

HOOFDSTUK 2

Mediteren, waarom zou je?

Jouw redenen voor meditatie

Was het nieuwsgierigheid die jou ertoe bracht om aan de slag te gaan met meditatie? Of een gevoel van nood, een nare situatie in je dagelijks leven? Er zijn allerlei redenen denkbaar. Voor mij persoonlijk is de reden het ontvangen van leiding uit de Hemelse Gewesten of de Kosmos. Ik ben ervan overtuigd dat er in mijn leven niets zonder oorzaak gebeurt en vind het dus belangrijk om die oorzaken te leren kennen. Uit ervaring weet ik dat mediteren daarbij helpt.

Maar dat zijn mijn redenen. Die van jou zullen anders zijn, maar uiteindelijk komen ze allemaal op hetzelfde neer: het zijn directe of indirecte wegen om te voorzien in de behoefte om balans te vinden.

Zin in meditatie

Waarover moet je nadenken om te mediteren? Hoeveel tijd kost meditatie, moet dat vaak, hoe doe je het precies?

Het eerste antwoord op al die beginnersvragen is de vraag: heb je zin om te mediteren? Zin in meditatie is voldoende om te beginnen. Het is ook noodzakelijk om er zin in te hebben, want mediteren kost nou eenmaal inspanning. Het levert veel op: rust naar denken, naar

lichaam en naar geest. Het kost je ook wat: inspanning om je de methode eigen te maken, discipline om het te doen. De opbrengsten zijn de inspanningen waard.

Wie zoekt naar een ontbrekende harmonieschakel in zijn of haar leven en wat meer inzicht heeft gekregen in wat meditatie is en kan betekenen, krijgt vanzelf zin om het eens echt te proberen. De opsomming van een aantal voordelen van meditatie hieronder kan die zin alleen maar versterken.

Mediteren kan overal

Op een grasveld, tijdens een taxirit... er zijn voor- en nadelen, maar altijd mogelijkheden. Thuis is de meest gangbare plaats om te mediteren. En dat heeft natuurlijk veel voordelen: niet je huis uit hoeven als de regen tegen de ruiten slaat bijvoorbeeld, geen reistijd, geen files. Je eigen huis geeft een gevoel van veiligheid, zekerheid en behaaglijkheid. Die voordelen liggen zo voor de hand dat ze vaak vergeten worden, maar ze zijn wel degelijk belangrijk. Thuis mediteren betekent ook dat je alles bij de hand hebt wat het mediteren prettiger kan maken: je eigen meditatieplek, geur, kleuren, muziek.

Meditatie biedt een rustpunt

Als je mediteert onttrek je je even aan alles wat niet met de meditatie te maken heeft. Ook aan het dagelijks zorgenprogramma dat we allemaal hebben. Meditatie biedt de mogelijkheid om denken, innerlijk gevoel en ademhaling tot een rustpunt te brengen. Dat is lekker.

Overdenking

Mijn wijze van denken bepaalt de kwaliteit van mijn leven.

De huidige kwaliteit van mijn leven kan een aanzet zijn tot anders denken.

Als ik anders ga denken, is dat het resultaat van de bewustwording die opgedane ervaringen me hebben gebracht.

Meditatie verbetert de concentratie

Meditatie versterkt je opmerkingsgave. Je registreert omgevingsignalen vlatter. Als je mediteert, train je je fijngevoeligheid en breng je die op een hoger niveau.

Meditatie maakt bewuster van lichaamssignalen

Wie mediteert, merkt niet alleen beter op wat er om hem of haar heen aanwezig is. Meditatie zorgt er ook voor dat je lichaamssignalen – signalen van binnenuit – beter waarneemt en ze bewust en dus beter registreert.

Mediteren leidt tot balans

In ons dagelijks leven voelen we ons prettig als we in balans zijn. Wie balans ervaart, leeft met meer vreugde.

Geregeld mediteren draagt bij aan dat gevoel van balans. Als je je gedachten verplaatst door te mediteren, ontlast je je denken en je gevoel. Die zijn vaak overbelast, wat voor disharmonie zorgt. Mediteren brengt meer harmonie en leidt langzaam maar zeker tot beter inzicht in bestaande problemen of situaties.

