

3 minuten Ademruimte

Deze meditatie kun je doen waar je maar wilt en wanneer het je uitkomt. Je zit, staat, ontspannen of met een rechte rug. Je sluit je ogen of je houdt je ogen open en kijkt schuin naar beneden. Adem diep in.

Stap 1:

Besef je waardigheid, je bent nu volledig aandachtig. Wees je bewust van je gevoelens, prikkels en sensaties in je lichaam. Je bent je bewust van welke lichaamsdelen gespannen voelen en welke ontspannen. Hoe voelt je lichaam in totaliteit aan?

Word je nu bewust van je gedachten. Welke gedachten verschijnen er in je hoofd? Geef nu volledig aandacht aan je emoties. Welke gevoelens zijn er nu in je lichaam?

Stap 2:

Let op je ademhaling, wees je er bewust van en volg het, breng de aandacht van je bewustzijn naar je ademhaling in de onderbuik. Volg hoe je in- en uitademt. Voel het en ervaar het. Blijf je aandacht richten op je buik. Neem de snelheid van je ademhaling waar. Voel hoe diep je ademhaalt. Het is zoals het is. Daar hoef je niets van te vinden. Het is gewoon ademen.

Stap 3:

Terug naar totaalbewustzijn. Breidt je aandacht uit naar een totaalbewustzijn van je lichaam. Wees je totaal bewust van de sensatie van je ademhaling als deel van je lichaam en wat het overal teweegbrengt. Voel de ademhaling door je hele lichaam trekken. van kruin tot tenen en weer terug. Voel de sensatie van de ademhaling in je hele lichaam, door je huid. Stel je open voor de gevoelens, emoties en prikkels die de hele tijd in je op komen. Aangename en onaangename. Stel jezelf de ervaring zo volledig mogelijk toe.

