

Hoe ziet een DRU Yogales eruit?

Een standaard DRU Yogales duurt 5 kwartier en bestaat uit vijf vaste onderdelen.

1

Activatie

We beginnen de les altijd met een warming-up om je lichaam wakker te maken ('activeren') en waar nodig specifieke spiergroepen voor te bereiden op wat gaat komen. Afhankelijk van de lesinhoud duurt een activatie 5 tot 15 minuten, altijd op muziek.

2

Een EBR of andere reeks

EBR staat voor "Energy Block Release", de afkorting wordt dus ook op z'n Engels uitgesproken. Een EBR is een reeks eenvoudig uit te voeren vloeiende bewegingen die helpen om spanningen en energieblokkades los te laten. Sommige EBRs werken vooral op het fysieke, andere meer op mentaal/emotioneel of spiritueel niveau.

Naast de EBRs zijn er diverse andere oefenreeksen met elk hun eigen thema. Ze variëren van zacht en rustgevend (bijv. de Aardegroet en Maangroet) tot meer uitdagend (bijv. de DRU Power- en de DRU Vitaliteitsreeks).

3

Asana's

Dit zijn de klassieke yogahoudingen, maar net even anders uitgevoerd: 'op z'n DRU'. Asana's worden vaak eerst als losse oefening aangeboden om je bewust te maken van belangrijke aandachtspunten in de uitvoering voordat ze terugkomen in een reeks. Ook kunnen ze als aparte oefening worden gedaan omdat ze het thema van de les ondersteunen.

4

Ademoefeningen en/of meditatie

Ademoefeningen (pranayama) vergroten je vermogen tot het opnemen van prana (levensenergie). Meditatie vergroot je concentratievermogen en helpt je om tot diepere verstillings te komen.

5

Ontspanning

Voor een DRU eindontspanning nemen we alle tijd: zo'n 20 minuten! Een DRU ontspanning bestaat uit vier fasen en besteedt aandacht aan alle bewustzijnslagen (kosha's):

- bewust aan- en ontspannen van het fysieke lichaam
- diepere ontspanning op een meer subtiel niveau
- rusten in stilte, soms aangevuld met affirmatie/visualisatie
- revitaliseren van het lichaam: ontspannen en opgeladen terugkomen