

# NBI

Nonduaal Biodynamisch Instituut

*Lichaamswerke voor de Ziel !!*

## Nondual Biodynamics - Sarvsar Pranayama meditatie (totaal 1u15min)

Deze meditatie wordt aanbevolen om te beoefenen in de vroege ochtend rond zonsopgang of eventueel in de avond rond zonsondergang.

De meditatie bestaat uit 9 opeenvolgende fases begeleid door muziek (met ertussen een minuut stilte). De meditatie duurt ongeveer 1 uur en 15 minuten.



### Over de meditatie:

De Sarvsar Pranayama meditatie wordt in de vroege ochtend (rond zonsopgang) of eventueel in de avond (rond zonsondergang) beoefend om bewust onze innerlijke (sacrale) ruimte voor die dag leeg te maken. Op die manier kan voeding worden opgenomen en verteerd zowel in de vorm van vast voedsel als ook via onderricht, ervaring en energetisch. Deze meditatie helpt en ondersteunt daarbij.

Sarvsar (सर्वसार of Sarva sara सर्व सार) komt uit het Hindi/Marathi en betekent Essentie van Alles, de Universele Abstractie. Pranayama betekent het Bewust en Mindful controleren en reguleren van de Adem. Prana betekent adem. Ayam betekent controleren, het bewust reguleren.

Met elke ademhaling absorberen we niet alleen zuurstof maar eveneens Prana.

In deze betekenis wordt met Prana de kosmische energie bedoeld, de kracht in het Universum die creëert, behoudt en verandert. Het is het element dat de basis is voor het leven en bewustzijn.

Prana zit ook in voeding en vloeistoffen, daarom is het belangrijk om gezond en gebalanceerd te eten. Je wordt wat je eet en verteert, zowel via ademhaling, energie, emotie, ervaring en voeding. Het doel van deze meditatie is om u zelf bewust te laten worden van deze essentie en daarop te resoneren met alle niveaus van de innerlijke puurheid van deze essentie.

De elektromagnetische velden van zowel de aarde alsook van elk individu worden beïnvloed door de zonnwind op het moment van zonsopgang (en zonsondergang), waardoor er tijdens bewuste ademhaling meditatie rond die tijd een verandering in uw innerlijke perceptie mogelijk wordt.



### Voor de meditatie:

Dit is een meditatie om zelf bewust te beoefenen binnen een groep. Wanneer u de meditatieruimte binnen komt, blijf dan in stilte zonder te praten met elkaar om rustig in de overgang naar meditatie te gaan. Wanneer er muziek is, wees vrij om in de ruimte te bewegen, te stretchen, te dansen, elkaar in stilte te omhelzen of te zitten/liggen tot de meditatie begint. Maak nog geen direct contact met elkaar om alvast te kunnen verdiepen in uw eigen innerlijke stilte.

Vooraf wordt er eenmalig uitleg gegeven (ongeveer 15 minuten) alleen wanneer er mensen aanwezig zijn die deze meditatie voor het allereerst doen. Na afloop kan deze uitleg op papier of digitaal worden meegegeven zodat er een volgende keer begonnen kan zonder praten voor de meditatie.

- Bereid uw plek vooraf voor met genoeg ruimte om comfortabel te zitten, te bewegen terwijl u zit en ruimte om eventueel (op uw yoga mat) te gaan liggen.
- Neem een stevig meditatiekussen, een yoga mat of matras als er ruimte is, genoeg dekens (één of meerdere dekens, in de ochtend kan het nog koud zijn), een paar tissues om de neus te snuiten, eventueel ook tissues of als beschikbaar een plastic 'bak' om loskomend slijm uit de keel te spugen indien nodig.
- Zorg goed voor uzelf gedurende de meditatie, voel zelf of u even gedurende of tussentijds een oefening moet pauzeren voordat u weer met de oefening verder gaat.
- Doe deze oefeningen met slechts diep en rustig ademen, bij: acute astma, (te) hoge bloeddruk, hartziekte, koorts, longontsteking, griep of verkoudheid. Bouw het langzaam op over tijd. Overdrijf niet en blijf binnen uw eigen grenzen. Mensen met een medische conditie dienen uiteraard ten allen tijde goed voor zichzelf te zorgen.
- Mocht u later tijdens de meditatie al begonnen is binnenkomen, pak dan rustig dat wat u nodig heeft en zoek in stilte een eigen plek om te zitten en mee te doen.
- Voor diegenen die deze meditatie voor de eerste keer doen, kan het nuttig zijn om de persoon die de meditatie leidt goed te zien om de technieken en oefeningen correct uit te voeren.
- Mocht u tijdens de meditatie naar het toilet moeten gaan, doe dit dan rustig en in stilte, kom daarna weer terug om op uw plek te zitten.

