\*Klankschaal\*

Welkom, welkom bij deze mindfulness oefening.

Ga gemakkelijk zitten op je stoel.

Geef je rug een rechte, waardige houding en zet je voeten plat op de vloer.

Sluit je ogen als dat goed voelt. Zo niet, staar dan naar een plek voor je op de vloer.

**Bewustheid op je lichaam richten**

Richt je bewust zijn op je lichaam.

Voel hoe je zit. Voel het contact en de druk in je lichaam met waar je rug de stoel raakt, waar je op zit, waar je voeten contact maken met de vloer.

Neem even de tijd om dit te voelen.

(…)1 min.

**Focussen op gewaarwordingen van het ademhalen**

Richt je bewustzijn nu op je ademhaling. Voel hoe de lucht naar binnen en naar buiten stroomt

(…)1.30

Voel ook dat je buik naar voren komt als je in ademt. En naar binnen als je uitademt.

(…)2.00

Je hoeft je ademstroom niet onder controle te krijgen, laat hem gewoon komen en gaan.

(…)2.30

Van moment tot moment je ademhaling volgen.

(…)3.00

**Werken met de geest als deze afdwaalt.**

Vroeg of laat zal je geest afdwalen van je ademhaling. Naar gedachten, plannen, dagdromen of gewoon doelloos ronddolen. Waar hij ook door aangetrokken wordt, het geeft allemaal niet. Dit is eenmaal de aard van je geest.

Merk het keer op keer weer op, zonder hierover te oordelen. Wees je er gewoon bewust van en laat de gedachten weer gaan. Leidt vriendelijk je aandacht weer terug naar je ademgewaarwording.

(…)(…)4.00

Laat de aandacht van je ademhaling los. Voel nog even hoe je zit tot aan het einde van de oefening. Als je de klankschaal hoort, mag je rustig je ogen openen en blijf je in stilte zitten.

(…)4.30

\*Klankschaal\*