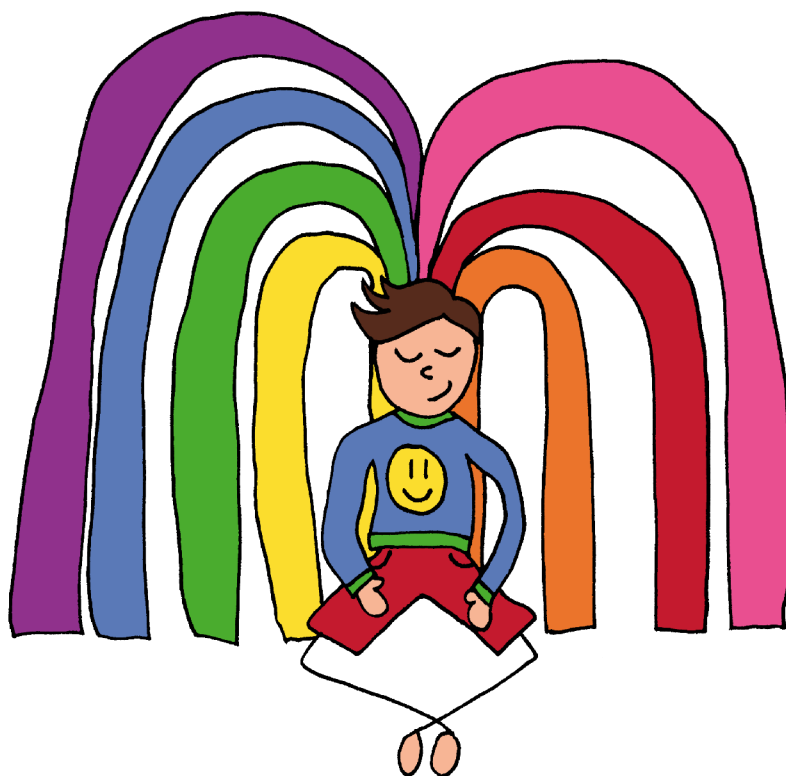


Gedachte-Kracht-Miniboekje:

Meditaties



*geschreven door Nicole Hage
tekeningen van Ilse van der Vliet*

Gedachte-Kracht-Miniboekje:

Meditaties

*geschreven door Nicole Hage
tekeningen van Ilse van der Vliet*



uitgegeven door Bewustzijn in Bedrijf

Copyright en gebruik materiaal

De materialen in dit miniboekje heb ik gemaakt, omdat ik het leuk vind mijn kennis over Gedachte-Kracht met jou te delen.

Er geldt copyright voor de tekst en illustraties in dit boekje en ook voor de eventuele digitale bestanden die bij dit boekje horen. Copyright betekent dat je (delen uit) dit boekje niet zomaar mag kopiëren of overschrijven, zonder erbij te zetten waar je het vandaan hebt. Je mag de digitale versie van dit boekje wel als geheel, zonder er iets in te veranderen, gratis downloaden, printen en eventueel weggeven. Je mag het boekje niet verkopen.

Gebruik de ideeën uit dit boekje zoals je dit zelf verstandig, veilig en goed vindt. Doe iets niet als het onverstandig lijkt. Als je als volwassene met kinderen uit dit boekje werkt, respecteer dan hun grenzen. Niets 'moet'.

Ik wens je veel plezier met het gebruiken van de materialen!

Dit Miniboekje hoort bij het boek Gedachte-Kracht. Misschien heb je het al.

Als je het boek nog niet hebt kun je het kopen op de website www.gedachtekracht.nl. Je kunt het daar ook gratis downloaden.

Vriendelijke groeten,
Nicole Hage

www.gedachtekracht.nl

Copyright © 2020 Bewustzijn in Bedrijf, Huizen
1e druk, oktober 2020

Wat is mediteren?

Mediteren is een moeilijk woord voor bewust je aandacht op één ding richten en jezelf daarbij ontspannen. Vaak doe je het vanzelf al, zonder dat je het zo noemt. Bijvoorbeeld:

- ➔ Als je in het zonnetje ligt en je voelt de warmte van de zon.
- ➔ Als je onder de douche staat en je voelt het water over je lijf stromen.
- ➔ Als je een dier aait en je voelt zijn zachte vacht.

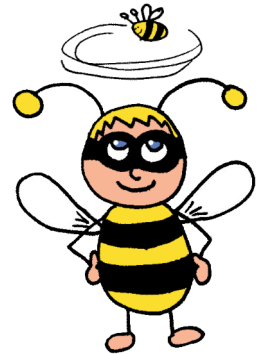
Bij het mediteren ontspan je je lichaam en je gedachten. Tijdens het mediteren ben je helemaal in het NU. Na het mediteren voel je je vaak meer ontspannen en is je hoofd helder. [Uit het boek: *Gedachte-Kracht*] In dit Mini-boekje vind je een heleboel ontspannende meditaties:

1 Meditatieve spelletjes	4
1.1 Ademen als een bijtje	4
1.2 Knuffel in slaap wiegen	4
1.3 Ballon in je buik	4
1.4 Ademen door je hart	4
2 Lichaamsmeditaties	5
2.1 Adem in, adem uit en wacht	5
2.2 Je ademhaling tellen	6
2.3 Ogen ontspannen	6
2.4 Schouders ontspannen	7
2.5 Lichaamsmeditatie	7
2.6 Voelen hoe je zit	8
2.7 Van top tot teen ontspannen	8
2.8 Aandacht geven aan je lichaam	9
2.9 Zelfmassage	10
3 Je fantasie gebruiken	11
3.1 Berg	11
3.2 Douche	12
3.3 Liefelingsplek	14
3.4 Staart	15
3.5 Zeepbelletjes	16
3.6 Klein maar fijn	17
4 Slapen & wakker worden	18
4.1 Voor het slapen gaan	18
4.2 Wakker worden	21
5 Yoga ademhalingsoefeningen	23
5.1 Sama Vritti ademhaling	23
5.2 Wisselende neus ademhaling (Nadi Shodhana)	23

1 Meditatieve spelletjes

1.1 Ademen als een bijtje

Druk zachtjes met je duimen je oren dicht. Leg de andere vier vingers van je handen lichtjes over je ogen. Doe je ogen dicht. Adem eerst rustig en diep in door je neus. Zeg daarna “Mmmmmmmmm...” en het klinkt alsof er een bijtje zoemt. Zo adem je als een bijtje!



Dit spelletje is eerder verschenen in Gedachte-Kracht-Vakantieboek nummer 4, blz 12

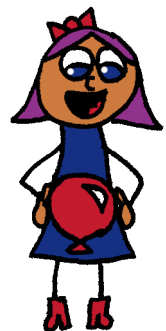
1.2 Knuffel in slaap wiegen

Ga op je rug liggen en leg een knuffel op je buik. Adem rustig in en uit. De knuffel gaat zachtjes op en neer. Misschien valt de knuffel wel in slaap van dat rustige op en neer bewegen. En jij misschien ook wel :-)

Dit spelletje is eerder verschenen in Gedachte-Kracht-Vakantieboek nummer 4, blz 12.

