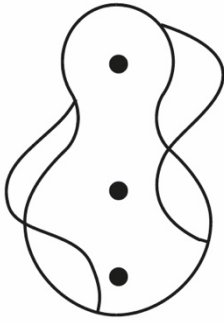


## Thema 5: Wat is 'toevlucht' nemen? Boeddhisme als bevrijdingsleer.



In de meditatie werken we met ankerpunten. Waar vind je jouw anker? We werken met drie ankerpunten in jezelf. Wat zijn ankerpunten buiten jezelf?

Les 9, woensdag 19 maart, 20.00 – 21.00 uur.

Les 10, woensdag 26 maart, 20.00 – 21.00 uur.

In de eerste oefenset werken we met de ankerpunten in het centrum van de schedel en het Diepe Hart. Ontspanning in de schedel betekent loslaten van mentaal grijpen, en is een voorwaarde om in een diepere laag van stilte te kunnen komen. De fysieke 'locatie' van deze diepe laag van stilte is de stilte-as, de lijn voor de wervelkolom. De drie ankerpunten vormen samen deze as.

De verbinding en interactie tussen hoofd en hart zijn onderwerp van de eerste oefenset, audio en video 1.

In de tweede oefenset zoek je het loslaten en openen juist buiten jezelf, in een groter geheel.

De Go Tai Tochi is een Japanse serie van buigingen. Observeer wat je ervaart bij het doen van de buigingen. Ervaar je weerstand en hoe ziet die weerstand eruit? Of vind je het juist ontspannend om jezelf als het ware 'over te geven'?

In de derde oefenset, in week 10, is de focus op het ankerpunt in de onderbuik. We activeren de diepe stabiliteit in het bekken, om een gedragen basis te kunnen ervaren, en een natuurlijk middelpunt.

### Integratie-opdracht:

Kan je in je dagelijks leven regelmatig je aandacht naar de drie ankerpunten brengen? (Ga met je aandacht van schedel, naar hart, naar onderbuik).

Als je met iemand in gesprek bent, kan je dan je aandacht ook in jezelf laten rusten, in hart of onderbuik?

Week 9:

### Oefenset 1) SBJ en Diepe Hart

\* Je staat in een ontspannen houding en voel hoe je staat? Voel de verschillende lichaamsgebieden en de adem. Wanneer adem je in of uit? Hoe is het ritme? Kan je ook de plaatsing van de adem voelen? (hoog, midden, laag, voor, achter)

\* Kom dan zitten met de benen gestrekt en de voeten op heupbreedte. In een ontspannen ritme maak je rotaties met de romp en plaatst steeds een hand achter je, buigt de elleboog iets, en draait de schouder/het schouderblad mee naar achter. Wissel af naar links en naar rechts.

\* Kom liggen op de rug. Liggend ga je met de vingers van één hand de hoofdhuid masseren.

\* Leg dan de handen op de buik en plaats een duim in de handpalm van de andere hand.

Op de uitadem laat je rustig de duim in de handpalm zakken, op de inadem laat je de zachte druk los. Herhaal dit een aantal keer. Wissel dan van hand en doe hetzelfde aan deze zijde.

\* Maak dan kommetjes van de handen en leg deze over de ogen. Kan je de ogen verzachten?

\* Je legt de armen weer langs het lichaam of op de onderbuik. Maak dan rustig de klank: eng-eng-eng-eng, alsof je de klank naar binnen neuriet, en voel de doorwerking in de schedel.

\* Breng de knieën boven het bekken, en draai kleine rondjes vanuit de benen. Je volgt de drukwisselingen rond het heiligbeen. Draai dan de andere kant op en weer volg je de druk rond het heiligbeen. Zet de voeten weer neer en volg de adem.

\* Breng je aandacht naar de ogen, kan je deze verzachten? De ogen zijn iets naar beneden gedraaid. Laat van daaruit de aandacht naar binnen zakken, naar het centrum van de schedel. Kan je de aandacht hier laten rusten, als een stiltepunt van je gedachten. Ga dan in stapjes met je aandacht naar beneden, via de voorzijde van de wervelkolom. Maak contact, voel en ga weer een stapje verder. Niet te snel, maar blijf ook niet 'haken'. Tot het Diepe Hart.

\* Breng dan de aandacht in grotere stappen verder naar beneden, de bovenbuik, onderbuik, bekken. Breng de knieën naar de buik en plaats dan de vuisten tussen de knieën. Op de uitadem geef je druk, inadem los. 3 keer.

\* Kom zitten. Kan je de nek verlengen en de ogen zacht laten worden? Breng je aandacht naar het centrum van de schedel, dan naar het Diepe Harts, kan je hier rusten. Dan naar onderbuik en onderrug, volg de adem. Op de audio is een timer op 5 minuten en op 10 minuten.

### **Oefenset 2) Go Tai Tochi, de 5 ledematen 'overgeven'.**

\* Je staat in een ontspannen houding en voel hoe je staat? Voel de verschillende lichaamsgebieden en de adem. Wanneer adem je in of uit? Hoe is het ritme? Kan je ook de plaatsing van de adem voelen? (hoog, midden, laag, voor, achter)

\* 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. Kom terug in het midden en voel hoe het is.

\* Plaats de voeten tegen elkaar, handen voor de borst.

\*A) Inadem op de tenen, armen omhoog; uitadem op de hele voeten, handen voor de borst. Inadem op de tenen, uitadem helemaal door de knieën. Inadem rustig de knieën naar de grond laten zakken, uitadem wreven plat. *(hier komt in de uitgebreide vorm \*\*B)*

\* Inadem pauze, \*C) uitadem tenen onder je krullen. Inadem, trek de knieën van de grond, kom vanaf de hurken omhoog en ga weer verder vanaf A)

Eerst A) \*\*B) Inadem rechterelleboog, dan linker-ell. naar de grond, uitadem handen en hoofd op de grond. Inadem, handpalmen omhoog en 3 keer 'vragen', uitadem handen plat. Inadem linkerhand, rechterhand naar de borst, \*C) uitadem tenen onder je.....etc. en weer verder naar A.

Deze serie vind je op de audio en video 2.

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

Week 10:

### **Oefenset 3) ankerpunt in de onderbuik, Hara:**

\* Je staat in een ontspannen houding en als je zo staat volg je de adembeweging. Wanneer adem je in of uit? Hoe is het ritme? Kan je ook de plaatsing van de adem voelen? (hoog, laag, voor, achter)

\* 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.

\* Kom dan liggen op de grond, op de rechterzij, en de linkerarm voor je. Maak een grote cirkel om je heen met de linkerhand en volg de hand met je blik. Als je de beweging stopt, leg je de arm op de flank en trekt de schouder zachtjes in de flank. Houd dit zo vast en adem rustig door laag in de romp. Kom op de rug, voel na en wissel van zijde.

\* Je komt weer liggen op de rug, en brengt de rechterknie naar de buik, linkerhand aan de binnenzijde van de knie. Op de uitadem rustig druk geven, de buikwand doet mee. 3 keer. Wissel dan van been en hand.

\* Laat de benen dan uitglijden. Leg de rechterhand in de onderrug, flex de rechtervoet, rustige druk met de hiel in de grond, de druk loopt door in onderrug. Weer loslaten, 4 keer. Wissel dan van zijde.

\* Breng de knieën naar de buik. Plaats dan vuisten tussen de knieën, en op de uitadem geef je druk, inadem los. 3 keer.

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