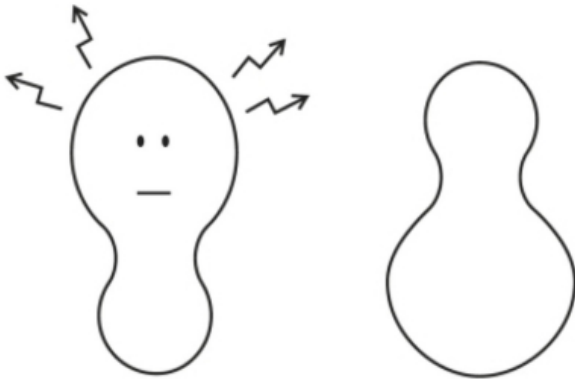


## Thema 1: Oefensets

De vier Edele waarheden van het Boeddhisme. Hoe vind je het midden?



In de meditatie maken we de beweging van stress, prikkeling en 'in je hoofd' zijn, naar het ervaren van een open binnenruimte waarin je kan zakken.

Les 1, woensdag 17 januari 2024, 20.00 – 21.00 uur.

Les 2, woensdag 24 januari 2024, 20.00 – 21.00 uur.

De oefensets werken vanuit de neuro-fysiologische principes van ontladen en ontspannen (sympaticus – parasympaticus), expansie en centrering (sympaticus en parasympaticus), en de effecten hiervan op:

1) ons lichaamsgevoel; openen van binnenruimte

2) aandacht; verbreding en verinnerlijking

3) (ont)prikkeling; vertraging

De oefeningen zijn niet zozeer bedoeld als fysieke training, maar als een ingang voor 'awareness through movement'.

Alle oefensets die we bij de verschillende thema's gaan doen, richten zich op verfijning van de innerlijke (en dus ook uiterlijke) waarneming.

### Integratie-opdracht:

Ga steeds tussen verschillende activiteiten: als je opstaat van je werk om naar het toilet te gaan, of boodschappen gaat doen, etc. een kleine pauze inlassen. In eerste instantie misschien 15 seconden om je aandacht even naar binnen te brengen, je bewust te worden hoe je zit, je adem te voelen.

Als je open ruimte of stilte in de meditatie ervaart, kan je dit als 'eilandjes' door de dag meenemen, 'witjes' in je dag?

Misschien wordt dat op den duur een zee van stilte met 'eilanden' van activiteit en focus.

Tip: beschrijf voor jezelf na ieder thema wat je het meest meeneemt vanuit dit thema.

Week 1:

### **Oefenset 1) Basisset:**

\* Voeten wat breder dan heupbreedte. Je stapt op rechts terwijl je het bekken naar rechts draait, en de armen vrij meezwaaien. Dan terug naar het midden. Dan hetzelfde naar links, en zo afwisselend links en rechts. Je kan de beweging maken op de adem: uitadem opzij draaien, inadem weer terug.

\* Voeten op heupbreedte, één hand naar voor, de ander naar achter. Je gaat veren vanuit knieën en enkels, de armen zwaaien ontspannen mee. Je volgt de veerbeweging in de benen. Dan breng je de aandacht naar de rechterarm en -hand. Kan je deze arm vrij mee laten zwaaien, zonder extra impuls te geven? Laat dan de beweging uitdoven en voel hoe je staat.

Dan ga je weer veren en zwaaien. Je brengt nu de aandacht naar de linkerarm en -hand. Kan je deze arm vrij mee laten zwaaien, zonder extra impuls te geven? Dan breng je de aandacht naar de romp. Kan je het ademritme voelen? De in- en de uitadem? Laat dan de beweging uitdoven.

\* Heien: je brengt het gewicht op één voet en gaat 'heien' vanuit het standbeen. Je aandacht zakt steeds meer in het verende been. Kom weer op twee benen en voel na. Wissel dan van been.

\* Als je ontspannen staat, voel je of je de schouders kan laten rusten op de flanken. Je volgt je ademritme. Als je uitademt, maak je vuisten van de handen zonder spanning te maken in de schouders. Op de inadem laat je de handen ontspannen. Je kan ook wisselend aan- en ontspannen

zonder op de adem te letten. Als je vuisten maakt, voel dan of de spieren rond het bekken zacht 'meedoen'. Herhaal dit een aantal keer.

\* Dan leg je één hand op de onderbuik en één hand op de onderrug. Voel steeds onder je handen of je een zachte (klank)vibratie kan voelen, of het effect van het klankmaken kan voelen in de buikwand. We werken met de 'voe' klank. Voe-voe-voe.

\* Kom dan zitten in aandacht, op de audio is een timer op 5 minuten en op 10 minuten.

### **Oefenset 2) 'Snelle' set:**

\* Je staat met de voeten iets breder dan heupbreedte en de handen achter het hoofd. Op de uitadem kom je op je rechtervoet en draait naar rechts vanuit het bekken en de bovenrug en armen. Op de inadem weer terug. Op de volgende uitadem draai je naar links. Wissel links en rechts af. Dan kom je terug in het midden en ontspant de armen. Voel kort de doorwerking.

\* Heien: je brengt het gewicht op één voet en gaat 'heien' vanuit het standbeen. Je aandacht zakt steeds meer in het verende been. Kom weer op twee benen en voel na. Wissel dan van been.

\* Als je ontspannen staat, voel je of je de schouders kan laten rusten op de flanken. Je volgt je ademritme. Als je uitademt, maak je vuisten van de handen zonder spanning te maken in de schouders. Op de inadem laat je de handen ontspannen. Je kan ook wisselend aan- en ontspannen zonder op de adem te letten. Als je vuisten maakt, voel dan of de spieren rond het bekken zacht 'meedoen'. Herhaal dit een aantal keer.

\* Kom zitten op een kruk of stoel. Plaats een hand onder de bil: de handpalm op de zitting, en het zitbotje zit op/tussen de wijs- en middelvinger. Verplaats je aandacht steeds naar zitbotje en dan naar de vingers. Na enige tijd haal je de hand weg en voelt de doorwerking. Dan hetzelfde met de andere hand.

\* Kom dan zitten in aandacht, op de audio is een timer op 5 minuten en op 10 minuten.

Week 2:

### **Oefenset 3) Subtielere set:**

\* Je staat in een ontspannen staande houding, voeten op minder dan heupbreedte. Volg je ademritme. Dan op de inadem kom je op je rechtervoet, linkerhiel van de grond, schuif de heupen naar rechts en hef de rechterarm. Op de uitadem kom je weer terug in het midden. Herhaal dit steeds naar rechts. Je kan als je dat prettiger vindt, de focus op de adem loslaten. Dan stop je de beweging en voelt kort de doorwerking. Doe dan hetzelfde naar links.

\* Kom dan zitten op een kruk of stoel, je zit meer op de voorrand van de kruk of stoel, de voeten wat breder dan heupbreedte. Op de uitadem glijd je met de handen over de buitenzijde van de benen naar de enkels, op de inadem via de binnenzijde weer terug naar de onderbuik. Herhaal de beweging verschillende keren. Stop dan de beweging en voel hoe je zit.

Ga dan weer met de handen langs de buitenzijde van de benen glijden naar de enkels en weer terug via de binnenzijde van de benen. Stop de beweging en voel weer hoe je zit.

\* Plaats een hand op de onderbuik en andere hand op de onderrug. Breng je aandacht tussen de handen, alsof je vanuit de onderbuik en onderrug de handen voelt. Ontspan dan de armen.

\* Kom dan zitten in aandacht, op de audio is een timer op 5 minuten en op 10 minuten.