1.3 Ballon in je buik

Stel je voor dat er een ballon in je buik zit. Adem rustig en diep in door je neus. Als je inademt lijkt het net alsof je een ballon in je buik opblaast, want je buik wordt een beetje boller. Blaas de lucht uit door je mond en kijk en voel hoe de ballon in je buik leegloopt en je buik weer wat platter wordt.



Dit spelletje is eerder verschenen in Gedachte-Kracht-Vakantieboek nummer 4, blz 12.

1.4 Ademen door je hart

Als je ademt door je hart voel je je kalmer en kun je helderder denken. Je kunt dit zelf doen, of samen. Op scholen waar ze dit in de klas doen, worden kinderen vriendelijker voor elkaar en zijn ze meer ontspannen.

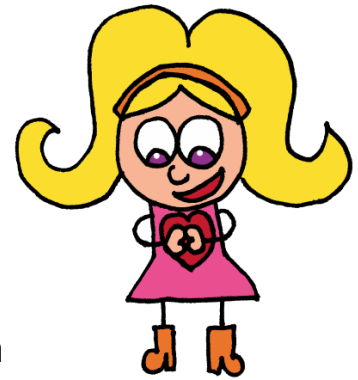
Zo adem je door je hart:

Let op je grote teen aan je rechtervoet. Wiebel er even mee.
Let op je neus. Wiebel er even mee.

Let op je hart. Wijs even naar het midden van je borst om de plek van je hart te voelen.

Fantaseer dat je lucht inademt en uitademt via je hart, in plaats van via je neus en mond.

Adem vier keer langzaam en diep door je hart.



Denk aan een keer dat je je gelukkig of blij voelde. Voel dat gevoel weer. Denk bijvoorbeeld aan een mens of dier waar je van houdt, aan iets fijns dat je hebt gedaan of aan een mooie plek.

Voel dat fijne gevoel en blijf ademen door je hart.

Adem vijf of meer keer langzaam en diep door je hart terwijl je het fijne gevoel voelt.

Je kunt dit altijd en overal doen. Sommige kinderen ademen door hun hart als ze zich zenuwachtig voelen of als ze bijna ruzie gaan maken. Of als ze zich verdrietig voelen. Ze veranderen zo hoe ze zich voelen over wat er gebeurt.

Deze meditatie kun je ook vinden op bladzijde 28 van het boek Gedachte-Kracht. Je kunt de meditatie luisteren via YouTube. Deze manier om door je hart te ademen staat in het Engels op de website www.heartmath.org

2 Lichaamsmeditaties

2.1 Adem in, adem uit en wacht

Als je op het ritme van je ademhaling let, dan merk je dat er meestal een klein tijdje zit tussen je uitademing en je volgende inademing. Een pauze van ongeveer 2 seconden. Het is heel rustgevend om hier een poosje op te letten.

Ga zitten en ontspan je lichaam. Wiebel bijvoorbeeld eventjes met je hele lichaam en blijf daarna rustig zitten.

Let dan op je ademhaling.

Adem heel rustig in, adem heel rustig uit en wacht eventjes tot de volgende inademing vanzelf weer komt.

In gedachten kun je tegen jezelf zeggen: "Ik adem in... ik adem uit... en ik wacht... Ik adem in... ik adem uit... en ik wacht."

Deze meditatie is eerder verschenen in het Gedachte-Kracht-Miniboekje 'Spelen met aandacht'. In het YouTube-filmpje 'Ademtechniek die echt helpt om te ontspannen' legt

Heleen Ytsma uit hoe deze ademhaling werkt.

2.2 Je ademhaling tellen

Je ademhaling tellen is een hele goede manier om een druk hoofd tot rust te brengen. Met het tellen leid jezelf af van drukke gedachten in je hoofd.

Ga ontspannen rechtop zitten met je ogen dicht. Of laat je ogen ontspannen naar een punt in de verte staren.

Richt je aandacht op je ademhaling. Volg je ademhaling zoals 'ie is, je hoeft je ademhaling niet te veranderen.

Tel elke uitademing. Adem in... – één... (uitademing) , adem in... – twee... (uitademing), adem in... – drie..., adem in... – vier...

Als je tien uitademingen geteld hebt, begin je weer opnieuw bij één.

Als je merkt dat je de tel kwijt bent geraakt, of afgeleid was, begin je gewoon weer opnieuw.

Het gaat er bij deze oefening om dat je een poosje op je ademhaling let en dat je merkt hoe dat voelt. Het is geen wedstrijd om zo snel mogelijk bij tien te komen of om zover mogelijk te tellen.

Allerlei gedachten, onrust in je lichaam, dingen voelen in je lichaam, gapen, wiebelen, ideetjes, jeuk, het hoort er allemaal bij. Let gewoon op je ademhaling en tel verder tot tien.

Begin met het kort doen van deze ademhaling-tel-oefening, bijvoorbeeld 2 minuten. En maak het in kleine stapjes een beetje langer als je dat fijn vindt tot 5 minuten bijvoorbeeld.

Deze meditatie is eerder verschenen in het Gedachte-Kracht-Miniboekje 'Spelen met aandacht'

2.3 Ogen ontspannen

Doe je bril af, als je een bril op hebt.

Maak kommetjes van je handen.

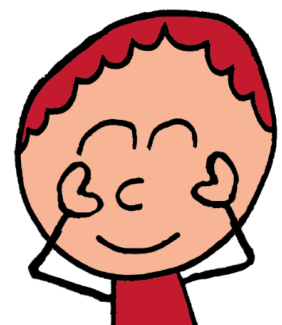
Leg je handen als kommetjes over je ogen.

De topjes van je pinken leunen zachtjes tussen je wenkbrauwen.

Als het goed is kun je ogen open houden.

Het is nu een beetje donkerder voor je ogen.

Leg je pinken langs je neus en doe je vingers goed tegen elkaar aan, zodat het nog een beetje donkerder wordt.



Laat je ogen, in de donkere kommetjes van je handen, in de verte kijken. Zo

ontspannen je ogen. Je ogen mogen een beetje staren, zonder iets te zien. Net zoals bij dagdromen.

Adem een paar keer langzaam in en uit, totdat je voelt dat je rustiger wordt. Haal rustig je handen van je ogen, als je klaar bent.

Deze meditatie is eerder verschenen in het Gedachte-Kracht-Miniboekje 'Gedachten en Gevoel'

2.4 Schouders ontspannen

Ga rechtop zitten op een stoel.

Voel je billen op je stoel.

Voel je voeten op de grond.

Laat je armen losjes naar beneden hangen.

Maak heel rustig en langzaam een rondje met allebei je schouders tegelijk: Let op: niet te snel en ook niet te hard, anders bezeer je jezelf misschien. Doe je schouder naar voren, trek je schouders omhoog naar je oren, doe je schouders naar achteren en laat je armen dan weer voorzichtig losjes hangen.

