

## Ontspanningsoefening

---

Ga rechtop zitten, de rug is recht, je kruin zit met een lijntje vast aan de hemel  
Je voeten staan stevig op de grond, om in het hier en nu verankerd te blijven.  
Wordt je bewust van je lichaam  
Luister naar de stilte, door de geluiden van alledag heen.  
Probeer je ook bewust te worden van de stilte in je lichaam.  
Vestig je aandacht op je ademhaling  
Verander niets aan je ademhaling, laat het gebeuren, neem alleen waar.

Volg eerst je uitademing, waar begint die in je lichaam?  
Hoe passeert die je keel, je neus?  
Is je adem warm of koud?  
Is er na de uitademing een moment van rust?  
Of adem je direct weer in?  
Verander niets, neem alleen waar.

Let nu ook eens op de inademing.  
Probeer de weg van de adem te volgen, zo ver mogelijk,  
zonder dat je dieper gaat ademen,  
Verander niets, neem alleen waar.  
Eerst door de neus, de keel, de luchtwegen,  
Volg je inademing, de uitademing, momenten van rust.

Denk een tijdje, het ademt, het ademt rustig, heel rustig.  
Vind je eigen ritme.

Wees je ervan bewust dat God je de adem gegeven heeft,  
Zoals in het Scheppingsverhaal geschreven staat  
Dat de mens pas gaat leven nadat God hem de adem heeft ingeblazen.  
Voel de aanwezigheid van Gods geschenk bij elke inademing.  
Voel de dankbaarheid om het leven bij elke uitademing.