

100 % Jezelf

In 10 dagen het leven dat jij wilt!



Body scan ©

Deze oefening is bedoeld om meer te leren genieten van het moment en bewuster te worden van de signalen van je lichaam. Ook is het meteen een goed manier om dieper te leren ademen en gemakkelijker te ontspannen. Om een optimaal effect te bereiken, lees hele instructieprocedure een paar keer zodat je de ontspanning oefening niet hoeft te onderbreken tijdens het proces:

Ga zitten of liggen en breng je handen naar je onderbuik (vrouwen: rechte hand op navel, linke hand boven rechte hand), (mannen:: linke hand op navel, rechte hand boven rechte hand)

Wordt bewust van je ademhaling (in: buik bol, uit: buik ontspannen)

Laat je ademhaling zaken zo diep mogelijk in je buik.

Na een paar minuten breng je aandacht naar je linke voet. Hoe voelt het? Warm, koud, tinteling, spanning? Geef je aandacht aan je voet zonder er iets aan te willen veranderen.

Vervolgens ga je met je aandacht naar je linke onderbeen>

Je gaat steeds omhoog: knie, bovenbeen.

Wanneer je aandacht aan je linke bovenbeen hebt gegeven , sta je even stil over hoe verschillende je linke been van je rechte been voelt. Wat is anders?

Vervolgens breng je je aandacht naar je rechte voet en kruip je langzaam er hand steeds meer omhoog.

Als je het hele been hebt gehad, ga je met je aandacht naar je:

- bekken/billen gebied,
- vervolgens je buik en onderrug
- je middenrif, je borst/schouderbladen gebied

Daarna ga je naar:

- je linke schouder
- je linke boven arm
- je elleboge, je pols
- je hand, je vingers

Als je ermee klaar bent, vergelijk dan je linke arm met je rechte arm.

Breng vervolgens je aandacht naar je rechte schouder en ga je steeds omlaag tot en met je handen en vingers.

Daarna ga je met je aandacht naar:

- je nek, je hoofd, je gezicht

Tijdens de gehele oefening zal je overvallen worden door gedachten. Verzet je niet tegen maar merk het alleen op. Op een neutrale toon zeg je tegen jezelf "oh een gedachte". Vervolgen visualiseer je bijvoorbeeld een wolk of een ballon. Je zet de gedachte erop en zie de wolk of ballon met de gedachte de lucht in verdwijnen. En je gaat terug met je aandacht naar je buik en ademhaling. En van daaruit pak je weer de body scan waar je gebleven was (bijvoorbeeld je knie).

De team van 100% jezelf wens je veel ontspan plezier!

www.bereik100procent.nl