Maak in totaal vijf rondjes met je schouders.

Deze meditatie is eerder verschenen in het Gedachte-Kracht-Miniboekje 'Gedachten en Gevoel'

2.5 Lichaamsmeditatie

Als je piekert over iets dat gebeurd is, of je zorgen maakt over iets wat er zou kunnen gebeuren kun je deze meditatie doen. Met deze lichaamsmeditatie kom je met je aandacht helemaal in het NU. Zo doe je dat:

Ga op een fijne plek zitten en ontspan je lichaam.

Doe je ogen dicht.

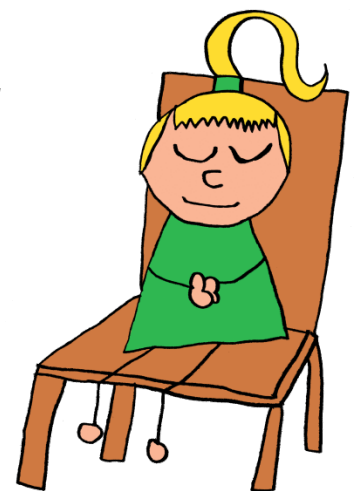
Voel je voeten op de grond. Voel hoe je op je billen zit.

Haal drie keer diep en rustig adem.

Wrijf je handen een paar keer over elkaar.

Voel je handen een beetje tintelen. Het kan ook voelen als warmte of beweging in plaats van tintelen.

Leg je handen in je schoot.



Laat dit gevoel verder stromen vanuit je handen naar je armen.
Voel dit gevoel nu in je armen... je voeten... je benen ... en je billen...
Voel het gevoel in je buik... je rug... je borst... je nek... en je hoofd...
Totdat je je hele lichaam tegelijk voelt van binnenuit...
Blijf dit gevoel een poosje voelen met je ogen dicht....
Doe langzaam je ogen open en rek je even lekker uit.
Wrijf met je handen over je gezicht en stamp met je voeten op de grond.

Deze meditatie kun je ook vinden op bladzijde 27 van het boek Gedachte-Kracht. Je kunt de meditatie luisteren via YouTube.

2.6 Voelen hoe je zit

Ga ontspannen rechtop zitten. Je kunt je ogen dichtdoen, of je ogen -net als bij dagdromen- ontspannen in de verte laten staren. Let een poosje op je ademhaling. Voel hoe de lucht door je neus, of mond naar binnen en weer naar buiten stroomt. Voel je de lucht ook in je keel? en in je longen? Merk je beweging in je borst en buik als je ademhaalt?

Voel je voeten. Beweeg je tenen een beetje. Voel je je sokken of schoenen als je die aan hebt? Merk hoe de vloer onder je voeten aanvoelt.

Voel dan welke delen van je lichaam de stoel raken. Leun je met je bovenbenen, je billen en je onderrug op je stoel?

Voel hoe de stoel en de vloer je dragen. Voel hoe stevig je zit.

Als je erop let dat je stevig zit, dan voel je je vaak rustiger en krachtiger.

Blijf nog even ontspannen zitten en doe dan rustig je ogen weer open, als je je ogen dicht had. Rek je tot slot, even lekker helemaal uit.

Deze meditatie is eerder verschenen in het Gedachte-Kracht-Miniboekje 'Spelen met aandacht'. Je kunt deze meditatie ook luisteren via YouTube.

2.7 Van top tot teen ontspannen



Ga rechtop zitten, met rechte rug en met je voeten plat op de grond.

Je kunt je ogen dichtdoen, of je ogen -net als bij dagdromen- ontspannen in de verte laten staren.

Stel je voor dat er een touwtje bovenop je hoofd vastzit, dat zachtjes omhoog trekt.

Je kin gaat daardoor een klein stukje naar voren.

Frons je wenkbrauwen en ontspan je wenkbrauwen.

Ontspan je kaak, door je mond een beetje open te laten hangen

Zucht een keer: Adem diep en langzaam in door je neus en

adem hoorbaar uit door je mond.

Trek je schouders omhoog, richting je oren en laat je schouders dan rustig zakken en losjes hangen.

Knijp je handen zachtjes tot vuisten en laat je handen en vingers dan losjes hangen.

Span je bilspieren even aan en ontspan ze.

Span je beenspieren even aan, door je voeten een klein stukje van de vloer te tillen, laat ze dan ontspannen rusten.

Span de spieren in je voeten even aan en laat ze dan ontspannen rusten.

Voel hoe je lichaam aanvoelt, als je het van top tot teen ontspannen hebt.

Deze meditatie is eerder verschenen in het Gedachte-Kracht-Miniboekje 'Spelen met aandacht'. Je kunt deze meditatie ook luisteren via YouTube.

2.8 Aandacht geven aan je lichaam

Als je de stroom van je ademhaling naar binnen, je lichaam in, volgt, dan is het makkelijker om je lichaam aan de binnenkant te voelen. Je merkt hoe het met je lichaam gaat, als je er je aandacht op richt. Je merkt dan of je lichaam moe is, of je ergens spanning, kramp of pijn voelt.

Ga op een rustige plek zitten. Adem een poosje rustig en diep, zodat je lichaam tot rust komt. Sluit je ogen.

Voel hoe je lichaam aanvoelt als het zit, voel hoe je adem via je neus en keel naar je buik stroomt en weer naar buiten stroomt.

Richt je aandacht op je lichaam en voel of je ergens spanning voelt, moeheid, kramp, een brok of pijn. Leg – als dat kan – je hand op de plek op je lichaam waar je lichaam niet zo fijn aanvoelt. Stel je in gedachten voor dat je adem naar die plek in je lichaam stroomt, en geef die plek in je lichaam zo wat extra aandacht. Stel je voor dat je ademhaling je de plek in je lichaam ontspant, verzacht, koestert of dat er ruimte op die plek gemaakt wordt.

Je kunt de uitademing gebruiken om je voor te stellen dat je spanning in je lichaam loslaat. Adem spanning die je voelt uit.

Adem ontspanning in en adem spanning uit. Als een andere plek in je lichaam om aandacht vraagt, verplaats je je hand daar heen. Blijf ontspanning inademen en spanning uitademen.

Het kan zijn dat je emoties voelt, als je je lichaam aandacht geeft. Het is heel gewoon om emoties te voelen, als je lichaam spanning loslaat. Misschien voel je opluchting, misschien moet je een beetje lachen of een beetje huilen. Maak jezelf dan nieuwsgierig: Let er gewoon op hoe je emoties aanvoelen als

ze door je lichaam stromen. Voelen ze warm aan of koud, waar in je lichaam voel je de emoties stromen?

Richt dan je aandacht weer op je ademhaling: Adem ontspanning in en ademspanning uit.

Rek je lichaam even lekker uit, als je klaar bent.

Tip: je kunt je lichaam ook even aandacht geven voor het slapen gaan, of als je net wakker wordt. Je kunt er dan relaxed bij liggen.

