



Meditatie op de medulla en het stuitchakra

Doel van deze oefening is het verkrijgen van een betere balans in uzelf.

Gaat u rechtop zitten. Kruis uw benen, uw voeten onder uw knieën. Vind de natuurlijke balans van de rug, de nek en het hoofd. Sluit uw ogen tijdens de oefening om afleiding te minimaliseren.

De oefening begint hetzelfde als Anapanasati meditatie.

Adem volledig in. Vul de longen compleet - voel de buik uitzetten, de borst uitzetten, de schouders rijzen - en adem alles uit. Herhaal dit nog twee maal.

Volg de natuurlijke ademhaling. Forceer niets, vertrouw erop dat het lichaam altijd de juiste cadans van ademen heeft.

Concentreer uw aandacht op de inademing.

Volg de inademing op z'n natuurlijke weg, van even buiten de neus tot diep in de longen.

Ga mee van buiten naar binnen.

Concentreer uw aandacht op de uitademing.

Volg de uitademing op z'n natuurlijke weg, van diep in de longen tot even buiten de neus.

Ga mee van binnen naar buiten.

Herhaal hetgeen hiervoor geschreven staat net zolang tot u goed tot rust bent gekomen.

U gaat als volgt door met de oefening:

Volg de **inademing** via het **linker** neusgat naar binnen, tot diep in de longen, en volg de **uitademing** van diep in de longen naar buiten via het **rechter** neusgat.

Volg de daarop volgende **inademing** via het **rechter** neusgat naar binnen, tot diep in de longen, en volg de **uitademing** van diep in de longen naar buiten via het **linker** neusgat.

Herhaal hetgeen hiervoor geschreven staat voor 5 à 10 minuten,

en ga als volgt door ...

Een copie - 4 pagina's - voor persoonlijk en niet-commercieel gebruik.

Meer informatie:
<http://www.hansartistique.nl>



... met de oefening:

Volg de **inademing** via een denkbeeldige weg over uw hoofd heen, van het **linker** neusgat tot aan de medulla.

Volg de **uitademing** via een denkbeeldige weg over uw hoofd heen, van de medulla tot aan het **rechter** neusgat,

Volg de daaropvolgende **inademing** via een denkbeeldige weg over uw hoofd heen, van het **rechter** neusgat tot aan de medulla

Volg de **uitademing** via een denkbeeldige weg over uw hoofd heen, van de medulla tot aan het **linker** neusgat.

Herhaal hetgeen hiervoor geschreven staat voor 5 à 10 minuten,
en ga als volgt door met de oefening:

Volg de **inademing** via een denkbeeldige weg over uw hoofd heen, achter uw rug om, van het **linker** neusgat tot aan het stuitchakra.

Volg de **uitademing** via een denkbeeldige weg over uw hoofd heen, achter uw rug om, vanaf het stuitchakra tot aan het **rechter** neusgat.

Volg de daarop volgende **inademing** via een denkbeeldige weg over uw hoofd heen, achter uw rug om, van het **rechter** neusgat tot aan het stuitchakra.

Volg de **uitademing** via een denkbeeldige weg over uw hoofd heen, achter uw rug om, vanaf het stuitchakra tot aan het **linker** neusgat.

Herhaal hetgeen hiervoor geschreven staat voor 5 à 10 minuten,
en ga als volgt door met de oefening:

Volg de **inademing** via een denkbeeldige weg over uw hoofd heen, van het **linker** neusgat tot aan de medulla.

Volg de **uitademing** via een denkbeeldige weg over uw hoofd heen, van de medulla tot aan het **rechter** neusgat,

Volg de daaropvolgende **inademing** via een denkbeeldige weg over uw hoofd heen, van het **rechter** neusgat tot aan de medulla

Volg de **uitademing** via een denkbeeldige weg over uw hoofd heen, van de medulla tot aan het **linker** neusgat.

Herhaal hetgeen hiervoor geschreven staat nog twee maal,

en ga als volgt door ...



... met de oefening:

Volg de **inademing** via het **linker** neusgat naar binnen, tot diep in de longen, en volg de **uitademing** van diep in de longen naar buiten via het **rechter** neusgat.

Volg de daarop volgende **inademing** via het **rechter** neusgat naar binnen, tot diep in de longen, en volg de **uitademing** van diep in de longen naar buiten via het **linker** neusgat.

Herhaal hetgeen hiervoor geschreven staat nog twee maal,

en ga als volgt door met de oefening:

Concentreer uw aandacht op de inademing.

Volg de inademing op z'n natuurlijke weg,
van even buiten de neus tot diep in de longen.

Ga mee van buiten naar binnen.

Concentreer uw aandacht op de uitademing.

Volg de uitademing op z'n natuurlijke weg,
van diep in de longen tot even buiten de neus.

Ga mee van binnen naar buiten.

Herhaal hetgeen hiervoor geschreven staat nog enkele minuten,
en sluit de oefening als volgt af:

Adem volledig in. Vul de longen compleet - voel de buik uitzetten, de borst uitzetten, de schouders rijzen - en adem alles uit.

Herhaal hetgeen hiervoor geschreven staat nog twee maal en kom langzaam uit uw meditatie.