



### **Oefening:** Bodyscan

Ga gemakkelijk zitten in een stoel. Wees je nu, op een vriendelijke en ontspannen manier, zo goed mogelijk bewust van je lichaam. Misschien ben je gewend vooral te kijken naar wat er mis is met je. Maar de bodyscan is een methode om jezelf te leren kennen in alle openheid, zonder jezelf af te wijzen of te bekritisieren. Deze respectvolle en aanvaardende houding tegenover jezelf is een belangrijk onderdeel van deze oefening.

Breng je aandacht nu naar de plaatsen waar je lichaam contact maakt met de ondergrond. Breng je aandacht naar je buik, en merk op hoe het gevoel verandert als je in- en uitademt. Je hoeft alleen maar open te staan voor wat je op dit moment ervaart. Je hoeft er niets aan te veranderen, het is zoals het is. Volg het op en neer gaan van je buik, en alles wat je daar verder bij opvalt.

Ga nu met je aandacht naar je linkervoet. Wees je bewust van elke gewaarwording die zich aandient. Als je niets opmerkt is dat niet erg, word je dan bewust van het feit dat je even niets opmerkt. Breng nu je aandacht naar je linker onderbeen, bovenbeen, en je billen. Dan door je rechterbeen naar je rechtersoet, je rechter onderbeen en bovenbeen.

Je aandacht zal waarschijnlijk regelmatig afdwalen, daar ontkom je niet aan. Merk simpelweg op wanneer dit gebeurt, en breng je aandacht kalm en vriendelijk terug bij de oefening.

Onderzoek nu zorgvuldig de gewaarwordingen van je romp. Ga met je aandacht van je buik naar je borst, je schouders, naar je rug en onderrug. Neem de tijd om aandachtig te ervaren wat je ervaart.

Misschien kom je tijdens deze oefening pijn tegen. Blijf dan eerst met je aandacht zo goed mogelijk bij deze pijn. Onderzoek alle kenmerken en de plaats waar je de pijn voelt. Observeer dan je reacties op de pijn. Misschien ben je even opstandig, boos of teleurgesteld. Of misschien doet het je juist weinig. Wat je reactie ook is, merk het op.

Richt dan je aandacht op je handen, je onderarmen, je bovenarmen, je hoofd, en je gezicht.

Neem nu de tijd je lichaam als een geheel te ervaren, en te voelen hoe de adem in en uit je lichaam stroomt. Je hoeft nu nergens speciaal op te letten, kijk gewoon naar wat er gebeurt. Word je bewust van je hele lichaam. Je kunt nu de oefening afronden, en verder gaan met je dag.