Deze meditatie is eerder verschenen in het Gedachte-Kracht-Miniboekje 'Spelen met aandacht'

2.9 Zelfmassage

Je kunt jezelf een korte massage geven, als je even wilt relaxen.

Leg alle tien je vingertoppen losje op je hoofd en type zachtjes op de bovenkant en achterkant van je hoofd. Net alsof er regendruppels op je hoofd vallen.

Zet alle tien je vingertoppen bovenop je hoofd. Duw een beetje en maak kleine ronddraaiende bewegingen, net alsof je shampoo in je haar masseert. Masseer de achterkant van je nek en je schouders. Masseer zachtjes of wat steviger, net wat lekker voelt. Het mag geen pijn doen, dus masseer niet te hard.

Sluit af met een handmassage.

Wrijf je handen over elkaar en om elkaar heen, net zoals wanneer je je handen wast.

Strijk met je linkerhand over de bovenkant van je rechterhand. Begin bij de vingertoppen van je rechterhand en strijk door tot je bij de elleboog van je rechterhand bent. Strijk via de binnenkant van de rechterarm terug tot je met je linkerhand bij de handpalm van je rechterhand bent.

Wissel. Strijk nu met je rechterhand vanaf de vingertoppen van je linkerhand, via de elleboog en terug naar de handpalm. Herhaal een paar keer.

Leg je linkerduim op de muis van je rechterhand. De overige vier vingers van je linkerhand leg je op de buitenkant van je rechterpols. Masseer zachtjes met de vier vingers van je linkerhand je rechterpols. Het mag geen pijn doen. Masseer met de duim van je linkerhand de muis van je rechterhand. Laat je linkerhand iets omhoog glijden. Masseer met de duim van je linkerhand je handpalm.

Wissel van hand. Masseer de pols, muis en handpalm van je linkerhand met je rechterhand.

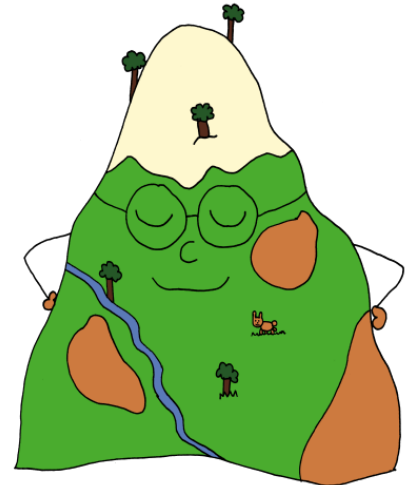
Schud tot slot je armen en handen zachtjes los.

Deze meditatie is eerder verschenen in het Gedachte-Kracht-Miniboekje 'Spelen met aandacht'

3 Je fantasie gebruiken

3.1 Bergmeditatie

Als je je fantasie gebruikt, en bijvoorbeeld expres kalme en krachtige gedachten denkt, dan kun je die kalmte en kracht echt voelen. Een berg straalt rust en kracht uit, daarom kun je in deze meditatie uitproberen hoe het zou voelen om kalm en krachtig als een berg te zijn. Zo doe je dat:



Ga op een fijne plek zitten, op een stoel met je voeten stevig op de grond of op de grond met je benen gekruist.

Sluit nu je ogen en let een poosje op je ademhaling. Voel hoe de adem je lijf in en uit stroomt....

Voel de beweging van je adem: door je neus, door je keel en in je buik. In en uit. Net als golven van de zee: op en neer, in en uit.

Stel je nu voor dat er een touwtje midden op je hoofd zit, dat zachtjes recht omhoog trekt, totdat je rug recht is en je kin naar voren wijst.

Stel je voor dat je op een mooie plek bent, op een berg. Ruik de frisse berglucht. Voel hoe stevig de berg onder je voeten voelt. Stel je voor hoe het is om even lekker te gaan zitten op de berg. Voel de kalmte en de kracht die de berg uitstraalt.

Hoe zou het zijn om een berg te zijn? Stel je voor dat je beetje bij beetje verandert in een berg. Voel hoe je je zwaarder en zwaarder wordt. En groter en groter. Voel hoe kalm en krachtig dat voelt.

Stel je voor dat het zomer is. Voel hoe de zon warm schijnt op jou als berg. Zie hoe dieren grazen van het gras op jouw hellingen. Ruik het gras. Zie hoe de vissen zwemmen in jouw bergbeekje. Voel het stromen van het frisse water. Wat er ook gebeurt op de berg, dat verandert niets aan jouw stille kracht.

Stel jezelf nu voor dat het herfst wordt. Sommige dieren leggen

wintervoorraden aan. Zie hoe de bomen prachtige herfstkleuren krijgen. Er zijn herfststormen met veel regen en harde wind. Voel hoe de bladeren waaien in de wind. De dieren schuilen en maken fijne plekjes in jouw holtes en rotsspleten. Wat er ook gebeurt op de berg, dat verandert niets aan jouw stille kracht.

Stel jezelf nu voor dat het winter wordt. De bergbeekjes vriezen langzaam dicht. De sneeuw die valt legt een prachtige witte laag over jou heen. In de sneeuw zie je pootafdrukken van de dieren die op de berg wonen. Diep in één van jouw grotten houdt een beer zijn winterslaap. Ook al is het ijzig koud, dat maakt voor jou niet uit.

Wat er ook gebeurt op de berg, dat verandert niets aan jouw stille kracht.

En stel jezelf nu voor dat het lente wordt. De lentezon smelt de sneeuw, er groeit fris nieuw gras. De vogels maken nestjes. Er worden jonge dieren geboren die hun eerste wankele stapjes zetten. Hoor het getjilp van de vogels en voel de zachte lentebries waaien.

Je hebt nu alle seizoenen als berg ervaren. Wat er ook gebeurt op de berg, dat verandert niets aan jouw stille kracht.

Voel hoe het voelt om kalm en krachtig te zijn.

Richt nu je aandacht op je lichaam. Voel hoe je ademt. Voel je voeten of benen op de grond. Beweeg je lichaam heel rustig een beetje.

Doe nu heel langzaam je ogen open, eerst een klein beetje en dan steeds iets verder. Kun je de kalme kracht in jezelf nog steeds voelen, als je ogen open zijn?

Wrijf met je handen over je gezicht, rek je maar eens even helemaal uit en beweeg je voeten even op en neer. En je bent weer helemaal hier.

Deze meditatie is eerder verschenen in het Gedachte-Kracht-Miniboekje 'Gedachten en Gevoel'. Je kunt deze meditatie ook luisteren via YouTube.

3.2 Douchemeditatie

Als je onder de douche staat, ontspan je je lichaam vaak automatisch. Je bent even lekker alleen en het warme water voelt fijn op je huid. Je denken wordt rustiger. Je komt vaak eventjes helemaal tot jezelf. Ook als je je alleen maar voorstelt dat je een douche neemt, kun je spanning en drukte loslaten, zodat je lichaam zich kan ontspannen.

Deze meditatie kun je doen als je tot rust wilt komen. Je kunt op een fijne, rustige plek gaan zitten, of je kunt deze meditatie doen als je echt onder de douche staat. Zo doe je dat:

Ga op een fijne plek zitten.

