

Maandelijks de kracht van een dier om je in contact te brengen met die kracht. Or Bagim heeft de PsychoMotion Methode ontwikkelt, een methode die je terugbrengt naar je kracht met de hulp van dieren.

Geleide meditatie met de Vlinder

Voordat je begint maak je ruimte in jezelf door alles waar je mee bezig bent los te laten. Neem je voor om hier tien minuten voor uit te trekken. Sluit je ogen.

Je bent ergens in de natuur. Neem waar hoe de omgeving eruit ziet. De grond waar je op zit, de bomen, struiken en bloemen om je heen. Voel de lucht; er is een heel licht zomerbriesje die streelt door je haar en je huid.

Als een kleine gids komt de vlinder ergens vandaan gevlogen of misschien is ze er al die tijd al geweest. Als een kleine engelbewaarder altijd aanwezig. Vertrouw op je eigen vlinderbeelden; haar vleugels, kleur, vorm, en beweging. Adem de zomerbries in vol met geuren en beloftes.

De vlinder landt op je hoofd, je bent zo open dat je haar lichte aanraking kan voelen.

Ze fladdert verder en flirt met je, landt op je hart. Je voelt haar en ademt naar haar toe. Ze nodigt je uit om mee te gaan, zo licht te worden als zij. Je volgt haar en laat je meenemen door de wind, moeiteloos en gewichtsloos. Je huid is zo open en je voelt de zon en de wind als je metgezellen. Je kan alle geluiden horen van de kleine wezentjes om je heen. Jouw vlinder neemt je mee naar een bloem, die je uitnodigt te komen zitten. Je ontmoet haar en samen met jouw vlinder zijn jullie open voor een ontmoeting. Je mag haar geur, kleur en nectar naar binnen zuigen door je tong. Je smelt samen met de essentie van de bloem. Heel even ben je een met alles en kan je de liefde voelen die er altijd is.

Ik ben de Vlinder

Ik ben de Vlinder en belichaam de zoetheid en lichtheid van het leven. Ik ben vederlicht. Kom, laat me je meenemen door de lucht en het licht. Maak je los van alle dagelijkse besommeringen en zorgen.

Ik weet wat het is om je op de aarde voort te bewegen en wat een inspanning het vergt. Toen de tijd gekomen was om mij terug te trekken op iets waarvan ik niet wist wat ging gebeuren,

spon ik mijn eigen lijkwade van mijn opgelopen pijn, verdriet en zorgen en ontdeed mij zo van mijn aardse bestaan.

Ik vergeef en vergeet en ben op weg naar vrijheid. Mijn lichaam transformeert zich en langzaam verander ik in mijn mooiste creatie. Het leven is magisch en ik laat je de onzichtbare wereld zien in mijn creatie van kleur en verleiding. Ik herinner mij niets meer van wat er ooit is geweest. Je kan dromen van alle mogelijkheden die het leven rijk is.

Ik adem alle kleuren en geuren in en mijn hart en longen openen zich steeds meer, mijn vleugels vullen zich met levenskracht en dan... ben ik los van het aardse. Ik ben vrij en laat me meenemen door de lucht, mijn ziel stijgt op. Ik vertrouw volledig op mijn metgezel de wind die, soms heel zacht en dan weer heel wild, mij naar plaatsen brengt waar ik van droom.

Geniet van mijn zachte aanraking en geniet van je eigen schoonheid en die van de natuur. Je bent vrij en je houdt niets vast.

De bloemen zijn mijn aardse zusters en maken mij dronken van blijdschap met hun heerlijke geuren en kleuren. Ik zuig de schoonheid en de zoetheid van het leven op, mijn lichte aanraking als geheime taal en zo verspreid en verbind ik de wereld.

Ik ben in de krachtzone van de Vlinder wanneer:

Ik mij vrij voel om dichtbij te komen in mijn contact en mij vrij voel om weer weg te gaan.

Ik een situatie op een positieve manier bekijk.

Ik mijn geest licht en leeg kan maken.

Ik van elke seconde kan genieten.

Ik transformatie toelaat en veranderingen kan aan gaan.

Mijn hart luchtig is en ik makkelijk kan vergeven en vergeten.

De kracht van de Vlinder

"Ik ben de vlinder. Vrijheid, essentie en liefde. Ik ben vrij. Alles is goed"



Leg je handen met de ruggen tegen elkaar op je borstbeen.

Sluit je ogen en adem in door je neus, ruik de lucht. Adem uit door je mond en laat je stembandjes meertillen op een hele zachte 'Haaaaaaa' klank. Deze klank geeft lucht aan je hartgevoel. Wil je dit om wat voor reden niet doen, doe het dan zonder geluid. Als je door je neus inademt, voel je hoe dit je voorhoofd vult, je hersenen, je keel, je borst, je middenrif en flanken. Door te ruiken stroomt je adem moeiteloos naar je hart en opent haar energie.

Til je borst licht omhoog op je inademing en laat je hele romp mee bewegen. Als je uitademt beweeg je weer zacht naar beneden. Adem bewust zo door.



Je handen blijven met elkaar in contact maar roteren om elkaar heen. Je polsen kruisen elkaar en je handen komen nu los van je lichaam. Je draait je handen als vleugels van de vlinder zacht op en neer.

Je oksels en ribbekast openen zich, je ruggenwervel en bekken bewegen vloeiend mee. Til omhoog en laat zakken. Ga hier mee door totdat het genoeg voor je is.

Je polsen komen los van elkaar. Je handen blijven zich bewust van elkaar als twee vlinders die om elkaar heen bewegen... Ze cirkelen rond en bewegen van boven naar beneden en van rechts naar links.



PsychoMotion Method
Tekst van Angéla Kramers
www.psychomotion.nl

Een hand blijft stil als een bloem en de ander fladdert en flirt er om heen.

Je beweegt door en af en toe leg je een hand vederlicht ergens neer op je lichaam. Als een uiting van liefde en aandacht voor deze plek.



Je eindigt met je handen gekruist op je borst en geniet na.

Een filmpje van deze beweging door Or Bagim staat op onze homepage yogyogablad.nl