

## Meditatie week 4 Mooie ontspannen plek

Welkom bij deze meditatie. Zoek een plek waar je even ongestoord kan ontspannen en waar je even mag zijn. Een plek waar je fijn kunt zitten of even kunt gaan liggen. In een houding die voor jou fijn voelt.

Wanneer jij er klaar voor bent mag je je ogen sluiten. En adem dan even heel diep in door je neus. Blaas uit door je mond. Adem weer diep in door je neus en blaas uit door je mond. Nog een keer: diep in door je neus en uit door je mond. En maak je ademhaling dan weer zacht. In en uit door je neus.

Voel waar de stroom van lucht je lichaam binnenkomt. Voel welke delen van je lichaam bewegen bij elke ademhaling. En voel hoe het voelt wanneer deze stroom van lucht je lichaam weer verlaat.

Is de lucht warm of koud? Wanneer deze je lichaam binnenkomt, wanneer deze je lichaam weer verlaat. Voel welke sensaties jij ervaart rondom jouw ademhaling. Je hoeft er niks aan te veranderen. Het mag er allemaal zijn.

Probeer met elke uitademing iets meer spanning los te laten en je steeds meer te laten dragen door de grond onder je.

Alsof je met elke uitademing net iets zwaarder wordt. Geef al die zwaarte maar over aan de grond en laat je dragen.

Breng dan je volledige aandacht naar je onderlichaam. Voel je benen, je voeten, je billen en je bekken. Op welke plekken maken deze contact met de grond onder je. En beweeg je benen, je voeten een beetje heen en weer. En duw dan je tenen zover mogelijk van je af. Span je voeten, je benen, je billen en je bekken helemaal aan. Houd dit vast.

Nog heel even.

En op de uitademing laat je het allemaal los. Ontspan je hele onderlichaam.

Met elke uitademing mag je steeds meer spanning los proberen te laten.

Breng dan je volledige aandacht naar je bovenlichaam. Naar je handen, je armen, je schouders, je rug en je buik. En maak vuisten zo hard als je kunt. Span je handen, je armen, je schouders, je buik en je rug helemaal aan. Houd die spanning vast.

En heel bewust op de uitademing mag je die spanning helemaal loslaten. Je handen open en je vingertoppen los van elkaar. Je schouders zacht en je buik en je rug helemaal ontspannen.

Breng dan je aandacht naar je gezicht. Span je gezicht helemaal aan. Alle kleine spieren knijp je samen. Hou vast.

En op de uitademing mag je de spanning van je gezicht helemaal loslaten. Je kaken zijn van elkaar. Je wangen zijn ontspannen. Je ogen zijn zacht gesloten en ook je voorhoofd is helemaal zacht en ontspannen.

Breng dan je aandacht naar de plek tussen je wenkbrauwen en maak deze met je aandacht helemaal zacht.

Stel je dan eens voor dat er achter die plek tussen je wenkbrauwen een prachtig stuk natuur is.

Misschien is het een plek waar je ooit eerder bent geweest of misschien creëer je zelf jouw eigen plek.

Een plek waar het prachtig groen is. Waar planten, bomen en bloemen in overvloed aanwezig zijn.

Een plek waar je helemaal alleen bent.

Probeer hem zo gedetailleerd mogelijk voor je te zien. Welke kleuren zie je? Wat voor geluiden hoor je. Welke sensaties voel je op je huid? Is het er warm? Aangename temperatuur? Misschien staat er een briesje.

Loop wat rond op deze plek.

Kijk wat je allemaal tegenkomt. Een kabbelend beekje misschien. Bijzondere bloemen of dieren.

En terwijl je daar zo loopt. Helemaal alleen op deze prachtige plek.

Voel je de ruimte en de vrijheid waar je zo naar verlangt.

Een plek helemaal voor jou alleen.

Een plek waar je mag zijn. Waar niks moet.

Een plek waar de tijd stil lijkt te staan.

Hoe voelt dit voor jou om hier te mogen zijn op deze prachtige plek.

En welk gevoel zou je mee willen meenemen van deze plek.

Welk gevoel neem jij mee de dag in als jij straks deze plek weer verlaat.

Weet dat deze plek altijd in jou is en dat je deze plek altijd met je meedraagt.

Bedank deze prachtige plek voor alles wat je ziet en wat je voelt.

(20 sec)

En breng dan je aandacht dan weer terug naar je ademhaling. Adem iets krachtiger in door je neus. En blaas uit door je mond. Adem weer in door je neus en blaas uit door je mond. Beweeg heel voorzichtig je vingers en je voeten om je lichaam weer wakker te maken en om langzaam weer terug te komen in het hier en het nu. Neem rustig de tijd om je weer helemaal te beseffen waar je bent. En om jouw ogen te openen op het moment dat jij daar klaar voor bent.

Blijf nog even liggen of zitten als je daar behoefte aan hebt. En neem daarna een moment om op te schrijven wat deze meditatie met je heeft gedaan.