

## Totale ontspanning – voelen met de ademhaling

*Ga gemakkelijk op je rug liggen, als het kan zonder kussen onder je hoofd.*

*Je armen liggen zacht aan beide kanten van je lichaam met de handpalmen naar boven. Of, als je dat prettiger vindt, leg je handen op je buik zodat je het rijzen en dalen van je adem kunt voelen. Laat je benen ontspannen en je voeten naar buiten vallen. Sluit je ogen.*

*Sta je lichaam toe heel vredig te liggen. Je hoeft alleen maar te genieten van het ontspannen, er is niets anders te doen. Er waren tijden in het verleden waarin je helemaal ontspannen was en los kon laten. Herinner je die tijden en heb er vertrouwen in dat je nu weer kunt ontspannen.*

Voel als je inademt en uitademt hoe je buik omhoog komt en weer daalt. Je hele aandacht is bij je buik.

Voel die delen van je lichaam die contact hebben met de grond onder je.

Voel je hielen, de achterkant van je kuiten, knieën en je dijen.

Voel je billen, onderrug, het middelste deel van je rug, de bovenkant van je rug, je schouders en je armen.

Voel waar de achterkant van je hoofd de grond raakt.

Met elke ademhaling voel je hoe je dieper en dieper in de grond zakt en hoe spanning en zorgen van je afvallen.

Laat al je gedachten gaan, houd geen enkele gedachte vast.

Laat je nog dieper in de grond zakken.

Voel met je inademing en met je uitademing je voeten; eerst je rechtervoet en dan je linkervoet. Ontspan je voeten met je inademing en met je uitademing, eerst de rechtervoet en dan de linker,

Adem in en stuur liefde naar je voeten. Adem uit en glimlach naar je voeten.

Voel met je inademing en met je uitademing je benen; eerst het rechterbeen en dan je linkerbeen. Voel de hele lengte van je benen, begin bij de enkel en eindig bij je heup. Laat je benen helemaal ontspannen.

Als je ergens spanning voelt in je benen, neem dan tijd deze los te laten en laat allebei je benen diep in de aarde zinken.

Adem in en stuur liefde naar je benen. Adem uit en glimlach naar je benen.

Voel met je inademing en met je uitademing je onderbuik. Laat spanning in je onderbuik los. Geef liefde en een glimlach aan je onderbuik.

Voel met je inademing en met je uitademing je lever. Geef liefde en een glimlach aan je lever. Merk op dat je lever met de steun van je aandacht zonder stress werkt.

Voel met je inademing en met je uitademing je nieren. Stuur liefde en je glimlach naar je nieren. Merk op dat je nieren met de steun van je aandacht zonder stress werken.

Voel met je inademing en met je uitademing je hart. Voel hoe geweldig het is dat je hart heel regelmatig in je borst klopt. Merk dat je hart zonder stress werkt met de steun van je aandacht. Geef liefde aan je hart met elke inademing. Glimlach dankbaar naar je hart met elke uitademing.

Breng met je inademing en met je uitademing je aandacht naar je rug. Voel je onderrug, het middenstuk van de rug en dan het bovenste deel van de rug. Merk spanning op die je misschien in je rug vasthoudt. Laat deze spanning uit je rug in de grond zakken. Adem in en geef je liefde aan je rug. Adem uit en glimlach dankbaar naar je rug.

Ben je met je inademing en met je uitademing bewust van je schouders. Laat de spanning van je schouders wegzakken in de grond onder je. Geef zachte liefdevolle zorg aan je schouders.

Voel met je inademing en met je uitademing je armen van je schouders tot aan je polsen; eerst je rechterarm en dan je linkerarm. Ben je bewust van je bovenarm, de elleboog en de onderarm. Met elke uitademing laat je je armen ontspannen, laat de spanning ervan afvallen. Laat je armen helemaal op de grond rusten.

Adem in en uit en voel je handen; eerst de rechterhand en dan de linkerhand. Laat alle spanning in je handen los. Voel elke vinger, de duim, de wijsvinger, de middelvinger, ringvinger en pink. Laat elke vinger van elke hand een voor een ontspannen. Voel hoe gelukkig je bent dat je twee handen hebt en sta elke cel in elke hand toe te ontspannen.

Ben je met je inademing en met je uitademing bewust van je gezicht. Laat elk spiertje in je gezicht helemaal ontspannen. Laat alle spanningen in de spieren rondom je mond, je ogen en in voorhoofd los. Laat je ogen rusten en diep in hun oogkassen zinken.

Voel met je inademing en met je uitademing je hele lichaam. Geniet van de ontspanning in je lichaam nu je vredig op de grond ligt. Voel mededogen voor je lichaam, glimlach naar je lichaam en neem je voor er goed voor te zorgen.

Voel het prachtige zelfhelende vermogen van je lichaam en merk op hoe je aandacht en ontspanning deze versterken. Ben dankbaar voor elke cel in je lichaam. Laat je lichaam helemaal ontspannen en laat los, laat alles los.

... een lied! ...

Beweeg langzaam je tenen en vingers; dan je armen en benen. Rek je uit.

Breng je armen boven je hoofd en strek ze uit.

Breng nu je knieën omhoog naar je borst toe.

Draai je hoofd naar rechts en breng je knieën omlaag aan je linkerkant. Draai je hoofd nu naar links en breng je knieën aan de rechterkant richting de grond.

Rol een aantal keren van links naar rechts en open dan langzaam je ogen.

Geef jezelf alle tijd om langzaam te gaan zitten.