

Module 1 – Aanvulling 2 Ademhalen

Hoe adem je op dit moment?

Zit je hoog in je ademhaling? Als je niet voldoende verbonden met je lichaam bent, kun je hoog in je ademhaling zitten. Je lijf kan prikkels van buitenaf vaak moeilijk loslaten als je niet ontspannen ademt. Het lichaam staat op de 'ik ben op mij hoede knop' en verkrampt zich. Het gros van de mensen zit té hoog in de ademhaling, dus maak het niet groter dan het is.

Wist je dat je snel kunt aarden als je je ademhaling heel bewust gaat inzetten? Jouw diepere ademhaling (richting jouw navel) zorgt ervoor dat je veel meer in verbinding komt met jouw authenticiteit, jouw zijn. Het gebied onder de borst wil ook aandacht. Het harnas wat wij onszelf (door conditionering) hebben laten opleggen of zelf hebben opgelegd, zet zich vast bij het ribben-gebied. Dit weerhoudt ons ervan om onze volledige potentie op te eisen. Alle energiepunten (chakra's en meridianen) zijn essentieel voor een algeheel gevoel van welzijn. Geef alles jouw onvoorwaardelijke aandacht door het gebruik van jouw ademhaling.

Oefening

Ga lekker liggen of zitten. Leg één hand op je borst en je andere hand op je buik. Adem rustig in voor 4 tellen en adem uit voor 4 tellen. Doe dit een aantal keer totdat je je rustig voelt.

Weke hand gaat als eerste omhoog? Is het de hand die op de borst ligt? Neem het slechts waar en probeer je ademhaling te verdiepen.

Adem in gedachten naar de hand toe op je buik. Doe dit zónder je best te doen: het gebeurt op een natuurlijke manier. Adem rustig in en adem ook goed uit!

Voel je het verschil? Ervaar je meer rust, meer ruimte?

Je centert jezelf op deze manier. Met andere woorden, je komt veel meer in je lijf!

Laat je meenemen door jouw ademhaling.

Inademen is bewustwording, uitademen is loslaten!

Laat maar los wat je los mag laten. Eis jouw verbinding met jezelf op tot in elke vezel van je lichaam.

Liefs Wendi