altijd met je mee.

Doe dit 2, 4, 6 minuten of zo lang als dat voor jou fijn voelt.

Wat is jouw ervaring?

.....

.....

.....

.....



## Lichaamsbewustzijn

Na de ademhaling duiken we nog een stapje dieper naar binnen. Je mag voor deze oefeningen je aandacht meenemen naar je lichaam. We houden onbewust veel spanningen vast in ons lichaam. Zoals ik in de inleiding al zei zijn we zo afgeleid door alles om ons heen dat we ons vaak niet meer bewust zijn van ons lichaam. Dit is een van de redenen dat we spanningen vasthouden.

Door het lichaam te scannen kan je je weer bewust worden van je lichaam en daardoor makkelijker spanningen loslaten en voelen wat je lichaam nodig heeft.

---

### Met de voeten op de vloer

Alle indrukken van je vakantie kunnen je energiek maken, maar ook overprikkelend. Neem geregeld je aandacht mee naar je voeten en voel je voeten staan op de grond. Probeer het maar eens als je zit of staat. Neem je aandacht mee naar je voeten en adem een paar keer diep in en uit. Dit is een fantastische manier om tot jezelf te komen en jezelf letterlijk met je voeten stevig op de vloer te zetten.

## Voel je lichaam

In de zomerperiode smeren we regelmatig ons lichaam in. Met zonnebrand, aftersun of gewoon bodylotion of olie. Dit is het perfecte moment om je aandacht mee te nemen naar je lichaam. Smeer je lichaam bewust in. Voel de rondingen van je lichaam. Voel de structuur van je huid. Zonder oordeel. Wellicht kom je gespannen delen tegen, geef jezelf vooral een massage en adem goed in en uit om de spanningen wat losser te maken.

Neem voor deze oefening de tijd. Dan geef je je lichaam de boodschap dat het mag ontspannen. Even geen haast. Alle aandacht bij het insmeren van je lichaam.

---

## Scan je lichaam

Ga zitten of liggen en neem je aandacht mee naar je voeten. Als je je voeten voelt neem dan je bewustzijn mee omhoog naar je enkels, langs je benen, heupen en billen, buik, borst, schouders, armen, handen en naar je hoofd. Alsof je onder een scanner ligt. Als je je hele lichaam hebt gehad voel dan je hele lichaam.

Deze oefening is erg fijn als niet kunt slapen. Rustig je lichaam scannen helpt je om je aandacht van je gedachtes naar je lichaam te brengen waardoor je makkelijker kunt ontspannen en in slaap kunt vallen.

Wat is jouw ervaring?

.....

.....

.....

.....

# Yes, yes, you did it!



## Hoe voel je je nu?

Beantwoord de onderstaande vragen door een cijfer te omcirkelen

Hoe zou jij je algemene energieniveau omschrijven?

Laag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sterk

Hoe ervaar jij je mind de laatste tijd?

Onrustig 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Kalm

Hoe ervaar jij je nachtrust de laatste tijd?

Slecht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Goed

Ben jij je bewust van je ademhaling?

Totaal niet 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Absoluut

Ben jij je bewust van je lichaam?

Totaal niet 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Absoluut

Ben jij je bewust van je omgeving?

Totaal niet 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Absoluut

Kan jij voelen wat je lichaam nodig heeft?

Totaal niet 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Absoluut

Sta jij in verbinding met jezelf?

Totaal niet 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Absoluut

Vergelijk de antwoorden van voor de bewustzijnsoefeningen met je antwoorden op deze vragen. Is er een verschil? Zo ja, wat? Welke oefening heeft daar het beste aan bijgedragen? Welke oefening ga jij in je leven blijven doen? Maak een afspraak met jezelf. Welke oefening en wanneer.

---

Tip: blijf mediteren en yoga (nidra) doen. Yoga helpt om telkens je bewustzijn naar je lichaam en mind te brengen.



