

## **De tekst uit de audio**

### **Scan en ken je lijf**

Dit is een scan voor je hele lijf. Je hebt je ogen dicht en je richt je op je lichaam. Je begint bij je kruin.

En rustig in je eigen tempo ga je van je hoofd naar je hals - je schouders - je romp - je armen – je handen – je benen – en je voeten.

En je gaat eens na voor jezelf hoe je zit.

Hoe je lijf voelt.

Doe het zonder oordeel. Je neemt gewoon waar, onbevooroordeeld waar hoe het op dit moment is. En op deze manier leer jij je lijf steeds beter kennen. Je gaat na waar er spanning is. Je ontdekt waar je lichaam helemaal ontspannen voelt.

Je gaat na wat je houding is. Je hoeft niet te gaan verzitten. Dat mag wel, als je dat heel graag wilt. Het gaat er gewoon om, dat je waarneemt bij jezelf.

Voel eens wat je in elk deel van je lichaam voelt.

Of misschien kom je tot de ontdekking dat je niets voelt. En ook dat is een waarneming.

Je scant op deze manier je lijf.

Blijf niet hangen bij een bepaalde spanning. Registreer het en ga gewoon naar een ander plek in je lijf En dan weer naar een andere plek.

En nu word je je gewaar van de geluiden of de stilte in je omgeving... en waar je zit, waar je je bevindt. Je doet je ogen open en dit is het einde van deze oefening.