

De tekst uit de audio

Ademhaling

Dit is een ademhalingsoefening. Je hebt je ogen dicht en je richt je aandacht op je ademhaling.

Je voelt waar de lucht het eerst je neus binnenkomt. Je voelt of de lucht warm is of koud. Of je deze soms op je bovenlip voelt of op je neusvleugels of dieper in je neus. En je bent je gewaar hoe de longen zich vullen met lucht. En je voelt de deining van je ademhaling in je borstkas of buik en het enige wat je doet, is je adem volgen.

Zonder oordeel. Want hoe die nu gaat, is goed. Dit is het tempo van dit moment en de manier van ademhaling op dit moment.

En je volgt je adem. In... en uit..... in... en uit.....

En dan word je je weer bewust van de omgeving waar je je bevindt. Je doet je ogen open en dat is daarmee het einde van deze oefening.

Ademhaling

Dit is een ademhalingsoefening. Je hebt je ogen dicht en je richt je aandacht op je ademhaling.

En het enige wat je doet, is het volgen van je ademhaling. Je hoeft je ademhaling niet te veranderen want die is goed zoals hij is. Je neemt gewoon waar. Zonder oordeel. Hoe die op dit moment gaat.

En je voelt hoe de lucht je neus binnenkomt of je mond of die warm voelt of koud. Je voelt hoe je longen gevuld worden met lucht. En hoe je adem ook weer je mond of je neus verlaat. Dáár ben je met je aandacht... en je voelt de deining in je borstkas of in je buik.

In... en uit..... in... en uit.....

In jouw eigen tempo, want dat is prima.

En dan word je je bewust van de omgeving waar je je nu bevindt.

Je doet je ogen open en daarmee is deze oefening afgerond.