



## Vooraf

- Vind een geschikte ruimte/ plaats waar je je helemaal op je gemak voelt
- Neem er een kussen, dekentje of iets anders bij om het je helemaal comfortabel te maken
- Kies een dagelijks moment om te mediteren dat het beste bij jou en voor jou past
- Bepaal de tijdsperiode waarin je gaat mediteren, bij voorkeur twintig minuten
- Zoek een geschikte timer zodat je niet op de tijd moet letten tijdens je meditatie

## Meditatie stappen

- Neem even de tijd om je houding te vinden en zo comfortabel mogelijk te gaan zitten
- Haal een paar keer rustig adem. Adem in via de neus, houdt een paar tellen vast en adem langzaam uit via de mond. Voel dat elke keer je uitademt je lichaam en geest meer ontspant
- Sluit je ogen, laat alles om je heen voor wat het is
- Breng je aandacht naar je lichaam, voel je neerzitten en breid je aandacht uit over je totale lichaam
- Observeer je ademhaling, zonder deze actief te veranderen. Je brengt je aandacht nog meer naar binnen.

Volg de beweging van de lucht die, van net voor je gezicht, je neus binnen stroomt, door je keel, luchtpijp zo je longen in. Daarna volg je de beweging die de lucht maakt doorheen je lichaam wanneer je uitademt.

Het kan ook aangenaam zijn om de beweging te volgen die je bovenlichaam maakt bij het volgen van je ademhaling. Je buik, flanken en borst die uitzetten bij het inademen en je borst, flanken en buik die zich weer ontspannen bij je het uitademen

- Als je je bewust wordt dat je gedachten je hebben meegenomen en dat je aandacht weg is van je ademhaling, dan is dit helemaal niet erg. Breng telkens geduldig en vriendelijk je aandacht terug op je meditatieobject: je ademhaling.

Gedachten tijdens je meditatie zullen er immer zijn, tracht deze dus zeker niet te onderdrukken. Laat de gedachten voor wat ze zijn, ga er niet op in en breng je aandacht naar je ademhaling.

- Neem op het einde van je meditatie rustig de tijd om uit je meditatie te komen. Beweeg rustig je vingers en tenen. Knipper even met je ogen en open deze langzaam. Neem je omgeving weer in je op en laat je aandacht opnieuw naar je zintuigen stromen
- En vooral, geniet!

## Geleide online meditatie

Ter ondersteuning bij het starten met mediteren of als je het even nodig hebt dan kan je via volgende link online een meditatie beluisteren:

<https://www.samadhiyoga.be/starttomeditate>

## Persoonlijke begeleiding

Heb je een vraag of zit je ergens mee? Je kan me steeds via Whatsapp contacteren op 0474271079