



deel 1

De oefening

Benodigheden

Vijf minuten

Een stoel

Een rozijn



Een vriendelijke nieuwsgierige, niet oordelende houding.
Doe maar net alsof je van een andere planeet komt en
je voor het eerst in je leven een rozijn onderzoekt.



Wat je NU missen kunt :
Oordelen, je telefoon, I-Pod, pc en al het andere dat
nu voor afleiding zorgen kan.

Dit is Mädelkje



Ga net als Mädelkje op het puntje van je stoel zitten.

Leg de roziñ op het bovenbeen aan de kant van je schrijfhand.

Zorg dat je rug niet tegen de rugleuning aanleunt maar voel dat je op eigen kracht, als een Boeddha of een berg, met waardigheid en stevigheid rechtop zit,

...je rug is niet gespannen of stijf.

Je voeten staan plat op de vloer (nog beter is het om je schoenen uit te trekken, dan kun je beter voelen met welk(e) de(e)l(en) van je voetzolen je voeten de vloer raken.

En dat is lekker relaxed voor je voeten die jouw gewicht de hele dag door dragen).

Laat je armen losjes uit de schouderkommen hangen, je handen liggen ontspannen op je bovenbenen.

Richt je kruin naar de hemel en trek je kin een beetje in.

Sluit nu lichtjes je ogen.

Door je neus haal je een keer diep adem.....
en adem je ook net zo diep weer uit.

Kun je de adembeweging in je lichaam voelen?

Volg de adembeweging met je vriendelijke aandacht,

voor je ademhaling hoef je niets te doen, zij ademt zich
helemaal vanzelf.

Volg de adem zoals de lucht via je neusvleugels naar
binnen komt, een kromming in je neus maakt en dan
door je luchtpijp naar je longen glijdt.

Aan de buitenzijde van je lichaam en natuurlijk ook van
binnen kun je voelen hoe bij iedere adembeweging het
middenrif zich omhoog trekt en weer naar beneden zakt.

Zo kun je misschien ook voelen dat je flanken aan de
zijdkanten van je romp een uitzettende en intrekende
beweging maken en dat kun je ook in en aan je buik
voelen?

Als je dit moeilijk vindt, leg je even een hand op je buik.

Wanneer je voelt dat je goed op je zitbotjes zit,

gewaar bent van het gewicht waarmee je via je billen op het puntje van de stoel zit,

de zwaarte van je benen in je enkels voelt zakken en via je voetzolen de vloer in voelt wegzakken,

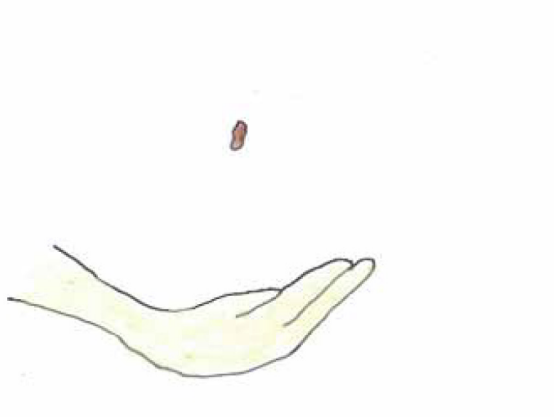
je rug comfortabel en recht is, leg je de hand die eerst op je buik rustte nu terug op je bovenbeen.

Draai de handpalm van je niet-schrijfhand naar boven. Hou je hand zo dat het een kom vormt en er iets in ontvangen kan worden.

Pak nu met gesloten ogen de rozijn van je bovenbeen af,

misschien merk je dat je hand even moest zoeken om de rozijn te vinden(?),

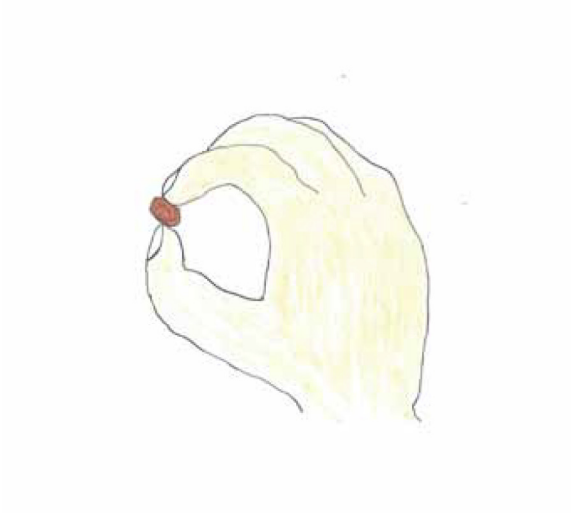
en leg de rozijn in je niet-schrijfhand.



Heeft het gewicht?



Neem dan met de wijsvinger en duim van je schrijfhand de rozijn uit de palm van je hand.



Verken nu de rozijn aan de buitenkant.

Heeft het een structuur?

Hoe voelt het aan?

Is het ruw/hard/droog/zacht?

Hoe is de huid van de rozijn?

Geeft het mee als je erop drukt?

Laat je hand nu zakken en rusten op je bovenbeen.

Terwijl je oogleden zacht over je oogbollen rusten, richt je nu weer even je aandacht op je ademhaling.



Dan breng je met gesloten ogen de rozijn naar je rechterneusvleugel.