### Tijdens de meditatie:

Wees innerlijk bewust wat er gebeurt in uw buik, de ingewanden, de longen, de buikvliezen en membranen, de luchtpijp en keel, de nek, schouders, sacrum en ruggengraat, zowel wat er gebeurt binnenin het hoofd, achter de neus, de sinussen, de beweging van de vomer (het ploegschaarbeen) dat het verhemelte opent, de beweging van het innerlijke vloeibare craniosacraal ritme, enz..

De minuut stilte tussen de fases kunt u gebruiken om kort de tenen of benen te bewegen zodat u niet langdurig in een ongemakkelijk houding blijft of de bloedsomloop niet bekneld raakt.



In **Nondual Biodynamics** is de focus en aandacht op het openen, verwijderen en verdiepen van de middenlijn (prana-buis), de notochord, uw centrum, uw ziel, uw diepe innerlijke stilte en rust. Dit is een oefening om zowel bewuster te worden in een ontspanning in de parasympathicus en een aandacht (potentie) in de sympathicus van uw centraal zenuwstelsel, via zowel bewust als onbewust ademen.

- Via de ademhaling komt er meer ruimte en worden we ons bewuster van belemmeringen, blokkades en spanningen.
- Breng uw aandacht vooral naar de (stille) ruimte tussenin het in- en uitademen.
- Visualiseer en wordt bewust van energie (vloeiend) bewegend via de middenlijn, de nadi's oftewel energie kanalen, omhoog en omlaag bewegend tijdens het inademen en uitademen met het craniosacraal ritme.
- Bij het langdurig (dagelijks) beoefenen van deze meditatie ontstaat er een diepe innerlijke rust en ruimte in buik, longen en membranen.
- Hierdoor is er meer (levens)kracht beschikbaar en is er minder stress.
- Het doel is via actieve bewuste meditatie te komen tot blijvende innerlijke verdieping, rust, stilte en gelijkmoedigheid. Geniet!

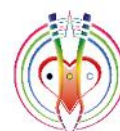


### 1. Fase (11 minuten) – Adem uitpersen

- Beweeg met (alleen) de armen/ellebogen naar achter richting de ruggengraat. Doe dit in een ronde beweging (niet recht naar achter maar rond uw middenlijn als een cirkel) met een sterke zwaai zodat de borstkas en hartchakra zich openen.
- Wanneer de ellebogen helemaal achteraan zijn, stoot en pers dan krachtig de adem uit via de neus.
- Begin met uitademen wanneer de armen naar achteren bewegen en doe dat op een sterk explosief uitstotende manier door de neus.
- Leg de nadruk op uitademen via de neus – waardoor de achterwaartse beweging van de armen natuurlijk versterkt en ritmisch met de muziek wordt.
- Halverwege deze oefening is er enige tijd rustigere muziek om daarin stil zittend zonder beweging te ademen, waarna weer verder wordt gegaan op dezelfde manier met uitpersende ademhaling tijdens de ronde beweging van de armen en ellebogen naar achter.

### 2. Fase (9 minuten) – Onderbuik intrekken

- Adem in met (alleen) druk vanuit diep intrekken van de onderbuik, de adem uitstotend via de neus.
- Tegelijkertijd met het intrekken van de buik, trek dan ook het rectum, anus en blaas in – alsof zowel de ontlasting via het rectum wordt opgehouden als ook de urine wordt opgehouden en de plasbuis wordt dichtgeknepen. De bekkenbodem wordt aangespannen, dichtgeknepen en ingetrokken.
- Nadruk is daarbij op gelijktijdig (stotend) uitademen via de neus.
- Er is geen nadruk op het inademen, laat het inademen vanzelf op natuurlijke manier gebeuren.
- De mond blijft gesloten.
- De handen kunnen bovenop de dijbenen of knieën liggen, om via de handen/armen extra aan te spannen om de onderbuik sterker in te trekken en de adem uit te stoten. De handen kunnen ook losjes in de schoot liggen.
- Het uitademen is chaotisch, probeer niet om een ritme aan te houden maar trek de onderbuik telkens opnieuw bewust in. Bij het intrekken wordt het sacrum (heiligbeen) als een pomp.
- Pauzeer kort zelf indien nodig om weer op adem te komen, ga daarna weer door en hou vol.
- Er kan (binnen)druk ontstaan in het oor en de buis van Eustachius, adem zonder te groot ongemak.
- Dit is een vrij intense oefening, ga in overgave en ga er volledig in op.



