

## Meditatie week 1 - Ademhalingsoefening

Voor de meditatie van vandaag hebben we een ademhalingsoefening. Zoek een positie om in te gaan liggen of zitten, waarin jij je prettig voelt. Een positie die comfortabel is en waarin jij je kan ontspannen.

Wanneer jij er klaar voor bent sluit je je ogen. En mag je je aandacht naar binnen brengen.

Probeer eens te observeren hoe het gaat met je lichaam, welke sensaties je waarneemt.

Hoe je lijf aanvoelt of je ergens pijn voelt of spanning.

En breng dan je aandacht naar je hoofd. Hoe gaat het in je hoofd? Zijn er veel gedachten? Of is het kalm? Je hoeft er niks aan te veranderen. Je observeert alleen wat er is.

Breng dan je aandacht eens naar je ademhaling. Volg de stroom van lucht die je lichaam binnenkomt en je lichaam weer verlaat. En probeer je gedachten daarbij te houden.

Adem heel bewust diep in door je neus en blaas uit door je mond.

Diep in door je neus en uit door je mond.

Nog 1x diep in door je neus en uit door je mond.

Maak je ademhaling dan weer rustig en zacht. In en uit door je neus.

En probeer je gedachten weer bij je ademhaling te houden. Wanneer je afdwaalt met je aandacht probeer dan liefdevol je aandacht weer terug te brengen bij je ademhaling.

En voel dan eens waar de ademhaling zit. Zit deze hoog? Bij je borst? Of wat dieper in je buik. En als je het fijn vindt kun je je handen op je buik leggen om te voelen waar je ademhaling naartoe gaat.

Probeer heel bewust je ademhaling wat dieper in je buik te brengen. Richting je navel of misschien zelfs nog lager als dat lukt. Voel hoe je buik uitzet als je inademt en hoe je buik weer terugtrekt als je uitademt.

Voel hoe de zuurstof bij je neus binnenkomt en voel hoe het voelt wanneer de stroom van lucht je neus weer verlaat.

Probeer je ademhaling steeds iets lager in je buik te krijgen en je aandacht hier heel bewust bij te houden.

Maak dan je ademhaling weer wat sterker en adem weer diep in door je neus en blaas uit door je mond.

Diep in door je neus en uit door je mond.

Maak je ademhaling weer rustig en voel eens hoe het nu gaat met je lichaam en met je hoofd. Ben je meer ontspannen? Voel je misschien meer rust? Observeer hoe het met je gaat.

Heel langzaam word je je weer bewust van de ruimte waarin je je bevindt en om je lichaam voorzichtig wakker te maken kun je je vingers of tenen wat bewegen.

Draai je hoofd van links naar rechts.

En wanneer jij er klaar voor bent, mag jij zo dadelijk je ogen weer openen en kom je weer terug in het hier en in het nu.

Neem zo dadelijk even de tijd om te voelen wat je zojuist hebt ervaren en neem eventueel een moment om dit op te schrijven. Blijf nog even in stilte en ervaar wat het met je doet.