

HEMELMEDITATIE

Van oudsher waren mensen zo onder de indruk van katten en katachtigen dat ze zelfs hemellichamen naar hen hebben vernoemd. Tot de kosmische katten die het nachtelijk hemelgewelf verlichten behoren de sterrenbeelden Leeuw, de Kleine Leeuw en de Lynx. In onze tijd werden de Kattenogroep, de Kattenpootgroep en de Cheshire Cat-melkweggroep ontdekt. Recent werd een nieuwe hemelse kattenkop ontdekt: de Lachende Kat-nevel, een sterrenkraamkamer.

Deze kosmische lichten zijn niet allemaal zichtbaar voor ons, maar toch is het rustgevend om je blik omhoog te slaan en naar de sterren te kijken. Zo verbind je je innerlijke natuur met de overkoepelende natuur van het heelal.

Hemelmeditatie is een meditatiepraktijk die ontwikkeld is in het Tibetaanse boeddhisme. Door omhoog te kijken, activeer je alfa golven in je brein, waardoor je ontspannen en gefocust wordt. Alfa golven bevorderen bovendien je creativiteit en intuïtie.

Je kunt ook kijken naar de wolken die voorbij drijven. Daarbij kun je jezelf eraan herinneren dat wij mensen wel iets gemeen hebben met het uitgestrekte en onbegrensde hemelgewelf.

Bij deze oefening kijk je naar het uitgestrekte hemelgewelf en besef je dat jij in wezen net zo uitgestrekt en onbegrensd bent.

1 Doe deze oefening op een moment dat de zon niet te fel schijnt, bijvoorbeeld in de vroege ochtend of in de avondschemering. Zoek een comfortabele plek buiten of eventueel binnen, met een onbelemmerd blik op de hemel. Ga comfortabel rechtop zitten of liggen.

2 Sluit je ogen; adem rustig in door je neus en uit door je mond.

3 Rol je ogen omhoog achter je gesloten ogen. Houd je ogen maximaal 8 seconden omhoog gericht en let daarbij op je ademhaling. Hierdoor wek je alfa golven op.

4 Richt je ogen weer naar voren. Open je ogen rustig en kijk met ontspannen, ongefocuste blik naar de hemel. Let op de kleuren in de lucht en het spel van de wolken.

5 Adem een paar keer rustig en ontspannen in en uit terwijl je kijkt naar de wolken in hun veranderende formaties. Richt dan je aandacht op het subtiele kleurspel aan de hemel.

6 Blijf rustig in- en uitademen terwijl je naar de lucht kijkt en de lucht om je heen voelt. Overweeg dat jij net zo uitgestrekt en onbegrensd bent als het hemelgewelf.

7 Visualiseer bij je volgende inademing hoe je de hemel inademt en de wolken uitademt. Zo adem je je onbegrensde wezen in en adem je uit wat je afleidt en wat niet wezenlijk is.

8 Word je telkens opnieuw bewust van je onbegrensde wezen. Jij bent als de lucht; alles wat verandert, zoals de wolken en het weer, behoort niet tot je wezen.

9 Ga zo door zo lang als prettig voelt.

10 Sluit ten slotte je ogen weer en haal diep adem. Bedank de hemel en je onbegrensde wezen.



NEURIËN ALS EEN SPINNENDE KAT

'Eerste gewin is kattengespin' zegt het spreekwoord en daar zit veel waars in: de klank van kattengespin heeft een helende werking en katten zijn in zekere zin experts op het gebied van klankheling. Maar ook zonder spinnende kat in huis kun je profiteren van dit heilzame klankeffect door zachtjes voor je uit te neurien.

Katten spinnen als ze tevreden zijn, maar wist je dat ze ook spinnen om zichzelf te ontspannen als ze gestrest zijn? Het spinnen activeert hun nervus vagus (zie blz. 74-75), die hun zenuwstelsel weer in balans brengt. Uit onderzoek blijkt dat de frequentie van kattengespin overeenstemt met trillingen die bevorderlijk zijn voor het herstel van gebroken botten, ontstekingen en beschadigd weefsel.

