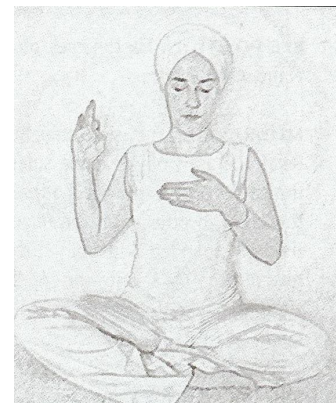


Meditatie voor een kalm hart

Deze meditatie geeft een rustig en kalm gevoel. Vooral wanneer je van streek bent door bijvoorbeeld een ruzie op je werk of in persoonlijke sfeer. Het geeft inzicht in de relatie met andere personen. Na het doen van deze meditatie voel je welke actie juist is om te doen. Emoties van verdriet kunnen loskomen. Fysiek gezien sterkt deze meditatie je longen en je hart.

1. Zit in kleermakerszit (Easy pose) rechtop met de kin iets ingetrokken. Sluit de ogen.
2. Plaats je linkerhand op je hartcentrum midden op je borst. De palm is vlak en de vingers zijn parallel aan de grond wijzend naar rechts.
3. De wijsvinger en duim van je rechterhand raken elkaar in de vorm van een O. De andere drie vingers blijven gestrekt naast elkaar. Houd je hand rechtop naast je lichaam, haaks ten opzichte van de grond. De handpalm wijst naar voren. De elleboog hangt ontspannen naast het lichaam.
4. Concentreer je op je ademhaling. Adem langzaam en diep in, door beide neusgaten. Wanneer je helemaal bent ingeademd, houd je de adem vast en lift je je borst op. Houd je adem ingehouden zo lang als mogelijk (blijf ontspannen).
5. Daarna adem je langzaam en compleet uit. Wanneer je helemaal bent uitgeademd, wacht je met inademen zo lang als comfortabel voelt. Ga minimaal 3 minuten zo door.
6. Om de meditatie te eindigen adem je drie keer *krachtig* in en uit door de neus. Ontspan daarna even.



Doe deze meditatie minimaal 3 minuten. Bij voorkeur 3 keer 3 minuten met twee keer 1 minuut pauze ertussen (in totaal 11 minuten). Voel wat goed voelt. De maximale tijd is 31 minuten.

Wanneer er gedachtes bij je opkomen. Laat ze komen, kijk er even naar. Laat ze dan los, door ze met je uitademing weg te blazen. Zet eventueel een prettig muziekje op.

Deze meditatie kan je op ieder moment van de dag doen, maar is vooral fijn 's avonds voordat je gaat slapen. Lucht als het ware op.

Veel plezier!

Yoga Inn

www.yoga-inn.nl

info@yoga-inn.nl