HOOFDSTUK 10

Basisoefeningen liggend mediteren

In dit hoofdstuk en de twee volgende staan basisoefeningen voor ontspanning en meditatie. Dit hoofdstuk behandelt liggend mediteren, vervolgens komen zittend en staand mediteren aan de orde. Kies de houding die je prettig vindt en experimenteer met de basisoefeningen en meditaties.

Eerste basisoefening

Ga op je rug liggen, met je armen langs je lichaam. Je handpalmen zijn licht omhoog gekeerd en je voeten liggen 50 tot 75 cm uit elkaar. Zorg dat je hoofd en nek in één lijn liggen en kijk recht omhoog naar het plafond.

Voel nu aandachtig hoe je lichaam op je matrasje (of andere gekozen ondergrond) ligt. Probeer het contact tussen je lichaam en het matrasje bewust te voelen. Ervaar dat contact met je lichaam van top tot teen.

Hoe lig je? Wat voel je? Hoe adem je?

Verander er niets aan, 'kijk' en voel alleen maar.

Zo sluit je alles wat rondom je gebeurt of aanwezig is, volledig buiten. Deze basisontspanningsoefening biedt de mogelijkheid om tot rust te komen, energie te besparen, de bewustwording en concentratie te versterken.

Meditatietekst

Als je een kwartier tot een half uur lang de eerste basisoefening hebt uitgevoerd, zijn de rust en de ontspanning weer enigszins teruggekeerd. Blijf nu rustig liggen en mediteer (overdenk) het volgende:

"deze oefening heeft waarde en die rijkdom is nu van mij"

Herhaal deze bevestiging een aantal keren. Dat is goed voor de aandachtsbepaling en versterkt je concentratie. Je kunt de bevestiging in gedachten herhalen of (fluisterend) uitspreken.

Als je voelt dat je de waardebevestiging van deze eerste basisoefening voldoende hebt gedaan, laat je de stilte zijn intrede doen. Ga door in deze toestand van stilte, met alleen de bewustwording van de waarde van de gedane eerste basisoefening als gezelschap.

Tweede basisoefening

Voor de tweede basisoefening wordt de eerste wat uitgebreid met enkele extra handelingen (zie tekening 3).



Tekening 3

De techniek:

Neem de ontspanningsligging aan. Kom tot rust gedurende enkele minuten. Sluit je ogen en adem zoals het op dat ogenblik het prettigst voelt. Ervaar heel bewust de aanwezigheid van je lichaam, van je ademhaling en het contact van je lichaam met de hele ondergrond waarop je ligt.

Span dan, op het ritme van je inademing, beide benen tegelijkertijd aan en buig je voeten in de richting van je bovenlichaam. Op elke uitademing ontspan je je benen en voeten weer.

Daarna bal je allebei je handen op je inademing tot vuisten. Je ontspant ze weer op je uitademing. Herhaal dat een aantal keren.

Vervolgens adem je heel rustig in en daarna weer uit. Zolang de uitademing duurt rol je je hoofd en nekgebied heel rustig heen en weer, naar links en rechts.

In feite zijn dit drie verschillende oefeningen die aaneengeschakeld gedaan worden. Herhaal de combinatie-oefening vijf tot tien keer, steeds op het ritme van je ademhaling: eerst een aantal malen benen aanspannen, dan handen tot vuisten ballen, dan hoofd en nek losjes heen en weer rollen.

Aanwijzingen: overhaast nooit. Laat iedere beweging kalm overgaan in de volgende en laat ook je ademhaling langzaam en harmonisch gaan. Ervaar je ergens pijn, spanning of blokkades als je een beweging maakt? Ervaar ook dat heel bewust. Ga er goed mee om en forceer niet. Blijf vooral jezelf.

Door je benen en je voeten aan te spannen, worden ze zo veel mogelijk ontkrampt. Het telkens weer ballen van de open handen tot vuisten geeft behoud van souplesse in handen en vingers. En door het wegdraaien van hoofd en nekgebied tijdens de uitademing worden blokkades in het nekgebied deels of helemaal opgeheven

en wordt de soepelheid van de halsspieren verhoogd. Dat draagt uiteindelijk allemaal bij tot lichaamsharmonisatie. En een prettiger lichaamsgevoel opent de deur naar meditatie gemakkelijker.

