

Yoga en Aplomb, audio-bank. Werken vanuit lichaamszone's.

Inhoud begeleidend document audio-bank:

Handleiding	blz. 1
Imaginatie/visualisatie	blz. 2
Lessenserie	blz. 5

Handleiding Meditatie-audio's

De meditatie-audio's zijn genummerd, en hebben ieder een uniek nummer wat terug te vinden is in de hand-outs van de lessen. Deze vind je in het vervolg van dit document.

Chakra 1/element aarde/bekkenbodem-heupen

- 1) Basis warming-up, ontspanning en stabiliteit
- 2) Adem en aandacht in het bekken
- 3) Adem in de rug en activering voorkant bekkenbodem
- 4) Aktieve centrering bekken/bekkenbodem
- 5) Staand gronden en lopen in aandacht
- 6) Zitten in aandacht, voel het lichaam in het lichaam, kwaliteit Aanwezigheid
- 7a) Visualisatie 'zitten als een berg'
- 7b) Imaginatie met de Rots, of met eigen symbool.
- 8) Bodyscan, aarde-element

Audio 5 t/m 9 zijn de meditatieve oefeningen. Audio 5 kan gedaan worden zonder enige voorbereiding. Dat geldt ook voor audio 8, al heeft het de voorkeur eerst de basis warming-up te doen (audio 1).

Lopen in aandacht en bodyscan zijn w.b. meditatie de basis-oefeningen.

Audio 2 en 3 kunnen ook gebruikt worden als warming-up, en hebben zelf geen specifieke warming-up nodig. Audio 4 moet wel voorafgegaan worden door audio 1, 2 of 3. Zo kun je met audio 1, 2, 3 en 4 zelf verschillende combinaties en lessen maken. Soms werk je alleen met de oefensetjes, en kort navoelen in zit.

Of kun je met één of twee of drie oefensetjes voorbereiden naar zitten in aandacht of een visualisatie/imaginatie.

Zitten in aandacht is het logische vervolg op de bodyscan en lopen in aandacht.

Visualisatie en imaginatie is in zekere zin complexer dan alleen het zitten in aandacht. Alhoewel het bij het 'alleen maar' zitten juist moeilijk kan zijn om de geest 'stil te krijgen', en dan kan visualisatie een soort tussenvorm zijn. Volg voor de visualisatie en imaginatie de instructies uit het document visualisatie/imaginatie. (volgende bladzijde)

Het beste werkt het vaak als je voor jezelf een week-programmaatje maakt waarin je alle oefensetje's terug laat komen, maar niet teveel tegelijk. En zeker een dag of twee per week 'rust'. Het advies is om minimaal 2 tot 3 weken uit te trekken voor ieder element, zodat je ook de doorwerking van dat element kan ervaren.

Suggesties (maar je kan zelf ook andere combi's maken): 1 -> 8

3 -> 4 -> 6 (gevolgd evt. door 7b)

2 -> 5

3 -> 4 -> 7a

Imaginatie en visualisatie, stap voor stap

Imaginatie is een techniek die heel krachtig kan ondersteunen bij het je verbinden met kwaliteiten in jezelf. En dan heb je het over kwaliteiten als stevigheid, liefde, geduld, of welke kwaliteit je in jezelf wilt versterken. De techniek gebruikt daarbij het visualiseren van symbolen (voor kwaliteiten), en de identificatie-disidentificatie daarmee.

Dat laatste maakt het tot een gevorderde techniek, omdat je namelijk je zelfbeleving verruimt, en de ik-begrenzing of normale ik-beleving tijdelijk verandert. Wanneer er sprake is van goede gronding en goede ik-sterkte zal dat over het algemeen geen probleem opleveren.

Als je met symbolen voor kwaliteiten wilt werken, kun je dit ook op een andere manier doen. Het voorbeeld is de meditatie/visualisatie van bijvoorbeeld 'de Berg'. Deze kan je terugvinden in audio's van Edel Maex. De beelden die hij hierbij gebruikt:

Als een uitgestrekt meer (element water)

Zitten als een berg (aarde)

Zitten als een bloem (Hart)

Staan als een boom (aarde)

Een weidse open ruimte (ether)

Om te blijven bij het beeld van 'de Berg' (zitten als een berg): je visualiseert een berg. In plaats van te werken met identificatie gebruik je het beeld om je bewust te worden van de kwaliteiten van de berg. Wat zijn die kwaliteiten? Haal je die bewust voor de geest. Kan je die in jezelf ervaren? Kan je zitten als een berg?

Een uitgestrekt meer: hoe is het wateroppervlak? Onrustig, met veel golven? Kan je de golven laten kalmeren? In hoeverre kalmeert het wateroppervlak? En kan je ook de uitgestrektheid van het meer waarnemen?

Kan je in jezelf kalmte ervaren? Welk gevoel geeft de uitgestrektheid je? Welke kwaliteit roept dat in je op?

Zo kan je ieder beeld tekstueel begeleiden.

Bij het beeld van open ruimte is het altijd belangrijk om de tekst zo in te spreken dat je de gronding bewaart.

Zie voor je een weidse open ruimte. Voel hoe je in die ruimte zelf goed geankerd bent, een goede verbinding voelt met de grond, en met je bekken. Voel je adem ook laag in de romp, of in het bekken. Welk gevoel roept dit beeld van een weidse open ruimte op?

Imaginatie

De imaginatie die wij gebruiken met symbolen heeft een vast stramien, waarin je steeds kan werken met een verschillend symbool.

Het stramien van de imaginatie (met als voorbeeldsymbool de rots) is hieronder weergegeven.

Stramien van imaginatie:

* Plaats: je bent ergens, in een landschap, maar mag ook ergens anders zijn.

* Zintuigen: je brengt deze plaats in de zintuigen: temperatuur, geur, geluiden etc.

- * Symbool op afstand: op afstand van je zie je 'een rots'
 - * Naderen: je gaat je rustig naar dit voorwerp toebewegen
 - * Emotionele betrokkenheid: wat doet dit met je, als je dichterbij komt?
 - * Toenadering bepalen: ga zo dicht naar het voorwerp toe als goed voor je voelt. Wat voel je?
 - * Dialoog: Deel met het voorwerp wat er met je gebeurt, wat zou je willen zeggen?
- Hoe reageert het voorwerp, en waaraan merk je dit, hoe communiceert het voorwerp naar jou?
- * Versmelting: als dit OK voelt: versmelt met het voorwerp, jij wordt de rots.

- * Disidentificatie: je staat weer naast het voorwerp.
- * Afronding: wat wil je nog delen? Moet er nog iets gezegd of gedaan worden?

