

Training Hartcoherentie:

Stap 1: Bewust ademhalen

.Ga prettig en bewust zitten, liggen of staan.

.Voeten op de grond, ontspan je tenen door ze even te bewegen. Laat je voetzolenzakken/zacht worden.

.Span in het geheel je benen aan en laat ze daarna los.

.Schuier met je billen over zitting of matras, span je billen kort aan en laat dan langzaam los, evt. nog een keer.

.Laat je rug bewust leunen tegen leuning of matras, net of je het gewicht van de rug laat rusten, je hoofd losjes op je rug plaatsen.

.Breng je aandacht naar je ademhaling. Je hoeft er niet iets mee te doen. Je volgt bewust de in- en uitademing. Merk op hoe het plaatsvindt. Volg de beweging van jouw ademhaling op dit moment, geef er je volle aandacht aan.

.Leg beide handen op de onderkant van je buik of borst, op de plek tot waar de adem komt: op de onderkant ahw. van waar je adem op dit moment komt. Voel met je handen de adembeweging.

Stap 2: Ademhaling verbinden aan hartslag

. Concentreer je aandacht op je hart, links in je borstkas. Stel je hart daar maar voor: midden in de grote ademruimte van je thorax woont je hart.

Leg één hand op je hart en de ander houd je op je buik.

. stel je voor dat de ademstroom langs je hart en door je hart heen stroomt. Dat de warmte en de zachtheid van de adem langs en door je heen hart heen strijkt. Net of je hart in een weldadig bad ligt en het de warmte en zachtheid van de adem helemaal in zich op kan nemen; je hart ontspant.

Stap 3: Het brein betrekken:

. Stel jezelf de vraag waar je behoefte aan hebt, waar verlang je naar? (bv. ontspanning, rust, vitaliteit, liefde, goedkeuring, tevredenheid).

. laat een metafoor uit je brein naar boven komen; bv. ik verlang ernaar te ontspannen als een bergmeer. Vervolgens laat je je gedachten en jouw gevoel van een bergmeer door je heen stromen.

.Dan maak je gebruik van informatie van je brein en vraagt jezelf: Welk moment herinner ik mezelf dat ik zo ontspannen ben als een bergmeer? Je laat een herinnering naar boven komen, alles is goed. Vertrouw je brein.

Komt er geen, dan kun je het bij de herinnering houden of aan iemand denken die je kent die voor jou ontspanning als een bergmeer vertegenwoordigt.

. Laat de herinnering tot leven komen, stem je erop af, zoals je je toen voelde komt weer in je naar boven, wat zie, voel, hoor, ruik of ervaar je als dat beeld tot leven komt.

Dat wat je voelde, die informatie laat je volledig in jezelf, in je lijf doorstromen, tot in de kern van al je cellen.

Je rondt de oefening af door hardop jezelf een compliment te maken:Lieve goed gedaan!
Je opent je ogen en houdt het nieuwe, oude gevoel bij je.