

Nieuwsbrief 'De beste meditatie-houding'

"Wat voor houding is nu het beste bij meditatie?"

Het is een vraag, die ik dikwijls krijg. Net zoals de vraag: "Wat maakt het voor verschil, of je zit of ligt tijdens de meditatie?"

Mijn meditaties leggen het accent op zitten. Waarom heb ik dat gedaan? Daarover gaat deze nieuwsbrief.

Nagenoeg al mijn meditaties beginnen met de zin 'Ga gemakkelijk zitten en neem een moment de tijd om de juiste houding te vinden'. Het is expres, dat ik je zittend laat mediteren. Dit heeft meerdere redenen. Een daarvan is lichamenlijk. Zodra je door meditatie meer tot rust komt, verandert daardoor de hersengolffrequentie. Hoe dieper je je lichaam laat ontspannen, hoe meer deze fase voor je hersenen lijkt op slapen. Komen je hersenen op de hersengolffrequentie van niveau Theta, dan word je al wat dromeriger. Tegelijkertijd zie je ook een toename in creativiteit. Dit is een van de redenen, dat veel mensen tijdens hun slaap op prachtige ideeën komen. Tijdens het diepste niveau van slaap, zie je de Delta hersengolffrequentie, een frequentie die ligt tussen de 0-4 cycles per seconde.

Lekker slapen

Ga je nu tijdens de meditaties liggen en het lukt je steeds beter om diep te ontspannen, dan komen je hersenen tot rust en gaan deze richting Theta en Delta qua frequentie. Heb je geen lange meditatie-ervaring, dan word het heel moeilijk voor je om 'erbij te blijven'. Je lichaam associeert deze ontspanning namelijk al snel met slapen. Dus ra-ra-ra wat er gebeurt als je ligt en mediteert?

Precies, voor je het weet val je in slaap. Ook al neem je jezelf nog zo voor om dat niet te doen. De trekkracht van je lichaam is heel groot en bovendien is dit wat het lichaam jarenlang gewend is om te doen. Wil je beter slapen door mediteren, dan is het natuurlijk prima om te gaan liggen. Verderop lees je welke tracks heel goed liggend te doen zijn.



Centrale kanaal

Je hebt met de cd's vast gemerkt, dat ik de term 'centrale kanaal' gebruik. Energetisch zou je dit als een soort 'dubbel' van je wervelkolom kunnen zien. Het is de kapstok, waar de chakra's met hun energie in uitkomen en waardoor je die energieën meestal laat stromen. Met je voetchakra's -en in wezen ook met je wortelchakra- verbind je jouw energie met het diepste van de aarde.

Wanneer je ligt, moet je in gedachten een bocht maken om de energie van je wortelchakra en je voetchakra's met het centrum van de aarde te verbinden. Hetzelfde bocht-probleem komt ook te voorschijn bij het kruinchakra. Als je ligt moet

je vanuit een plek boven je hoofd een bocht maken, voordat die energie je kruinchakra kan instromen.

Veel mensen vinden dit knap lastig. Het verstoort hun concentratie of ze vinden het dan moeilijker die 'aarde en hemelse' energie goed te voelen of anderszins waar te nemen.

Doe je dezelfde oefening nu zittend, dan schakel je daarmee een stoorzender uit. Dat is toch weer meegenomen nietwaar? Want laten we eerlijk zijn, het is lang niet gemakkelijk om te mediteren. Vooral om je aandacht erbij te houden en de energiestromen te blijven volgen.

Liggen mediteren

Wil je nu toch een keertje lekker liggen? Er zijn diverse meditatie's die je ook liggend kunt doen. Ik heb ze voor je op een rijtje gezet:

- [cd Emoties & Gevoel, track 6 en 7](#)
- [cd Goed ontspannen & goed slapen](#)
- [cd Hara-chakra](#)
- [cd Mindfulness, track 1, 2 en 3](#)
- [cd Neutraliteit, track 1](#)
- [cd Overprikkeling & Alter Major, track 4 en 5](#)
- [cd Tegenslag & Vertrouwen, track 4 en 5](#)

Veel succes weer. Slaap lekker en mediteer lekker, en heb je weer vragen, bijzondere ervaringen: schroom niet en [mail me](mailto:) (Zie ook www.gottswaal.nl).

Hartelijke groeten,

Tessa Gottschal

<http://www.gottschalmeditaties.nl/>

Voor mijn cd's en boeken kijk je op <http://www.gottswaal.nl/>