* Afsluiting: als dat zo voelt mag je weer wat afstand gaan nemen van het voorwerp, of anders sluit je af door gewoon je aandacht weer naar je omgeving te brengen. De aandacht is weer in het hier en nu gericht. Neem je eigen tijd en open de ogen wanneer je wilt.

Werken met de rots of schaal hoor bij het eerste chakra, aarde-element. De kwaliteit van dit element is **aanwezigheid**. Naast de symbolen van rots of schaal kan je ook zelf een symbool kiezen voor de kwaliteit van **aanwezigheid**.

Als een specifiek symbool lastig voor je is, is het vaak makkelijker te werken met zelfgekozen beelden.

Imaginatie: rots of schaal.

Chakra 1: **aanwezigheid**. Als je een symbool of beeld voor deze **aanwezigheid** zou nemen, wat zou dat dan zijn?

* We doen een imaginatie met het door jou gekozen symbool/beeld voor de kwaliteit van **aanwezigheid**.

Imaginatie: water.

Chakra 2: **plezier/levenslust**. Als je een symbool of beeld voor dit **plezier/levenslust** zou nemen, wat zou dat dan zijn?

* We doen een imaginatie met het door jou gekozen symbool/beeld voor de kwaliteit van **plezier/levenslust**.

Imaginatie: vuur

Chakra 3: **stuwkracht**. Als je een symbool of beeld voor die **stuwkracht** zou nemen, wat zou dat dan zijn?

We doen een imaginatie met het door jou gekozen symbool/beeld voor de kwaliteit van **stuwkracht**.

Imaginatie: bloem

Chakra 4: **universele Liefde**. Als je een symbool of beeld voor deze **universele Liefde** zou nemen, wat zou dat dan zijn?

We doen een imaginatie met het door jou gekozen symbool/beeld voor de kwaliteit van **universele Liefde**.

Wat je misschien opvalt is dat voor het element lucht het beeld van de bloem gekozen is, en dat het element ether/ruimte niet genoemd is.

Als je een imaginatie/identificatie gaat doen met wind is dit eigenlijk heel grensvervagend. Je wordt de wind. Om dit te kunnen doen, moet je erg stevige innerlijke gronding hebben. Om hiermee te identificeren is voor veel mensen niet prettig, en soms zelfs onveilig. Het beeld van de bloem echter roept vooral de hartkwaliteit van schoonheid/Liefde op, en is dus heel geschikt als imaginatie voor de kwaliteit van het hartchakra.

Identificatie met ruimte/open ruimte is nog meer grensvervagend dan identificatie met de wind. Als imaginatie is deze dus niet in het lesprogramma opgenomen. De visualisatie van het beeld van open ruimte kan wel geschikt zijn, maar alleen als er voldoende voorbereidende gronding is.

Samenvattend kan je zeggen:

Visualisatie zonder identificatie is makkelijker/beter voor beginners
Imaginatie met identificatie werkt dieper door

Imaginatie met eigen symbolen is vaak toegankelijker,
dan werken met vaste symbolen voor specifieke kwaliteiten

Werken op de onderste chakra's is vaak toegankelijker en veiliger,
dan werken met beelden als wind en ruimte

Werken met een voedend beeld als een bloem, gaat vaak goed.

Probeer voor jezelf wat voor je werkt, en wat je onprettig vindt.
Vind je werken met je eigen symbolen wel prettig, begin dan daarmee, maar breidt het wel uit met werken met de vaste symbolen.

Voor wekelijkse lessen gebruik je eigenlijk geen imaginatie, het gebruik van een beeld als een boom of berg of bloem kan wel.

Belangrijk is om altijd voorafgaand! te bespreken dat je ook bij beelden kan en mag kiezen om een volgende stap niet te maken, of het beeld te stoppen/uit te stappen.

Stelregel, zeker als je werkt met identificatie: doe dit altijd op een manier en in de mate die je als OK ervaart!

Met welke beelden je ook werkt, hoe laagdrempelig dan ook, geef altijd aan dat als iemand het beeld of iets anders in de visualisatie als onprettig ervaart, je het beeld of de visualisatie kan stoppen.

Yoga-opleiding Amitabha, Meditatie volgens de elementen

Aarde-element, chakra 1

Bekkenbodem/heupen

Doel: contact maken met de aarde-energie in het bekken.

In termen van spierbalans: contact maken met de bekkenbodem, versterken voorzijde bb., ontspannen achterzijde bb., ontspannen m. Iliopsoas. Kwaliteit van het eerste chakra: Aanwezigheid.

1) * **Basis warming-up** (alleen op audio): Kortlig, rotatie vanuit de knieën en hele wervelkolom losdraaien; handen naar het plafond en één voor één de handen reiken en laten zakken; armen om het bovenlichaam en zachtjes roteren op het ademritme; oef. 19 Y&A rotatie-stabiliteit; rondjes rond het heiligbeen; knieën naar de borst en zachtjes druk binnenzijde knieën: voorkant bekkenbodem.

2) * Liggend op de rug rondjes cirkelen met de knieën opgetrokken, masseren heiligbeen

* Zijlig met een arm voor je. Draai rustige cirkels over de grond vanuit de arm: naar boven, achter, beneden en naar voor. Kijk mee naar de hand en draai de romp ontspannen mee.

* Flossen (oef. 6, Y&A)

* Balletje in de bil (oef. 1, Y&A)

* Foetusrol (oef 9, Y&A)

* Zijlig: ademen naar heiligbeen, ademen naar stuitje, ademen naar de binnenzijde knieën.

3) * Buiklig (op een bedje): voel de adem in de rug, in het stuitje en evt. naar de binnenzijde van de knieën. Op de inadem draai je de hielen naar buiten, de achterzijde van de bekkenbodem wordt breed. Uitadem laat je de voeten los. Herhaal en voel daarna na wat het effect op de adem is.

Maak dan de beenbeweging: onderbenen heffen en terug (van Dixhoorn, de oefening staat ook in 'Yoga en Aplomb', oef. 15). Voel na wat er gebeurt met de adem en adembeweging.

* Buiklig: been verlengen vanuit de grote teen (openen lies) en heffen van een been op de uitadem.

Drie maal per zijde. Leg vuisten in de liezen of gebruik een deken ter ondersteuning.

Ideaal is om in buiklig de buik te ondersteunen als bij 'het bedje' (in 'Yoga en Aplomb').

* Buiklig: maak dan de beenbeweging: onderbenen heffen en terug (van Dixhoorn, de oefening staat ook in 'Yoga en Aplomb', oef. 15). Voel na wat er gebeurt met de adem en adembeweging.

* In buiklig (op een bedje): voel de adem in het bekken en voel de adem in de bekkenbodem. Op de uitadem breng je de voorzijde van de zitbotjes naar elkaar. Dit beeld helpt om de voorzijde van de bekkenbodem aan te spannen. Sluit de bekkenbodem volledig. Zoveel als kan vanuit ontspanning. Laat dan los op de inadem.

