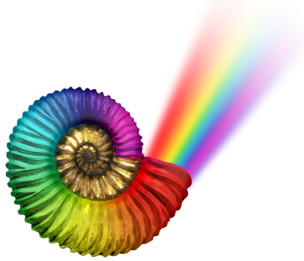


Inner-Zelf



Meditatie.

Door middel van meditatie kun je contact maken met je onderbewuste. Dit ondersteund het contact met je zelf en het aanstaande kindje.

Hieronder een oefening om in contact te komen met je hart; jouw bron van liefde en geluk, je onderbuik; vrouwelijke scheppings- en creatiekracht, waar tevens onze gevoelens en emoties huizen.

Oefening 1:

Neem de tijd en ruimte voor jezelf, zorg dat je niet gestoord kunt worden en zorg dat je comfortabel zit of comfortabel ligt. Adem een keer diep in via je neus en uit via je mond. Doe dit een aantal keer en volg hierbij je ademhaling. Laat je ademhaling zover mogelijk naar beneden zakken. Onderzoek hoe het met je ademhaling is gesteld.

Is je ademhaling rustig of ervaar je dit anders? Waar zit je ademhaling precies? Komt je ademhaling tot in je onderbuik, of zelfs tot in je bekkengebied? Of blijft je adem oppervlakkig? Zit je ademhaling rondom je borst gebied?

Oefen hiermee, voel en ervaar hoe het voelt helemaal door te ademen tot in je onderbuik. Leg hierbij je handen maar eens op je onderbuik of zelfs nog lager in dit gebied en adem zo een tijdje rustig door. Maak hiermee ruimte vrij in jezelf, in dit gebied, en kom in contact met de ruimte wat straks een plekje voor jullie kindje wordt.

Bewust ademen zorgt ervoor dat je energie goed door je lichaam, je organen en je energiesysteem heen stroomt. Tevens werkt bewust ademen ontspannend voor je lichaam, geest en ziel. Noteer bij deze oefening wat je tegenkomt als je dit fijn vindt. Overhaast niets, maar oefen hiermee, zodat dit een vast gegeven wordt. Bewust ademen en het contact met je onderbuik zal jou en je kindje ondersteunen in deze reis van nieuw leven.

Stapje verder (vanuit de diepe ademhaling):

Maak contact met je handen. Kijk naar je handen en stel jezelf voor dat je handen energiecentra zijn die liefde laten stromen. Adem diep in- en uit, laat de liefde vanuit je hart, via je armen naar je handen stromen. Vul je handen helemaal met deze liefde op. Als je handen zijn gevuld leg dan 1 hand op je hartchakra en laat je de liefde vrij stromen. Vul je hart chakra er helemaal mee op.

Leg nu ook 1 hand op je onderbuik. Laat de liefde helemaal naar onderen stromen en laat de energie onderling door deze chakra's stromen.

Voel hoe dit voor je is. Gaat dit gemakkelijk? Hoe voel je je hierbij? Wat kom je tegen? Alles wat je voelt is goed en mag naar boven komen, verwelkom dit gevoel, geef er liefdevolle aandacht aan en laat het ook weer gaan. Adem rustig door en adem als je klaar bent een aantal keer diep in via je neus en uit via je mond. Noteer je bevindingen, zodat je dit later nog eens terug kunt lezen.

Tips om te noteren:

- Hoe was het contact met je hart? Wat voelde je precies? Kwamen er emoties, gevoelens of misschien wel woorden of beelden naar boven? Herken je deze in het dagelijks leven? Of zijn deze nieuw voor je? Wat merkte je in contact met je hart en buik aan je ademhaling? Onderzoek hetzelfde met het contact met je onderbuik, je baarmoeder, als je hiermee contact kunt maken, je eierstokken, of wat er naar boven mag komen. Uiteraard kun je dit ook samen met een coach onder begeleiding doen.