En sluit je ogen.

Voel eerst even je lichaam. Hoe voelt je ademhaling? Voel je ergens spanning in je lichaam? Als je het fijn vindt, kun je even een keer diep inademen en daarna zuchten. Daarmee laat je spanning los.

Voel je voeten op de grond.

Stel je voor dat je onder een warme douche staat. Voel hoe het warme water over je lichaam stroomt.

Stel je voor hoe het warme water je spanningen wegspoelt. Het warme water haalt onrust uit je lichaam, spanning uit je spieren en het haalt de drukte uit je hoofd.

Al je spanningen en zorgen worden door het water meegenomen. Stel je voor hoe ze via een draaikolkje in het putje van de douche verdwijnen.

Nu de spanningen wegspoelen, kun je de vrijgekomen ruimte opvullen op een manier die je fijn vindt.

Geef het water een kleur die je mooi vindt: misschien maak je jouw water groen, blauw, roze, wit of goud, of misschien een andere kleur. Misschien heeft jouw water glitters, misschien bestaat jouw water uit alle kleuren van de regenboog tegelijk, of misschien verandert de kleur van je water steeds. Voel hoe het gekleurde water je ontspant, je verzorgt en je nieuwe kracht geeft.

Kies nu een geur waar je van houdt. Misschien houd je van een bloemengeur, zoals rozen of lavendel. Misschien houd je van een frisse geur, zoals citroen of sinaasappel, je kunt ook de geur van je favoriete parfum kiezen, of misschien een geur uit de natuur zoals bomen, gras of de geur van regen.

Omring jezelf met je lievelingsgeur, adem je lievelingsgeur in, en voel hoe deze geur je ontspant, je verzorgt en je nieuwe kracht geeft.

Voel hoe je lichaam aanvoelt als het zich ontspant, verzorgd wordt en nieuwe kracht krijgt. Voel hoe je ademhaling nu aanvoelt. Beweeg je lichaam rustig een beetje. Open heel langzaam je ogen. Kun je de ontspannen kracht nog voelen, als je je ogen open hebt gedaan?

Wrijf met je handen over je gezicht en rek je maar eens lekker uit. Blijf nog



maar even rustig zitten, zodat je aandacht zich rustig weer kan richten op de plaats waar je bent.

Deze meditatie is eerder verschenen in het Gedachte-Kracht-Miniboekje 'Gedachten en Gevoel'. Je kunt deze meditatie ook luisteren via YouTube.

3.3 Lievalingsplek

Als je op je lievelingsplek bent, dan voel je je vaak vanzelf ontspannen en op je gemak. Ook als je je alleen maar in gedachten voorstelt dat je op je lievelingsplek bent, ontspant je lichaam zich. Zo doe je dat:

Zoek een plekje waar je even rustig kunt zitten. Doe je ogen dicht. Adem vijf keer langzaam en diep in en uit door je neus. Als je uitgeademd hebt, wacht dan tot de volgende inademing vanzelf weer komt.

Blijf even rustig met je ogen dicht zitten en adem in een rustig tempo dat fijn voelt. Voel hoe een rustige ademhaling je helpt om te ontspannen.

Je gaat op reis naar je lievelingsplek. Dit kan een echte plek zijn, of een plek die alleen bestaat in je fantasie.

Je kunt naar je lievelingsplek vliegen als je dat leuk vindt, bijvoorbeeld in een vliegtuig, op een wolk, op de rug van een draak of misschien vlieg je wel helemaal zelf.

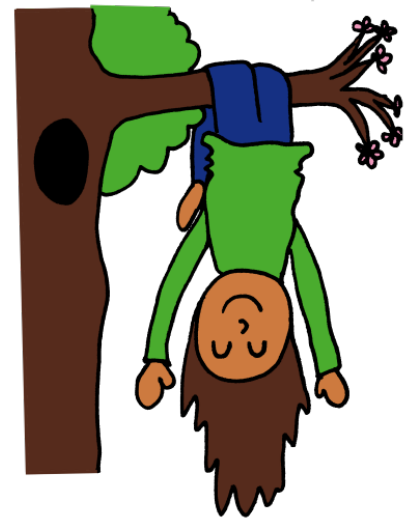
Reis in gedachten naar je lievelingsplek, op een manier die jij fijn vindt.

Is je lievelingsplek ergens binnen? Of buiten?
Hoe voelt het om aan te komen op je lievelingsplek?

Wat zie je als je in je gedachten rondkijkt op je lievelingsplek? Hoe ziet de omgeving eruit? Zijn er bepaalde voorwerpen? Is er een fijne plek om te rusten? Als je binnen bent, kunt je dan naar buiten kijken?

Je kunt je lievelingsplek in je gedachten precies zo maken, zoals jij het fijn vindt. Kies een manier die bij je past om lekker te genieten van jouw lievelingsplek. Misschien is er een lekker warm vuurtje of ga je in een hangmat liggen.

Hoor je iets als je er bent? Misschien het geluid van de wind, van water, van dieren of muziek.



Ruik je iets als je op je lievelingsplek bent? Misschien de geur van bloemen, zee, gras of parfum?

Ben je alleen? Of samen met een mens, een dier of een knuffel?

Als je alleen bent, maar graag wil dat er iemand is, dan kun je die persoon of dat dier bij je in de buurt fantaseren.

Als je samen bent, maar juist graag alleen wil zijn, dan kun je de ander even gedag zeggen.

Je kunt jouw lievelingsplek in je fantasie helemaal zo maken, zoals jij dat wilt: Welk weer het is, de dingen die er zijn, hoe groot je plek is, waar het is.

Gebruik je fantasie om in gedachten een plekje te maken dat eruit ziet, klinkt, ruikt en voelt zoals jij dat wilt.

Geniet van je lievelingsplekje. Voel hoe het voelt om daar te zijn.

Richt nu je aandacht op je ademhaling, terwijl je langzaam je aandacht richt op hoe je lichaam hier nu zit. Merk dat je met je aandacht weer terug komt naar de plaats waar je nu bent.

Wrijf met je handen lekker over je gezicht en rek je even helemaal uit.

Deze meditatie is eerder verschenen in het Gedachte-Kracht-Miniboekje 'Spelen met aandacht'. Je kunt deze meditatie ook luisteren via YouTube.

3.4 Staart

Als je je fantasie gebruikt, en bijvoorbeeld expres gedachten denkt waardoor je je stevig en kalm voelt, dan kun je die kalmte en kracht echt voelen.

In dit fantasieverhaaltje stel je jezelf voor dat je een staart hebt, die je stevigheid en kalmte geeft. Zo doe je dat:



Adem een poosje rustig en diep, zodat je lichaam tot rust komt. Sluit je ogen.

Voel hoe je lichaam aanvoelt als het zit, voel hoe je adem via je neus en keel naar je buik stroomt en weer naar buiten stroomt.

