

Dansmeditatie

Kies muziek uit die iets voor je betekent.

Ga rechtop staan en start eerst met je helemaal los te schudden, je armen en handen, knieën, voeten en benen alles rustig loswerken.

Zet nu de muziek aan, sta heel even volledig stil en begin dan langzaam te bewegen eerst enkel en alleen met je voeten.

Als je het ritme te pakken hebt, ga je langzaam omhoog, je knieën, je heupen, je buik, je bovenlichaam, je schouders, je armen, je handen, je hoofd.

Geniet van de muziek, niet alleen je oren nemen waar, maar je hele lijf, je botten, je spieren, je bloed, je hart, je zenuwen, alles mag meegenieten.

Dan mag je weer van boven naar beneden toe alles één voor één weer laten stilvallen, tot je als laatste weer bij je voeten stilvalt

Sta nu even stil bij en noteer eventueel:

Welk gebied deed graag mee? Waar was het moeilijker?
Bleef je bij het ritme van de muziek? Kon je alles doorvoelen?
Wat voelde echt goed? Welk gevoel kwam naar boven?
Probeer je lichaam te lezen door wat je allemaal hebt gevoeld.
Kon je loskomen, of bleef het allemaal stijf en moeilijk? Waarom?
Wat precies houdt je tegen?

*Bron: Het boek der Klanktherapie, genees uzelf met muziek en menselijke stem.
Olivea Dewhurst-Maddock*