

ZANG

MEDITATIES

SAMENGESTELD EN INGESPROKEN
DOOR LINNET VAN DER WAL



Serie 1 - De basis in adem en klank

Introductie

Voordat je elke mediatie start zorg je dat je in een ontspannen houding zit of ligt op een rustige plek. Sluit je je ogen en richt je aandacht op de ademhaling. Je kunt de adem uitnodigen door een hand op je buik te leggen. Je kunt jezelf uitnodigen door een hand op je hart te leggen.

**De opnames zijn gemaakt met een knapperend haardvuur die mij verwarmde tijdens het opnemen. Als je soms een knappertje hoort verwarmt het hopelijk ook jou.*

Sleutels:

*Vaak is je intentie ergens naartoe brengen voldoende, je hoeft niets actief te doen. Waar de intentie heen gaat is de energie.

*Ontspan buik, kaak en schouders.

*Innerlijke glimlach en het gevoel van gapen liften het gehemelte en geven ruimte aan de klank.

*Zeg tegen iedere gedachte of beperkend oordeel op je eigen stem of handelen: 'Ik weet het niet' En laat het als wolken voorbij drijven.

*Je bent mens en je bent hier om te leren en jezelf beter te leren kennen, onderzoek als een kind en je mag fouten maken.

*Fouten bestaan niet, het zijn slechts uitdagingen waar je van kunt leren en door kunt groeien.

*Tussen elke ademhaling is er een moment van stilte, een moment van niets, als je stilte wilt vinden leg je aandacht in dat moment.

*Bij elke inademing kun je je voorstellen dat je licht inademt door je kruin en dat licht stuur je mee in jouw klank.

*Ons spiergeheugen is slimmer dan ons denken. Door herhaling gaan de stembanden en de spieren die je gebruikt voor de ademsteun het automatisch onthouden.

*Ook al voel je je verdrietig, je kunt een glimlach maken waardoor je lichaam serotine aanmaakt en je je vanzelf beter gaat voelen.

1. Ruimte in adem

-Je mag je ogen sluiten en voel hoe je lichaamsdelen de ondergrond raken. Leg een hand op je buik en voel hoe je buik bol wordt als je inademt en meer naar binnen trekt bij de uitademing. Om een rustige ademhaling te stimuleren, adem je door je neus. Kijk of je ontspanning kunt vinden in je adem zoals het moment vlak voordat je in slaap valt. Het ademen gaat als vanzelf.

-Adem in door je neus en vul je buik met lucht waarmee je hand het boller worden van de buik voelt. Adem uit door de mond en trek de buikspieren aan terwijl je voelt hoe de buik intrekt als je uitademt.

-Adem in door je neus en vul je buik met lucht waarmee je hand het boller worden van de buik voelt. Laat de adem gaan in een ssssss. Als een ballon die leegloopt. Als er geen lucht meer is probeer je het laatste restje lucht er uit te persen door je buikspieren aan te trekken. Open je mond en laat de lucht als vanzelf in je buik vallen.

-Leg je andere hand op je borstgebied en voel hoe deze aan het einde ook omhoog komt waarmee je de volledige ademhaling stimuleert.

-Leg een hand aan de zijkant van de ribbenkast op de hoogte van het diafragma (voor de vrouwen is dit ongeveer de bh band)

Haal een paar keer adem en voel hoe de ribbenkast beweegt. De longen vullen zich met lucht waardoor het hele borstgebied wat uitzet.

-Leg twee handen op je onderrug en voel hoe deze beweegt bij het ademen.

Ontspan en voel na. Wat voelt er anders?



2. Resonantie op de medeklinker Mmmmmmmm

-Je mag je ogen sluiten en voel hoe je lichaamsdelen de ondergrond raken. Leg een hand op je buik en voel hoe je buik bol wordt als je inademt en meer naar binnen trekt bij de uitademing. Om een rustige ademhaling te stimuleren, adem je door je neus. Kijk of je ontspanning kunt vinden in je adem zoals het moment vlak voordat je in slaap valt. Het ademen gaat als vanzelf.

-Adem in door je neus en vul je buik met lucht waarmee je hand het boller worden van de buik voelt. Adem uit door de mond en trek de buikspieren aan terwijl je voelt hoe de buik intrekt als je uitademt.