Herhaal een paar keer.

Doe het zelfde dan weer en houd dan even vast, ook terwijl je inademt.

Dit zijn oefeningen gericht op ontspannen, subtiel invoelen en contact maken.

Rol terug naar de rug en voel na.

4) * Wervelkolomoefening Lumbaal 5, brengt energie in de benen.

Lumbaal 5, 5^{de} lendewervel, onder de 4^{de} lendewervel.

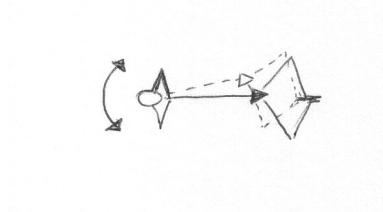
Liggend op de rug de knieën buigen, en de voeten tegen elkaar plaatsen.

Let op de uitlijning van de enkels. De handen zijn in elkaar geslagen onder het achterhoofd.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de ellebogen opzij, de kin iets in, je geeft druk met de voeten tegen de grond en met de bilspieren hef je het bekken omhoog. Daarbij blijven de knieën zoveel mogelijk geopend.

Inadem, adem even vast.

Oefening: op de uitadem schuif je met de bovenrug naar links, inadem

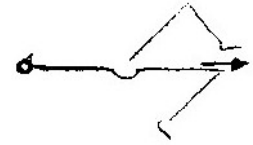


midden, uitadem naar rechts. Wissel een aantal keer af en kom dan terug naar de uitgangshouding. Effect: werkt op de 5^{de} lendew., op de blaas urinewegen en de geslachtsorganen.

* Reinigingsoefening Dikke Darm: loslaten naar de aarde.

Dikke darm

Je ligt op de rug met de knieën gebogen en de voeten in een wijde spreidstand. Op de krachtige uitadem breng je één knie naar binnen en strekt die naar voor! en richting grond zonder het bekken teveel mee te laten draaien. De andere knie beweegt naar buiten. (dit kun je doen als het bekken redelijk stil gehouden kan worden). De inzet van de beweging is dus vanuit de heupgewrichten/bovenbenen en niet vanuit het hele bekken!



Op de inadem breng je de knieën weer terug naar de middenstand. Op de volgende krachtige uitadem bewegen de knie(ën) naar de andere kant. Stabilisatie: terwijl de knie naar binnen draait wordt het bekken zo stil mogelijk gehouden. Dit gebeurt o.a. door aanspanning van de lage en schuine buikspieren. Stimulatie: doordat het bekken juist stil gehouden wordt, en de knie/bovenbeen naar binnen gedraaid ontstaat de strekking in de lies en voorzijde bovenbeen. Dit gebied is gerelateerd aan de Dikke Darm.

* Band om de voorvoet, gestrekte been openen terwijl het bekken geheel op de grond blijft. Energie in keten been en bekken.

Deze oefeningen zijn steviger en fysiek versterkend. Voel na in lig.

5) Kom dan staan en voel na.

* Breng de armen opzij, omhoog en voor het lichaam naar beneden, terwijl je invoelt hoe de energie is.

Beweegt de energie met de handbeweging mee naar beneden?

* Balletje rollen onder de voet, en dan tegen de voorrand van de hiel: zwaar worden en licht. 5 tot 10 keer. Dan de andere voet.

* Het gewicht is tegen de voorrand van de hiel aan. De benen in spreidstand en de knieën naar voor gericht. Op de uitadem draai je een 80° en buig je de knie. Inadem weer terug naar uitgangspositie. Volgende uitadem hetzelfde met het andere been. Herhaal en voel na.

* Handen op de onderbuik, bekken boven enkels. Kom vanuit de binnenzijde benen rustig op de tenen.

Ga staan, en voel na. Je waarneming is nu, samen met je adem en energie, meer het bekken ingetrokken? Hoe ervaar je de wereld 'vanuit het bekken'?

* Lopende meditatie: Gewicht nemen, en voelen van wortels/anker in de benen.

De aandacht is gericht op steunende structuren, de aarde, maar tegelijk open en globaal gericht. Je neemt waar, maar vernauwt de aandacht niet naar één specifieke waarneming. Je aandachtsveld blijft open en neutraal. Hetzelfde geldt voor gedachten: je kan ook gedachten waarnemen, maar ook vernauw je je aandachtsveld niet rondom je gedachten.

In plaats daarvan stuur je de aandacht naar het lichaamsgevoel, en probeert je hele systeem, alle gevoelslagen en ervaringsgebieden (zwaarte/aarde, adem, tast en proprioceptie = lichaamsgevoel, emotie, gevoel, ruimtegevoel, denken) waar te nemen, zonder vast te grijpen.

Alles mag er zijn, maar weet dat alles ook weer verandert, evolueert, uit elkaar valt, nieuwe syntheses maakt, verschuift. Zoek je eigen midden, waarin je kan loslaten in plaats van te 'grijpen' of vast te houden.

6) Dan zitten in aandacht. Waar is de aandacht, wat neem je waar, kan je er gewoon bij blijven? Zak je in het bekken? **Kun je het lichaam van binnenuit ervaren? Vanuit je lichaamsgevoel.**

Als je aandacht naar het bekken en naar het lichaamsgevoel toezakt, kan je dan de kwaliteit van Aanwezigheid ervaren?

7a) Visualisatie van een Berg en contact maken met de kwaliteiten van de Berg. (zie document visualisatie)

7b) Imaginatie met het element aarde. Imaginatie is een manier om diep contact te maken met kwaliteiten. We gebruiken de Rots als symbool. Ook kan je voor jezelf een symbool 'vragen' voor de kwaliteit van Aanwezigheid, of Aarde, en dit gebruiken.

8) Bodyscan met nadruk op het onderlichaam en op de steunpunten.

Yoga-opleiding Amitabha, Meditatie volgens de elementen

Water-element, chakra 2

Bekken/onderrug

Doel: contact maken met bekken en onderrug, versterken van de diepe buikspieren, ontspannen van de oppervlakkige rugspieren, ontspannen van de m. Iliopsoas, vinden van stabiliteit en versterken van de Hara (in bewegen), creëren van voorwaarden voor dit alles (soepel bekken, mobilisatie L5).

Kwaliteit: plezier/levenslust.

1) Basis warming-up (alleen op audio)

9) * Liggend op de rug rondjes cirkelen met de knieën opgetrokken, masseren heiligbeen.

