Dag workshop Breathfulness met 2 sessies harmoniserend ademen.

09.00 begin van de workshop
*meditatie - gericht op verlangen dat je bracht om aan deze dag deel te nemen*

09.15 *stel jezelf voor aan de hand van welke rol ademhaling, voeding, beweging en ontspanning in je leven speelt en welk verlangen er tijdens meditatie opkwam* (deelnemers zichzelf laten voorstellen aan de hand van de 4 pijlers en het trekken van een inzichtskaart en laat ze delen welk verlangen erop kwam tijdens de meditatie).

09.25 Introductie van mezelf a.d.h.v. eigen ervaring met Breathfulness en de verandering die dit in mijn leven heeft gebracht.

09.35 Deelnemers Breathfulnesswiel laten invullen en met een duidelijke stift de punten met elkaar laten verbinden.

09.40 Bespreken en uitleg geven welk aspect prioriteit heeft (ga je later ook koppelen aan de intenties van de sessies en het verlangen dat tijdens de meditatie op is gekomen).

09.50 Uitleg de volheid van het leven (zie powerpoint) en nummer Hall of Fame.

10.00 Uitleg verbanden tussen de 4 pijlers.

10.10 Uitleg harmoniserende ademhaling (evt. a.d.h.v. demo voor de groep).

10.40 Pauze.

11.00 Intentie stellen, maak koppeling met verlangen en uitkomst Breathfulnesswiel en de kaart die ze trekken (bijvoorbeeld uit serie Egokaarten).

11.20 Eerste ademsessie.

12.00 Relaxdeel.

12.20 Delen in de groep.

12.45 Lunch.

14.00 Breakstate.

14.10 Uitleg diepere boodschap van Breathfulness, afhankelijk van de thematiek die in de groep naar voren komt vanuit de persoonlijke processen van de deelnemers.

14.20 Verder uitleg van de betekenis van de ademhaling v.s. het leven/gedragspatronen en overtuigingen - a.d.h.v. de geconstateerde adempatronen die je hebt gezien in de eerste sessie. Direct iedere deelnemer feedback geven op zijn/haar adempatroon en concreet aandachtspunt geven m.b.t. de techniek.

14.50 2e intentie stellen (maak de dag tot een geheel).

15.00 korte pauze.

15.10 tweede ademsessie.

15.50 Relaxdeel.

16.10 Invullen Inzichtskaart.

16.15 Delen in de groep en aan iedere deelnemer concreet advies m.b.t. thuis ademen, het belangrijkste aandachtspunt meegeven en terugkoppeling naar verlangen dat opkwam bij meditatie, de getrokken inzichtskaart en uitkomst Breathfulnesswiel.

16.25 Hoe nu verder.

16.30 Afsluiting.

Voorbeeld meditatie - rustige achtergrondmuziek

Sluit je ogen en word je bewust van de backjack waarin je zit, voel de leuning in je rug en de grond waarop je zit.

Word je bewust van de ademstroom, waar begint je adem? Is dat in je buik, zo niet, verdiep dan je inademing, zodat deze begint in je buik. Voor de rest hoef je niets te sturen aan je adem, je hoeft deze alleen te volgen.

Breng dan je aandacht naar je lichaam en hoe voelt je lichaam nu aan?

Welke lichaamsdelen zijn al ontspannen en welke zijn eventueel nog gespannen?

Breng dan je aandacht eerst naar je voeten, als deze nog verkrampt zijn, span ze dan een beetje aan en ontspan ze weer.

Richt je aandacht op je benen. Ook als je daar nog ergens spanning voelt, trek dan je spieren daar licht samen en ontspan ze.

Vergeet niet je inademing vanuit je buik te laten beginnen.

Richt nu je aandacht op je bovenlichaam en rug. Hoe voelt de nek- en schouderpartij aan? Is de plek tussen je schouderbladen gespannen of niet? Als daar spanning zit, beweeg dan heel licht je schouderbladen om de ontspanning erin te brengen.

Als er daarna nog spanning zit, span je al je spieren in dat gebied kort aan en laat ze daarna ontspannen los.

Zorg ervoor dat je schouders naar beneden en ontspannen zijn.

Scan daarna je gehele lichaam nog, voel waar er eventueel nog spanning zit, span daar de spieren aan, gevolgd door een volledige ontspanning van de spieren. Voel hoe je lichaam meer en meer ontspannen wordt.

Adem dan heel bewust in en uit, voel de ademstroom die door je gehele lichaam mag gaan, van je voeten tot aan je hoofd. Ga bewust mee met deze ademstroom.

Adem nu diep en volledig in en ontspannen uit.

Doe dit nogmaals.

Na de derde volle inademing houd je de inademing vast, je ademt niet uit. Houd vast, … nog even … en laat los.

Voel nu je lichaam. Is het al ontspannen?

Ga dan in gedachten naar een mooie plaats in de natuur, een plaats waar jij je fijn voelt, verbonden met de natuur, dat kan in het bos zijn of op een mooie heidegrond, of aan de zee, in de duinen. Loop daar op het pad dat je voor je ziet en dat zich voor je uitstrekt. Bekijk de prachtige natuur om je heen, ervaar de stilte die er is, alleen de geluiden die de natuur maakt zijn aanwezig. Op welk pad loop je, is het verhard of een zacht pad?

Wanneer je de weg vervolgt, merk je hoe je alle dagelijkse gedachten hebt los kunnen laten, voor nu is het er niet. Neem dan plaats op een plek die je ziet, dat kan een boomstam zijn, een steen of misschien op het zand. Wederom kijk je naar de prachtige natuur om je heen en hoor je de geluiden die de natuur maakt of de stilte die er is.

Geef jezelf even de tijd om de verbondenheid met de schoonheid op je in te laten werken, te voelen en ervan te genieten.

Dit is ook de plaats waar je contact kunt maken met een verlangen dat in je aanwezig is, het verlangen dat je ook gebracht heeft naar deze dag.

Wees je bewust van dit verlangen weet dat je het straks mee gaat nemen in je ademstroom tijdens de ademsessies. Je hoeft je er nu alleen maar bewust van te zijn, verder hoef je er nog niets mee te doen.

Nu je je verlangen helder hebt, sta op je op van deze plaats en loop je weer terug over pad waarover je naar deze plek bent gekomen.

Terwijl je terug aan het lopen bent, word je je weer bewust van de omgeving waar je nu bent, de backjack waarin je zit, je voelt de leuning weer in je rug en de grond onder je. Richt je aandacht weer op je ademhaling, zit deze nog in je buik?

Dan adem je diep en volledig in en ontspannen uit en kom je weer langzaam volledig terug in deze ruimte. Zodra het goed voor je voelt open je je ogen.