Richt je aandacht op de plek waar je billen je stoel raken, en stel je voor dat je daar een staart hebt. Misschien heb je een staart net zoals een kat of een koe, of misschien als een kangoeroe of een draak, of misschien heb je een fantasiestaart. Misschien is je staart er in één keer of misschien laat je je staart langzaam groeien. Als je geen staart weet, kun je er gewoon eentje verzinnen en doen alsof je een staart hebt.

Je kunt je staart gebruiken om jezelf stevig te maken. Stel jezelf eens voor

dat je staart steeds langer en langer wordt. Zo lang, dat je staart langzaam de grond in groeit, steeds verder en verder. Misschien wel tot midden in de aarde. Je kunt je staart een kleur geven die je mooi vindt, of misschien een paar kleuren. Je kunt je staart ook van goud maken of er een glitterstaart van maken. Voel hoe stevig het voelt om een staart te hebben. Verander je staart als je dat leuk lijkt: maak je staart bijvoorbeeld dikker of kies een ander soort staart. Voel je verschil?

Je kunt je staart ook gebruiken als een soort rietje. Je kunt via je staart de kalme kracht van de aarde opzuigen. Deze kalmte kun je door je hele lichaam laten stromen.

Voel een poosje hoe het voelt om een staart te hebben die je stevigheid en kalmte geeft.

Voel hoe je ademhaling aanvoelt. Als je er klaar voor bent kun je je ogen weer open doen.

Deze visualisatie is eerder verschenen in het artikel 'Activeer je zelfcreërende vermogens' in Kinderwijz van herfst 2018, geschreven door Nicole Hage. De visualisatie is gebaseerd op de oefening Grounding for relaxation and release van Lisa Wimberger uit het boek 'New beliefs new brain' (blz 82). Je kunt deze meditatie ook luisteren via YouTube.

3.5 Zeepbelletjes

Je kunt je fantasie gebruiken om je opgefrist en vol energie te voelen. Als het je lekker lijkt om je zo te voelen, dan kun je deze zeepbelletjes-meditatie uitproberen. Zo doe je dat:

Ga op een comfortabele plek zitten.

Adem een poosje diep en rustig, voel hoe je zit, voel hoe je lichaam zwaarder wordt, als het zich ontspant.

Stel je voor dat je hele lichaam bedekt is met zeepbelletjes.

Je kunt de belletjes heel klein maken, net als schuim, een beetje groter, of juist lekker groot.

Stel je nu voor dat je die belletjes laat knappen, te beginnen bij je tenen.

Je kunt de belletjes één voor één laten knappen, of in groepjes van belletjes.

Alle belletjes die knappen laten een lege en schone ruimte achter.

Ga stapje voor stapje je hele lichaam langs, totdat alle belletjes geknapt zijn en elk deel van jezelf schoon is.

Als alle belletjes weg zijn, stel je dan voor dat je ontspannen drijft, terwijl je helemaal schoon en vrij bent. Drijf of zweef bijvoorbeeld in de ruimte, of in water.

Richt je aandacht nu op je ademhaling en stel je voor dat je met elke ademhaling alle schone, vrije ruimte vult met frisse, schone energie.

Voel hoe je lichaam aanvoelt.

Richt je aandacht op je ademhaling, terwijl je langzaam met je aandacht weer terugkomt in het hier en nu.

Deze visualisatie is op 3 juli 2018 verschenen op de Facebook-pagina van Gedachte-Kracht. Hij is gebaseerd op een meditatie die Lisa Wimberger opgeschreven heeft in haar boek 'New beliefs new brain' (blz 117). Je kunt deze meditatie ook luisteren via YouTube.

3.6 Klein maar fijn

Je kunt je fantasie gebruiken om je stevig, ontspannen en energiek te voelen. In deze korte meditatie ontspan je jezelf met je ademhaling. Daarna geef je jezelf in gedachten wortels voor stevigheid, laat je spanning van je afspoelen en laad je jezelf op met zonlicht.

Zoek een plekje waar je even rustig kunt zitten.
Doe je ogen dicht.

Adem vijf keer langzaam en diep in en uit door je neus. Als je uitgeademd hebt, wacht dan tot de volgende inademing vanzelf weer komt.

Blijf even rustig met je ogen dicht zitten en adem in een rustig tempo dat fijn voelt. Voel hoe een rustige ademhaling je helpt om te ontspannen. Misschien vind je het fijn om even te zuchten, dan ontspan je je vaak nog meer.



Stel je in gedachten de wortels van een boom voor, die diep in de aarde groeien. Fantaseer dat er vanuit jouw voeten en jouw billen ook wortels de aarde in groeien. Maak je wortels zoals jij ze wilt: dik of dun, diep in de aarde of niet zo diep en geef ze een kleur die jij fijn vindt. Misschien heb jij veel kleine wortels, of misschien een paar grote wortels. Merk hoe stevig je je voelt, als je op je wortels let.

Stel je nu voor dat er een bijzondere wolk door de lucht naar je toe zweeft. Als de wolk boven je hoofd is, blijft hij stil hangen. Het begint zachtjes te regenen uit de wolk. Je kunt de wolk en de regendruppels een kleur geven als je wilt. Je kunt kiezen hoe groot de druppels zijn en hoe warm het water is. Stel je voor hoe de druppels langs je glijden en hoe ze jouw spanning en onrust van je afspoelen. Voel hoe ontspannen je je nu voelt.

Stel je tenslotte voor dat er een zon boven je hoofd begint te schijnen. Voel de warmte van de zon. Voel hoe het licht en de warmte van de zon je energie

geven. Als je wilt kun je het zonlicht ook inademen en zo de energie door je hele lichaam laten stromen.

Doe je ogen langzaam open en rek je even lekker uit.

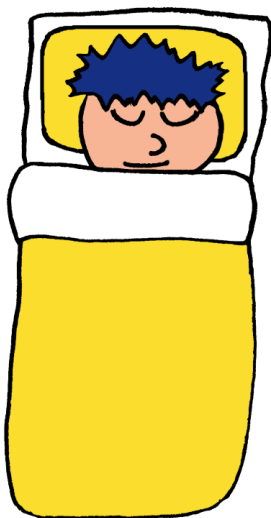
Tip: Leer deze meditatie uit je hoofd. Hij is heel simpel: ademen, boomwortels, buitje, zon. Of bedenk zelf een meditatie die je leuk vindt. Als je ergens wacht en je verveelt dan kun je deze meditatie ook met je ogen open doen. Laat je ogen dan ontspannen naar één punt staren terwijl je fantaseert.

Deze meditatie is gebaseerd op een visualisatie die op 23 februari 2019 is verschenen op de Facebook-pagina van Gedachte-Kracht. Je kunt deze meditatie ook luisteren via YouTube.

4 Slapen & wakker worden

4.1 Voor het slapen gaan

Als je voor het slapengaan je lichaam helpt ontspannen, val je makkelijker in slaap en word je uitgerust wakker. Zo doe je dat:



Ga in je bed liggen op een manier die voor jou fijn voelt.

Lig je goed?