* Flossen (evt. ook * Balletje in de bil)

* Liggend op de rug zet je de benen in een brede spreidstand. Op de inadem draai je voeten en knieën open, op de uitadem daai je voeten en knieën naar binnen. Herhaal dit verschillende keren en voel na. (mobilisatie SI-gewrichten)

* Ruglig, een been gebogen en deze voet naast de knie van het gestrekte been geplaatst. Isometrische oefening (op de uitadem laat je de voet van het gebogen been iets in de grond 'zakken' en dan ga je druk geven van je af, zonder te bewegen, alsof je wilt gaan bewegen, net kracht zetten, inadem ontspannen, en dan op de uitadem druk geven alsof je naar je toe gaat bewegen. Wissel af en voel even na.)

Nutatie-oefening: hetzelfde been hef je, bovenbeen vertikaal, onderbeen horizontaal. Vingers in de knieholte. Op de uitadem beweeg je de knie iets van je af, terwijl je met de vingers de knie stil houdt. Er komt langzaam wat spanning op de bilspier. Herhaal dit drie keer. Voel na en wissel dan van been.

* Zijlig ontspannen adem naar het heiligbeen, naar het stuitje en naar de binnenzijde van de knieën.

* Vanuit deze ontspanning ga je op de uitadem de dwarse buikspier rustig iets intrekken en gevoelsmatig naar beneden. Misschien voel je dat het middenrif meedoet en iets daalt?

10) * Rol naar de buik. Leg evt. een kussen of deken onder de buik. Sphinx: benen iets open, schaambeent zakt naar de grond. Adem in de onderrug. Weer liggen: benen meer bij elkaar en hielen naar buiten. Opdrukken vanuit de armen. Houdt lengte. Bekken mag van de grond komen. Je mag de navel heel licht intrekken voor de start van de beweging. Mobilisatie L5. (oef. 20, Y&A)

* Je blijft met de buik op het kussen liggen. Buikspierversterking, oef. 23, Y&A.

* Ruglig, foetusrol.

* Ruglig, duimen in de navel, wijsvingers tegen elkaar, handen op de buik. Voel de adem. Stel je voor dat je direct vanuit het heiligbeen inademt in de onderbuik. Eventueel visualiseer je oranje licht.

* Je ligt op de rug. Plaats de vingertoppen tegen elkaar en de duimen, en leg de handen laag op de onderbuik. Schouders liggen op de grond, ellebogen mogen van de grond af. Op de uitadem geef je zachte druk tegen de vingertoppen. Alles boven de navel ontspant. Voel de reactie op onderbuik en bekken. Laat los en herhaal.

* Diepe rugspier: ruglig met gestrekte benen. Bewegingsketen vanuit de voet naar de onderrug.

11) * Je ligt op de rug, handen in de onderrug. Op de uitadem druk je de voeten tegen de grond. Voel hoe de bewegingsimpuls doorgaat naar het bekken. Je tilt het bekken op met een neutrale stand van de rug (een holling dus!) Voel of de dwarse buikspieren zich sluiten rond het bekken. De liezen zijn ontspannen!

* Op handen en knieën: zoek de stand waarbij de middenrug neutraal blijft en de 5^{de} lendewervel zakt. Van hieruit maken we de 'wave': het bekken schuift naar voor, maar blijft neutraal (dus een holling). Verleng voor je gevoel de grote tenen naar achter. In de naar voor schuivende beweging is het aanspanningspatroon rond het bekken vergelijkbaar met de vorige oefening. Je voelt eerst de voorzijde van de bekkenbodem (i.c.m. de dwarse buikspieren) dan de achterzijde van de bekkenbodem, en dan de bilspieren, die zich om het bekken sluiten.

Kom op de buik liggen en voel even na.

* Reinigingsoefening Nieren.

Dezelfde beweging als hierboven, alleen worden na het opzij draaien van de benen op de uitadem de knieën gestrekt en de voeten richting hand gestrekt. De hielen zijn weggestrekt en de voeten geflex.

Bij het inademen worden de knieën gebogen en weer naar de buik teruggedraaid.

Stimulatie: naast de rek en draaiing van de nierstreek wordt via de achterkant van de gestrekte benen de niermeridiaan gerekt. Er komt minder rek op de borstspier, en er is minder stimulatie van de longtoppen als in de vorige oefening.

* Maak een bedje van een deken en/of kussen. (zie ook Y&A)

Het voelen van flow en adem in het lichaam

Dan leg je je hand op de zijkant van de rechterheup (trochanter major). Je maakt de klank leo,loe,loe,loe. Je probeert de vibratie van de klank in je hand te voelen.

Dan laat je de klank uitdoven en voelt weer na: wat gebeurt er met de adembeweging en het gevoel in het rechterbeen? Kan je het gevoel hebben dat je a.h.w. door het been ademt?

Herhaal hetzelfde met het linkerbeen.

Kom staan en voel na: hoe ervaar je de ruimte in bekken en onderrug? Hoe ervaar je je omgeving als je gecentreerd bent in deze energie?

Eventueel lopen in aandacht met extra focus op de ademflow.



12) * Zit: handrug onder het zitbotje. Ga met de aandacht naar het bekken. Haal de handrug weg. Voel de gronding. Als je gegrond bent kun je het lichaam van binnenuit voelen.

* Zittend wrijf je de benen. Op de uitadem over de buitenzijde van de benen naar beneden. Inademd over de binnenzijde van de benen naar boven. Herhaal 10 ademcycli en voel dan na. Waar voel je de ademimpuls?

* Zittend draai je de ribben: zij-voor-zij-achter. Herhaal enige keren. Maak een vloeiende beweging, en visualiseer eventueel dat een grote zachte gele kwast aan de binnenzijde van de ribben meedraait.

Wissel dan van richting: zij-achter-zij-voor. Voel dan na. Waar voel je de ademimpuls?

* Schouderblad draaien: breng een schouder naar boven-achter en naar beneden. Als een schouder daalt gaat de andere schouder omhoog. Blijf zo cirkelen met de schouders en voel dan na waar de adem is en de ademimpuls.

* Zittend draai je het bekken voor-zij-achter-zij. Herhaal enige keren en wissel dan van richting. Herhaal weer enige keren. Voel dan na. Waar voel je de ademimpuls?

13) * Zitten in aandacht: adem van binnenuit voelen. Je beweegt mee op de golf van de adem. Je aandacht is 'in' de adem. Je observeert niet van bovenaf, maar van binnenuit. **Voel de adem van binnenuit.**

Als je aandacht naar het centrum van de buik zakt, voel je dan de kwaliteit van plezier/levenslust?

14a) Visualisatie van een uitgestrekt meer en contact maken met de kwaliteiten van het water. (zie document visualisatie)

14b) Imaginatie met het element aarde. Imaginatie is een manier om diep contact te maken met kwaliteiten. We gebruiken water/de Rivier als symbool. Water staat symbool voor het onderbewuste, flow, meebewegen, sprankeling. Ook kan je voor jezelf een symbool 'vragen' voor de kwaliteit van water, of flow/vloeibaarheid/sprankeling/plezier, en dit gebruiken.

