

Meditatie adem tellen

Ga zitten ,sluit de ogen en concentreer je op de ademhaling, wees je bewust van elke in en uitademing.

Adem vrij en automatisch en probeer niet om je ademhaling te controleren. Besteed aandacht aan de manier waarop de lucht door de neus loopt en het je longen vult en de adem door de mond het lichaam weer verlaat.

Probeer er achter te komen of je door de het middenrif, het bovenste gedeelte van de borst of de buik uw adem voelt bewegen. Voel dat je buik zwaar wordt en zelfs kun je door ademen naar de voeten en tenen en terwijl je dit doet ga je je meer ontspannen voelen.

Als je na het nemen van enkele ademhalingen je fijn en op je gemak voelt begin je met tellen.

Adem in Eenadem uit 2 adem in 3 en uit vier adem in 5en uit 6voel hoe de afvalstoffen met de adem deze door de mond verlaten en je weer nieuwe frisse energieke zuurstof inademt.

Als je aan iets anders begint te denken dan aan je ademhaling tellen en misschien anderen dingen voelt wees je hier dan van bewust en keer gewoon terug naar uw ademhaling en begin opnieuw Adem in 1..... En uit 2 en adem in 3 en uit 4.....

De sensaties van de ademhaling , de diepte of snelheid worden steeds langzamer en zachter, terwijl je ademhaling dieper en meer maag en buik vult wordt je lichaam meer en meer ontspannen door deze lage en ontspannen manier van ademen .

Adem in en uit in en uit , probeer een te worden met je ademhaling en als je merkt dat je prikkelingen voelt in je spieren en lichaam is dat prima , merk ze op en keer weer terug naar je ademhaling .

Ook als je tel kwijt bent geen paniek u begint gewoon weer bij een te tellen bij u inademing .

Oke het is tijd om nu langzaam terug te keren met je gedachten en keer terug naar de rest van je lichaam en hoor de geluiden om je heen of verder weg buiten .

Verplaats en beweeg je lijf en armen en benen wat .Rek en strek ze en maak zo de spieren weer wakker en open op eigen tempo weer de ogen .Ervaar weer het hier en nu .