Of wil je nog iets veranderen?

Misschien wil je anders gaan liggen, of je kussen, deken of dekbed anders neerleggen.

Neem rustig de tijd om een fijne plek voor jezelf te maken.....

Als je lekker ligt, sluit je rustig je ogen. Sluit je ogen zoals een vlinder die zijn vleugels tegen elkaar aan beweegt.

Zacht en licht.

Voel hoe je in je bed ligt.

Voel hoe je lichaam op het matras ligt.

Welke delen van je lichaam raken het matras?

Voelt het matras warm aan? of koud?

Zak je weg in het matras, of niet? Ligt het hard of zacht?

Hoe voelt de stof waar je op ligt? Glad of ruw? Of voel je bobbelen misschien?

Voel hoe je hoofd ligt.

Ligt je hoofd misschien een beetje omhoog op je kussen?
Voel het gewicht van je hoofd. Voel hoe je hoofd op je bed leunt.
En voel de temperatuur van de lucht op je gezicht.

Voel hoe je dekbed of je deken aanvoelt.
Voelt het zwaar of licht? Voelt het warm of frisjes?
Waar kan je het dekbed allemaal voelen?

Let nu op je ademhaling. Voel hoe de lucht door je neus of mond naar binnen stroomt, als je inademt. Volg de lucht helemaal naar binnen, voel de lucht in je keel. Voel de beweging van je ademhaling in je borst en misschien in je buik. Voel hoe de lucht weer naar buiten stroomt, als je uitademt.
Voel het ritme waarmee je inademt en uitademt.

Richt nu je aandacht op je voeten. Als je het fijn vindt, kun je even met je voeten wiebelen om ze goed te voelen.
Hoe voelen je voeten aan? Voel je waar je voeten het matras of je dekbed aanraken? Misschien voelen je voeten een beetje warm of koud aan.
Misschien voel je beweging of tintelingen in je voeten. Je kunt je voeten laten ontspannen, door ze in gedachte een beetje zwaarder te maken.

Ga nu met je aandacht langzaam en rustig in de richting van je onderbenen. Als je het fijn vindt, kun je zachtjes bewegen met je onderbenen om ze goed te voelen. Je kunt je onderbenen laten ontspannen door ze in gedachte een beetje zwaarder te maken.

Ga nu met je aandacht langzaam en rustig in de richting van je bovenbenen. Als je het fijn vindt, kun je even met je bovenbenen heen en weer wiebelen om ze goed te voelen.
Hoe voelen je bovenbenen aan? Als je aandacht op je bovenbenen richt, dan ontspannen ze vanzelf wat meer.

Voel nu allebei je voeten en allebei je benen tegelijk. Voel hoe ontspannen ze zijn. Als je voeten en benen ontspannen zijn, dan lijkt het een beetje of ze als een magneetje vastgeplakt zitten aan je matras.

Ga nu met je aandacht langzaam en rustig in de richting van je billen. Als je het fijn vindt, kun je even met je billen wiebelen om ze goed te voelen.
Ontspan dan de spieren in je billen.

Ga nu met je aandacht langzaam en rustig naar je navel.
Als je het fijn vindt, kun je even je hand op je onderbuik leggen, om je

onderbuik goed te voelen. Je kunt je ademhaling gebruiken om ruimte en ontspanning in je onderbuik te ademen. Adem ontspanning en ruimte in..... Laat spanning wegstromen op je uitademing.....
Voel hoe je voeten, benen, billen en onderbuik aanvoelen, nu je ze ontspannen hebt.

Ga nu met je aandacht langzaam en rustig naar de bovenkant van je buik en naar je borst.

Als je het fijn vindt, kun je één hand op je buik leggen en de ander hand op het midden van je borst leggen, om het beter te kunnen voelen.

Hoe voelt je bovenlijf aan? Op elke uitademing kun je de bovenkant van je buik en je borst ontspannen en een beetje meer op het matras laten leunen.

Ga nu met je aandacht langzaam en rustig naar je schouders. En kijk hoe je schouders zich ontspannen, als je aandacht aan je schouders geeft.

Voel nu je hele lichaam tegelijk. Van het puntje van je tenen, langs je benen helemaal omhoog, langs je buik en rug naar je schouders. Voel hoe je lichaam nu aanvoelt.

Richt nu je aandacht op je handen.

Als je het fijn vindt, kun je even met je vingers bewegen om ze goed te voelen. Hoe voelen je handen aan?

Ga nu met je aandacht verder naar je polsen en onderarmen. Ontspan je handen, polsen en onderarmen. En voel hoe je spieren losjes aanvoelen, als je ze ontspannen laat rusten.

Ga nu met je aandacht langzaam en rustig naar je bovenarmen.

Voel je hoe je bovenarmen zich ontspannen?

Voel nu allebei je armen tegelijk, vanaf de toppen van je vingers, tot aan je schouders. Voel hoe het aanvoelt als je armen helemaal ontspannen zijn.

Ga nu met je aandacht langzaam en rustig naar je nek en ontspan je nek. Ga vanuit je nek met je aandacht naar de achterkant van je hoofd. Vanaf daar langzaam naar de bovenkant van je hoofd, naar je voorhoofd, wenkbrauwen en ogen. Ga met je aandacht naar je neus, de zijkant van je hoofd, naar je oren, je mond, kin en via de voorkant van je keel richting je borst. Merk hoe je nek en hoofd zich ontspannen als je je aandacht erop richt.

Voel nu je hele lichaam tegelijk. Voel je lichaam vanaf het puntje van je tenen, vanaf de toppen van je vingers, helemaal omhoog en omhoog tot en met de

bovenkant van je hoofd.

Richt je aandacht op je ademhaling, terwijl je het gevoel in je lichaam blijft voelen.

Voel de beweging en het ritme van je adem.

Als je wilt kun je jezelf mee laten drijven en jezelf weg laten zakken in een heerlijke slaap.

Je kunt deze meditatie ook luisteren via YouTube.

4.2 Wakker worden

Als je wakker wordt, is het fijn om even bewust aandacht aan jezelf te geven, zodat je de dag ontspannen kunt beginnen. Zo doe je dat:

Als je wilt kun je je ogen nog even dichthouden.

Je kunt je ogen ook dromerig in de verte laten staren.

Richt je aandacht op je lichaam.

Als je in bed ligt, voel dan waar je lichaam op het matras rust.

Als je zit, voel dan hoe je billen, benen en je voeten ontspannen rusten op je zitplek.



Rek je om te beginnen even lekker uit, strek je armen rustig boven je hoofd en strek ook

voorzichtig je benen helemaal uit. Maak jezelf langer en langer. Het is heel lekker om er een geluid bij te maken, als je je uitrekt. Welk geluid maak jij als je je lekker uitrekt?

Probeer of het lukt om te gapen. Doe je mond open, doe je kin omhoog en adem diep in door je mond. Wacht dan tot de gaap vanzelf komt.

Beweeg dan rustig je hoofd zachtjes en rustig een beetje heen en weer om je nekspieren een beetje soepel te maken.