15) Bodyscan met nadruk op het onderlichaam en ruimtegevoel, flow, ademflow.

Yoga-opleiding Amitabha, Meditatie volgens de elementen

Vuur-element, chakra 3

Middenrug/flanken

Doel: contact maken met de plexus solaris, verstevigen van de rompwand (schuine buikspieren), ontspannen van de middenrug, openen van de middelste ademruimte, verbinden van boven en beneden.

1) Basis-warming up (alleen op audio)

16) * Tenen masseren en voetzolen kloppen.

* Spreidzit: wrijven over de benen uitadem over de buitenkant naar beneden, inadem over de binnenkant omhoog.

* Grote schredestand, rechts voor: op de uitadem laat je het bekken naar beneden zakken, inadem weer omhoog. Rustige verende beweging binnen eigen grenzen.

Dan plaats je de rechterhand op het bekken. Op de uitadem zakt links het bekken naar de grond, inadem weer omhoog. Rustige verende beweging.

Rechterhand binnenkant rechtervoet en onder de gebogen knie langs naar voor. Uitadem bekken naar voor, inadem rustig terug. Herhaal rustig.

Dan rechterhand buiten naast de rechtervoet: uitadem rustig het bekken naar voor, inadem terug, uitadem rustig de billen naar achter en houd de onderbuik op het bovenbeen. Herhaal en voel na.

Zelfde aan de andere kant, met de linkervoet voor.

* Staan en heien. Navoelen in ketens.

17) * Grote spreidzit: handen achter het hoofd, rotatie van de wervelkolom, naar beide kanten.

* Staan op handen en knieën (kathouding). Zoek de houding met de onderrug in een holling en de ribben 'iets bij je'. Op de inadem openen de ribben naar rechts, op de uitadem veren de ribben weer terug. 10 x en dan navoelen. Dan hetzelfde naar links.

Dan til je een arm op tot naast de romp. Je beweegt de arm via het horizontale vlak tot naast de oren en terug. Een ontspannen beweging die je 10 keer herhaalt. Navoelen en dan wisselen van arm.

* Zittend in seiza met de vingers onder de ribbenboog en over de vingers heen zakken. Zachtmaken van de bovenbuik. Eerst net naast de middellijn, dan iets verder opzij.

* Ruglig met gebogen benen. Rotatie als bewegingsketen: de rotatie loopt als een golf door de wervelkolom.

* Reinigingsoefening Maag/Lever, rotatie met geheven benen op een actieve uitadem.

* Wervelkolomoefening Thoracaal 9

9^{de} borstwervel, t.h.v. BH-bandje bij vrouwen.



Je ligt op de rug, een been gebogen met de voet ver opzij geplaatst en de knie naar beneden/ naar voor gestrekt. De handen zijn in elkaar geslagen onder het achterhoofd.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg van het gestrekte been, knie verder naar voor/naar beneden, onderrug iets hol, lage buik iets in, ellebogen opzij wegstrekken en de kin iets in. Inadem, even de adem vasthouden.

Oefening: op de uitadem breng je de ellebogen zover mogelijk naar elkaar, nog meer kracht op de lage buik.

Dan til je het hoofd iets omhoog, tot het punt dat de onderbuik en ribben in een lijn doorlopen (de ribben dalen iets). Buig dan niet verder in de wervelkolom, want dan krijg je een soort sit-up/curl-up vanuit de rechte buikspier. I.p. daarvan probeer je vanuit deze positie de hele wervelkolom recht omhoog te brengen. Je zet dus kracht in de lage buik. Over het algemeen lukt het niet om omhoog te komen. Het gaat om de krachtwerking.

Inadem: je legt hoofd en ellebogen weer op de grond en ontspant.

Effect: de oefening werkt op de 9^{de} borstwervel, en op milt, pancreas en blaas.

18) * Ploeg en dan afrollen met actief flecteren van de middenrug

* Rotatie-stabiliserende keten: oef. 19 Y&A. Rotatie met een geheven arm, spiraal door de romp.

* Ruglig: onderarm zijwaarts bewegen op de inadem en terug, voel na. Dan de andere arm.

* Wave: van kat naar face upward dog, naar buiklig, en dan weer omhoog. De beweging controleer je vanuit de bilspieren en de brede rugspier. Ellebogen langs het lichaam. De tong is tegen het gehemelte.

De wave brengt de energie weer terug naar het bekken en onderbuik/onderrug, en opent tevens de wervelkolom.

* Zittend rondjes draaien vanuit de middenrug

19) * Adem in naar opzij-achterzijde van een flank. 5 keer rechts, en dan 5 keer links.

* Adem in met het schuin naar voor heffen van de arm, 5 keer rechts, en dan 5 keer links.

* Schuimrubberwand en ademen naar de middenrug

* Totaal oefening Middendorff: staand. Adem uit onderste adempool, breng de handen dan met de handruggen tegen elkaar voor de plexus solaris. Adem uit bovenste adempool, verzamel voor de plexus solaris. Adem uit horizontale adempool, verzamel voor de plexus solaris. En laat van daaruit de energie naar buiten stromen en verzamel weer.

* Plaats een hand onder een zitbotje, laat je aandacht rouleren voor 30 seconden en haal dan je hand weg. Voel na. Dan de andere zijde.

Het plaatsen van de hand onder het zitbotje laat de energie zakken naar de bekkenschaal (verbinden naar 1^{ste} chakra).

Voel dan aandachtig je zithouding en ook de energie in de plexus solaris.

* Kom staan, en rol een balletje onder de voetzool, en masseer.

Leg de handen op de plexus solaris en voel na.

Voel in het staan de verbinding van het punt midden tussen de voeten, de bekkenbodem, de bekkenschaal en de bovenbuik/plexussolaris gebied.

20a) We gaan zitten in aandacht.

Voel je lichaam van binnenuit (lichaamsruimte)

Voel je adem van binnenuit (ademgolf vanuit de onderbuik)

Aandacht naar de plexus solaris: **wordt je van binnenuit gewaar van de emotie-bewegingen**, je bent in contact en observeert tegelijk. Kan je in het midden blijven? Deze meditatie kan je ook voortzetten in meditatie op de 5 hindernissen: er van af (boosheid, afkeer etc.), ernaar toe (verlangen), slaperigheid (uittunen), onrust (erboven blijven), twijfel (wat zit ik hier te doen?).

20b) We gaan zitten in aandacht. Voel je lichaam van binnenuit (lichaamsruimte). Voel je adem van binnenuit (ademgolf vanuit de onderbuik)

Aandacht naar de plexus solaris: kan je in het midden van de plexus solaris komen, naar het midden zakken?