-Adem in door neus en maak klank op de mmmmmmm, vind hierin de toonhoogte die voor jou goed voelt.

-Bij de klank mmmm kun je kijken of je de resonantie voelt van de klank in je lichaam. Je mag dit voortzetten op je eigen tempo

-Telkens als je de klank mmmmm maakt kun je je hand ergens op je lichaam leggen en de trilling voelen. Ookal voel je geen trilling de intentie om de trilling te voelen nodigt al uit, om de resonantie dieper in je lichaam te sturen.

-De glijdende medeklinker, adem in door de neus, glij de stem op mmmmmmm, als een sirene, alsof je stembanden smeert. Daar waar een kraakje zit of het niet soepel glijd, ga je even heen en weer.

Ontspan en voel na. Wat voelt er anders?

3. Ademsteun

-Je mag je ogen sluiten en voel hoe je lichaamsdelen de ondergrond raken. Leg een hand op je buik en voel hoe je buik bol wordt als je inademt en meer naar binnen trekt bij de uitademing. Om een rustige ademhaling te stimuleren, adem je door je neus. Kijk of je ontspanning kunt vinden in je adem zoals het moment vlak voordat je in slaap valt. Het ademen gaat als vanzelf.

-Adem in door je neus en vul je buik met lucht waarmee je hand het boller worden van de buik voelt. Adem uit door de mond en trek de buikspieren aan terwijl je voelt hoe de buik intrekt als je uitademt.

-Leg je handen aan de zijkant van de ribbenkast op de hoogte van het diofragma (voor de vrouwen is dit ongeveer de bh band)

Haal een paar keer adem en voel hoe de ribbenkast beweegt. De longen vullen zich met lucht waardoor het hele borstgebied wat uitzet.

-Adem helemaal uit op een ssssssssss, pers ook weer het laatste beetje lucht uit door de zijspieren aan te trekken. Je handen blijven op de zijkanten voelen wat er gebeurt. Open je mond en laat de adem als vanzelf in je ribbenkast vallen.

-Leg beide handen aan de zijkant van de ribbenkast op de hoogte van het diofragma (voor de vrouwen is dit ongeveer de bh band)

Haal een paar keer adem en voel hoe de ribbenkast beweegt. De longen vullen zich met lucht waardoor het hele borstgebied wat uitzet.

-Adem in, vul het hele gebied waarbij je de handen als een opblaasbal wegduwt, gebruik daarbij de spieren van de ribbenkast, adem uit op een sssss terwijl je het borstgebied op spanning houdt. De lucht gaat eruit maar je probeert de ribbenkast in dezelfde positie te houden als met lucht.

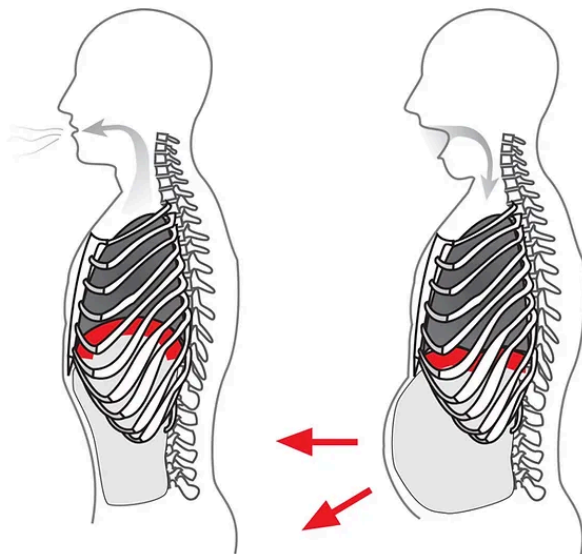
-Herhaal deze oefening met de legato klank op de klinkers. Adem in, uit op Aa, terwijl je het borstgebied gevuld houdt. Pas als je geen steun meer hebt voor de klank en de klank is uitgeklonken ontspan je de ribbenkast.

