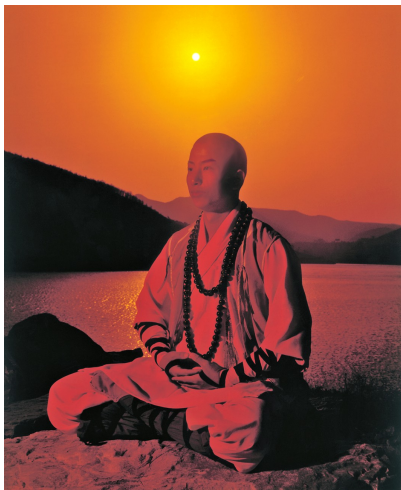




MEDITATIEHOUDINGEN

Energetisch Lichaamswerk | openen, centreren en focussen | meditatiehoudingen | pag. 1



Inleiding meditatie-zithouding.

Het ontwikkelen van een goede (zit-)houding kan veel profijt opleveren in het verder ontwikkelen en onderhouden van je algehele gezondheid. Oefen door regelmatig in één van de hierna beschreven houdingen te zitten. Het is goed om de houdingen veel af te wisselen.

De meest optimale houding is die waarin je geruime tijd kunt zitten zonder moe te worden, een houding die je stimuleert alert te blijven. De houding moet je helpen in volledige ontspanning je rug recht te houden, je ademhaling te verdiepen en je energie te centreren in de hara (het buikgebied). In deze houdingen dienen de (ener-

getisch) gestagneerde gebieden in je lijf zich al snel aan en kun je aandacht geven aan de gebieden van onbalans.

Praktische aanwijzingen.

In de zithoudingen houd je de kaken ontspannen, je lippen raken elkaar lichtjes en het tipje van je tong rust licht tegen je verhemelte. Dit laatste wordt gedaan om twee redenen. Het stimuleert de aanmaak van speeksel – wat je doorslikt indien nodig – waarmee uitdroging van mond en keel voorkomen wordt. Daarnaast eindigt de belangrijkste yangmeridiaan van je lichaam ("du mai") in het verhemelte terwijl de belangrijkste yinmeridiaan ("ren mai") begint in het tongpuntje. Door deze punten samen te brengen wordt een belangrijk energiecircuit gesloten, wat voor een krachtigere energiestroming zorgt, en dus voor meer energie en vitaliteit.

Hoe recht is een rechte rug?

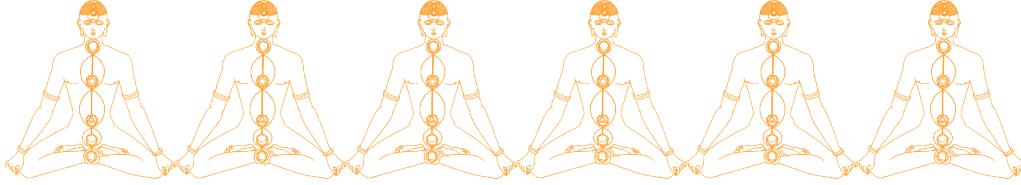
Een gezonde wervelkolom heeft vier vloeiende buigingen: bij nek, borst, onderrug en sacrum. Het rechte van de rug is niet zozeer het afvlakken van deze buigingen (rigide maken van de rug), doch het je voorstellen dat de wervelkolom zich uitstrekt, verlengd, waarbij je het bekken iets gekanteld houdt (licht holle rug). Een man zit op de voorzijde van de zitbeenderen, een vrouw bijna op het schaambot.

De houding met een rechte rug stimuleert – bewustwording van – het gebied van hara/ bekkenbodem en acupunctuurpunt "ming men" ("poort van vitaliteit" of "het vuur in de nieren"), dat zich net onder de 2e lendenwervel in de onderrug bevindt, tegenover de navel. Een punt dat de nierfunctie harmoniseert en in rechtstreeks contact staat met de hara. Als ming men gestimuleerd wordt helpt het de totale lichaamsvitaliteit, het energiepeil te verhogen.



Zithouding optimaliseren

Energetisch Lichaamswerk | openen, centreren en focussen | meditatiehoudingen | pag. 2



Het opbouwen van de meditatie zithouding

Voel waar benen & bekkenbodem de grond raken.

Kantel bekken zodanig dat je rug overdreven hol is en observeer hoe dat voelt.

Leun voorover; zitbot komt iets van grond.

Kom langzaam recht met de romp; voel hoe het gewicht weer terug op zitbot komt. Kantel ook het bekken weer iets terug, zeg maar van 100% naar 90% ; onderrug blijft dus hol.

Onderrug moet nu krachtig/ontspannen voelen (onmogelijk om er door heen te zakken (in te "hangen") en moet een alert en licht stuwend gevoel geven van stuit naar kruin.

Buikspieren blijven voortdurend lichtjes aangespannen.

Blijf tijdens opbouwen houding nauwlettend je ademhaling observeren. Zoek de houding waarin je ademhaling de meest optimale bewegingsvrijheid heeft.

Uitademing: bij elke uitademing stel je je voor hoe alle organen in de romp hun spanning loslaten, zwaar worden, zo ook huid en hersenmassa.

Houd kaken, nek- en schouderspieren zwaar. Het gewicht kan nu makkelijker naar de bekkenbodem zakken, waarmee je steviger in de grond komt te zitten ("gezonken gewicht"). Het middenrif kan zo ontspannen en dus beter werken.

