

Stepstone 4.2

Hoe voer ik de bodyscan meditatie uit?

Heb je de juiste (rustige) omgevingsfactoren gecreëerd zodat je comfortabel bent? Dan kun je je gaan richten op het ritueel van de bodyscan meditatie zelf. Daarvoor kun je de volgende stappen doorlopen:

1. Ga zitten of liggen.
2. Als je zit, laat je de handen met de palmen naar boven op de knieën rusten. Lig je, laat je armen dan langs je lichaam liggen. Ook dat doe je met de handpalmen naar boven.
3. Sluit de ogen en begin met de focus op je ademhaling. Voel hoe borst en buik volstromen met zuurstof en weer leeglopen bij het uitademen.
4. Probeer te voelen hoe je zit of op de ondergrond ligt, voel de plekken waar je contact maakt met de stoel of ondergrond.
5. Ga met je aandacht naar hoe je je voelt; ben je gespannen, heeft iets je boos, geïrriteerd of angstig gemaakt, waar je nog mee zit? Of ben je juist heel vrolijk door positieve ontwikkelingen? Zodra je je daarvan bewust bent, kun je dat laten zoals het is.
6. Begin met de bodyscan meditatie zelf. Doorgaans wordt aangeraden bij de voeten te beginnen en werk langzaam naar boven naar je onderlichaam (benen en rug). Ga daarna naar buik en schouders. Probeer elk gebied afzonderlijk aan te voelen en je bewust te zijn van de onderliggende verschillen. Zit er ergens spanning? Kijk of het in de focus lukt om in dit gebied ontspanning te vinden. Ga zo langzaam het hele lichaam langs totdat je bij je hoofd bent. Word je afgeleid door geluiden en andere gedachten? Daar is niets mis mee, probeer weer langzaam terug te keren naar het lichaamsdeel waar je gebleven was.
7. Zodra je elk afzonderlijk deel hebt gehad en boven bent, kun je het lichaam nog een keer in het geheel proberen te voelen. Tijdens de hele bodyscan meditatie zit of lig je volledig stil.
8. Ben je aan het einde gekomen, dan kun je ervoor kiezen wat fijne stretchoefeningen te doen. Doe je ogen open en kom langzaam overeind.

SUCCES!