Het middenrif is een grote spier die vast zit aan de onderste ribben en daartussen een beetje bol staat. Het scheidt de romp eigenlijk in twee delen. Het bovenste deel bestaat uit je borstkas met daarin je longen en het onderste gedeelte is je buik met daarin de ingewanden.

Bij een buikademhaling gaat bij de inademing het middenrif naar beneden en duwt het als het waren alle ingewanden ook naar beneden. Omdat de enige “uitweg” naar voren is zal de buik hierdoor boller gaan staan. Daarom wordt deze ademhaling de buikademhaling genoemd. Andersom werkt het ook. Bij een borstademhaling wordt de borst groter en zal het middenrif zich meer naar boven verplaatsen.

Wanneer je inademt met behulp van de buikademhaling zal naast je buik ook je ribben uitzetten. Je buik wordt bol en beweegt zich naar voren en je ribben zullen zich naar buiten, naar de zijkant, uitzetten. Zoals gezegd zit het middenrif aan de onderste ribben vast en staat deze in ontspannen toestand een beetje bol. Wanneer je inademt en de ribben zich naar buiten uitzetten zal het middenrif rechtekken.

Wanneer we op een normale manier uitademen zullen de ribben weer naar binnen bewegen en en zal het middenrif weer naar zijn ontspannen stand gaan. Maar tijdens het zingen willen we dat niet. Als we steun willen krijgen van onze ademhaling tijdens het zingen dan is het de bedoeling dat we het middenrif zo lang mogelijk “recht” houden en niet bol laten worden. Dit kan je trainen door je ribben tijdens de uitademing ook naar buiten te houden. Hierdoor krijg je controle over je uitademing en kan je zelf bepalen hoeveel lucht je gebruikt om bepaalde noten te zingen. Door een goed gebruik van je middenrif stel je als het ware de uitademing uit. Die beheersing van de uitademing heet ademsteun.



4. Legato Klank op klinkers Aa, Oo, Oe, Uu, Ie

-Je mag je ogen sluiten en voel hoe je lichaamsdelen de ondergrond raken. Leg een hand op je buik en voel hoe je buik bol wordt als je inademt en meer naar binnen trekt bij de uitademing. Om een rustige ademhaling te stimuleren, adem je door je neus. Kijk of je ontspanning kunt vinden in je adem zoals het moment vlak voordat je in slaap valt. Het ademen gaat als vanzelf.

-Adem in door je neus en vul je buik met lucht waarmee je hand het boller worden van de buik voelt. Adem uit door de mond en trek de buikspieren aan terwijl je voelt hoe de buik intrekt als je uitademt.

-Adem in door neus en uit op legato klank op Aa
Houdt je kaak ontspannen en open je mond zodat de klank de ruimte heeft.

Adem in door neus en uit op legato klank op Oo

Adem in door neus en uit op legato klank op Oe

Adem in door neus en uit op legato klank op Uu

Adem in door neus en uit op legato klank op Ie

-Neem de lippen mee in de klank alsof je overdreven articuleert. Glimlach van binnen en houd je aandacht bij het vormen van de klank met je mond.

-Leg je aandacht bij het ontspannen van de kaak tijdens het maken van de klank.

-Bij de klank Aa mag je de kaak overdreven openen zodat je ruimte maakt voor de klank.

Bij de klank Oe, Oo, Uu mag je de lippen overdreven rond tuiten en het verschil voelen tussen de stand van de lippen bij de verschillende klinkers.

Bij de klank Ie mag je glimlachen en de klank naar je neus sturen en de bovenkant en voorkant van je hoofd. Ook wel het masker genoemd en de nasale klank. Je kunt hiermee spelen en overdrijven als een heksenklank. Knijp met twee vingers de neus dicht terwijl je de klank ie maakt.

5. Doorlopende legatoklank op klinkers Aa, Oo, Oe, Uu, Ie

-Adem in door neus, uit legato klank op Aa, Oo, Oe, Uu, Ie

Neem de lippen mee in de klank alsof je overdreven articuleert. Glimlach van binnen en houd je aandacht bij het vormen van de klank met je mond.

Leg je aandacht bij het ontspannen van de kaak tijdens het maken van de klank.

