

## Meditatie om het tweede chakra te activeren.

Zet beide handen in de zij.

Zet de voeten recht onder de heupen.

Beweeg langzaam het bekken rond. Net of je op de grond een rondje tekent.

Eerst kleine rondjes met de klok mee, daarna steeds grotere totdat er een flinke draai ontstaat.

Houd de voeten en benen zoveel mogelijk op de plaats, de beweging moet vanuit het bekkengebied komen.

Doe dezelfde oefening daarna in tegenovergestelde richting, dus tegen de klok in.

Ga nu, in dezelfde houding, over tot het kantelen van het bekken in een soort buikdansbeweging. Je beweegt zo je heupbeenderen op en neer in kleine rondjes.

Doe ook deze oefening in beide richtingen.

Voel hoe je de energie in dit gebied (tweede chakra) in beweging brengt.

Vergelijk de bewegingen met het ronddraaien van een bak met water of met de ronddraaiende beweging van een roulette met een balletje erin dat ronddraait.

Ga nu over tot wiegen van het bekken. Maak de beweging in een rustig tempo, het is geen aerobics. Beweeg eerst het bekken van links naar rechts en terug en na enkele minuten van voren naar achteren.

Ook kun je daarna de beweging maken van een liggende acht (de lemniscaat of in het Latijns-Amerikaans dansen de Cucaracha).

Ook dit kun je doen van links naar rechts en van voren naar achteren.

Voel hoe je zo het tweede chakra activeert.

Sta na deze oefening een tijdje stil, sluit de ogen en voel de activiteit, de energie in het bekkengebied.