

ZON oplaad meditatie



Inleiding

Wereldwijd door de eeuwen heen wordt de zon aanbeden als een magische kracht die ons energie geeft. Planten maken energie aan door invloed van zonlicht, groot aantal dieren maken gebruik van de zonnewarmte voordat ze actief worden. Natuurkundig gezien bevat de zonenergie een groot lichtperspectief. Ons menselijk brein stuurt via elektrische lichtvonkjes ons lichaam aan. Wat extra zonne energie zal ons allemaal goed doen.

De meditatie (ca 10 – 30 min)

Zoek een plek in de zon (thuis achter glas/buiten) waar je ongestoord kan zitten/staan/liggen. Laat van boven naar beneden de Zonstralen je hele lichaam verwarmen.



Voel dat de zon wegbrandt wat er niet thuishoort. Voel dat de zon aanvult waar te weinig energie is.

Het Ultraviolette licht vernietigd alle ziektekiemen en versterkt gezonde celgroei. Voel dat de zon je spieren verwarmt en verkrampten opheft. Voel van het kruintje op je hoofd tot je zitbot de zon je zenuwstelsel verwarmen ontspannen. Je gehele rug voel je steeds meer ontspannen.

Voel nu dat je hoofd ontspant je keel, je hart, je buik, je zitvlak. Adem de zon in en de kou je lijf uit.

Voel hoe makkelijk en vanzelf de vitale zonnestrallen je uitnodigen te ontspannen.

Van je hoofd, je schouder je armen je polsen

door je handpalmen tot je vingers alles is ontspannen. Vanuit je buik je bekken, je zitvlak je benen, je enkels, je voeten tot je vingers alles is ontspannen.

Blijf nog even nagenieten en droom even weg, zolang als het kan. De Zon oplaad meditatie afronden.

Ik wens je een fijn vervolg van je dag!