### 3. Fase (5 minuten) – Buigen en Strecken

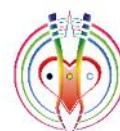
- Adem langzaam en zo diep mogelijk in via de neus. Hou de adem vast (zonder een bepaalde plek).
- Breng eerst de kin naar de borst om het hoofd voorover te buigen en de nek op slot te zetten, zodat de opgebouwde energie vanuit de onderbuik (hara) niet omhoog weg kan.
- Breng dan uw aandacht naar beneden, naar uw onderbuik, terwijl u dan langzaam begint met uitademen door de neus en rustig voorover buigend wervel voor wervel de rug te krommen.
- Ga langzaam zo diep mogelijk de ruggengraad rond voorover buigend om de buik luchtledig te persen. Wanneer het voelt alsof die helemaal leeg is, ga dan nog iets dieper door de buik nog met een laatste extra inspanning verder in te trekken en de rug nog iets verder te buigen.
- Kom daarna langzaam inademend vanuit de buik weer wervel voor wervel weer helemaal omhoog en strek uw rug recht de hoogte in. Trek daarbij in een innerlijke stretch uw peritoneum, diafragma, longen, aorta en hart omhoog.

### 4. Fase (5 minuten) – Gorgelen en Schrapen

- Gorgel lucht naar binnen met de mond wijd geopend maar met uw kaken volledig in ontspanning.
- Terwijl u de mond opent, snuif de lucht hard op naar binnen via de neus (alsof u uw neus/snot optrekt naar binnen tot achter in de keel) en laat de lucht naar binnen gorgelen met een schrapend geluid tot diep achter in de keel bij het inademen, gorgelend/schrapend over de achterkant van de keel en luchtpijp alsof u omgekeerd snurkt.
- Maak het slijm los en reinig op die manier het slijmvlies, spuug het eventueel diepe los en omhoog komend slijm uit (in de tissue of plastic bak) of slik het door.
- Maak het gorgelen van de lucht zo krachtig mogelijk, geef het alles en uw complete Aandacht.
- Laat de achterkant van het verhemelte en diep in de keel zoveel mogelijk bewegen/trillen om al het slijm en slijmvlies los te maken.
- We zijn gewend ons gezicht aan de buitenkant te wassen maar we zijn niet gewend het van binnen te reinigen en het craniosacraal vocht en keel/neus slijm en snot ook te reinigen.
- Het maken van geluid is helemaal acceptabel en zelfs noodzakelijk in deze fase zonder schroom.
- Pauzeer kort in het geval het voelt alsof u zich verslikt.

### 5. Fase (9 minuten) – Pranayama Mudra

- Plaats 2 vingers van de rechter hand, de wijs- en middelvinger, op het 3<sup>e</sup> oog, het midden tussen de wenkbrauwen (Pranayama Mudra) of het midden van het voorhoofd.
- Sluit het rechter neusgat met de duim. Blijf rechtop.
- De linkerhand kan losjes blijven liggen in de schoot of kan de rechter elleboog ondersteunen (aan te raden).
- Begin met één keer inademen door het linker neusgat, terwijl de duim het andere dicht drukt.
- Adem daarna één keer uit door het linker neusgat, laat daarna de duim los om het rechter neusgat weer te openen en sluit daarna het linker neusgat met de ringvinger.
- Adem dan één keer in en uit door het rechter neusgat, laat de ringvinger los om het linker neusgat te openen en sluit het rechter weer met de duim. Herhaal dit tijdens de oefening.
- De adem is enigszins dieper dan normaal en gericht naar de buik, plaats nadruk op het inademen, rustig en diep. Volg de ademhaling naar binnen met uw aandacht.
- Blijf alert, aandachtig en bewust bij het afwisselen van de vingers om elk neusgat te openen en sluiten, zonder dat er een 'goed/fout'-oordeel is wanneer dit niet gebeurt.
- Plaats aan het einde van de oefening de rechterhand weer terug op uw knie of in uw schoot en observeer de normale ademhaling en het ritme.