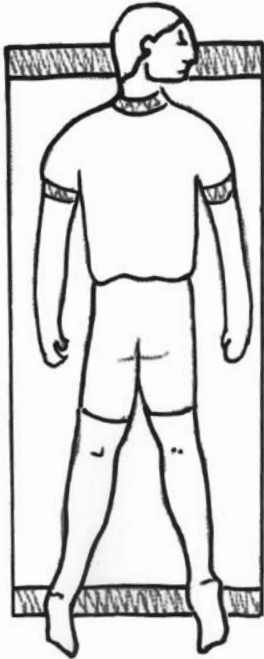
Meditatietekst

Blijf liggen zoals dat voor jou prettig is. Overdenk het volgende:

"juist denken, juist willen en juist doen zijn de drie kortste wegen in de richting van harmonisch leven"

Derde basisoefening

Deze oefening wordt gedaan in ontspanningsligging in buikpositie.



Tekening 4

De techniek:

Doe eerst de eerste basisoefening. Maar de ademhaling is nu niet vrijblijvend meer, je gaat bewust buikademhaling toepassen. Daarbij komt de buik bij inademing omhoog en daalt hij bij uitademing. Forceer ook hier niet. Buikademhaling gaat op ademkracht, nooit op spierkracht.

Doe de buikademhaling minstens vijf tot tien minuten lang. Zo wordt je buik wat soepeler en dat komt van pas bij de derde basisoefening. Als je wilt kun je ook de tweede basisoefening nog doen als voorbereiding op de derde, want ook een soepeler nek is geen overbodige luxe.

Ga nu liggen in buikligging: met je benen iets gespreid en het hoofd op één wang. Uitademen gaat door je mond, haast geruisloos.

Aanwijzingen:

- In deze oefenhouding wordt enige druk uitgeoefend op het nekgebied en de buik.
- Buikademhaling is rustgevend en kalmerend. Daarnaast maakt buikademhaling het buikgebied wat soepeler en zachter waardoor je prettiger op je buik ligt. Lig je eenmaal op je buik, dan is het vrijwel onmogelijk om nog buikademhaling toe te passen.
- Liggen op één wang, het lijkt eenvoudig. Maar als je het doet, voel je al snel tamelijk stevige druk op je nek en hals. Veel mensen kunnen dat niet goed hebben. Wil je met wat meer gemak deze wangligging uitvoeren, maak dan eerst met een andere oefening het nek- en halsgebied wat soepeler.
- Waar buikademhaling zorgt voor minder spanning zorgt nekbewerking voor meer souplesse in het nekgebied en verlicht het de druk op schouder en hoofd. Wangligging maakt gaandeweg het halsgebied wat soepeler en dat is gunstig voor de wat hogere ademhaling.
- Vrijwel geruisloze uitademing via de mond vergemakkelijkt de ontspanning. Verder helpt uitademen door je mond om wat gemakkelijker te ontladen. Doe je dat in buikligging dan wordt

ook overtollig maagzuur nog deels of helemaal weggewerkt. Het inademen doe je, zo mogelijk, altijd door de neus.

- Buiklithouding ontlast ook nog de buik-maag-streek. Adem zo plezierig mogelijk, heel rustig en harmonisch. De ademhaling in deze houding zorgt voor een spontane drukmassagebeweging op het buikgebied en dat verlicht mogelijk aanwezige pijn, spanning of blokkade. Verder helpt de buiklithouding om de zonnevlecht te ontlasten en ontladen. De zonnevlecht is het emotie- en energiecentrum van de mens.

Doe ook de buikligging vijf tot tien minuten. Waak ervoor om te lang op één wang te blijven liggen, wissel na een minuut of twee van wang. Voorkom daarmee eenzijdige nek- en schouder spanning, want die kan weer negatief doorwerken in het hoofd.

Draai na de oefening terug op je rug. Rek en strek jezelf zoals het in je opkomt om de buiklithoudingsoefening op de juiste manier af te sluiten.

Meditatietekst

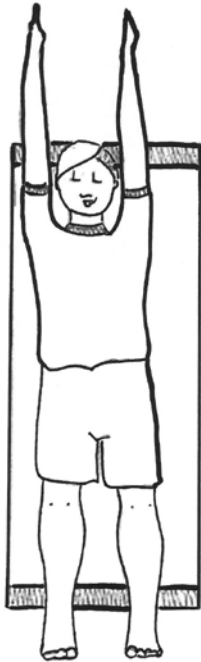
Overdenk in de buiklithouding het volgende:

"ik heb nu goed contact met moeder aarde die zo veel goeds voortbrengt. In deze lichaamshouding absorbeert ze al mijn negatieve lichaamsspanning"

Herhaal deze bevestiging telkens weer en wees verder stil en blij met deze kennis en ervaring.

