

Ik in mijn lichaam



Voel je lijf

Kies een plek uit waar je rustig kunt staan, zitten of liggen. Ga met je aandacht naar je lichaam. Wat voel je in je lichaam? Wat valt op? Waar wordt je aandacht naar toe getrokken? Voel je vermoeidheid, pijn, honger, dorst, een verzadigd gevoel, jeuk? Is er ergens spanning in je lichaam? Waar precies voel je die? Hoe is het met je ademhaling? Waar zit die in je lichaam: hoog, in je borst? Of dieper, in je flank? of nog lager, in je buik?

Spring nu eens rond

Als je zit of ligt, sta dan rustig op en ren, spring of huppel ongeveer één minuut vrij rond. Herhaal nu de oefening. Voelt het anders? Voel je de verschillen? Waar voel je die?

dWaalZin