Legato op:

Maa, Moo, Moe, Muu, Mie

Daa, Doo, Doe, Duu, Die

Laa, Loo, Loe, Luu, Lie

Jaa, Joo, Joe, Juu, Jie

6.. Trilling op Lippen Prrrrr en rollende tong Rrrrrr

-Je mag je ogen sluiten en voel hoe je lichaamsdelen de ondergrond raken. Leg een hand op je buik en voel hoe je buik bol wordt als je inademt en meer naar binnen trekt bij de uitademing. Om een rustige ademhaling te stimuleren, adem je door je neus. Kijk of je ontspanning kunt vinden in je adem zoals het moment vlak voordat je in slaap valt. Het ademen gaat als vanzelf.

-Adem in door je neus en vul je buik met lucht waarmee je hand het boller worden van de buik voelt. Adem uit door de mond en trek de buikspieren aan terwijl je voelt hoe de buik intrekt als je uitademt.

-Adem in door de neus en uit op Prrrrrr. Houd je kaken en lippen ontspannen.

-Adem in door neus en uit op Rrrrrrr. Plaats je tong tegen je gehemelte en blaas de lucht via je tong naar buiten waardoor deze gaat trillen.

-Adem in door neus en uit op glijdende Prrrrr. Glij de stem op Prrrrrr, als een sirene, alsof je stembanden smeert. Daar waar een kraakje zit of het niet soepel glijd, ga je even heen en weer.

-Adem in door neus en uit op glijdende Rrrrrr. Glij de stem op Rrrrrrr, als een sirene, alsof je stembanden smeert. Daar waar een kraakje zit of het niet soepel glijd, ga je even heen en weer.

-Trilling op glijdende Prrrrr en Rrrrrr met klinker oe

-Adem in door neus en uit glij op Prrroe

-Adem in door neus en uit glij op Rrrroe

Ontspan en voel na. Wat voelt er anders?

7. Klank op de korte klinkers a, o, i, e, u

-Je mag je ogen sluiten en voel hoe je lichaamsdelen de ondergrond raken. Leg een hand op je buik en voel hoe je buik bol wordt als je inademt en meer naar binnen trekt bij de uitademing. Om een rustige ademhaling te stimuleren, adem je door je neus. Kijk of je ontspanning kunt vinden in je adem zoals het moment vlak voordat je in slaap valt. Het ademen gaat als vanzelf.

-Adem in door je neus en vul je buik met lucht waarmee je hand het boller worden van de buik voelt. Adem uit door de mond en trek de buikspieren aan terwijl je voelt hoe de buik intrekt als je uitademt.

-adem in door neus, uit staccato klank op a, o, e, i, u

-Voel hoe je extra kracht en puls geeft bij het maken van de staccato klank. Houd de mond open en voel met je hand hoe de buik heen en weer beweegt.

-Beweeg ritmisch mee met de klank, door je bekken naar voren en naar achteren te kantelen. Bij het bol worden maak je de klank, bij het hol worden laat je de lucht in je buik vallen.