Vierde basisoefening: De strekcontspanningsoefening

Dit is een simpele ontspanningstechniek die in vrij korte tijd kan worden toegepast. Doe 'm een paar keer per dag als je er behoefte aan hebt.



Tekening 5

De techniek:

Doe eerst de eerste basisoefening in lighouding op de rug, zo'n tien minuten lang.

Daarna ga je over op de vierde basisoefening. Die bestaat uit rek- en strekbewegingen, zoiets als wanneer je 's morgens wakker wordt. In

deze oefening worden de beweging heel rustig, beheerst en tamelijk intens gemaakt. Ook de inademing bij elke strekbeweging is heel beheerst en enigszins verdiept.

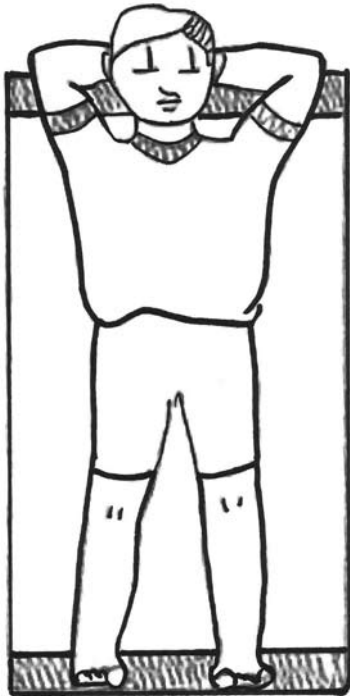
Adem rustig en tamelijk diep in en strek je lichaam zo volledig mogelijk. Strek je armen volledig boven je hoofd. Span je benen helemaal aan, met de voeten naar je lichaam toe. Adem daarna rustig en ontladend uit via de mond. Breng daarbij je armen weer terug langs het lichaam en ontspan je benen en voeten.

Herhaal dat een keer of tien. Blijf dan tien tot vijftien minuten rustig en ontspannen liggen. Daarbij kun je de volgende meditatietekst overdenken.

Meditatietekst

"Bezie anderen en leer daarvan dat je zelf heel veel zal moeten doen. De weg van zelfwerkzaamheid en het inzicht daarin zal je veel teleurstellingen besparen."

Vijfde basisoefening



Tekening 6

De techniek:

doe eerst de eerste basisoefening in lighouding op de rug, tien minuten lang.

Rek en strek daarna je hele lichaam, zoals je 's morgens doet als je rustig wakker wordt. Deze bewegingen zijn bedoeld om wat warmer te worden en wat soepeler van lichaam.

Ga dan in ruglithouding liggen met de voeten zo'n 50 cm uit elkaar. Strengel je vingers in elkaar en leg je handen tegen je achterhoofd, ter hoogte van de twee achterhoofdsknobbels en het achterhoofdskuiltje. Hoofd- en nekgebied liggen recht. Sluit je ogen als je dat prettig vindt.

Bij deze oefening doe je de buikademhaling. Ook indirect doet de oefening iets voor je ademhaling, want door de houding schep je ruimte.

De oefening is simpel en geeft je rust en ruimte. Blijf tien minuten tot een kwartier in deze houding liggen en adem bewust.

Breng daarna je armen weer langs je lichaam als je dat prettig vindt en mediteer over de meditatietekst.

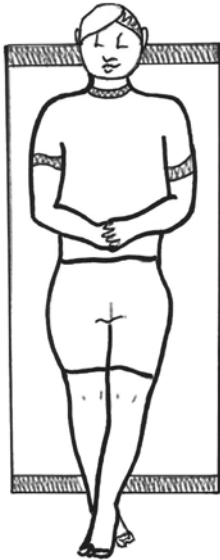
Meditatietekst

"Ruimte is nodig om erin plaats te kunnen nemen en om goed te functioneren. Goed ademen bezorgt me die ruimte. Het laat me beter functioneren. Een goede en bewust uitgevoerde adem oefening zal me vergezellen, als een trouwe vriend of vriendin die me dagelijks een handje komt helpen. Ik mag dagelijks mijn ademzegeningen tellen"

Zesde basisoefening: De bekkenbalansoefening

Deze oefening balanceert het heup-bekkengebied. Er ontstaat een beter, plezieriger gevoel in dat gebied en de naaste omgeving zoals de rug en de benen.

