

Meditatie week 2 – Progressieve ontspanning

Ga lekker zitten of liggen en neem een houding aan die voor jou fijn voelt. Een houding waarin je je even kunt ontspannen en waarin je de spanning kunt loslaten.

Wanneer jij er klaar voor bent mag jij je ogen sluiten en mag je je aandacht naar binnen brengen.

Voel hoe het met je gaat. En voel welke sensaties je kan waarnemen in je lichaam. Ben je gespannen? Voel je ergens pijn? Of ben je kalm en ontspannen? Neem waar wat er is.

En breng dan de aandacht eens naar je hoofd. Is het druk in je hoofd of juist rustig? Ben je veel aan het denken? Zijn er veel gedachten of is het er kalm? Observeer wat je waarneemt. Je hoeft er niks aan te veranderen. Het mag er helemaal zijn.

En breng dan je aandacht eens naar je ademhaling. Adem diep in door je neus en blaas uit door je mond. Adem weer diep in door je neus en blaas uit door je mond. Diep in door je neus en blaas uit door je mond. En maak je ademhaling dan weer rustig en zacht. In en uit door je neus.

Een vloeiende stroom van lucht die je lichaam binnenkomt en weer verlaat.

En probeer met je gedachten bij deze stroom van lucht te blijven. Net als een golf komt je ademhaling je lichaam binnen en gaat weer naar buiten.

En kijk eens wat je kunt waarnemen waar je lichaam precies beweegt op het moment dat je inademt. Beweegt je borst of je buik? En probeer dan heel bewust om je ademhaling iets dieper in je buik te krijgen. Voel hoe je buik uitzet als je inademt en hoe je buik zich weer terugtrekt als je uitademt.

En kijk dan eens of het lukt om je ademhaling wat dieper in je buik te krijgen. Misschien wel helemaal richting je bekken. Alsof je je bekken opent wanneer je inademt om nieuwe zuurstof te verwelkomen in je lichaam.

Breng dan je aandacht eens naar je voeten. Wiebel je tenen en draai je enkels en zet dan kracht op je voeten en hou dit even vast. Adem diep in door je neus en heel bewust op de uitademing laat je spanning op je voeten los.

Ontspannen tenen, ontspannen voetzolen, helemaal ontspannen.

En breng dan de aandacht eens naar je kuiten. Span je kuiten aan en hou dit even vast. Voel hoe dit voelt om daar spanning te voelen.

Adem weer diep in door je neus en op de uitademing laat je de spanning op je kuiten weer los.

Breng dan de aandacht naar je bovenbenen en naar je billen. Beweeg je billen en bovenbenen en span de spieren wat aan en zet hier weer volledige spanning op. Knijp de spieren maar samen. Je bovenbenen en billen gespannen. Hou vast.

Adem diep in door je neus en blaas uit en laat de spanning los.

Geef het gewicht van je onderlichaam over aan de vloer. En laat het los.

Breng dan je aandacht naar je handen. Beweeg je vingers, draai je polsen en maak vuisten. Span je handen aan, gebalde vuisten. Hou ze vast. Adem diep in door je neus en bij de uitademing laat de spanning in je handen los.

Open je handen en ontspan je vingers. En zorg dat je vingertoppen geen contact meer maken.

Laat je handen zacht worden en breng dan je aandacht naar je schouders. Beweeg je schouders en trek je schouders op helemaal naar je oren. Hou die spanning even vast en voel hoe dat voelt. Adem diep in door je neus en op de uitademing laat je de spanning weer los. Alsof je schouderbladen wegzakken in de vloer.

Breng dan je aandacht eens naar je gezicht. Beweeg de spieren van je gezicht. En span je gezicht aan. Probeer alle spieren van je gezicht samen te trekken. Adem in en op de uitademing ontspan je je gezicht. Laat de spanning los.

Je kaken van elkaar. Je ogen nog steeds zacht gesloten. Een zachte blik. Je voorhoofd ontspannen.

En maak ook de plek tussen je wenkbrauwen zacht. Blijf met je aandacht bij die plek tussen je wenkbrauwen. Probeer hem steeds iets zachter te maken. En voel de ruimte en ontspanning op deze plek.

Hoe voelt het om je lichaam zo ontspannen op de mat te laten rusten.

Om je te laten dragen door de aarde.

Om even stil te zijn en stil te staan.

Wat doet deze rust met jou?

Heel misschien zijn er gevoelens of emoties die bij je naar boven komen. Bepaalde gedachten. Het mag er allemaal zijn. En het is allemaal goed. Wees zacht voor jezelf en accepteer wat nu is.

Neem een moment om hierbij stil te staan en even te voelen. Geef jezelf de ruimte.

(20 sec)

Heel langzaam word je je weer bewust van de ruimte waarin je nu bent. Je voelt hoe je lichaam contact maakt met de grond of met de stoel. En om je lichaam wakker te maken kun je je vingers en je tenen bewegen. Voorzichtig kan je je hoofd draaien van links naar rechts. En neem vooral de tijd om je ogen te openen voor wanneer dit goed voelt.

Blijf lekker even liggen of zitten. Waar jij behoefte aan hebt. En neem daarna even de tijd om hetgeen wat je net ervaren hebt op te schrijven.