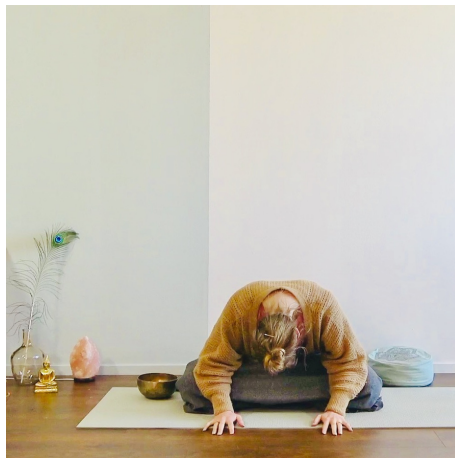
# Yoga Nidra Cadeautje

**EBedankt dat ik je mocht helpen om rustmomenten te creëren in je vakantie en/of dagelijks leven! Als dank deel ik graag een Yoga Nidra met jou. Yoga Nidra is een van mijn specialiteiten en helpt je om je bewust te worden van je zintuigen, ademhaling en van je lichaam, dus sluit perfect aan bij dit Zen Doeboek.**

Yoga Nidra is een moment voor jezelf, een moment om alles even achter je te laten en weer op te laden. Yoga Nidra, ook wel slaapyoga, brengt je lichaam en geest in een diepe ontspanning. Je mag zo ontspannen mogelijk gaan liggen en je hoeft alleen maar te luisteren.

Je mag luisteren naar een stem die je laat reizen door je lichaam, langs je ademhaling en die je daarna letterlijk meeneemt op reis. Een reis naar een fijne plek, een veilige haven. Een plek waar je kunt opladen, loslaten en wellicht wel iets over jezelf kunt leren.

Beluister de Yoga Nidra op [pranayogi.nl/yoganidradoeboek](http://pranayogi.nl/yoganidradoeboek)



Geniet van je yogabubbel!  
Liefsss Marjolein



---

Wil je op de hoogte blijven van Prana Yogi?  
Volg PranaYogi0 op Facebook en prana\_\_yogi op Instagram en mis niets!

# Bijlage 1: Schema 3 weken



<b>Dag</b> <b>Week 1</b>	<b>Oefening</b> <b>Zintuigbewustzijn</b>	<b>Dag</b> <b>Week 2</b>	<b>Oefening</b> <b>Ademhalingsbewustzijn</b>
1	Proef	1	Hallo frisse lucht
2	Proef Kijk 5 min	2	Hallo frisse lucht Adem 2 min
3	Proef Luister 5 min	3	Hallo frisse lucht Pauze 2 min
4	Proef Kijk 7 min	4	Hallo frisse lucht Adem 4 min
5	Proef Luister 7 min	5	Hallo frisse lucht Pauze 4 min
6	Proef Kijk 10 min	6	Hallo frisse lucht Adem 6 min
7	Proef Luister 10 min	7	Hallo frisse lucht Pauze 6 min

<b>Dag</b> <b>Week 3</b>	<b>Oefening</b> <b>Lichaamsbewustzijn</b>	<b>Dag</b> <b>Week 3</b>	<b>Oefening</b>
1	Voeten op de vloer	5	Voeten op de vloer Scan 's avonds
2	Voeten op de vloer Voel	6	Voeten op de vloer Scan 2x per dag
3	Voeten op de vloer Scan 's morgens	7	Voeten op de vloer Scan 3x per dag
4	Voeten op de vloer Scan 's middags		



## Bijlage 2: Schema 2 weken

Dag	Oefening	Dag	Oefening
<b>Week 1</b>	<b>Zintuig &amp; Adem</b>	<b>Week 2</b>	<b>Adem &amp; Lichaam</b>
1	Proef Kijk 5 min	1	Hallo frisse lucht Adem 4 min
2	Proef Luister 5 min	2	Hallo frisse lucht Pauze 4 min
3	Proef Kijk 7 min	3	Hallo frisse lucht Adem of pauze 6 min
4	Proef Luister 7 min	4	Voeten op de vloer Voel
5	Proef Kijk of luister 10 min	5	Voeten op de vloer Scan 1x
6	Hallo frisse lucht Adem 2 min	6	Voeten op de vloer Scan 2x
7	Hallo frisse lucht Pauze 2 min	7	Voeten op de vloer Scan 3x