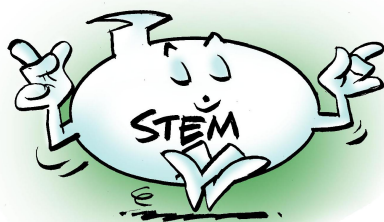


Mindfulness oefening



MIND FULLNESS

Er zijn verschillende mindfulness oefeningen, de buikademhaling, het tappen, zijn dit in feite ook.

Hieronder beschrijven wij een visualisatieoefening, zoals er veel andere oefeningen op internet te vinden. Hoe vaker je oefent, hoe makkelijker het gaat.

Je kan beginnen met:

Neem een diepe buikademhaling, in via de neus, uit via de mond. Herhaal dit 2-3 maal. In via de neus, uit via de mond..... Je mag je ogen open of dicht doen wat je wil In via de neus, uit via de mond..... En richt je met je aandacht naar je voeten, ... richt je met je aandacht naar je voeten Misschien voel je een warmte- of koude luchtstroom, misschien voel je de druk van je voeten op de grond misschien voel je een lichte tinteling aan de onderkant van je voeten, alsof je voeten opgeladen word met energie vanuit de aarde Stel je voor, in je fantasie dat je voeten verbonden zijn met een kabel met het binnenste van de aarde Je weet dat het binnenste van de aarde een enorme warmte bron is, onuitputtelijk. En deze energie stroomt via die kabel naar je voeten Deze energie vult je hele voet, je voorvoet, je middenvoet en je achtervoet. Misschien merk je dat die energie neigt op te stijgen naar je enkel, naar je onderbeen en naar je knie neem de tijd De energie stroomt vanuit het binnenste van de aarde naar je voeten, je enkel en je onderbeen, je kuit, je scheenbeen naar je knieën naar je bovenbenen je dijen, je heupen je onderlichaam je billen, je onderrug Je buik, dikke en dunne darmen je alvleesklier je lever je maag richting je middenrif je borst, longpartij je hartstreek en je boven rug naar je schouders. Vanuit de aarde, naar je voeten, onderbenen, bovenbenen, naar je onderlichaam, bovenlichaam naar je schouders, bovenarmen, ellebogen en onderarmen, via je vingers naar buiten

Stel je nu voor dat je 20-30 cm, boven je hoofd een zon hebt van 60-70 cm doorsnee, ... en de energie vanuit je handen opgenomen wordt door de zon, daar geneutraliseerd en via een dun kanaaltje je kruin instroomt. Je hoofd gevuld raakt met deze energie, je voorhoofd, je oogkassen, je achterhoofd, je oren, je neus, je wangen, je bovenkaak, je onderkaak, je hals, je nek, naar je schouders en daar samen komt met de aarde energie, die dan vervolgens doorstroomt via je armen, handen en vervolgens naar de zon, daar opnieuw wordt geneutraliseerd zodat je weer heldere energie hebt die weer naar je hoofd stroomt.

Zo heb je 2 energiestromen, 1 vanuit de aarde en 1 vanuit de zon Kijk even naar lichaamsdelen, je voeten, onderbenen, bovenbenen, en laat maar stromen, neem hier even de tijd voor door even te kijken naar bepaalde lichaamsdelen of het nog stroomt

Als je nog even hier mee bezig bent, adem dan nog even in, een buikademhaling, in via de neus en uit via de mond. Open je ogen, schud je benen even los. En kom er weer bij