

Lichaamsgewaarszijn – De ondersteuning

Je zit op een stoel.
Als je wilt, sluit je je ogen.

- Laat de voeten in je aandacht komen en voel het contact (dat je voeten hebben) met de grond. Voel dat ze ondersteund worden door de grond of de aarde.
- Vervolgens voel je je zitvlak rusten op de zitting van de stoel.
- Voel dat je zitvlak en je romp ondersteund worden.
- Voel je armen in contact met de leuning (of een ander lichaamsdeel) en voel dat ze ondersteund worden.
- Voel je nek en voel dat je nek je hoofd ondersteunt.
- Voel dat je ondersteund wordt. (Voel het globale gevoel van ondersteuning.)
- Laat nu de ademhaling in je aandacht komen.
- Observeer het komen en gaan van de ademhaling (zonder er iets aan te veranderen).
- Word je bewust van het feit dat je hiervoor niets hoeft te doen.
- Je wordt beademd.
- Merk op dat er gedachten zijn die je aandacht weghalen van de ademhaling.
- Word je hier, zonder oordeel, van bewust en keer dan weer terug naar het observeren van de ademhaling.
- Adem rustig uit.

Vervolgens realiseer je dat je overal (waar je ook gaat of staat) die ondersteuning kunt voelen en beademd wordt.