Gebruik daarvoor de OO-klank.

Kan je de kwaliteit voelen van het vuur-element: **stuwkracht**.

21) Imaginatie met het element vuur.

Imaginatie is een manier om diep contact te maken met kwaliteiten.

Vuur staat voor energie, warmte en beweging. Tevens heeft vuur een reinigende kwaliteit. In de yoga-filosofie is Tapas het vuur van de discipline die helpt door het spirituele zuiveringsproces te gaan. Kijk wat naar voor komt in de dialoog. Of kijk wat voor jou symbool is voor 'vuur' of de kwaliteit 'stuwkracht'.

22) Bodyscan. Aandacht gaat naar de beweging die je voelt in relatie tot lichaamsdelen: wil je er naartoe of er van af? Kan je in contact blijven met dit gevoel/deze beweging en open blijven observeren?

Yoga-opleiding Amitabha,

Meditatie volgens de elementen

Wind-element, chakra 4

[Bovenrug/borstkas](#)

1) **Basis-warming up** (alleen op audio)

23) * Tenen masseren

* Spreidzit, roteren in het bekken en buigen in de heupen. Draaien op de uitadem, terug naar het midden op de inadem. Wissel links en rechts af.

* Leg de onderarm op de grond met de binnenzijde van de arm naar boven. Leg de knie net onder de elleboog, op de spieren, en laat het gewicht in de onderarm zakken. Dan de knie iets verplaatsen, naar het midden van de onderarm, op de spieren. Dan weer richting elleboog, en druk geven. Herhaal nog een keer. Breng de knie weer terug naar de grond, en kom rechtop zitten in seiza. Voel na.

Hetzelfde met de andere onderarm.

De onderarm heeft een relatie met schouder en nek, en door deze massage komt er veel ruimte rond de schouderbladen.

* Oef. 19, Y&A. Ruglig met de rechterhand richting plafond, linkerhand achter het hoofd. Roteer vanuit de knieën, de rotatie loopt door de romp, tot je in zijlig ligt. Reik dan de hand naar het plafond, iets voor de vertikaal. Rol terug. Herhaal 10 x per zijde.

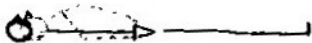
24) * Liggend op de rug, de arm op schouderhoogte. Op de inadem schuif je de arm iets over de grond omhoog, op de uitadem weer terug. 5 tot 10 keer met rechts, en 5 tot 10 keer met links.

* Liggend op twee balletjes de bovenrug loslaten

* Handen naar het plafond. Reik naar het plafond en zak naar het schouderblad. Wissel rechts en links af.

* Ruglig, rechterhand op linkerschouder, linkerhand onder de rechteroksel. De ellebogen wijzen naar het plafond. Op de inadem draai je het hoofd en de ellebogen naar rechts, linkerschouderblad komt los. Op de uitadem zakt het schouderblad terug naar de grond. Wissel links en rechts af.

* Thoracaal 5, 5^{de} borstwervel, tussen de onderpunt van het schouderblad en de spina scapulae.



Je ligt op de rug, met de benen gestrekt en de benen tegen elkaar aan.

De handen liggen tegen de zijkanten van het bovenbeen/ de dijen.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg, onderrug iets hol, lage buik iets in, de kin iets in en geef **lichte**

druk met de handen tegen de bovenbenen. Door **lichte** druk op de handen te geven komen de schouderbladen iets naar elkaar toe en de

borst opent licht. Inadem, adem even vast.

Oefening: op de uitadem draai je de onderrug hol en breng je de borst omhoog, terwijl de kin omhoog draait en je op de achterrand van de kruin komt te liggen (de Vis). Je blijft druk geven op de handen. Als het kan geef je weinig tot geen druk op de ellebogen, maar bouwt de vis-houding op vanuit bekken- en hoofdbeweging. In de eindhouding let je er vooral op dat de schouderbladen naar elkaar komen, en de middenrug zoveel mogelijk ontspannen is.

Inadem: kom terug en ontspan.

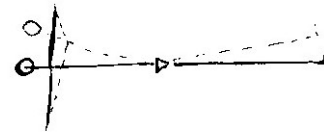
Effect: de oefening werkt op de 5^{de} borstwervel, opent de borstkas, versterkt de longen.

* Thoracaal 12, 12^{de} borstwervel, t.h.v. overgang borstkas/onderrug.

Je ligt op de rug, met de benen gestrekt en de voeten gesloten. De armen zijn gespreid, armen op schouderhoogte.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg, onderrug iets hol, lage buik iets in, armen opzij wegstrekken en de kin iets in. (alternatief, zwaarder dan voorgaande: strek de hielen weg,

armen zijwaarts, kin iets in en til de hielen een klein stukje van de grond). Inadem, even de adem vasthouden (de positie wordt aangehouden). Oefening: op de uitadem til je het hoofd iets op, geeft druk op de handen, de armen blijven gestrekt, en je zet kracht vanuit de buikspieren (allemaal gelijktijdig). Je komt opzitten tot 45°, terwijl de rug recht blijft. Inadem: kom terug op de grond liggen, en ontspan armen en benen. Effect: de oefening werkt op de 12^{de} borstwervel, en versterkt alle inwendige organen.



25) * Kat: borstbeen naar de grond laten zakken en dan rustig naar links en naar rechts bewegen.
 * Wave: van kat naar face upward dog, naar buiklig, en dan weer omhoog. De beweging controleer je vanuit de bilspieren en de brede rugspier. Ellebogen langs het lichaam. De tong is tegen het gehemelte. De wave brengt de energie weer terug naar het bekken en onderbuik/onderrug, en opent tevens de wervelkolom.
 * Zitten, stabiliteit schoudergordel/Hart: vingers in elkaar slaan en lichte trek geven. Herhalen. Balletje tegen de voorrand van de hiel van de hand, andere hand erop en op de uitadem lichte druk geven.
 * Vinden van de houding door het maken van een armbeweging als die van een adelaar: eerst endorotatie gebogen armen en heffen, dan openen van de armen zonder de rug actief te strekken.
 * Diepe Hart: aandacht zakt naar gebied achter/onder het Hart.

26) * Kom staan, en rol een balletje onder de voetzool. Leg het balletje tegen de voorrand van de hiel. Laat de voet zwaar en weer licht worden. 5x, navoelen, en dan wisselen.
 * Het gewicht is tegen de voorrand van de hiel aan. De benen in spreidstand en de knieën naar voor gericht. Op de uitadem draai je een 80° en buig je de knie. Inadem weer terug naar uitgangspositie. Volgende uitadem hetzelfde met het andere been. Herhaal en voel na.
 * Heien en afvoeren via de ketens.
 * Beweging door de wervelkolom: buig de knieën, de handen op de trochanter major. Strek de knieën rustig op terwijl je voelt hoe langzaam spanning komt op de binnenzijde van de benen en de bekkenbodem. Breng de armen zijwaarts omhoog vanuit de gebogen ellebogen, waarbij de middenrug licht buigt. De energie loopt in deze beweging van hielen, binnenzijde been, bekken, onderrug tot aan de middenrug. Laat de armen dan weer zakken en de knieën weer buigen.

