

Lichaams- en ontspanningsoefeningen

1. *De zithouding en de beleving daarvan*

We gaan een lichaamsoefening doen. Deze oefening helpt je om je te ontspannen en om bewust en ontvankelijk je plek in te nemen in het hier en nu. Bij alle vormen van meditatie kun je kort beginnen met deze elementaire lichaamsoefening. Maar het is goed om hem je eigen te maken door er enige tijd wat langer mee bezig te zijn. Deze oefening zal twintig minuten duren. Neem je meditatiehouding aan: rechtop, de handen in de schoot, de ogen gesloten of halfopen.

Loop met je aandacht langs je lichaam. Registreer wat je voelt, en als je spanning voelt, laat het dan los.

Begin bij je kruin

Ga dan naar je voorhoofd

Je ogen

Je wangen

Je mond

Je keel

Je nek

Je schouders

Je beide armen

Je beide handen

Je borst

Je buik

Je rug

Je zitvlak

Je beide benen

Je beide voeten

Doe nu hetzelfde eens van benen naar boven, in je eigen tempo

Word je nu bewust van de geestelijke betekenis van je lichaamshouding

Rust met heel je lichaam op de stoel of het krukje waar je opzit, en via de stoel of het krukje op de aarde die je draagt. Rust daarop, heel bewust

Besef dat je gedragen wordt

Dat er grond onder je is die je draagt

Vertrouw je daaraan toe

Hoewel je rust in dit gedragen worden, zakt je lichaam niet in. Je rug is recht, je ruggewervel stijgt uit je bekken omhoog als de stam van een boom.

Als een boom word je gevoed vanuit de diepte

En strek je je uit naar de hemel

Zit rechtop en word je dit bewust

Oprijzen uit de diepte

Je uitstrekken naar boven

Richt je aandacht nu op je handen

Voel de rust in je handen

En de warmte

En de openheid, de ontvankelijkheid

Als een open schaal liggen je handen in je schoot

Laat die openheid nu zich uitstrekken tot je schoot, je bekken

Als een open schaal is je schoot

Open, ontvankelijk.

2. *Autogene training*

Deze training helpt je om je te ontspannen door je aandacht te richten op lichaamsdelen en met suggestieve gedachten te werken. Probeer als je in gedachten de voorgeschreven zinnen uitspreekt je bewust te zijn van het effect. Neem rustig de tijd en, als je niet altijd een effect kunt waarnemen, aanvaard het dan zo als het is. Je kunt na deze oefening overgaan op een andere meditatieoefening, maar het hoeft niet.

Neem je meditatiehouding aan: rechtop, de handen in de schoot, de ogen gesloten of halfopen.

Richt je aandacht op beide armen en denk: de armen zijn zwaar, loodzwaar.

Richt vervolgens de aandacht op beide benen en denk: de benen zijn zwaar, loodzwaar.

Daarna richt je de aandacht op beide armen en denkt: de armen zijn warm, stromend warm.

Vervolgens richt je de aandacht op beide benen en denkt: de benen zijn warm, stromend warm.

Dan richt je de aandacht op je buik en denkt: de buik is warm, stromend warm.

Hierna richt je de aandacht op je hart en denkt: het hart klopt rustig, regelmatig.

Tenslotte richt je de aandacht op je ademhaling en denkt: het ademt rustig, heel rustig.

3. *Meditatief wandelen*

In plaats van zittend mediteren, kun je ook wandelend mediteren. Deze oefening leert je daarbij een basale manier om meditatief te wandelen. De oefening zal op zich al een meditatief effect hebben, maar je kunt hem ook combineren met een andere oefening, bijvoorbeeld een adem oefening of een lectio divina.

Ga rechtop staan, op beide voeten. Wees je bewust van je lichaam en hoe je lichaam gedragen wordt door de aarde.

Strek nu je ene been uit en plant je voet bedachtzaam op de aarde, eerst de hiel en dan de rest van je voet.

Laat daarna je achterste voet afrollen, en zich van de aarde verheffen, eerst de hiel, dan de rest van je voet.

Beweeg dan die voet naar voren en plant deze behoedzaam op de aarde.

Enzovoort.

4. *Strek- en rekoefeningen*

Het kan goed zijn om, voordat je je meditatiehouding aanneemt, eerst wat rek- en strekoefeningen te doen. Dit om de spieren wat los te maken en spanning in het lichaam te verminderen.

Ga met beide benen op de grond staan, beide benen wat uit elkaar.

Spreid beide armen uit en strek ze even.

Breng de handen boven je hoofd samen en strek de armen even.

Ga op je linker been staan en reik met je rechterarm ver naar boven, alsof je het plafond zou willen aanraken. Doe het daarna met je andere been en arm.

Beweeg je lichaam enige tijd in een cirkel van voor naar links naar achter naar rechts en weer naar voren. Je voelt dan hoe de druk op je voeten zich verplaatst, naar voren, naar links, naar achter en naar rechts. Na enige tijd maak je dezelfde cirkelbeweging in omgekeerde volgorde.

Sta rechtop, ga vervolgens je lichaam afrollen naar de aarde toe. Bij elke uitademing beweeg je een stukje:

Je buigt bij elke uitademing een stukje meer naar voren, terwijl je je armen slap laat hangen, totdat je helemaal gebogen staat. Daarna bungel je met je armen heen en weer.

Nu ga je je weer heel rustig oprichten. Bij elke inademing een stukje meer omhoog, totdat je weer rechtop staat. Haal daarna nog enkele malen diep adem.