

# MEDITATIE



## Meditatie

Meditatie bestaat al duizenden jaren. De techniek is erop gericht om je concentratie te verhogen. Het is wetenschappelijk aangetoond dat mediteren onze gezondheid positief kan beïnvloeden. Als je het regelmatig beoefend zul je merken dat je je beter gaat voelen. Het geeft een boost aan je immuunsysteem. Het werkt heel erg goed tegen de stress. Iedereen kan mediteren. Jij dus ook. De bedoeling is dat je je aandacht richt op waar je mee bezig bent, in het hier en nu. Laat je hierbij niet afleiden. Je zal merken dat je rust in je hoofd voelt. Hierdoor zal je een andere kijk op de wereld krijgen, om te beginnen de dingen om je heen. Je gaat meer vanuit je hart leven. Neem elke dag een half uurtje de tijd voor jezelf om dit te doen en je zal al heel snel de voordelen ervan beleven.

## Wat heb je nodig

- \* Zoek een rustige plek voor jezelf
- \* Draag makkelijke kleding
- \* Speel eventueel rustige muziek af
- \* Gebruik HeartMath apparatuur

## Geleide meditatie



Deze vorm van mediteren is erop gericht om je naar je diepere lagen van jezelf te brengen. Het beste is als je door een ervaren iemand wordt begeleid. Dit kan bijvoorbeeld via een muziek cd. Je merkt hierbij dat je wordt meegenomen naar een "andere wereld". Hier doe je nieuwe ervaringen, gevoelens en inzichten op. Je kunt van alles beleven, zoals beelden, gevoelens, kleuren, geuren en geluiden. Alles is goed. Dit alles zorgt ervoor dat je jezelf los kan maken van vaste patronen waar je in vast zit.

## Klankschaal meditatie



De klankschaal is een schaal die zijn oorsprong kent in de Himalaya. De schalen zijn van zeven verschillende metalen (goud, zilver, koper, kwik, ijzer, tin en lood) Elke schaal produceert een andere trilling (geluid). Deze trilling dringt heel diep binnen in je lichaam. Door de trilling ben je in staat jezelf te ontladen. Hierdoor kun je spanning beter los laten. De trillingen vinden hun weg in je lichaam, waarop je eigen natuurlijke trilling mee gaat in deze flow. Ook met deze meditatie wordt je hoofd heerlijk leeg gemaakt, je komt tot rust. Je kunt zaken die je bezig houden beter loslaten.

## Chakra meditatie

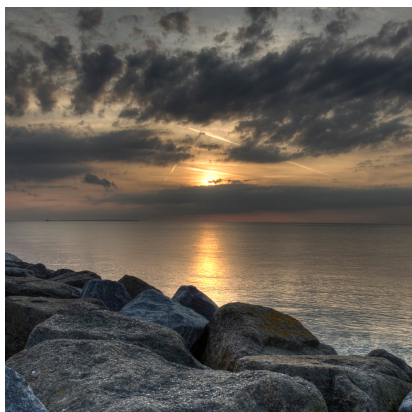


Chakra meditatie is gebaseerd op de volgende 7 chakra's:

- \* Kruinchakra
- \* Derde oog
- \* Keelchakra
- \* Hartchakra
- \* Zonneveleucht
- \* Heiligbeenchakra
- \* Stuitchakra

Chakra's zijn de knooppunten van energie in ons energetische lichaam. Elke chakra komt overeen met bepaalde klieren en organen in ons lichaam. Ook staan ze met elkaar in verbinding. De chakra's hebben invloed op ons denken en handelen. Als er een blokkade zit in een of meerdere chakra's, belemmert dat ons in ons functioneren. De chakra-meditatie is gericht op het in evenwicht brengen van de 7 chakra's, dus in evenwicht brengen van ons energetisch systeem. Ook deze vorm van meditatie kan met behulp van muziek gebeuren. Elke chakra wordt apart behandeld, je haalt nog meer uit de meditatie als je je hand op de chakra legt die wordt behandeld.

## Ademhalings meditatie



Ademhalingsmeditatie is de meest makkelijke vorm van meditatie.

De methode van HeartMath werkt met een ademhalingstechniek. HeartMath leert je deze techniek aan door je te focussen op je ademhaling. Toch zit er een belangrijk verschil met de vele andere ademhalingstechnieken die je aan kan leren. HeartMath leert je naast de ademhalingstechniek (focus) ook hier iets aan toe te voegen, namelijk een positief gevoel (hartgevoel). Hierdoor wordt je coherent. Dit betekent dat er samenhang is in je lichaam.

Meditatie is een ontspannings techniek, terwijl HeartMath een ontspanningstechniek in actie is. Je emotionele brein is in verbinding met je cognitieve brein. Hierdoor ben je in staat beter waar te nemen terwijl je coherent bent.

De (meditatie)ademhalings oefening van HeartMath noemen we de Heart Lock-in techniek. Door deze oefening te doen, kun je gedurende langere tijd een grote hartcoherentie bereiken dat een gunstig effect heeft op je welbevinden en kun je stressvolle situaties beter de baas worden. Tevens geeft deze oefening een 'boost' aan je fysieke, mentale en emotionele veerkracht.

## Stappen Heart Lock-in



### Stap 1: Hartfocus

Verplaats uw aandacht naar het gebied rond uw hart.

### Stap 2: Hart ademhaling

Stel u voor dat u in – en uitademt via uw hart. Adem rustig in en uit gedurende 4 a 5 sec.

### Stap 3: Hart Gevoel

Roep een positief gevoel/waardering op en probeer dit opnieuw te voelen.

### Stap 4: Hart zenden

Zend deze gevoelens van waardering, genegenheid of liefde uit naar uzelf of anderen.

Mocht u na het lezen van deze brochure geïnteresseerd zijn geraakt neem dan vrijblijvend contact op.



bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

[hooglugt@highcoaching.nl](mailto:hooglugt@highcoaching.nl)

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39558109