Mensen met rugklachten in voornamelijk het midden- en onderruggebied kunnen door deze oefening verlichting ervaren. Onbalans in beenlengte wordt doorgaans vlot gecorrigeerd.



Tekening 7

De techniek:

in rugligging kom je eerst tot rust en word je je bewust van je lichaam en ademhaling. Daarom doe je voor deze oefening eerst de eerste basisoefening, eventueel gevolgd door rekken en

strekken om de bloedsomloop sterker op gang te brengen. Dat rekken en strekken met het hele lichaam werkt ook overtollige lichaamsspanning deels of helemaal weg.

Lig in de ruglithouding. Kruis je benen ter hoogte van je enkels. De meeste mensen hebben een klein verschil in beenlengte; leg dan je kortste been bovenop. Is dat niet het geval of weet je dat niet van jezelf, leg dan je voorkeursbeen bovenop (als je rechtshandig en rechtsbenig bent is dat je rechterbeen). Strengel je vingers in elkaar en leg je handen op je buik, ter hoogte van je navel. De handpalmen rusten op je buikwand.

Deze houding balanceert het heupbekkengebied, terwijl de handen op je buik doorgaans een ontspannende uitwerking hebben op de buikwand en de buikorganen. Ze helpen je ook om je bewust te zijn van je buikademhaling. Observeer die adembewegingen aandachtig. Inademend rijst je buik, uitademend daalt je buik. Inademend komt je buik heel rustig omhoog en uitademend komt hij rustig omlaag. Zonder forcering of haast.

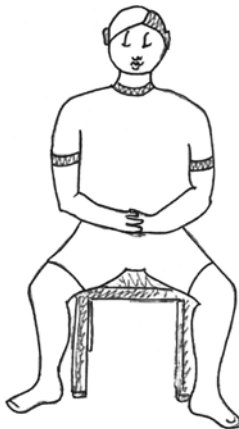
Meditatietekst

"De ademstroom geeft leven op alle fronten en zorgt dat ik goed kan functioneren. De inademingsstroom en de uitademingsbeweging bij afvoer van de ademstroom hebben een verrijkend en balancerend effect op mij. Mijn ademen leert me dat niets blijvend is en alles toch zijn waarde heeft."

HOOFDSTUK 11

Basisoefeningen zittend mediteren

De zittende meditatiehouding eist meer inspanning van de rug dan de liggende houding. Wil je zittend mediteren, bereid je daar dan gericht op voor. Begin eenvoudig, zittend op een stoel. Kies in eerste instantie de makkelijkste weg en doe niet moeilijk of ingewikkeld. Zittend mediteren versterkt de rug. Het kan ook wat problemen geven aan bovenrug, schouder en nek.



Tekening 8

Zevende basisoefening

De techniek: neem een stoel waarop je prettig zit. De stoel moet een goede, opstaande leuning hebben voor de nodige ruggesteun.

Doe eerst een voorbereidende oefening waarmee de spieren losgemaakt kunnen worden en je lichaam warm wordt. Ga daarvoor in spreidstand staan. Spreid je armen op schouderhoogte op het ritme van je inademing. Breng ze bij uitademing terug langs je lichaam. Wissel de spreidbeweging met de armen af met het strekken van je armen boven je hoofd.

Ga nu zitten op de stoel. Spreid je benen iets zodat je makkelijk zit; je voeten zijn ongeveer een halve meter uit elkaar op de grond. Neem je omgeving waar. Strengel dan je vingers in elkaar en leg je handen op je buik. Zit met je rug, hoofd en nek in zo recht mogelijke lijn. Breng dan je aandacht naar je buik en breng je ademhaling tot rust.

Voel je buikwand. Maak daar met je denken en je gevoel goed contact mee. Blijf even zo ademen tot je voelt dat je een rustpunt hebt bereikt. Ervaar dan ook heel bewust je hele lichaam in deze zithouding. Overdenk dan de meditatietekst.

