

Meditatie week 6 Geef je over aan de ontspanning

Fijn dat je bij deze ontspanningsmeditatie aanwezig bent. We gaan je helpen om je meer over te geven aan ontspanning.

Je mag deze sessie zittend of liggend doen. Het maakt niet uit, wat jij het fijnste vindt.

Waar je ook bent gun het jezelf om met je aandacht bij mijn stem te blijven.

En voel je onrust in je lijf of hoofd. Laat die er dan maar gewoon lekker zijn. Geen oordeel, gewoon zijn.

Ik neem je mee naar een plek binnen in jezelf, waar die rust er op elk moment van de dag aanwezig is. Waar je helemaal jezelf kunt zijn. Helemaal vrij en in het hier en nu.

Om even te aarden en wat onrust je lichaam te laten verlaten gaan we ons eerst focussen op onze ademhaling.

Adem diep in door je neus, houd boven even vast en blaas met een zucht weer naar buiten door je mond.

Adem nog een keer diep in door je neus, hou even vast en met een zucht weer naar buiten.

Laatste keer... Adem diep in door je neus, hou even vast en blaas met een zucht weer naar buiten door je mond. Maak je ademhaling nu weer rustig en zacht. En laat je lichaam zelf het tempo bepalen.

Leg je handen op de plek waar je lichaam op en neer gaat bij elke ademhaling. Misschien is dat bij je borst of bij je middenrif of zelfs al bij je buik. Voel je handen rustig op en neer gaan.

Leg nu je handen een stukje lager en probeer daar heen te ademen. Maak je inademing iets langer en je uitademing nog iets langer.

Voel je handen rustig op en neer gaan. Je lichaam ontspant meer bij elke uitademing. En voel hoe je lichaam ondersteunt wordt door een fijne ondergrond. En zak bij elke uitademing verder in de ontspanning.

Het is helemaal oké, je bent hier veilig.

Je dwaalt af naar een fijne zonnige middag ergens in de buitenlucht. Een plek en moment waar alles helemaal goed is.

Je ruikt de wilde bloemen en de frisse lucht. Het zachte zonlicht verwarmt je lichaam op een fijne manier.

Ontspan

Je lippen vormen een vredige glimlach en je geeft je over aan dit moment.

Je ogen ontspannen zich en alle spiertjes in je gezicht geven zich over aan de ontspanning.

Je schouders zakken en de spanning verdwijnt uit je lijf. Je armen liggen ontspannen naast je.

Je blaast de zorgen uit met elke uitademing en alle gedachten die opkomen dwalen weg als wolken in de lucht.

Rust

Je benen liggen zwaar en los in het gras. Zo voelt het om alles even los te laten en te vertrouwen op de ontspanning en de natuur om je heen.

Zak maar verder weg in de ondergrond.
Dieper en dieper.

Er beweegt een rustige energie door je lichaam heen. Rustig en vredig.

Je hoort de vogels fluiten. Vliegjes dansen in het gouden licht en de geuren van alle kruiden en bloemen om je heen komen langs je neus binnen. Het is lang geleden dat je je zo ontspannen hebt gevoeld. Je voelt je zo vredig en fijn.

Je wordt langzaam een onderdeel van deze bijzondere plek en dat voelt helemaal veilig.

Voel de dankbaarheid bij je binnenkomen. Je hart warmt op, dankbaarheid voor jouw prachtige zelf.

Voel het maar. Geef je er maar aan over.

(8sec stilte)

Wat voel je nog meer. Welke emoties komen er nog meer naar boven.

Je hoeft het niet te bedenken, maar laat je gevoel maar praten.

Je bent ontspannen en helemaal veilig. En alle emoties mogen er zijn.

(8sec stilte)

Voel nog even de rust en ontspanning en sla deze even op. Zodat als je weer veel onrust voelt je weet dat je hier altijd naar terug kan gaan.

(20 sec stilte)

Om langzaam terug te komen naar hier adem je weer diep in door je neus en adem uit door je mond.

Nog een keer, adem diep in en met een zucht weer naar buiten. Om je lichaam rustig wakker te maken beweeg je je voeten, en je handen. Je hoofd van links naar rechts.

En wanneer je er klaar voor bent open je je ogen. Blijf even liggen als je daar behoefte aan hebt.

Neem daarna een moment om op te schrijven wat je tijdens deze meditatie hebt ervaren.