27a) * Hartcoherentie: voel de adembeweging, aandacht gaat naar de uitadembeweging. Breng dan de aandacht naar de borstkas/hart. Voel de adembew. door de borstkas. Stel je voor dat je op de inadem nieuwe energie laat stromen in borstkas/hart, op de uitadem laat je spanning zoveel mogelijk los. Dan laat je gevoelens van warmte en dankbaarheid opkomen. Dit kan ook door een beeld, herinnering in je gevoel te brengen. Het hart vult zich met warme hartgevoelens. De aandacht zakt naar het hart toe, alsof je in een warm bad zakt.

27b) Of * Meditatie Diepe Hart: ankerpunt van het hart bevindt zich achter/onderzijde hart. Je maakt hier contact mee door aandacht voor de wervels het lichaam in te laten zakken. Van hieruit stroomt fuchsiaroze energie (symbool voor transpersoonlijke liefde) het lichaam in.

28) * Zitten, zitten in aandacht.

Voel contact met het lichaam van binnenuit, contact met de adem van binnenuit, contact met de plexus solaris: contact met de emotie-bewegingen van binnenuit. En dan maak je contact met het diepere gevoel, het hartgevoel. **Voel de gevoelens van binnenuit.** Met deze open aandacht blijf je zitten. Ervaar je de kwaliteit van dit gebied: Liefde.

29a) Visualisatie: bloem.

29b) Imaginatie: bloem. Of imaginatie met het element wind. Wind kan speels zijn, dartel, maar ook krachtig en sturend. Wind is transparant, omvattend en onzichtbaar, en brengt beweging. Al deze aspecten van wind kunnen naar voor komen in de imaginatie, ook in de dialoog met de wind die je waarneemt door beweging die je ziet. Of kijk wat voor jou het symbool is van de kwaliteit Liefde, en doe een imaginatie.

30) Bodyscan met roulatie van aandacht: open ontspanning, met aanwezig bewustzijn. Vgl. hartcoherentie.

Yoga-opleiding Amitabha,

Meditatie volgens de elementen

Ether-element, ruimte, chakra 5

[Spheno-Basillaire Junction](#)

1) **Basis-warming up** (alleen op audio)

31) * Warming-up: Zit in langzit en draai vanuit de wervelkolom terwijl je een hand achter je plaatst en op beide billen blijft zitten. Herhaal links en rechts. Ga dan liggen en draai met een gebogen knie, met de tegengestelde hand om deze knie, draai het hoofd naar de andere kant. Links en rechts. Gebruik hierbij ook Ujjayi-ademhaling op de uitadem.

32) * Liggend: hoofd draaien vanuit ontspanning en navoelen. Hoofd draait naar rechts, voel adembeweging in, waar gaat de aandacht naar toe? Dan naar links idem.

* Extensie nek en flexie nek, heel zachte beweging. Voel waar het midden is? Voel je ruimte?

* Oef. 14 'Yoga en Aplomb'. Schedel masseren en oren trekken. Of fluisterluisteren (alternatief bij sch. klachten)

* Balletjes onder het achterhoofd. Wordt zwaar en licht. (gebruik het beeld, ideomotorisch fenomeen: door het beeld gaan spiertjes reageren, en komen er drukwisselingen op de balletjes (zwaar en licht) zonder dat je veel spierspanning gebruikt). Haal de balletjes weg en voel na. Voel je een verlenging in de nek? Ontspanning rond schedel en nek.

* Zijlig: nek in verlengde wervelkolom, armbeweging, voel in ruglig na.

33) * Rol over de zij, gaat naar kat. Wervelkolom hol en bol op de adembeweging.

* Buiklig, mobilisatie lage onderrug (oef. 20, Y&A). Of sfinx en rotatie cervicaal.

* Sphinx: kijk over de schouder terwijl je de bovenrug verder strekt en het oor 'leeggiet'. 5x per zijde.

* Dan weer naar de kat, en we doen de wave. Mobilisatie/opening wervelkolom.

34) * Klank/ademruimten in zit.

OE-klank, met hand op de Nierstreek, evt. hand iets van de rug af bewegen. Beide zijden.

EE-klank met ribbeweging, hand beweegt iets van de ribben af. Beide zijden.

Engengengengengengeng. Voel na rond SBJ.

Alsof je gefluister gaat luisteren, eerst naar rechts 3 keer, dan naar links.

Duimen achter het proc. mastoideus, druk terwijl je buigt en strekt in de nek. Wissel de adem.

lililililil met hoofdbeweging, flexie/extensie: wanneer voel je ruimte rond de SBJ?

Ruimte van onder naar boven met de nadruk op de SBJ.

35) * Oef 19, Y&A, rotatiestabiliteit.

* Ruglig. Foetusrol. Liggend open en sluit van een been op het ademritme, beide zijden.

* Liggen stuitje los, adem in bekken. Hielen naar het plafond en openen van Niermeridiaan.

* Naar staan, balletje tegen de voorrand van de hiel. Oef. 42, Y&A.

* Stijgende vogel. (van gebogen knieën naar staan op de tenen met armbeweging)

Bekken/lage onderrug

Optimale beweging: lichte extensie laag in de rug. Bij deze beweging komt er voorspanning op de diepe buikspieren en zijn de diepe rugspieren actief. Het bekken is stabiel, en je hebt dan grip op de bekkenbodem.

Een lichte extensie in de lage onderrug (L5) creëert een energiebeweging omhoog de wervelkolom in.

Beweging: deze extensie ontstaat bij het strekken van de benen, terwijl je stabiliseert.

Onderrug/nierstreek

Geen echte bewegingsrichting. Door het bekken stabiel te maken en de dwarse buikspieren goed te gebruiken kan de energie het bekken inzakken, en tegelijk omhoog de wervelkolom in (het beeld van een anker van waaruit verlenging kan plaatsvinden). De onderrug is een functioneel geheel met het bekken.

Van belang bij de onderrug is dat bij een goede functie van de dwarse buikspieren de rugspieren onspannen blijven en de adem naar de nierstreek en het heiligbeen kan bewegen.

Beweging: zak door de knieën, laat de rechte buikspieren en oppervlakkige rugspieren ontspannen. Romp iets voor de heupas. Adem in het bekken.

