

Reis door het lichaam meditatie

Je lichaam is je meditatieobject. Prima oefening, afkomstig uit de Yogaleer, om ons lichaam te ontspannen en onze geest te verstillen.

Soort meditatie	Concentratie en Ontspanningsoefening	De reis door je lichaam meditatie is een fantastische oefening om te kunnen ontspannen. Het is een uitstekende beginneroefening. Je kunt deze meditatie liggend en zittend doen. Voorkeur gaat uit naar liggend. Liggend gaat beginners veel makkelijker af dan langere tijd stilzitten.
Moeilijkheidsgraad	Beginners	
Aanbevolen lengte	5-45 minuten	
Houding	Liggend/zittend <ul style="list-style-type: none">· Verbetering concentratie· Heldere rustige geest en diepe lichamelijke ontspanning· Ontwikkelen van concentratie en zelfbewustzijn	
Voordelen	<ul style="list-style-type: none">· Herstellen contact met je lichaam· Anti stress werking· Verlagen spierspanning. Goed voor RSI of spierblessures	In deze meditatie is je lichaam je meditatieobject. Je maakt een reis door je lichaam door elk lichaamsdeel aandacht te geven. Iedere keer als je gedachten afdwalen keer je terug naar het gebied waar je aandacht op is gevestigd. Hiermee train je je focus en concentratievaardigheden. Ook probeer je de sensaties in je lichaam waar te nemen en te voelen. Je wordt steeds bewuster waar je lichaam minder ontspannen is en wat het effect van ontspanning op je spieren, houding en organen is. Hiermee ontwikkel je een gevoeligheid voor je lichaam en de gewaarwordingen die je ervaart, die velen in de loop van hun leven zijn kwijtgeraakt. Je kunt op een positievere manier je lichaam gaan zien, accepteren en ervaren. Als je de oefening vaker
Opmerkingen	Super goede en relatief gemakkelijke ontspanningsoefening.	

doet zul je merken dat je lichaam steeds anders aanvoelt en dat je daar steeds beter mee leert om te gaan. Als je tijdens de meditatie problemen ervaart omdat je bijvoorbeeld moeite hebt om bepaalde lichaamsdelen te voelen of dat sommige delen pijnlijk zijn dan probeer je dat te accepteren en je gedachten daarover waar te nemen.

Als je deze meditatie regelmatig doet dan helpt deze je:

1. een diepere staat van ontspanning te ervaren en te verkennen,
2. een beter contact met en acceptatie van je lichaam te bewerkstelligen,
3. beter om te gaan met lichaamsensaties, gevoelens en pijntjes
4. Het kan je concentratievermogen en zelfbewustzijn verbeteren als je deze meditatie regelmatig doet. Zoals bij elke meditatie probeer je niet te oordelen. Als het minder gaat probeer dan niet kwaad op jezelf te worden. Probeer als je uitademt het gedeelte van je lichaam waar je de aandacht op richtte te ontspannen.

Meditatie: Reis door je lichaam meditatie

1. Ga zitten of liggen, sluit je ogen en breng je aandacht naar je ademhaling.

2. Word je bewust van elke inademing en uitademing. Laat je ademhaling vanzelf gaan en probeer deze niet te sturen.
3. Neem waar hoe de lucht langzaam door je neus naar binnen gaat, je longen vult en weer naar buiten gaat.
4. Als je na een paar ademhalingen je lekker op je gemak voelt beginnen we met de reis door je lichaam.
5. Richt je aandacht op je voorhoofd. Probeer de huid te voelen, tintelingen en eventuele spanningen waar te nemen. Laat de spanningen in gedachten wegstromen of visualiseer dat de spanning verdwijnt.
6. Als je op het moment niets voelt, is dat ook best. Sta jezelf toe te voelen dat je niets voelt
7. Doe dit zelfde voor neus, oren, ogen, wenkbrauwen, kaak, mond, lippen en huid van je gezicht en achterhoofd. Voel de mond en kaak ontspannen en de ogen zwaar in de oogkassen wegzakken.
8. Richt dan je aandacht op je nek, hals, sleutelbenen, schouders, linker en rechterbovenarm, elleboog, onderarm, hand en vingers. Ga deze gebieden, links en rechts een voor een af en laat de spanning wegstromen.
9. Telkens als je afdwaalt in je gedachten keer dan rustig terug naar het gebied waar je gebleven was.
10. Probeer alle gewaarwordingen te voelen en te ervaren.
11. Als het lukt probeer dan bij iedere uitademing de ontspanning in het gebied waar je aandacht is weg te laten stromen of op te lossen.
12. Richt je aandacht op je borst, middenrif, buikspieren, bovenrug, onderrug, ruggengraat.
13. Voel je ademhaling, eventueel je lichaamshouding veranderen door de ontspanning. Voelt je lichaam al anders aan?
14. Ga op deze manier door en geef aandacht aan je bekken, geslachtsdelen, billen en aan beide bovenbenen, knieën, onderbenen, enkels, voeten en tenen. Neem rustig de tijd.
15. Merk de verschillen tussen de verschillende gebieden op. Voel de eventuele tintelingen in je lichaam, voel je spieren steeds meer ontspannen worden en neem waar, welke lichaamsdelen minder makkelijk ontspannen.
16. Laat jezelf helemaal zwaar worden en je lichaam wegzakken in de grond.
17. Stel je nu voor dat er een zon boven je schijnt. De zonnestralen zijn een douche die zachtjes op je neervalt en alle laatste restjes spanning in je lichaam schoonspoelt.
18. Breng nu langzaam je aandacht terug naar de rest van je lichaam en de geluiden in de ruimte waar je in bevind. Beweeg een beetje, stretch je spieren wat en open je ogen. Voel nog even na een paar minuten voordat je in beweging gaat.
19. Klaar!!