### 6. Fase (8 minuten) – Ademende Ogen

- Zit comfortabel met de ellebogen gericht naar achteren met de schouders omlaag. Let er tijdens deze oefening vooral op dat de nek, schouders en armen helemaal ontspannen en omlaag blijven.
- Het is daarvoor héél belangrijk dat de armen naar beneden wijzen, langs de zijkant van het lichaam, met de ellebogen wijzend naar de grond (verticaal en niet horizontaal).
- Plaats de ring- en middelvingers van beide handen horizontaal over de ogen, een lichte aanraking zonder druk op de oogleden, de vingers bedekken de ogen volledig.
- De punten van de ring- en middelvingers raken heel zacht en losjes tegen de zijkanten van de middenlijn en brug van de neus.
- De wijsvingers rusten zacht op het voorhoofd boven de wenkbrauwen.
- Plaats de punten van beide duimen diep in allebei de oren zodat ze de gehoorgang afsluiten, duw ze diep naar binnen zodat u bijna niets meer hoort. Laat de pinken vrij of plaats ze losjes/zachtjes onder de hoeken van de neusvleugels (de neus blijft vrij) in de groef onder de wang naar de mond.
- Breng dan altijd uw ellebogen terug langs de zijkant van het lichaam met de ellebogen wijzend naar de grond, verticaal en niet horizontaal, met ontspannen handen, armen en schouders.
- Adem rustig en diep in en uit via de neus. Het is aanbevolen te neuriën met van binnenuit druk door de buis van Eustachius (luchtdruk verhogend op het trommelvlies van binnenuit).
- Beweeg de aandacht naar binnen, volg de ademhaling naar binnen tot de stilte en rust tussen de inademing en uitademing. Volg daarna de uitademing naar buiten tot de buitenkant van de neus, beweeg uw aandacht mee met de lucht langs de bovenlip en wees daarna bewust van de stilte en rust tussen de uitademing en de inademing.
- Wees bewust van de beweging van energie en vloeibaarheid door de ruggengraat.
- Let erop dat de rug, schouders, buik, armen, handen en vingers de hele tijd bij deze fase ontspannen blijven.



### 7. Fase (8 minuten) – AUM chanten

- AUM chanten, zit comfortabel stil rechtop in balans en verdiepend gedurende 8 minuten.
- Volg met aandacht de lucht die vanuit de buik, longen, keel en stembanden, de mondholte verlaat. Laat het geluid vanuit het strottenhoofd resoneren in de mond- en keelholte.
- Open de lippen minimaal zodat de trillende lucht blijft doorklinken naar binnen en langzaam de mond verlaat, alsof een vat zich vol vult en langzaam leeg loopt.
- Open het hart en laat de adem diep vanuit buik en hart energetisch resoneren met de AUM chant. Voel wat er gebeurt tijdens het chanten in buik en de uitademende beweging naar boven tijdens het chanten.
- Blijf tijdens het chanten moeiteloos stil zitten, in ontspanning en rust, in balans en verdiepend.



### 8. Fase (13 minuten) – Lig stil en voel

- In stilte ga rustig liggen. Zorg voor een deken zodat uw lichaam niet afkoelt. Plaats uw handen aan beide kanten (onder de deken) op uw heupen, op uw onderste ribben of gekruist met de handen onder de oksels.
- Voel bewust zowel uw ademhaling op die plek als ook het hart en craniosacraal ritme op die plek onder uw handen binnenin uw eigen lichaam. Laat alles los en laat alles zijn zonder iets vast te houden, wees bewust zonder iets te doen. Lig in de stilte tot de bel klinkt.



### 9. Fase (7 minuten) - Ontwaak

- Wanneer de muziek weer begint, kom rustig en kalm weer terug in het lichaam/hier-en-nu.
- Adem diep in, rek uzelf uit, maak het lichaam weer vloeibaar, chant mee met de muziek, beweeg zittend of dans vrij op uw eigen plek zonder de rust van een ander te verstoren.
- U kunt ook langer in rust stil blijven liggen. Zorg er altijd na afloop voor dat u zich goed uitrekt en al uw fascia losmaakt, door te stretchen of met asana's.



### Na afloop van de meditatie:

- Ruim alles zelf op uw plek op, leg de meditatielussens terug, de dekens opvouwen, gebruikte tissues weggooien, enz..
- Blijf in de ruimte weer rustig en in stilte, zonder daar met elkaar te spreken. Hou er rekening mee dat de deelnemers vrij zijn om in de ruimte nog wat in stilte en rust te blijven liggen of zitten.
- Voel u vrij om de andere deelnemers nog een oprechte, warme en langdurige omhelzing te geven. Bij hartsverbindend mediteren omhelzen wij elkaar met neutraal fysiek contact op alle lagen en van hart naar hart in stilte.

Indien beschikbaar loop even op blote voeten buiten in gras, adem de frisse lucht, maak eventueel nog met de ochtenddauw verbinding. Kijk naar de opkomende/ondergaande zon en hemel.