Terwijl je de knieën strekt en de romp iets naar voor houdt, ontstaat een holling laag lumbaal. Gedurende deze beweging maak je de klank OE

Middenrug

De bewegingsrichting is flexie. Deze richting wordt gesteund/gemaakt door de schuine buikspieren. Dit vraagt dus ontspanning van de middenrug, en van het maaggebied.

Door de onderzijde van de ribbenkast iets te buigen ontstaat ruimte in het gebied van het middenrif, waardoor de energie aan de achterzijde, net voor de wervelkolom, door kan stromen.

Beweging: de armen gaan zijwaarts, ellebogen wat gebogen, en de ellebogen gaan opzij en omhoog (endorotatie van de armen). Een soort beweging van een stijgende vogel.

Deze beweging geeft een licht buigende impuls op de middenrug.

De klank bij deze beweging is EEE, we sluiten de cyclus af met OOO (energie naar binnen).

Bovenrug

De bewegingsrichting is extensie (vanaf thoracaal 6 ongeveer). Deze beweging wordt gesteund door de Serratus anterior, die de schouderbladen stabiliseert (stabiliteit lage thorax) waardoor op deze stabiele basis de bovenste ribben gestrekt kunnen worden o.a. door de ruitvormige spieren.

Deze beweging geeft opening van de borst en verlenging naar de nekwervelkolom.

Optimaal gezien is er een strekkende impuls richting cervico-thoracale overgang!

Beweging: de armen gaan in de zijwaartse positie exorotateren, en openen hiermee de bovenste ribben, en het borstbeen. De klank bij deze beweging is AAA

Hoofd (spheno-basillair)

De beweging hier is een buiging, alsof de kaak iets zakt en er ruimte komt in het gebied waar de nekwervelkolom aanhecht aan de schedel.

Beweging: de armen gaan omhoog langs het hoofd, je komt eventueel op de tenen en maakt de klank IIIII
Stijgende vogel. (van gebogen knieën naar staan op de tenen met armbeweging)

* Naar de kat. Naar face upward dog: voel de energie van onder door de wervelkolom en de opening naar de SBJ. Wave en weer terug naar de kat. Herhaal 3 keer.

Wave met de tong omgekruld in de mond.

36) * Zithouding.

We zoeken de hoofdhouding waarin je maximale ruimte voelt in de SBJ en de verbinding voelt met nek en romp. Breng aandacht in SBJ, naar Diepe Hart, en dan van onderuit per segment invoelen in het centrum van die lichaamszone.

Centrum bekkenbodem, centrum onderbuik, centrum bovenbuik, diepe Hart, open verbinding naar SBJ. Stilte, neutraliteit in SBJ.

Laat dan de aandacht rusten in de adem.

37) * Gajirinkan.

Zittend visualiseer je een volle, heldere maanschijf, liggend in de borstkas, of een heldere maanbol in de borstkas. Stap 1 is om deze schijf of bol ook echt helder te krijgen en het beeld stabiel te kunnen houden.

Hiervoor kan je meerdere meditatie-sessies voor nodig hebben. Het beeld van de volle maan staat symbool voor de stabiele, verstilde geest.

Stap 2 is dat je het beeld laat uitdijen. Het beeld dijt uit tot zover je voelt dat mogelijk is. Hoe stabiel en meer ontspannen je bent, en hoe makkelijker je de geest leeg kan laten zijn, hoe verder het beeld van de maanschijf kan uitdijen.

Met het uitdijen van de maanschijf komt er een expansie van het bewustzijn, in aanvang van de visualisatie is dit nog een persoonlijk gekleurd bewustzijn. Naarmate de schijf of bol verder uitdijt komt er een punt waarbij er een soort klik of overgang is en er geen dualiteit meer is tussen het beeld van de schijf /bol en de ruimte van een oneindig bewustzijn. Het beeld verdwijnt dan als het ware en slechts de ruimte en openheid zijn in de ervaring.

Stap 3: er komt weer contractie van het bewustzijn, waarbij het beeld weer verschijnt en langzaam teruggebracht wordt tot de dimensies van de borstkas: een liggende maanschijf in de borstkas, of een maanbol in de borstkas.

Wanneer het punt van de omslag naar een totaal, open bewustzijn niet bereikt wordt, kun je stappen 2 (enige expansie) en 3 (contractie van het beeld) achter elkaar doen. Wanneer je er klaar voor bent zal in stap 2 verdere expansie en het loslaten van begrenzungen ervaarbaar zijn.

38) Mantra-recitatie:

We zoeken de hoofdhouding waarin je maximale ruimte voelt in de SBJ en de verbinding voelt met nek en romp. Breng aandacht in SBJ, naar Diepe Hart.

Breng zo de aandacht naar binnen en laat de klank ook naar binnen gaan.

Je kan eventueel eerst contact maken met de klankruimtes en klank door de wervelkolom.

Mantra-recitatie:

AOM chanting doen:

Bij de AA maak je een strekpatroon: achteroverbuiging vanuit het bekken door de hele wervelkolom, of armen langs het lichaam en flex de handen en draai ze open.

Bij de OO ga je van strekking over naar lichte buiging, of armen langs het lichaam, flex de handen en draai ze naar binnen.

Bij de MM kom je in het midden en voelt de vibratie van de MM in het hoofd en door de wervelkolom.

Toegevoegde info over Mantra-recitatie:

Eerst contact maken met de klankruimtes en klank door de wervelkolom.

Mantra-recitatie vanuit het esoterisch Boeddhisme:

Mantra: A vi ra un ken

Deze mantra bestaat uit de klanken (Bija = lettergrepen vanuit het Sankriet) die de elementen aarde, water, vuur, wind, ether/ruimte symboliseren:

A va ra ha ka → A vi ra un ken

Door deze mantra te reciteren kom je meer in de ervaring van de flux van het bestaan, en het interactieve web van alles wat bestaat. Deze ervaring leidt tot compassie, omdat in dit web alles intrinsiek waardevol is. Het web en de interactieve flux bestaan bij de gratie van alles wat er is.

Er zijn nog veel meer mantra's, die allen een specifieke kwaliteit vertegenwoordigen, een specifiek aspect van het Boeddha-bewustzijn. Door deze te reciteren opent zich dat bewustzijn in jezelf, waardoor ook vastgeroeste patronen en tendensen meer zichtbaar kunnen worden en zo los kunnen laten. Zoals bij Aplomb: door stabiliteit te trainen kan je (diepe) spanningspatronen loslaten. Bij mantra-recitatie: door het heldere bewustzijn wakker te maken kan je bewustzijnsbelemmerende factoren (overtuigingen, tendensen, patronen) loslaten.

Mantra-meditatie in zit, met visualisatie maanschijf.

Met een kralensnoer kun je de mantra herhalend reciteren, terwijl je de handen met het snoer voor de borstkas houdt, en een maanschijf/bol visualiseert in de borstkas.