



Humming meditatie

Alles is trilling. Veel trilling buiten onszelf is gericht op onwetendheid, angst en spanning. Dus het is belangrijk telkens weer op gezonde en/of onze eigen trilling en vibratie af te stemmen. Daarvoor is humming een geweldige practice, die je helpt je cellen te herschikken en uitlijnen op je eigen vibratie ipv die van buitenaf.

Humming is een simpele vorm van meditatie. Als je start met hummen (gewoon een mmmm-toon met je mond dicht en zonder speciale klank) gaat je lijf en vooral je brein vibreren. Je hele lijf wordt een vibrerend geheel.

Als je een observator, een toeschouwer kan worden van dit geheel, komen je lijf en brein in harmonie (dit scheelt ontzettend veel frustratie en energielekken) en dat brengt je in een staat van super-bliss en ontspanning.

Op biologisch vlak doet humming ook veel. Het verhoogt de stikstofoxide in je sinussen. Dat zorgt voor goede ventilatie in je neusholten (helpt bloedvaten ontspannen en verwijderen) en voorkomt blokkades tussen de verschillende holten in je hoofd en keel. Daarbij is stikstofoxide een neurotransmitter (een auto op de snelweg in je brein die hormonen van de een naar de andere kant brengt) en belangrijke stof in het gezond houden van je lichaam.

Humming vermindert stress en verlaagt de bloeddruk, het verhoogt de lymfisch afvoer van afvalstoffen, stimuleert de aanmaak van melatonine (slaap verbeteraar) en het zorgt voor de aanmaak van endorfine. Ook revitaliseert het je chakras en verlaagt het je hartslag. Beide brengen je in een ventrale -ontspannen- staat van zijn, wat helpt bij het aanmaken van nieuwe patronen in je brein tijdens persoonlijke of spirituele groeiprocessen.

Hummen vanuit de drie delen van je lijf (10 min)

Begin met continue hummen/zoemen. Doe dit op een stevige, maar zachte toon, zodat de ander naast je het net kan horen.

Voel je core channel als een lege buis door je lijf heen die gevuld mag worden met deze zoem. Doe dit in je bekken, hart en hoofd.

Laat je hele lijf vullen met jouw zoem net zolang tot je de zoem bént. Dat het hummen of trillen vanzelf lijkt te gebeuren, het je als het ware overneemt. Zonder oordeel. Zonder doel bèn je de zoem.

Continueer dit zo'n 10 minuten tot een half uur.

Beweeg je handen vanaf je navel met palmen omhoog in een cirkel naar buiten rondom je lijf. Doe dit zo langzaam dat je bijna niet ziet dat je handen bewegen. Dit symboliseert de uitgaande energie. Je brengt als het ware je binnenste naar buiten. Dan draai je de beweging om en beweeg je naar binnen. Dit symboliseert jouw ingaande, naar binnen gekeerde energie.

Zit stil, ontspan, ervaar en voel na.