

Energizer

Doel: bewegen op muziek, waarbij er aandacht is voor ademhaling en ruimte voor het hartchakra. De functies van het hartchakra zijn oa. zelfliefde, compassie, empathie, vergeving, transformatie. Door bewust de ademhaling te koppelen aan bewegingen zuiver je je hart laat je boosheid, frustratie en angst los en komt er ruimte voor liefde, vreugde en compassie. Door je hart op deze manier te reinigen wordt het makkelijker om van jezelf te houden en vergroot je de kans op hart(-brein)-coherentie wat weer allerlei positieve effecten op je fysieke lichaam heeft (o.a. boost voor het immuunsysteem en verbeterde concentratie).

Nodig: beamer, geluidsboxen, laptop, link naar Karunesh hartchakra meditatie (https://youtu.be/2V_sOO1YCV0 (muziek 8 minuten))

Uitleg: Om te beginnen eerst de bewegingen van de meditatie laten zien



Ga rechtop staan, leg beide handen op het midden van je borst. Paar keer rustig ademhalen.



Fase “Noord” : Eerst je rechterarm samen met je rechterbeen naar voren doen. Bij het naar voren bewegen adem je uit (Uitstrekken is uitademen, terug naar hart is inademen). Vervolgens weer in startpositie staan om daarna links zelfde beweging te maken. Standbeen blijft staan.



Fase “Oost en West”: Nu rechterbeen en rechterarm naar rechts strekken (=Oost), en vervolgens links (=West). Uitstrekken is uitademen, terug naar hart is inademen.



Fase “Zuid”: rechterarm en been strekken naar achteren, linkerbeen blijft staan, herhaling met links, waarbij rechterbeen blijft staan.(Uitstrekken is uitademen, terug naar hart is inademen).

Om een cirkel van beweging te maken, start je weer met fase noord, vervolgens oost, west en dan zuid etc.

Effect: Een simpele dans, ritmisch, patronen van zelfde bewegingen, herkenbaarheid, geeft goed gevoel, ontspannend, (stressverlagend). Geeft je de mogelijkheid om de groep complimenten te geven over hun “dans”.