Meditatietekst

"Lezen scherpt mijn geest. Regelmatig oefenen doet mijn lichaam goed. Ik moet beide onderhouden om balans te bereiken."

Zittende vooroverbuigoefening

Ook deze zittende eenzijdige vooroverbuigoefening leent zich uitstekend als voorbereiding op meditatie. In deze oefenhouding 'beleef' je je lichaam zittend.



Tekening 9

De techniek:

Ga rustig zitten op een oefenmatje, matras of slaapzak. Vouw je rechterbeen voor je lichaam en strek je linkerbeen iets schuin weg.

Pak met je linkerhand je linker enkel vast. Als je daar niet bij kunt plaats je je linkerhand zo ver mogelijk op je onderbeen.

Je rechterhand rust op je gebogen rechter bovenbeen. Adem rustig door in deze voorovergebogen zithouding.

Voordelen van deze oefening:

In deze oefenhouding wordt het linkerbeen in lichte mate ontkrampd. Op de linkerarm werkt de oefening licht versterkend en op de rechterknie versoepelend.

Door het bovenlichaam voorover te buigen werkt deze oefening niet alleen op de rug in z'n algemeenheid maar ook specifiek op de rechterflank. Deze wordt tamelijk opgerekt, net als de rechterzij en de bijbehorende tussenribspieren. Dat zorgt ervoor dat je aan de rechterkant wat makkelijker ademt.

De stand van het bovenlichaam in de oefenhouding zorgt uiteindelijk voor wat rustiger ademhaling.

Deze oefening is heel geschikt na een wat moeilijke of onrustige werkdag.

HOOFSTUK 12

Basisoefeningen staand mediteren

Eenvoudige oefeningen, want wat is er makkelijker dan je eigen ademstroom en adembewegingen te regelen en in goede banen te leiden? Bij deze staande oefeningen beleef je je lichaam in weer een andere houding.

Eerste staande oefening

De techniek: sta in een goede spreidstand met je voeten vijftig tot zeventig centimeter uit elkaar. Laat je armen ontspannen langs je lichaam hangen.

Adem spontaan, zonder iets te forceren. Hou je ogen bij deze oefening open.

Probeer je hele lichaam en je ademhaling zo bewust mogelijk te beleven. Observeer je lichaam. Observeer de gang van je ademhaling en de bewegingen die daarbij horen.

Voordelen van deze staande oefening:

Je ervaart je lichaam in staande houding, en je ervaart de ademhaling zoals die dan plaatsvindt. Is de ademhaling rustig of onrustig? Wordt je ademhaling geblokkeerd, en zo ja, waar dan?

Het gaat bij deze oefening om zelfobservatie. Alleen registreren dus, niet ingrijpen. Met deze simpele oefening wordt het waarnemingsvermogen versterkt en de concentratie verbeterd.

Tweede staande oefening

De techniek: ga weer in spreidstand staan. Zet je voeten vijftig tot zeventig centimeter uit elkaar. Doe de eerste staande oefening.

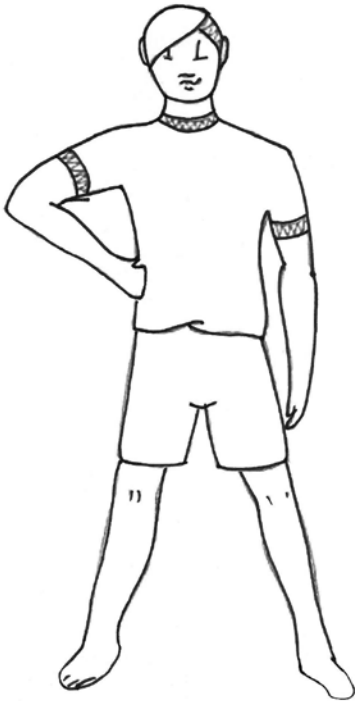
Ga daarna verder met deze tweede oefening: breng je aandacht naar je ademhaling. Nu grijp je wel in. Verbeter je ademhaling, bijvoorbeeld:

adem je onrustig?

Zet bij inademing je buik rustig uit. Laat hem bij het uitademen los en ontspan. Neem hier echt de tijd voor: als je altijd al een hoge ademhaling hebt, kun je dat niet zomaar in één keer veranderen.

heb je adem tekort?

Ben je kortademig of kom je bij spanningen, opwinding en dergelijke ineens lucht tekort, doe dan de volgende oefening.



