

## Thema 2: De adem en meditatie, adem als toegangsweg naar je binnenwereld.



In de meditatie zoeken we naar de 'wortel van de adem', waardoor je aandacht kalmeert en er een natuurlijk rustpunt in het hart ontstaat.

Les 3, woensdag 4 februari, 20.00 – 21.00 uur.

Les 4, woensdag 11 februari, 20.00 – 21.00 uur.

In de oefensets werken we met ademruimtes en verschillende ingangen voor verstillings.

Als de adem verdiept en vertraagt, ontstaat een verschuiving naar 'hartcoherentie', een toestand van kalmering en verstillings.

In de eerste oefenset werken we met oefeningen die de adem activeren in verschillende zone's, de ademruimtes. Eerst activeren we de adem rond de longtoppen, dan de flanken, en dan de onderbuik/onderrug en bekken.

In één oefenset is het thema 'immobilisatie', vertraging en verinnerlijking.

In de tweede week werken we meer subtiel op verschillende ademzone's.

### **Integratie-opdracht:**

Kijk door de dag heen of je tijdens activiteiten ook deels je aandacht op je adem en adembeweging kan richten. Zet je je adem vast? Adem je rustig door? Waar is je adem?

Kan je op deze manier door de dag heen een verbinding van binnen naar buiten, en buiten naar binnen houden?

Week 3:

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

\* 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, midden, laag, voor, achter)

\* Dan ga je de armen open en dichtdraaien in je ademritme. Opendraaien op de uitadem en dichtdraaien op de inadem. Herhaal dit in je eigen ademritme.

\* Je plaatst de voeten tegen elkaar. Nu ga je op de inadem rechts naar voor stappen en kom op je rechtervoet. Uitadem terug. Inadem links naar voor, uitadem terug. In dit doorlopende beenritme draai je op de inadem de onderarmen open, en brengt de gebogen ellebogen naar achter, uitadem terug en handen overkruisen. Herhaal dit nu verder in je eigen ademritme.

\* 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.

\* Je staat op één voet, andere hiel van de grond. Nu op de inadem draai je het lichtgebogen been open, op de uitadem dicht. Herhaal en voel de doorwerking. Dan hetzelfde bij het andere been.

\* Kom dan op handen en knieën. Op de inadem leg je de onderarmen op de grond, de romp komt mee naar achter. Op de uitadem kom je weer terug. Volg de opening van de onderrug als je de onderarmen op de grond legt. Herhaal de beweging. Kom dan weer op handen en knieën en volg de adembeweging.

\* Kom dan in de houding van het kind en volg de adem in onderbuik en onderrug, of in de bekkenbodem. Volg dan m.n. de uitadem.

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

### **Oefenset 2) Immobilisatie:**

\* 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, 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 dan liggen op de rug en 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 de rechterknie naar de buik, linkerhand aan de binnenkant van de rechterknie. Op de uitadem geef je rustige druk: gekruiste buikdruk. Herhaal dit een paar keer en wissel dan van been en arm. Voel dan kort even na.

\* Breng de knieën naar de buik en plaats de beide vuisten tussen de knieën. Op de uitadem geef je rustige druk, en voel je of je de druk voelt doorlopen in binnenbeen en bekkenbodem. Inadem laat je de druk vanuit de knieën los. Herhaal dit een aantal keer op de uitadem. Zet de voeten dan weer op grond en voel kort de doorwerking.

\* Dan kan je voorstellen dat de buik gevuld en verwarmd wordt door warme thee of soep. Voel hoe dit doorwerkt.

\* Dan leg je twee tennisballen in een sok onder het achterhoofd en blijft zo enige tijd liggen, een paar minuten. Leg de ballen dan weg en rol het hoofd rustig naar links en rechts. Oriënteer je met gesloten ogen even in de ruimte.

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

Week 4:

**Oefenset 3) Subtielere set: Vayu's**

\* 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, 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.

\* Je zit op handen en knieën en je plaatst de kruin op de grond, vingers in elkaar geschoven om het hoofd. Rol rustig heen en weer in je ademritme. Kom dan in de houding van het kind en volg de adem rond nek en keel. Volg met name de uitadem.

\* Je zit op handen en knieën. Op de inadem open je de ribben naar rechts, uitadem terug. Herhaal dit enkele keren, voel na. Maak dezelfde beweging naar links. Kom dan in de houding van het kind en volg de adem rond de onderste ribben/flanken. Volg met name de uitadem.

\* Kom dan op handen en knieën. Op de inadem leg je de onderarmen op de grond, de romp komt mee naar achter. Op de uitadem kom je weer terug. Volg de opening van de onderrug als je de onderarmen op de grond legt. Herhaal de beweging. Kom dan weer op handen en knieën en volg de adembeweging. Kom dan in de houding van het kind en volg de adem in onderbuik en onderrug, of in de bekkenbodem. Volg dan m.n. de uitadem.

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