De trillingen van kattengespin zijn ook heilzaam voor je gestel. Heb je geen kat in je omgeving? Dan kun je geïnspireerd door kattengespin zachtjes neurien; daarmee verminder je stress, word je meer geaard, krijg je meer energie, stimuleer je je ademhaling en open je je neus- en voorhoofdsholten. Neurien vertraagt de hartslag, verlaagt de bloeddruk en geeft je cellen extra levenskrachtenergie.

Neuriën is een uitstekende manier om te ontspannen door het stimuleren en versterken van je nervus vagus. Het mooie van neurien is dat het zo goed als altijd en overal kan. En hoe vaker je bewust neuriet, hoe beter dat is voor je gestel.

1 Ga comfortabel rechtop of achterover geleund zitten. Je kunt ook gaan liggen.

2 Sluit je ogen als je dat prettig vindt. Haal een tijdje rustig adem en doe de lichaamsscan van top tot teen om spanningen of andere lichaamsgevoelenswijzingen op te sporen.

3 Haal nu diep adem en begin te neurien. Neurie een melodie die je kent of improviseer gewoon een wijze dat vanzelf bij je opkomt.

4 Vorm je lippen tijdens het neurien tot een glimlach. Visualiseer hoe de klanken en trillingen die je teweegbrengt ruimte scheppen in je lichaam, je geest, je hele leven. Voel hoe de neurieklanken door je lichaam gaan en alle spanning verdrijven.

5 Visualiseer hoe alles wat muf en duf is in je lichaam en geest, en alles wat je te veel is en stress of verwarring bezorgt, wordt weggevaagd door de neurieklanken. Je krijgt nieuwe energie en gaat anders denken.

6 Je zult merken dat er terwijl je neuriet meer helderheid in je lichaam, je geest en je leven komt. Je creëert je eigen klankbad en je eigen klankheling.

7 Leg tot slot van deze meditatie je ene hand op je hart en je andere op je buik of je zonnevlecht (solar plexus) voor meer verbinding in je lichaam. Besluit met dankbaarheid voor allen.



BENEN STREKKEN

Katten slapen of rusten soms met gestrekte poten. Op deze manier kunnen ze hun temperatuur reguleren en zijn ze zo nodig meteen klaar om op te springen.

Deze oefening, *paschimottan-asana*, oftewel zittend vooroverbuigen, brengt je zenuwstelsel tot rust voor het slapengaan. Door het oprekken van je buik en nek in deze gebogen houding wordt de nervus vagus geactiveerd. Daardoor wordt de parasympathische reactie in je lichaam op gang gebracht, die je rust en spijsvertering bevordert.

Door je bovenlichaam voorover te buigen, kom je tot kalmte en ontspanning. Je laat stress los en voelt je beter. Het is tevens een goede rekoefening voor je onderrug, je hamstrings (de groep spieren aan de achterkant van je dijen) en je inwendige organen.



Deze houding is niet geschikt als je zwanger bent of last hebt van pijn in je rug of nek, ischias, een verschoven wervel, hernia, glaucoom of hoge bloeddruk.

Deze oefening is vooral geschikt voor het slapengaan. Je kunt hiermee spanning en stress van de dag loslaten en je lichaam aan geest voorbereiden op een heilzame nachtrust

Spread een yogamat of kleedje uit en ga hier rechtop op zitten.

1 Strek je benen voor je uit maar houd je knieën een beetje gebogen.

2 Haal diep adem terwijl je je ruggengraat omhoog strekt en maak jezelf zo lang mogelijk.

3 Neem tweemaal zo lang de tijd voor de uitademing terwijl je je bovenlichaam vanuit je heupen naar voren brengt, met uitgestrekte armen. Kijk hoe ver je komt; probeer je wijsvingers, middenvingers en duimen achter je grote teen te haken. Forceer jezelf niet; het is bedoeld als een ontspannende houding. Kijk eventueel bij de aanpassingen in het kadertje rechtsonder.