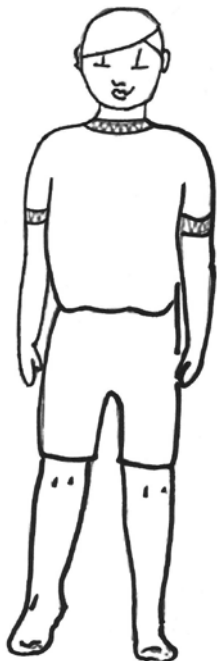
Tekening 10

Ga weer in spreidstand staan. Zet je rechterhand of –vuist in je rechterzij terwijl je linkerarm gewoon langs je lichaam bungelt. Blijf spontaan ademen, laat de ademstroom gewoon komen en gaan. Bemerkt dat je langzaam maar zeker makkelijker ademt, vooral aan je linkerkant.

Doe dat 3 minuten. Wissel daarna van kant: zet je linkerhand of –vuist in je linkerzij en laat je rechterarm langs je lichaam hangen.

Derde staande oefening: Rugbalans en -ontspanning

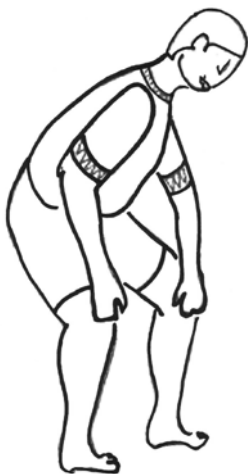
Deze staande oefening wordt met een doorgaande beweging uitgevoerd. Een actieve oefening, goed om dagelijks te doen om het ruggebied te ontlasten en buikademhaling gemakkelijker te maken.



Tekening 11

De techniek:

Ga in spreidstand staan. Buig bij elke uitademing met je bovenlichaam naar voren, in de richting van je knieën. Daarbij plaats je elke keer je handen op je bovenbenen, vlak boven de knieën, zoals op tekening 12.



Tekening 12

Adem in door je neus en uit door je mond. Uitademen door je mond hoeft niet per se maar het ontlaadt gemakkelijker. Doe de oefening tien tot twaalf keer. Rust hierna eerst goed uit, twee tot drie minuten, voor je verder gaat met een andere oefening.

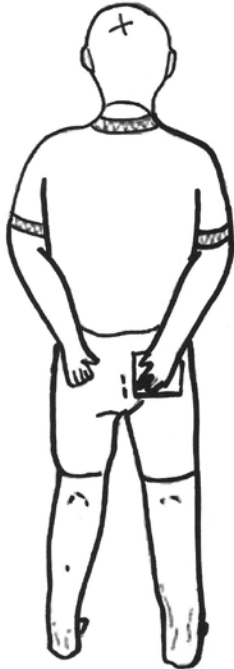
Voordelen:

De op- en neergaande beweging geeft als het ware een massage op je rug en buikgebied. Dat geeft ontlasting en het ontlast voornamelijk het gebied van je middenrug, je buik en buikorganen.

De armen worden licht versterkt. Uitademen via de mond verlicht de druk of spanning in je hoofd. De oefening brengt de bloedsomloop goed op gang (onder andere in het buikgebied) en is heel goed voor mensen met een moeilijke stoelgang. Ook mensen met een heel holle rug hebben er baat bij.

Vierde staande oefening: Borstademhaling

Borstademhaling heeft haar eigen voordelen. In deze oefening wordt ze indirect tot stand gebracht.



Tekening 13

De techniek:

Zet je voeten vijftig tot zeventig cm uit elkaar in spreidstand. Zet je handen met de handpalmen op je billen. Ontspan je schouders. Adem rustig in en uit op de manier die voor jou het prettigst voelt. Dit is de eerste uitvoering van deze oefening.

Voor de tweede uitvoering neem je dezelfde uitgangshouding aan als bij de eerste, met gespreide voeten en je handen op je billen.

Trek nu je schouders achteruit en blijf zo staan. Gebruik nu de buikademhaling: adem in door je neus en laat je buikwand zich uitzettend bij de inademing. Adem uit via je neus of je mond en ontspan daarop je buik weer.

Adem bij deze oefening heel rustig en harmonisch 10 tot 20 keer.