4x À à à à

4x Ò ò ò ò

4x Ì ì ì ì

4x È è è è

4x Ù ù ù ù

Dubbele snelheid

À, Ò, Ì, È, Ù

Dubbele snelheid

Wissel af met Staccato klank op Pà, Pò, Pì, Pè, Pù

Ma, Mo, Mi, Me, Mu

Ka, Ko, Ki, Ke, Ku

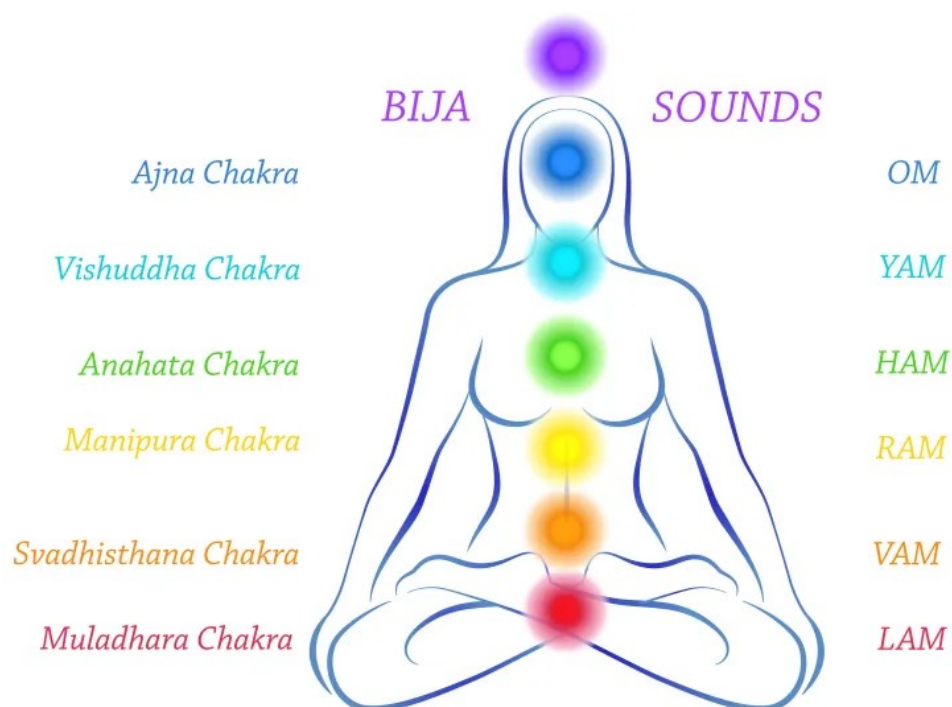
Ta, To, Ti, Te, Tu

Leg je aandacht daar waar de lucht je mond verlaat

8. Klank en de 7 chakra's

-Je mag je ogen sluiten en voel hoe je lichaamsdelen de ondergrond raken. Leg een hand op je buik en voel hoe je buik bol wordt als je inademt en meer naar binnen trekt bij de uitademing. Om een rustige ademhaling te stimuleren, adem je door je neus. Kijk of je ontspanning kunt vinden in je adem zoals het moment vlak voordat je in slaap valt. Het ademen gaat als vanzelf.

-Adem in door je neus en vul je buik met lucht waarmee je hand het boller worden van de buik voelt. Adem uit door de mond en trek de buikspieren aan terwijl je voelt hoe de buik intrekt als je uitademt.



De 7 chakra's:

1. Muladhara Chakra - Wortelchakra

Symbool: Het Wortelchakra symbool bestaat uit een lotusbloem met 4 bloemen, een vierkant en een naar beneden gerichte driehoek. Van elk element wordt gezegd dat het de 4 aspecten van de menselijke geest vertegenwoordigt, die zich verenigen om de geboorte van het menselijk bewustzijn te vormen.

Kleur: Rood

Element: Aarde

Locatie: De Wortelchakra, ook bekend als de Muladhara Chakra, bevindt zich aan de basis van de wervelkolom, tussen de anus en de geslachtsorganen. Het wordt gekenmerkt door de emoties van overleven, stabiliteit, ambitie en zelfvoorziening.

Symptomen van een geblokkeerde Wortelchakra: Als deze chakra uit balans is, begint iemand zich onstabiel, ongeaard, weinig ambitieus, doelloos, angstig, onzeker en gefrustreerd te voelen.

Tekenen van een evenwichtige/onevenwichtige Wortelchakra: Als de Wortelchakra echter in balans is, worden deze vervangen door positievere emoties en voel je je stabiel, zelfverzekerd, evenwichtig, energiek, onafhankelijk en sterk.

Mantra: De zaadmantra (beej mantra) van Muladhara Chakra is 'Lam'.

Yoga houdingen om de Wortelchakra in balans te brengen: Boom Houding (Vrkshasana) en Berg Houding (Tadasana).



2. Svadhishtana Chakra - Sacraal Chakra

Symbool: Het symbool voor het Svadhishtana Chakra of sacraalchakra bestaat uit meerdere cirkels, een maansikkel en zes lotusbloemblaadjes. De cirkels en de maansikkel staan voor de cyclische aard van leven, dood en wedergeboorte, terwijl de 6 bloemblaadjes de 6 negatieve aspecten van onze natuur uitbeelden die we moeten overwinnen om dit chakra te openen.

