

Ademhaling van de herfst: Loslaten met licht en rust

Begin met een diepe ademhaling en een rustige houding. Sta of zit comfortabel, met je rug recht maar ontspannen. Sluit je ogen en voel je voeten stevig op de grond.

Adem langzaam en diep in door je neus. Voel hoe de lucht je longen vult en hoe je borstkas zich uitzet. Terwijl je uitademt, maak het geluid 'SSS' en visualiseer dat je oude spanningen en zorgen loslaat. Stel je voor dat deze zorgen als bladeren van een boom in de herfst zachtjes op de grond vallen.

Terwijl je blijft ademen, stel je voor dat er een helder, wit licht vanuit het universum naar beneden stroomt, recht naar je toe. Dit licht staat voor helderheid en zuiverheid. Bij elke inademing voel je hoe dit witte licht je longen vult en zich verspreidt door je hele lichaam.

Hef je armen boven je hoofd terwijl je inademt, alsof je een grote bal van wit licht vasthoudt. Bij het uitademen laat je langzaam je armen zakken, maak opnieuw het geluid 'SSS' en laat alle spanning los. Voel hoe het witte licht je vult met rust en helderheid.

Herhaal deze beweging en ademhaling een paar keer. Bij elke cyclus voel je je lichter en meer geaard. Je laat de oude zorgen los, net zoals de bomen hun bladeren loslaten in de herfst, en maakt ruimte voor nieuwe energie en groei.

Blijf nog een paar momenten in deze staat van rust en reflectie. Geniet van de rust en de vernieuwing die je voelt. Wanneer je er klaar voor bent, open dan langzaam je ogen en breng je bewustzijn terug naar de ruimte om je heen.

Voel de frisse energie die je hebt gecreëerd en draag deze rust met je mee in je dagelijkse leven.