

Ga gemakkelijk liggen of zitten eventueel met een hoofdkussentje, een kussen onder de knieholtes en/of onder een dekentje omdat je lichaamstemperatuur kan dalen als je een tijd stilligt of zit.

Experimenteer met je houding zodat je aangenaam ligt. Leg je armen langs je lichaam, de handpalmen omhoog, benen lichtjes uit elkaar. Begin met het

waarnemen van de contactpunten die je lichaam heeft met de ondergrond/aarde, ...

Ervaar het gewicht van je lichaam op de mat/stoel. Laat je iedere keer dat je uitademt dieper wegzakken in de mat/stoel.

Word je bewust van de sensaties van je ademhaling. Voel hoe de lucht door je neusgaten vloeit, hoe je borstkas en buik zachtjes op en neer gaan ... .

Je hoeft de adembeweging niet te beïnvloeden, je kunt ze gewaar zijn zoals ze vanzelf plaatsvinden. Je kunt je bewust zijn van je gemoedstoestand. Of deze ontspannen, gespannen, moe, vredig, onrustig of neutraal is en hoe het ook is, het is oké. Je hoeft er niets aan te veranderen.

Ik nodig je uit je aandacht nu te richten op de grote teen van je linkervoet. Begroet en “bekijk” deze in gedachten en onderzoek hem met ontspannen interesse. Realiseer je dat deze teen al je hele leven bij je is en zonder morren alles voor je doet op loopgebied. Meestal ben je je van hem pas bewust als hij toch eens protesteert. Probeer eens te voelen of je hem in gedachten kunt waarnemen en voelen. Voelt hij warm, koud, stijf of zacht, misschien voel je het contact van je tenen met elkaar of van de huid met de sok, misschien voel je wel helemaal niets en ook dat is oké. Het is goed zoals het is.

Ga nu al je tenen een voor een af en geef ze elk eens apart aandacht. Voel dan de onderkant van je voet: richt je aandacht op de zijkant van je voet, de binnenkant en voel het contact van de hiel met de grond. Verplaats je aandacht naar de bovenkant van je voet, ga naar de enkel. Ga vervolgens naar je linker onderbeen, naar je knie, je bovenbeen,

Richt je aandacht op je rechterbeen. Misschien merk je een verschil in gevoel tussen je linker en je rechter been.

Je zult merken dat tijdens deze oefening je afdwaalt met je gedachten. Dat geeft niets. Wees je ervan bewust en breng je aandacht dan vriendelijk terug naar waar de bodyscan op dat moment is. Je hoeft geen lichaamsdelen in te halen, je pakt de draad van de scan weer op waar die is.

Ga met je aandacht naar je rechter teen. Merk op waar je beide benen samenkomen in je bekken. Voel waar je bekken de vloer raakt. Misschien merk je warmte, koude, zachtheid, druk of gespannenheid. Als je soms ergens ongemak ervaart dan kun je dat erkennend gewaar zijn, zonder het te hoeven

veranderen. We creëren niets maar merken eenvoudigweg op wat zich voordoet om vervolgens verder omhoog te reizen naar de rug. Ga met je aandacht langs je ruggengraat naar boven tot aan je schouders. Merk op hoe de flanken van je rug meer bewegen op het ritme van je ademhaling. Wat voel je in je schouders? Voelt de linkerschouder gelijk aan de rechter? En als je soms bemerkt dat je geniet, ongeduldig wordt of je ergens zorgen over maakt, dan mag dat er ook zijn. Je kunt deze gemoedstoestand dan opmerken, zonder deze te hoeven veranderen maar alleen erkennend opmerken wat zich op het moment voordoet.

Richt je aandacht op je linkerhand, op je duim, op je vingers, je pols, je elleboog, op je schoudergewricht, op de aanhechting van je arm aan je schouder. Herhaal dit voor je rechterhand, je rechter duim, en de andere vingers, voor je rechter pols, je rechter elleboog, je schoudergewricht en de aanhechting van je rechter arm aan je schouder.

Soms kun je even wegzakken in slaperigheid of onbewustheid. Ook zo iets hoeft je niet te veroordelen maar je kunt dit dan opmerken en mocht slaperigheid gaan overheersen knipper dan even met je ogen. Maar je hoeft het niet te laten ontaarden in een zware vechtpartij. Ook daarin mag je mild zijn en kun je de reis weer gewoon hervatten vanaf het moment dat je er weer bij bent.

Soms kan er emotioneel iets naar voren komen, zoals weerstand, verdriet, bezorgdheid of hopeloosheid. Als je dit bemerkt kun je dit erkennend opmerken. Ook (ongemakkelijke) fysieke sensaties, gedachten of geluiden kunnen je aandacht vangen, ook deze hoeft je niet vijandig te benaderen.... Opmerkzaamheid kent geen vijanden of verstoringen. Als onderdeel van de oefening kun je deze dan geduldig benoemen, als 'horen', 'denken', 'voelen' of 'oordelen' en vervolgens weer met eenzelfde vriendelijkheid contact opnemen met het lichaamsdeel waar je gebleven was.

Verken nu de borstkas en het bovenste deel van je rug. Voel je ribbenkast uitzetten en weer inklinken terwijl je in- en uitademt. Probeer je hartslag op te merken. Voel hoe je longen zich vullen en ledigen. Hoe de zuurstof opgenomen wordt in je lichaam en al je organen voorziet van wat ze nodig hebben om in werking te blijven. Wees dankbaar dat al deze belangrijke organen momenteel aan het werk zijn om jou gezond en bij bewustzijn te houden. Voel hoe je buik hierdoor beweegt als eb en vloed. Verplaats je aandacht naar je borstkas, voel de bewegingen, reis omhoog langs je sleutelbeenderen naar je beide schouders, mogelijk voel je hier spanning. Verder naar je nek, achterkant van je hoofd ... reis met je aandacht naar de kruin van het hoofd.

Dan verder door naar je voorhoofd. Merk op of je frons of is je voorhoofd glad en ontspannen, de frons weggeveegd ... wenkbrauwen boven de oogkassen, oogbol los in de oogkassen .... Voel je lippen, de binnenkant van je mond, Je kiezen los van elkaar, tong ontspannen in de mond, lijkt het of je mond zou kunnen openvallen.

Richt je aandacht op je wangen, je neus, je oren. Neem de tijd om ieder deel van je hoofd op te merken, te voelen. Voel hoe je adem door je lichaam op en neer beweegt terwijl je in en uitademt. Stel je voor hoe iedere cel in je lichaam gevoed wordt met energie en zuurstof. Als je wilt

kun je de aandacht vanaf de kruin naar beneden laten stromen, door de romp en de armen heen naar de benen tot in de voeten en weer terug omhoog naar de kruin. Met ontspannen interesse kan je de aandacht als golven door je heen laten gaan van de kruin naar de tenen en weer terug.

Zet nu alle inspanning die je in deze oefening gestoken hebt opzij. Erken de tijd die je hebt genomen om je lichaam n geest te voeden en je mag jezelf als een afsluiting best een compliment maken dat je dit gedaan hebt. Je hebt immers iets gedaan waarvan bewezen is dat het je gezondheid en welzijn positief beïnvloedt en dat komt jezelf en je omgeving alleen maar ten goede. Word je bewust van je hele lichaam. Voel hoe je bent helemaal als geheel. Onthoud dat dit gevoel van zijn altijd beschikbaar is als je het nodig hebt.

Rust een moment uit in deze stilte.

Je kunt dan het lichaam als geheel nog eens gewaar zijn.

Kom rustig uit deze meditatie.

