

## Aandachts- en adem oefening



Bij deze aandachts- en adem oefening is het belangrijk om je aandacht door je lichaam te leiden terwijl je in- en uitademt. Begin zo'n 30 cm boven je kruin en ga langs alle punten in je lichaam die zich mogen ontspannen tot zo'n 30 cm onder je voetzolen. Haal adem door ontspanning in te ademen en spanning uit te ademen. Lees voordat je begint eerst de verdere stappen goed door.

1. Visualiseer eerst dat je goed via je voeten en je wortelchakra (in je kruis) met de aarde gegrond bent en zo in verbinding staat met de kern van de Aarde.
2. Visualiseer vervolgens dat je vanuit je kruin verbonden bent met het centrum van ons sterrenstelsel de Melkweg.
3. Centreer dan je aandacht bij je hart en houd deze daar gedurende enkele minuten, terwijl je rustig ademhaalt.
4. Volg enkele minuten je ademhaling tot zo diep mogelijk in je onderbuik. Voel met je hand dat je onderbuik uitzet als je inademt.
5. Breng dan je aandacht naar het gebied zo'n 30 cm boven je kruin en leidt vervolgens je aandacht via je kruin door je lichaam heen, zoals dat hierboven beschreven staat, totdat je alle punten van pijn en stress en alles wat aandacht nodig heeft hebt doorgewerkt.
6. Adem via deze punten van pijn en stress ontspanning in en adem de spanning weer uit via je mond.
7. Als je alle punt in je lichaam hebt gehad, rond dit deel van de oefening af door rustig adem te halen en enkele minuten aandachtig je ademhaling volgen.
8. Vervolgens visualiseer je dat je met een wit-gouden licht bent omringd, en dat in iedere cel van je lichaam doordringt, het vult en verlicht.
9. Laat gedurende een minuut of vijf dit witte licht steeds feller en lichter worden. Daardoor gaan al je cellen sneller trillen en vibreren en wordt jouw frequentie verhoogt.
10. Breng je aandacht daarna weer naar je hartstreek terwijl je rustig ademhaalt.
11. Als je klaar bent bedank jezelf, en degenen die je met deze oefening hebben geholpen.

Je kan deze oefening zittend, liggend of staand doen. Kijk zelf waar jij je prettig bij voelt.

Voor deze oefening mag je gerust wat tijd uitrekken. Je kan deze oefening een paar keer per dag doen. Als je wilt kan je deze oefening ook meerdere keren achter elkaar doen.

Veel succes, Frank Withoos.