Voordelen:

De vierde staande oefening vergroot de ruimte en de ontspanning in het borstgebied. Dat gebeurt op een indirecte manier; je merkt het pas na afloop van de oefeningen.

Vijfde staande oefening: Een gemakkelijke torsieoefening

Bij deze oefening gaan de draaibewegingen (torsies) steeds door terwijl je doorgaat met je ademhaling. Maak geen haastige bewegingen. Je zult merken dat de oefening alleen gemakkelijk en plezierig gaat als je ademhaling en de lichaamsbeweging harmonisch samenwerken.



Tekening 14

De techniek:

Ga staan in spreidstand met je armen langs je lichaam. Adem rustig. Draai je bovenlichaam langzaam van links naar rechts en vice versa. Je heupen en bekken draaien lichtelijk mee, maar je hoofd en nek

houd je stil: je blijft dus voor je uit kijken terwijl je je bovenlichaam draait.

Hou je ogen open. Snelle oogbewegingen zijn af te raden. Blijf rustig ademen, liefst in door je neus en uit zachtjes door je mond.

Doe de oefening dagelijks één of twee keer, 1 tot 3 minuten lang.

Voordelen:

Torsieoefeningen beïnvloeden de ademhaling. Heb je een wat geblokkeerde ademhaling, dan is deze oefening goed van toepassing. Maar bij een snelle, iets ongecontroleerde ademhaling kun je hem beter niet doen.

Staande torsieoefeningen zijn makkelijker te doen dan liggende of zittende. Je hebt meer bewegingsruimte. Mensen met rugproblemen (pijnlijke, gespannen of geblokkeerde rug) kunnen veel makkelijker uit de voeten met een staande torsieoefening dan met een zittende of liggende. Ook bij ademhalingsproblemen, hoge bloeddruk en grote spanning is deze staande oefening prettiger.

De loopmeditatie

Loopmeditatie is niets anders dan: lopend iets overdenken. Ook deze meditatievorm heeft voordelen, mits niet overdreven en geforceerd uitgevoerd.

De techniek:

Bij loopmeditatie moet je vooral geen haast hebben. Hou rekening met de weersomstandigheden. Het weer is een gegeven; wil je dus een loopmeditatie doen, begin dan met het weer van dat moment te accepteren. Dat voorkomt dat je al lopend mentale blokkades tegenkomt die met het weer te maken hebben.

Bereid je vervolgens mentaal en fysiek op de loopmeditatie voor.

Er zijn mensen die hardlopend mediteren. Zelf vind ik dat een nogal extreme vorm en ik behandel hier dan ook alleen de wandelende vorm van loopmeditatie.

Natuurlijk kies je gemakkelijke kleding en zoek je uit welke route je wilt lopen.

Warm vervolgens je lichaam op en besteed aandacht aan je ademhaling. Ben je gespannen? Doe eerst wat kalmerende buikademhalingen in lighouding en vervolg met de derde staande rugontspanningsoefening (zie tekening 12).

Begin rustig met wandelen en probeer een plezierige pas te pakken te krijgen. Kies daarna voor:
het observeren en overdenken van je eigen gedachtenstroom en bijkomende innerlijke gevoelens.

Dit kan actief, gericht op een bepaald onderwerp of probleemgebied. Het kan ook passief, door te observeren wat zich aandient en dat los te laten, het aandachtig observeren van de omgeving waar je wandelt. Ook dit kun je actief of passief doen. Actief wil dan zeggen dat je specifiek aandacht hebt voor een bepaalde plant, blad, vrucht, bloem of boom en dat verschijnsel bewust overdenkt. Doe je deze natuurmeditatie passief, dan ontdek je wat er in je omgeving is met aandacht voor het innerlijk gevoel dat het oproept en laat dat weer los.

Voordelen:

Een wandelmeditatie combineert de voordelen van meditatie met die van lichaamsbeweging. Beweging in de buitenlucht is goed voor de longen en dus voor je ademhaling.

Het wandelen werkt door op je onderlichaam. Dat bewerkstelligt doorgaans een betere lichaamsspanningsbalans en een goede doorstroming van energie.

Wandelmeditatie stelt je in staat om je aandacht te verplaatsen naar andere gebieden dan je eigen mentale en innerlijk gevoelsprobleemgebieden. Het zorgt er vaak voor dat je wat meer relativerend denkt en dat werkt verlichtend door op de geest, het denken en het lichaam.