



**MASSAGECENTRUM
DE KRACHTBRON**

ADEMOEFENING

Bewust gebruik ik hier niet het woord ademhalingsoefening. Iets gaan halen, vraagt immers om een inspanning. De opzet bij deze adem oefening is dat door het uitademen spontaan het inademen ontstaat en omgekeerd. Geen inspanning dus, maar bewustzijn geven aan een spontaan proces van inademen en uitademen.

Dit leidt tot vertragen en verdiepen van het ademen. Je voelt je energieker en spanningen verlaten je lichaam.

Ter ondersteuning gebruiken we hierbij ook een visualisatie. Een visualisatie die vooral dient om ons denken los te koppelen van lichamelijke structuren als longen, spieren, ...

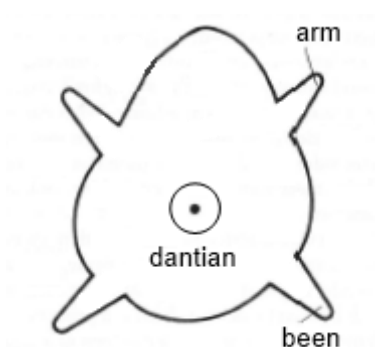
We stellen ons lichaam voor als een gesloten ballon die zich bevindt binnen de energetische cosmos waar we deel van uitmaken. We voelen die verbondenheid.

Sluit een minuut je ogen om te ervaren hoe je lichaam aanvoelt. Door aandacht te geven, gebeurt er al iets. Je laat dit gewoon gebeuren.

Ga nu met je aandacht naar de zone onder je navel. Hier bevindt zich de dantien, jouw hara, jouw energetisch centrum.

Vanuit je hara ontstaat een vraag om nieuwe energie. Je lichaam zet uit naar alle kanten. De lucht (energie) wordt aangezogen door de huid van gans je lichaam.

INADEMEN



Leg vooral de aandacht op het aanzuigen van energie door je huid en geef minder aandacht aan de lucht die via je mond en neus naar binnen komt. Je merkt wel dat het gebeurt, maar je geeft er geen aandacht aan.

Je lichaam vult eerst de buikholte en daarna zet de borstkas uit. Vervolgens vul de rest van het lichaam zich.

Als je het gevoel hebt, dat je helemaal vol bent, dan houd je dit even vast. In je verbeelding gaat het inademen nog verder. Door de nu aanwezige druk dringt de energie nu ook binnen in hardere structuren zoals botten.

Op een gegeven ogenblik ontstaat spontaan het verlangen om los te laten. Nu laat je al de spanning uit je lichaam verdwijnen via de huid. Een diepe zucht is natuurlijk toegelaten. Je lichaam ontspant volledig. Wees bewust van het zakken van je schouders en het onspannen van je spieren.

UITADEMEN



Je geniet van de ontspanning en spontaan ontstaat vanuit je hara weer de aandrang om bij te tanken. Het ademproces herneemt zich!

Dagelijks 10 minuten bewust ademen.

GUN JEZELF 600 SECONDEN AANDACHT.

Met vriendelijke groet
Namens De Krachtbron

Danny Demeersseman