Kleur: Oranje

Element: Water

Locatie: Het Svadhishtana Chakra, beter bekend als het Sacraal Chakra, bevindt zich in de onderbuik, ongeveer vier vingers onder de navel. De eigenschappen omvatten de basisbehoefte aan seksualiteit, maar ook creativiteit en eigenwaarde.

Symptomen van een geblokkeerd/uit balans geraakt Sacraal Chakra: Als het Sacraal Chakra uit balans is, kan iemand zich emotioneel explosief en prikkelbaar voelen, een gebrek aan energie en creativiteit voelen, zich manipulatief voelen of geobsedeerd zijn door seksuele gedachten.

Tekenen van een evenwichtig Sacraal Chakra: Als het in balans is, voel je je levendiger, gelukkiger, positiever, tevredener, mededogend en intuïtiever.

Mantra: De zaadmantra (beej mantra) van Svadhishtana Chakra is 'Vam'.

Yogahoudingen om het Sacraal Chakra te activeren: Je kunt werken aan het in balans brengen van het Svadhishtana Chakra door houdingen als de Kraai Houding (Kakasana) of staande houdingen als de Driehoek Houding (Trikonasana) te beoefenen.



3. Manipura Chakra - Zonnevlucht Chakra

Symbool: Het Zonnevlucht Chakra symbool bestaat uit een naar beneden gerichte driehoek in een lotusbloem met tien bloemblaadjes. De tien bloemblaadjes symboliseren tien negatieve karaktereigenschappen die we moeten overwinnen, terwijl de driehoek de Agni tattva of het vuur van de kundalini energie is die onze innerlijke kracht aangeeft.

Kleur:Geel

Element: Vuur

Locatie:De Manipura Chakra bevindt zich bij de zonnevlucht, tussen de navel en de onderkant van de ribbenkast. Het wordt gekenmerkt door emoties zoals ego, woede en agressie.

Symptomen van een geblokkeerde/ongelijkmatige Zonnevlucht Chakra: Een onbalans van de Zonnevlucht Chakra kan zich fysiek manifesteren als spijsverteringsproblemen, leverproblemen of diabetes. Op emotioneel niveau kan iemand worstelen met depressie, gebrek aan zelfvertrouwen, woede en perfectionisme.

Tekenen van een evenwichtige Zonnevlucht Chakra: Als we deze chakra in balans brengen, voelen we ons energiever, zelfverzekerder, productiever en meer gefocust.

Mantra: De zaadmantra (beej mantra) van Manipura Chakra is 'Ram'.

Yoga houdingen voor Zonnevlucht Chakra uitlijning: Werken aan Manipura Chakra kan worden gedaan in houdingen als Klassieke VooroverBuiging (Paschimottanasana), Klassieke Cobra Houding (Bhujangasana) en BoogHouding (Dhanurasana).



4. Anahata Chakra - Hartchakra

Symbool: In het hartchakra-symbool kruisen twee driehoeken elkaar om een yantra te vormen die de balans van yin en yang, of opwaartse en neerwaartse krachten, weergeeft. Aan de buitenkant staat een lotusbloem met 12 bloemblaadjes die de twaalf goddelijke kwaliteiten symboliseren die met het hart worden geassocieerd.

Kleur: Groen

Element: Lucht

Locatie: Zoals de naam al zegt, bevindt het Anahata Chakra zich in de hartstreek. Deze chakra is de zetel van het evenwicht en wordt gekenmerkt door emoties van liefde, gehechtheid, mededogen, vertrouwen en passie.

Symptomen van een geblokkeerd/uit balans geraakt hartchakra: Als het hartchakra uit balans is, kan iemand te maken krijgen met emotionele problemen zoals woede, gebrek aan vertrouwen, angst, jaloezie, angst en humeurigheid.

Tekenen van een evenwichtige Hartchakra: Door dit energiecentrum te harmoniseren, begint iemand zich meer meelevend, zorgzaam, optimistisch, vriendelijk en gemotiveerd te voelen.

Mantra: De zaadmantra (beej mantra) van Anahata Chakra is 'Yam'.

Yogahoudingen om de Hartchakra in balans te brengen: De Hartchakra kan in balans worden gebracht door houdingen te beoefenen zoals de Halve Brug Houding (Ardha Setubandhasana) en de Vissen Houding (Matsyasana).