Als je de ogen gesloten hebt, ontspan dan alle spiertjes rond de ogen en houd vervolgens de oogbal stil. Het zal je nu waarschijnlijk makkelijker lukken om "naar binnen te vallen" met je aandacht.

Inademing: bij elke inademing stel je je voor hoe de wervelkolom zich heel subtiel iets strekt: staartbeen richting grond, kruin verder omhoog.

De kin komt lichtjes naar de keel. Hoofd is boven de romp, boven de schoudergordel, zoveel mogelijk in de verticale middenlijn. Het tongpuntje ligt tegen het verhemelte.

Visualiseer nu de verticale middellijn (haralijn of "chong mai" genoemd), die zich via het perineum diep de grond in strekt en via kruin ver naar boven en laat uiteindelijk de aandacht rusten in de hara (het buikgebied).

Vedanta & Ekindo training



De verschillende Zithoudingen

Energetisch Lichaamswerk | *openen, centreren en focussen* | meditatiehoudingen | pag. 3

De meditatie zithouding



heile lotus halve lotus burmees



seiza-bankje seiza stoel

Voor alle hierna besproken houdingen geldt dat je een meditatiekussen kunt gebruiken als het je niet lukt je onderrug op te strekken; zo kun je makkelijker je bekken kantelen. Als je in een van de houdingen zit om te mediteren, dan is het allerbelangrijkste dat je je hele lichaam en dus ook armen en handen zo volledig mogelijk kunt ontspannen. Zoek naar een houding voor armen en handen waarbij je deze zo optimaal mogelijk kunt laten rusten (vrije energiedoorstroming).

Seiza-zit

In deze houding zit je met je onderbenen gevouwen onder je, de grote tenen over elkaar. Om je benen te ontspannen kun je deze tenen af en toe bewegen.

Je hielen vallen naar buiten, je zit op je voeten, tussen je hielen in. Om te ontdekken hoever je de knieën uit elkaar moet plaatsen, moet je, vanuit de zithouding, een keer of drie lichtjes van voor naar achteren schommelen en daarbij de gebogen benen even van de grond oplichten; de knieën komen dan in de voor jou geschikte spreidstand weer op de grond terecht.

Gebruik een meditatiekussen/-krukje als de oefening in het begin te pijnlijk is voor knieën, enkels, bovenbenen.

Seiza-zit maakt knieën, enkels, voeten vrij en bovenbeenspieren langer. De houding oefent druk uit op meridianen en drukpunten in de benen en brengt zodoende yang-energie naar de organen waarmee ze in contact staan. Als je de houding niet kunt volhouden, kan dit een diagnostisch teken zijn dat je teveel vocht in je benen hebt, dat je organen te yin zijn en dat je teveel eet. In de seizahouding stroomt de energie goed langs de wervelkolom en verdeelt zich symmetrisch over beide lichaamshelften.

Siddhasana

Breng rechter hiel tegen je schaambeent (voet blijft op de grond liggen), plaats linkervoet tussen rechter kuit en bovenbeen.

Kantel je bekken en strek je onderrug, zodat je het lichaamsgewicht naar de voorkant van de zitbotten verplaatst en je de knieën kunt ontspannen.

Oefen ook met je benen andersom.



De verschillende Zithoudingen

Energetisch Lichaamswerk | *openen, centreren en focussen* | meditatiehoudingen | pag. 4

Halve Lotus

Plaats rechtervoet op linker bovenbeen en schuif linkervoet onder rechter bovenbeen.

Kantel je bekken zo, dat je gewicht over je zitbotten naar voorkant bekken valt en strek je onderrug, zodat je de buik ondersteunen kunt met de strekking van je rug.

Een ingezakte onderrug is ook een ingevallen buik en dit komt de circulatie in de buikorganen niet ten goede.

Oefen ook met kruising voeten andersom.

Hele Lotus

Begin pas aan deze houding als je de voorgaande houdingen redelijk beheerst c.q. gebruik ze als warming-up.

Ga zitten met gestrekte benen. Breng rechtervoet zo hoog mogelijk op linker dijbeen, linkervoet hoog op je rechterdijbeen.

Probeer niet de wreef van je voet op je bovenbeen te plaatsen, maar op je enkel. Hierdoor voorkom je dat enkels een knik maken en blijft je voet in de lijn van je onderbeen door strekken. Gevolg hiervan is ook dat je knieën dicht bij elkaar eindigen en dat één knie de grond niet raakt.

Kantel je bekken zo, dat je gewicht over je zitbotten naar voorkant bekken valt. Hierdoor kun je liezen en zijkanten heupen tegelijkertijd uitduwen naar de vloer; de inzet van de strekking van je rug.

Het kantelen van je bekken heeft nog een ander effect. Als je met een doorgezakte onderrug zit, komen je knieën omhoog; dit veroorzaakt spanning in de knieën. Door je gewicht vanuit onderrug naar voorkant zitbotten te verplaatsen, gaan je knieën vanzelf meer naar beneden en wordt het mogelijk je knieën te ontspannen. Bij het kruisen van de benen is het dan ook belangrijk dat je dit doet als je met je lichaam iets naar voren leunt in plaats van achterover, omdat het trekken aan je been in combinatie met spanning in je knieën onnodige pijn kan geven.

Wissel kruising voeten en herhaal.