



STRALA = Take care of yourself to take care of everyone 😊

Tara "We're everything we are – body, mind and spirit, all one whole – It's in our world without rules or "correct" ways. It's people finding their own ways into their own bodies, and into a world without limits.

Strala is een ervaring en zegt iets over hoe jij over jezelf denkt!

- Strala is Zweeds voor STRALEN
- De gedachte achter Strala is dat als je soepel beweegt, vanuit je gevoel, je moeilijke dingen ook makkelijker aankunt
- Strala verbindt lichaam en geest door te voelen waardoor de les eigenlijk een bewegende meditatie is.
- Na een Strala les voel je je fitter, gelukkiger en beter in staat het leven aan te kunnen.
- Strala is een beweging op adem & gevoel die je laat stralen van binnenuit.

DE ERVARING Strala is een manier van zijn! Helend bewegen; het helpt je in contact te komen met jezelf. Beweeg hoe het goed voelt en ga uitdagende houdingen vanuit die gedachte aan. Het is een yogavorm die verder gaat dan de houding. Het laat je verder komen dan je doel en helpt dichterbij je droom te komen. Het is een "flowing movement", vrije beweging, die je grens zal helpen verleggen en open doet staan voor zoveel meer.

Tijdens de les ga je ervaren dat je goed bent zoals je bent, alles wat je nodig hebt zit al in jou, stel je ervoor open en geniet

JE LICHAAM. Zal sterk worden, lang en lenig. Als je vriendjes bent met je lijf weet je wat het nodig heeft. Als je hiernaar gaat leren luisteren sta je in je kracht!

JE GEEST. De concentratie verhoogd. Je geest verruimd en is verbonden met je lijf, het staat open voor de signalen. Tegelijk komt het tot rust en kom je als het ware in een flow van waaruit ideeën ontstaan.

JE GEZONDHEID. Het immuun systeem verbeterd, je wordt minder vatbaar. Je bent ontspannen en ervaart minder stress. Er ontstaat ruimte om de disbalans weer in balans te brengen, Het lichaam krijgt de tijd en ruimte om zich te helen en herstellen. Tot slot zal je energie niveau tot skyhigh oplopen.

JE LEVEN. Wordt er leuker door, je hebt minder angsten en zult gaan stralen

HET RESULTAAT. Je ziet er goed uit en voelt je super. Dit is wie jij bent, je mag er zijn. Je hebt zelf die switch aangezet. De tijd moeite en ruimte voor jezelf genomen. Je bent creatief, hebt inspiratie, staat in verbinding met jouw intuïtie en de wereld om je heen. Je hebt de ruimte om vrij te improviseren en bewegen om daarmee jouw dromen werkelijkheid maken. Jouw gezondheid straalt en je wordt gelukkig.



TESTIMONIA: TARA OVER NANDA

Quote: "Nanda is a natural match for this easy-going approach and it's awesome she is sharing it with others. She is really a great teacher. Lucky people!"

HOE WERKT STRALA?

STRALA GAAT OM DE ADEM-LICHAAMSCONNECTIE

De brandstof van de beweging is adem. Op iedere inademing lift je en 'zet je uit'. Op iedere uitademing creëer je ruimte om verder te bewegen. Het is een vloeiende beweging die stroomt als water, de eb en vloed van de zee, het enige wat je hoeft te doen is je laten meevoeren op de stroom waardoor er ruimte ontstaat en lichtheid in het uitvoeren van de beweging. Laat het een ervaring worden!

VERGEET NIET TE VOELEN

Beweeg zoals het goed voelt, luister naar de instructies en voel je lijf! Maak die beweging waar het om vraagt, het brengt je daar waar je NU bent, in dit moment! Precies zoals je je nu voelt en wat nu goed voor je is. Onthoud, geen dag is hetzelfde dus je beweging ook niet! Wanneer je je overgeeft aan het voelen en volgen van je lijf ga je vrijheid ervaren. Intuïtief verbonden creëer je eindeloze energie.

HET IS EEN NATUURLIJKE BEWEGING

Strala begint met je adem, de beweging komt vanuit je buik en heupen. De natuurlijke beweging van het lichaam is van binnen, het centrum, naar buiten, de armen, benen enz. Strala maakt gebruik van de lichaamseigen beweging. Omdat dit natuurlijk aanvoelt voor het lichaam gaan de bewegingen makkelijker en kun je soms zelfs verder dan je denkt. Je leert je lichaam en geest kennen en weet ook hoe je ze goed kunt laten samenwerken. In feite werk je dus met alles wat je hebt.