5. Vishuddha Chakra - Keelchakra

Symbool: Het symbool van de Keelchakra bestaat uit een 16-bladige lotusbloem die een omgekeerde driehoek omringt met daarin een cirkel. Dit staat voor spirituele groei en de zuivering van lichaam, geest en ziel.

Kleur: Blauw

Element: Ruimte

Locatie: De Vishuddha Chakra bevindt zich aan de basis van de keel, samenvallend met de schildklier. Het wordt geassocieerd met inspiratie, gezonde expressie, geloof en het vermogen om goed te communiceren.

Symptomen van een geblokkeerd/onevenwichtig Keelchakra: Een blokkade in het keelchakra kan worden ervaren als verlegenheid, stilheid, een gevoel van zwakte of het onvermogen om onze gedachten te uiten.

Tekenen van een evenwichtige Keelchakra: Als deze chakra in balans is, maakt hij creativiteit, positieve zelfexpressie, constructieve communicatie en een gevoel van tevredenheid mogelijk.

Mantra: De zaadmantra (beej mantra) van Vishuddha Chakra is 'Ham'.

Yoga houdingen voor Keel Chakra balans: De Keelchakra wordt gestimuleerd in houdingen zoals Schouderstand (Sarvangasana) en Ploeg Houding (Halasana).



6. Ajna Chakra - Derde Oog Chakra

Symbool: Het symbool van het derdeoogchakra is een omgekeerde driehoek in een cirkel tussen twee lotusblaadjes. De twee bloemblaadjes en de naar beneden gerichte piramide staan beide voor wijsheid en benadrukken de rol van het hemelse oogchakra in onze reis naar spiritueel bewustzijn.

Kleur: Indigo

Element: Geen

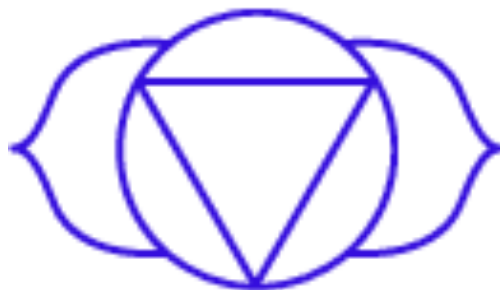
Locatie: De Ajna Chakra (uitgesproken als 'Agya Chakra') bevindt zich tussen de wenkbrauwen. Het staat ook bekend als het Derde Oog Chakra en wordt vaak gebruikt als focuspunt tijdens asana oefeningen om meer concentratie en bewustzijn te ontwikkelen. Er wordt gezegd dat mediteren op dit chakra het karma van vorige levens vernietigt en bevrijding en intuïtieve kennis brengt. Zijn eigenschappen zijn intelligentie, intuïtie, inzicht en zelfkennis.

Symptomen van een geblokkeerd/onevenwichtig derdeoogchakra: Als het uit balans is, kan het ervoor zorgen dat je je niet assertief voelt en bang bent voor succes, of juist dat je egoïstischer wordt. Een verstoord evenwicht kan zich manifesteren als lichamelijke problemen zoals hoofdpijn, wazig zien en vermoeide ogen.

Tekenen van een evenwichtig derdeoogchakra: Als dit chakra actief en in balans is, voelt iemand zich levendiger en zelfverzekerder, zowel spiritueel als emotioneel. Zonder angst voor de dood wordt iemand zijn eigen meester en blijft hij vrij van alle gehechtheid aan materiële zaken.

Mantra: De zaadmantra (beej mantra) van Ajna Chakra is 'Om'.

Yoga houdingen om het Derde Oog Chakra in balans te brengen: Ajna Chakra wordt gestimuleerd bij het beoefenen van de Hoofdstand (Shirshasana).



7. Sahastrara Chakra - Kruin Chakra

Symbool: Het Kruin Chakra symbool wordt afgebeeld als een ring van duizend lotusblaadjes die een omgekeerde driehoek omringen. Dit symboliseert het opstijgen van goddelijke energie in de Kroonchakra, wat spirituele bevrijding en verlichting brengt.

