

7 RICHTLIJNEN VOOR EEN GOEDE MEDITATIEHOUDING

1. Zitten

Beide zitbotten wijzen richting de grond, het bekken is een klein beetje naar voren gekanteld en de heupen zijn iets hoger dan je knieën.

2. Ruggengraat

Zorg altijd dat je ruggengraat zo lang mogelijk is. Alsof er een draadje aan het puntje van je hoofd zit en iemand je daaraan omhoogtrekt. Maak op elke inademing je lichaam lang.

3. Handen

Laat je handen op je bovenbenen rusten. Met de handpalmen naar beneden gericht voor een meer ge-grond en ontspannen gevoel, of met de handpalmen omhoog voor meer energie.

4. Schouders

Trek je schouders omhoog en duw ze weg van je oren. Blijf de hoogte van je schouders steeds controleren omdat ze soms, zonder dat je het doorhebt, omhoogkruipen.

5. Kin

Door je kin een klein stukje in te trekken en naar het borst-been te brengen, creëer je lengte in je nek en in de top van je ruggengraat.

6. Kaak

Laat de spanning in je kaak los en houd je lippen zacht op elkaar gesloten.

7. Ogen

Wanneer je met gesloten ogen mediteert, zorg dan dat deze zacht gesloten zijn.