

GLIMLACHMEDITATIE

Glimlachmeditatie uit “Beter horen en zien met Qi Gong” van Liane U. Schoeler-Happ

Ga lekker zitten, doe je ogen dicht en dan gaan we door de innerlijke glimlach, energie die geblokkeerd is opheffen, oplossen, en weer positieve genezende energie in de organen laten stromen.

Zet je innerlijke glimlach aan en leidt die glimlach door het hoogste punt van je hoofd, de kruin, naar je ogen en je oren. En blijf daar met je aandacht, een paar ademhalingen, bij je ogen en je oren.

En voel hoe je ogen zich ontspannen. Hoe ze rustig en wijd worden en van binnen beginnen te stralen door die innerlijke glimlach daarbinnen te brengen. En voel de verbinding tussen de verbinding tussen je ogen en je neus, je mond en je oren en voel het prettige ontspannen gevoel van ruimte en openheid.

En stel je voor dat de glimlach van je oren naar de nek en je onderkaak stroomt. En van je ogen naar het derde oog. En vandaar naar de neuswortel en de neus. Je wangen en je bovenkaak. En via de tong en de tongwortel naar de keel. Je hele hoofd is door die glimlach gevuld.

De keel, waar de gave van het woord zit, en waar belangrijke klieren zitten, daar komt die glimlach en dat geeft een gevoel van losheid en ruimte in je keel. En het maakt de woorden los, die je misschien nog niet gezegd hebt. Het maakt blokkades los in je keel.

En vandaar gaat de glimlach naar beneden, naar het borstbeen waar de thymusklier zit, en naar je hart. En vul je hart. Misschien voel je je hart zelfs zwellen, groter worden. Vol glimlach, vol liefde. Ontspannen.

En stel je voor hoe liefde, vreugde en sympathie door je hart stromen. Alle humeurigheden, gejaagdheid en ongeduld worden verdreven. Het hart voelt zich een met de kracht van de innerlijke glimlach en het stuurt deze helende levenskracht met iedere polsslag door het hele lichaam. Naar alle cellen, tot in de vingertoppen en tot de tenen.

En laat je glimlach nu doorstromen van het hart naar de longen. En voel hoe die glimlach de longen binnendringt, tot in de allerkleinste longblaasjes. Je ademt als het ware een glimlach in, de diepte in van je longen. En daar weekt het alle verdrietigheid en neerslachtigheid los. En het laat je diep en rustig ademen. En het schept nieuwe levensmoed bij elke ademhaling die de ziel helemaal laat volstromen met glimlach en levensmoed. En voel de ruimte.

En stuur nu de glimlach naar de rechter ribbenboog, naar je lever. En de helende kracht van het plezier van het hart, en de levensmoed van de longen, die lost in de lever allerlei ergernis en kwaad op. En transformeert naar fantasie, naar energie, vriendelijkheid en daadkracht. En voel hoe je lever schoongemaakt wordt. Van alle dingen die je op je lever hebt die door die glimlach opgelost worden. Helemaal schoongemaakt.

GLIMLACHMEDITATIE

En vandaar leid je je glimlach, die vriendelijke energie, naar de nieren. En voel hoe beide nieren frisser en schoner worden. Hoe die glimlach een spoeling geeft aan je nieren.

Glimlach diep in de nieren. Levensangst en vrees worden weggespoeld. En maken ruimte voor zachtheid en kalmte. En geniet van die zachtheid en kalmte in je nieren.

En van de nieren leid je die zachte, vriendelijke, gemoedelijke energie naar boven, onder de linker ribbenboog, waar de milt zit. De milt die verbonden is met zorgen, als er blokkades zijn. En met die glimlach los je die verborgen zorgen op en dat brengt evenwichtigheid. Het brengt de positieve kracht van het midden. Glimlach in je milt.

En vandaaruit leidt je de glimlach verder naar beneden, naar je geslachtsorganen. Vul je hele bekken met die glimlach. Stel je voor dat het een schaal is die je helemaal vult met die vrolijke energie. De vreugde, de kalmte, het plezier, de daadkracht, alle positieve krachten van de glimlach vullen je hele onderbuik. En het brengt de kracht die alle leven mogelijk maakt.

En voel even je hele lichaam, glimlachen, alle cellen doen mee. Voel de lichtheid en voel ook hoe de cellen pret hebben met deze oefening. En keer dan met je gedachten terug naar het hoogste punt op je hoofd en laat van daaruit je glimlach als een mantel van rust en kalmte, een mantel die kracht en bescherming in je dagelijks leven biedt, omhullen.

En glimlach dan nog een keer diep in je ogen voordat je je ogen opendoet. En kijk dan helder vanuit die rust, je omgeving in. Geniet van de kleuren en vormen en glimlach met alle geluiden om je heen.



Liefs, Saskia