Kleur: Violet Wit

Element: Geen

Locatie: De Sahastrara of Kruinchakra bevindt zich op de kruin van het hoofd. Het zevende chakra is het centrum van spiritualiteit, verlichting en dynamisch denken en energie. Het maakt de innerlijke stroom van wijsheid mogelijk en brengt het geschenk van kosmisch bewustzijn.

Symptomen van een geblokkeerde/ongelijk gebalanceerde kruinchakra: Als deze uit balans raakt, kun je last hebben van een constant gevoel van frustratie, melancholie en destructieve gevoelens.

Tekenen van een evenwichtige kruinchakra: Een evenwichtige kruinchakra bevordert spiritueel begrip, innerlijke vrede en een heldere kijk op de wereld.

Mantra: De zaadmantra (beej mantra) van Sahastrara Chakra is 'Ah'.

Yoga houdingen om de Kruin Chakra in balans te brengen: Het in balans brengen van de Sahasrara Chakra kan worden gedaan door het beoefenen van de Hoofdstand (Shirshasana).



9. Onderzoek klank met alle klinkers

9 a. Met begeleiding

9 b. Instrumentaal

-Je mag je ogen sluiten en voel hoe je lichaamsdelen de ondergrond raken. Scan je lichaam van voeten, enkels, onderbenen, knieën tot aan je hoofd. Leg de aandacht in de ruimte om je heen. Een meter voor je, naast je, boven, onder je, achter je etc.

-Zuchten met geluid, fijn gevoel met mmmmmm.

-Leg een hand op je buik en voel hoe je buik bol wordt als je inademt en meer naar binnen trekt bij de uitademing. Leg je andere hand op het borstgebied ten hoogte van je hart, voel ook daar de beweging.

-Diep zuchten, hele romp vullen met lucht en uit op HAAA...

-Eigen onderzoek op de klinkers

Aa, Oo, Oe, Uu, Ie

-Voel met handen op lichaam zodat de klank van binnenuit begint. Voel de resonantie in je lichaam. Tijdens het maken van de klank kun je licht door je kruin laten stromen en bij de klank stuur je het licht mee met de klank. Geef je stem de ruimte.

-Het mag klinken zonder oordeel, vrij onderzoek.

-Vind een plek die aandacht vraagt, leg je handen daar en masseer met de klank die plek.

-Minder aanwezige plek, waar je minder contact mee hebt. Leg je handen op de plek, voel de warmte van je handen.

-Ontspan en voel na.

-Geef klank aan wat er is losgekomen, sensaties, gevoelens. Voel wat er leeft en laat de klank vanuit dat gevoel ontstaan.

-Voeg de medeklinkers en klank combinaties

Moe, Maaa, Vaa, Ie, Lie, Uu, Proe, Pra, Lou, Lie, Laa,

10. Geef je stem en de klank de vrije ruimte

10a. Voorbeeld, ingezongen

10.b. Enkel instrumentaal

-Je mag je ogen sluiten en voelen hoe je in dit moment zit, welke plekken raken de ondergrond en voel je adem. hoe je lichaamsdelen de ondergrond raken. Leg een hand op je buik en zucht hè hè. Voel hoe je buik bol wordt als je inademt en meer naar binnen trekt bij de uitademing. Leg een hand op je hartgebied. Adem diep in en val bij de uitademing in je hart.

-Maak je stem wakker en warm op met glijden langs mmmmmmm, prrrrrrrrrr en rrrrrrrrr

-Rol je schouders, trek je schouders op en uit met klank en zucht. Lekker gapen, glimlach van binnen.

-Improviseer en volg de stroom van je eigen stem.

-Plaats je handen in de namasté houding, dat deze meditatie voor alle levende wezens moge zijn. Dankjewel, dankjewel, dankjewel.

11. Jabbadish,

11a. Voorbeeld, ingezongen

11.b. Enkel instrumentaal

-Je mag je ogen sluiten en voel hoe je lichaamsdelen de ondergrond raken. Leg een hand op je buik en voel hoe je buik bol wordt als je inademt en meer naar binnen trekt bij de uitademing.

Jabbadish is een taal die niet bestaat en bevrijdt jezelf van de logische geest. Door impulsen te volgen in klank, krijg je een vrij hoofd.