



DE BODYSCAN

LET OP: VOOR DEZE OEFENING MOET JE KUNNEN NEERLIGGEN: MISSCHIEN NIET ALTIJD MOGELIJK OP HET WERK!

ZOEK UIT WAAR JIJ OP DIT MOMENT IN JOUW LICHAAM SPANNING VOELT. NEEM DE TIJD OM JE LICHAAM EVEN TE 'SCANNEN' EN GESPANNEN LICHAAMSDLEN TE DETECTEREN. PROBEER DIE DELEN DAN TE ONTSPANNEN.

- JE MAG GAAN LIGGEN OP JE MATJE. NEEM EEN KUSSEN OF DEKEN OM HET JE ZO COMFORTABEL MOGELIJK TE MAKEN, SLUIT JE OGEN EN BRENG JE AANDACHT NAAR JE ADEMHALING.
- OBSERVEER ELKE IN- EN UITADEMING. LAAT JE ADEMHALING VANZELF GAAN EN PROBEER DEZE NIET TE STUREN. NEEM WAAR HOE DE LUCHT LANGZAAM DOOR JE NEUS NAAR BINNEN GAAT, JE LONGEN VULT EN WEER NAAR BUITEN GAAT. PROBEER JE TE FOCUSSEN OP DE BUIKADEMHALING EN VOEL HOE BIJ ELKE INADEMING JE BUIK NAAR BOVEN GAAT.
- TERWIJL JE RUSTIG BLIJFT IN EN UITADEMEN, RICHT JE AANDACHT OP JE VOORHOOFD. PROBEER DE HUID TE VOELEN, EVENTUELE TINTELINGEN OF SPANNINGEN WAAR TE NEMEN EN ONTSPAN TELKENS MET EEN UITADEMING. ALS JE NIETS VOELT, IS DAT OK.
- GA VERDER NAAR JE WENKBRAUWEN, JE OGEN, NEUS, OREN, LIPPEN. VOEL HOE JE MOND EN KAKEN ONTSPANNEN EN DE OGEN ZWAAR IN DE OOGKASSEN WEGZAKKEN. VOEL OOK HOE JE ACHTERHOOFD HET KUSSEN RAAKT.
- RICHT DAN JE AANDACHT OP JE NEK, HALS, SLEUTELBENEN, SCHOUDERS, LINKER EN RECHTERBOVENARM, ELLEBOOG, ONDERARM, HAND EN VINGERS. GA DEZE GEBIEDEN, LINKS EN RECHTS EEN VOOR EEN AF.
- TELKENS ALS JE AFDWAALT IN JE GEDACHTEN KEER DAN RUSTIG TERUG NAAR HET GEBIED WAAR JE GEBLEVEN WAS.
- PROBEER ALLE GEWAARWORDINGEN TE VOELEN EN TE ERVAREN.
- BIJ ELKE UITADEMING KAN JE EEN STUKJE SPANNING LOSLATEN
- RICHT DAN JE AANDACHT OP JE BORST, MIDDENRIF, BUIKSPIEREN, BOVENRUG, ONDERRUG, RUGGENGRAAT. VOEL HOE JE RUG CONTACT MAAKT MET JE MATJE. VOEL HOE JE LICHAAM ZICH MEER EN MEER ONTSPANT?

- GA OP DEZE MANIER DOOR EN GEEF AANDACHT AAN JE BEKKEN, BILLEN EN AAN BEIDE BOVENBENEN, KNIEËN, ONDERBENEN, ENKELS, VOETEN EN TENEN. NEEM HIERVOOR RUSTIG DE TIJD.
- MERK DE VERSCHILLEN TUSSEN DE VERSCHILLENDE GEBIEDEN OP. VOEL DE TINTELINGEN IN JE LICHAAM, VOEL JE SPIEREN STEEDS MEER ONTSPANNEN WORDEN EN NEEM WAAR, WELKE LICHAAMSDLEN MINDER MAKKELIJK ONTSPANNEN.
- LAAT JEZELF HELEMAAL ZWAAR WORDEN. JE BENT NU TOTAAL ONTSPANNEN EN RELAXED.
- GA TERUG NAAR JE ADEMHALING EN FOCUS JE OP HET RITME VAN DE BUIKADEMHALING. OM ONZE FOCUS TE VERGEMAKKELIJKEN TELLEN WE ELKE IN EN UITADEMING. TELKENS ALS WE AFDWALEN IN ONZE GEDACHTEN KEREN WE TERUG NAAR ONZE ADEMHALING EN BEGINNEN WE OPNIEUW TE TELLEN.
- BRENG NU LANGZAAM JE AANDACHT TERUG NAAR DE REST VAN JE LICHAAM EN DE GELUIDEN IN DE KAMER. BEWEEG JE HANDEN, VOETEN, REK JE EENS GOED UIT OPEN JE OGEN. EN DAN MAG JE TERUG RECHTOP GAAN ZITTEN.