Let nu op je ademhaling. Voel hoe de lucht door je neus of mond naar binnen stroomt, als je inademt. Volg de lucht helemaal naar binnen, voel de lucht in je keel. Voel de beweging van je ademhaling in je borst en misschien in je buik. Voel ook hoe de lucht weer naar buiten stroomt, als je uitademt. Voel het ritme waarmee je inademt en uitademt.

Als je je ogen dicht hebt, kun je nu je ogen opendoen. Doe je ogen eerst een

klein beetje open, zodat je door je wimpers heen kijkt. Laat je ogen aan de omgeving en het licht wennen en doe ze langzaam helemaal open. Knipper een paar keer met je ogen. Misschien vind jij het lekker om even in je ogen te wrijven? Doe je ogen dan dicht en wrijf zachtjes de slaap uit je ogen. Doe je ogen weer open, als je klaar bent met in je ogen wrijven.

Als je ligt, is dit het moment om rechtop te gaan zitten. Neem even de tijd om rustig te gaan zitten. Kijk even om je heen. Rek je nog even uit, als je dat fijn vindt. Wiebel een beetje met je lichaam. Voel hoe het voelt om je lichaam te bewegen.

Zucht nu een paar keer diep:

Adem diep in door je neus en adem hoorbaar uit door je mond.

Als je wilt, kun je bij het uitademen lekker geluid maken.

Het kan zijn dat je tijdens het zuchten moet gapen. Dat is prima, laat je lichaam op zijn eigen manier wakker worden.

Let weer op je ademhaling. Voel hoe de lucht door je neus of mond naar binnen stroomt, als je inademt. Volg de lucht helemaal naar binnen, voel de lucht in je keel. En voel de beweging van je ademhaling in je borst en in je buik. Voel hoe de lucht weer naar buiten stroomt, als je uitademt. Voel het ritme waarmee je inademt en uitademt.

Dit is een mooi moment om jouw wens voor vandaag uit te spreken. Dat kan hardop, of in gedachten. Kies een wens die jou een blij gevoel geeft.

Zeg of denk bijvoorbeeld: Vandaag ben ik dankbaar. Of: Vandaag doe ik mijn best en dat is genoeg. Of: Vandaag geniet ik van kleine dingen.

Wat is jouw wens voor vandaag?

Je bent nu klaar om aan je dag te beginnen.

Tel terug van vijf naar nul. Als je bij nul bent aangekomen, zorg er dan voor dat je naast je bed staat.

Vijf.... gooi de dekens opzij.

Vier.....schuifel naar de rand van je bed

Drie.....doe je benen over de rand van je bed.

Twee.....zet je voeten op de vloer.

Één..... ga staan.

Nul.....gelukt!

Ik wens je een hele fijne dag vandaag!

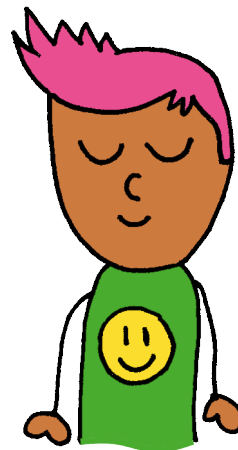
5 Yoga ademhalingsoefeningen

5.1 Sama Vritti ademhaling

Ga ontspannen zitten.
Leg je handen losjes op je schoot.
Sluit je ogen.

Let eventjes op je ademhaling.

Adem rustig in, door je neus, en tel hoeveel tellen je inademing duurt.
Meestal is dit 3, 4 of 5 tellen.
Adem nu, evenveel tellen, rustig uit door je neus.



Blijf rustig inademen en uitademen door je neus. Maak je inademing en je uitademing allebei even lang, evenveel tellen.

Wissel kalm tussen je inademing en je uitademing, dus niet hard in- en hard uitademen, maar meer als een golven die aanspoelen op het strand en weer rustig terugstromen naar zee.

Tel hoe lang je inademing duurt en adem evenveel tellen weer uit.
Bijvoorbeeld: In-2-3-4... Uit-2-3-4....In 2-3-4 Uit-2-3-4.

*Herhaal dit een poosje, totdat je voelt dat je rustiger wordt.
Stop als het niet fijn voelt, of als je je duizelig voelt.*

Deze meditatie is eerder verschenen in het Gedachte-Kracht-Miniboekje 'Gedachten en Gevoel'

5.2 Wisselende neus ademhaling

(Nadi Shodhana)

Deze ademhaling kun je gebruiken om jezelf tegelijk te ontspannen en te concentreren.

Bij deze ademhaling ga je ademen door je neus. Je ademt steeds door één neusgat tegelijk, terwijl je het andere neusgat zachtjes dichtduwt.

Ga rechtop zitten.

Als je een bril draagt kun je die eventueel even afdoen.

Je linkerhand gebruik je niet, die kun je ontspannen neerleggen.

Kijk naar je rechterhand, naar je wijsvinger en je middelvinger van die hand.

Deze twee vingers leg je straks tussen je wenkbrauwen.

Je gaat straks je duim en je ringvinger van je rechterhand om de beurt gebruiken, om steeds één neusgat tegelijk zachtjes dicht te drukken.

Je ademt zo meteen steeds uit en in, door je ene neusgat, wisselt dan van neusgat, en ademt weer uit en in door je andere neusgat.

Laat de wijsvinger en de middelvinger van je rechterhand zachtjes tussen je wenkbrauwen rusten.

Duw je rechterneusgat zachtjes dicht met je duim, adem langzaam en diep in door je linkerneusgat.

Wissel van neusgat.

Duw je linkerneusgat zachtjes dicht met je ringvinger, terwijl je je duim weghaalt bij je rechterneusgat.

Adem uit door je rechterneusgat en adem ook weer in door je rechterneusgat.

Houd je adem eventjes vast, terwijl je wisselt.

Adem langzaam en diep uit door je linkerneusgat en adem ook weer langzaam en diep in door je linkerneusgat.

Houd je adem eventjes vast, terwijl je wisselt.

Adem langzaam en diep uit door je rechterneusgat en adem ook weer langzaam en diep in door je rechterneusgat.

Het ritme is dus: Houd je adem eventjes vast, terwijl je wisselt - langzaam en diep uitademen – langzaam en diep inademen – wissel – uit -in -wissel – uit – in.

Doe deze oefening ongeveer 2 minuten. Stop eerder als je je duizelig voelt, licht in je hoofd, als je vlekken voor je ogen ziet, of als het niet fijn (meer) voelt. Als je wilt kun je de oefening in kleine stapjes steeds een beetje langer maken, tot maximaal 5 minuten.

*Deze meditatie is eerder verschenen in het Gedachte-Kracht-Miniboekje 'Spelen met aandacht'. Je kunt online meer lezen over deze ademhaling op deze twee websites:
<https://www.eatpurelove.nl/mindfulness/yoga/wisselende-neusgat-ademhaling/>
<https://www.happywithyoga.com/yoga/yoga-ademhalingsoefeningen/>*