4 Laat je hoofd en borst zo mogelijk op je benen rusten (of kijk in het kadertje met aanpassingen). Houd je rug recht, dus bol je rug niet om met je hoofd je benen aan te kunnen raken. Houd je knieën licht gebogen, dus niet 'op slot'.

5 Ontspan in deze houding. Adem rustig in en uit en kijk of je je bovenlichaam nog wat verder kunt strekken, zonder jezelf te forceren, al is het maar voor een paar tellen. Als je deze oefening regelmatig doet, zul je steeds verder naar voren kunnen buigen.

6 Haal rustig adem en blijf zo lang als je prettig vindt in deze houding.

7 Ga ten slotte weer rustig rechtop zitten en laat je armen hangen.

AANPASSINGEN

Strek je armen in stap 3 tot je je dijen, knieën, kuiten of de zijkanalen van je voeten kunt vasthouden zonder jezelf te forceren. Leg als je wilt een (rol) kussen op je benen om je hoofd en borst op te laten rusten.

Leg een opgerolde handdoek onder je knieën als je daar wat steun nodig hebt.





HURKEN IN BALANS

Waarom doen katten dat toch: wiebelen met hun kontje voordat ze een sprong maken? Daar is helaas nog niet veel onderzoek naar gedaan. Algemeen wordt aangenomen dat katten al wiebelend hun precieze evenwicht zoeken. Laat je inspireren door dit specifieke kattengedrag bij het vinden van je volmaakte evenwicht en energiebalans in een hurkoefening.

Zoals huiskatten en grote katachtigen wiebelen voor de sprong om hun spieren op te warmen en te rekken, zo kunnen wij mensen met een hurkoefening onze lichaamsenergie in balans krijgen.

Dokter Randolph Stone, de grondlegger van de polariteitstherapie, was ervan overtuigd dat het lichaam net als de aarde een positieve en een negatieve pool heeft en dat de energiestroom tussen beide polen goed afgestemd moet worden voor een optimale gezondheid. Blokkades en een verstoord evenwicht in de polariteit komen tot uiting in het lichamelijke en emotionele lichaam. Met deze door hem bedachte hurkoefening kun je zelf het evenwicht in de energiestroom herstellen voor het slapengaan.

Deze oefening kan je helpen te aarden en je energie te stabiliseren voor het slapengaan, zodat je lekker slaapt.

1 Ga rechtop staan met je voeten iets wijder dan heupwijdte. Zorg dat je voetzolen volledig in contact zijn met de grond en zak door je knieën tot een actieve hurkhouding (squat), met je zitvlak ter hoogte van je knieën.

2 Blijf een paar minuten in deze houding, als dat lukt; haal daarbij rustig adem. Lukt dat niet zo lang, doe de oefening dan korter en bouw de tijdsduur geleidelijk op, zodat je rustig in deze houding kunt blijven zitten.

3 Sla je armen rond je knieën, als dat prettig voelt, zodat je knieën in de buurt van je oksels komen, en pak met je ene hand de pols van je andere hand vast. Of pak gewoon je ellebogen vast.

4 Leg je kin nu tegen je borst en haal een paar keer rustig adem terwijl je je lichaam rustig naar voren en naar achteren wiegt. Wieg daarna heen en weer.

5 Blijf in deze gehurkte houding terwijl je zelf wiegt en stel je daarbij voor hoe je energie vanuit je wortel en core (in je buikstreek) steeds meer in evenwicht komt. Laat alle verstoorde of stagnerende energie uit je benen en voeten los.

6 Blijf zo lang in deze houding als je prettig vindt.

7 Adem ten slotte diep in en uit en ga weer rechtop staan. Sluit je ogen als je dat prettig vindt, of staar rustig voor je uit zonder te focussen. Voel hoe de energie vrijuit door je lichaam stroomt.

AANPASSINGEN

Voor wat extra steun kun je een opgerolde handdoek onder je hielen leggen. Houd je zo nodig vast aan een stoel om je evenwicht te bewaren.

