



# WORKSHOP MINDFULNESS

een uitgebreide bodyscan

Praktijk In Balance

Voorstraat 3 1779 AC Den Oever  
[www.praktijkinbalance.nl/welkom/](http://www.praktijkinbalance.nl/welkom/)  
[info@praktijkinbalance.nl](mailto:info@praktijkinbalance.nl)  
[www.facebook.com/praktijkinbalance](https://www.facebook.com/praktijkinbalance)

Workshop Mindfulness gemaakt door Dianne de Grootte @ Praktijk In Balance 2017.

Alle rechten voorbehouden en niet toegestaan te kopiëren.



## **INHOUD:**

- Een uitgebreide bodyscan



## DE BODYSCAN



Het loskomen van identificatie met gedachten gaat een stuk sneller wanneer je ervaren hebt dat jij de aandacht bent, die zich bewust is van zijn eigen levende lichaam. Je ervaart dat jij je gedachten en sensaties niet bent, maar dat je ze hebt. Doe vooral niet al te hard je best. Deze oefening doe je voor je plezier en het mag een prettige ervaring zijn. Denk niet dat je het heel goed moet doen of moet presteren. De bodyscan is juist het tegenovergestelde van presteren.

Veel plezier!

## EEN UITGEBREIDE BODYSCAN

Ga rustig liggen op een bed of op een matje. Leg je armen ontspannen naast je lichaam met de handpalmen naar boven. Je hoeft niet je best te doen. Je hoeft niet te presteren. Het is goed zoals het is.

We hoeven nu eens niet tegen de rivier in te peddelen, maar mogen gewoon met de rivier mee stromen.

Je mag alles wat je nu bezighoudt even naast je neer leggen. Het is nu jouw tijd. Tijd waarin je eens niet voor anderen hoeft te zorgen. Je hoeft alleen maar te voelen wat je lichaam doet.

Nu je rustig bent gaan liggen, wil dat natuurlijk niet zeggen dat je geen gedachten meer hebt. Je kunt het vergelijken met een fiets die nog even doorrolt als je niet meer trapt. Het enige wat je hoeft te doen is besluiten dat je geen voeding meer geeft aan de gedachten en ze niet veroordeelt. En net als de fiets zullen ze dan langzaam tot stilstand komen.

Kom met je aandacht in dit moment. Laat de gedachten die je nu misschien hebt over wat geweest is, of over wat nog komen gaat los. Gewoon ZIJN in dit moment.



Verleg je aandacht naar je ademhaling. Voel hoe je in- en uitademt. Merk op hoe je borstkast of buik langzaam naar boven komt als je inademt en voel hoe je borstkast of buik weer zakt als je uitademt.

Wees je alleen bewust van je ademhaling, maar verander er niets aan. Je hoeft alleen op te merken hoe je ademhaling vanzelf gaat. Je hoeft er niets voor te doen, alles gaat vanzelf.

Misschien merk je dat je een heel regelmatige of juist onregelmatige ademhaling hebt. Dat je ademhaling oppervlakkig is of juist heel diep. Oordeel niet, maar ervaar gewoon met een alerte, open en accepterende houding. Je ademhaling hoeft nergens aan te voldoen. Ze doet precies wat jij nodig hebt.

Door je aandacht te verleggen naar je ademhaling kan ze soms veranderen. Misschien wordt je ademhaling steeds dieper of juist rustiger. Laat het maar gewoon gebeuren en probeer het niet te veranderen of om te denken dat het anders zou moeten zijn. Het is precies zoals het hoort te zijn. Je hoeft het alleen maar te ervaren. Alles gaat vanzelf.

Sta er even bij stil dat je om te ademen niet iets moet doen, dat je ademhaling er altijd is, een levenskracht die vanzelf door je lichaam stroomt. Voel de inademing. Voel de uitademing.

Wees je ook bewust dat als je zo ligt je gedragen wordt door de aarde en dat je daar ook absoluut niets voor hoeft te doen. Deze liggende houding is een houding waarin je eigenlijk geen enkele spierspanning of spierkracht nodig hebt. Gun het jezelf om gedragen te worden door de aarde en hier en nu ademend aanwezig te zijn.

Op een volgende inademing, breng je je aandacht rustig naar de tenen van je linkervoet toe. Adem door je linkerbeen naar de tenen van je linkervoet toe.



Voel hoe het op dit ogenblik gesteld is met de tenen van je linker voet. Je hoeft niet iets te doen, maar adem er naar toe en voel ze met een open milde aandacht. Wat je daar ook voelt is prima en ook als je daar absoluut niks voelt, is prima . Het is gewoon zoals het is.

Observeer wat je voelt, misschien kan jij je grote teen apart voelen of je kleine teen, of de tenen daartussen. Misschien voel je tintelingen, warmte of zijn ze koud. Alles is prima ook als je niets voelt.

En dan bij een uitademing laat je je tenen los, ga je met je aandacht van je tenen weg.

Bij een volgende inademing ga je met je aandacht naar je linker voetzool. Voel hoe het daar is...

Op een volgende uitademing laat je de aandacht van je voetzool los...

Op een volgende inademing ga je met je aandacht naar je linker hiel. Adem er naartoe en voel je hiel, het contact dat je hiel maakt met de vloer. Adem naar je hiel toe. En dan bij een uitademing laat je je hiel los en laat je je hiel gaan.

En dan bij een volgende inademing ga je naar de wreef van je linker voet. Hoe voelt de wreef van je linker voet nu? Misschien is de wreef van je linker voet niet een plek van je lichaam waar je veel aandacht aan geeft. Geef er nu even milde open aandacht aan. En bij een volgende uitademing laat je ook je wreef los.

Verplaats nu je je aandacht naar je linker enkel. Voel je linker enkel, adem naar je enkel toe. Ervaar hoe het daar is.. en dan bij een uitademing laat je je enkel weer Loslaten.

Bij de volgende inademing ga je met je aandacht naar je linker onderbeen. Adem naar je linker onderbeen. Voel je linker-onderbeen. Voel de spiermassa



van je kuiten, de spiermassa van je schenen, het contact met de ruimte. Voel de sensaties die er zijn ... of misschien voel je niets. En dan bij een uitademing laat je ook je linker onderbeen los.

En verplaats dan bij een volgende inademing je aandacht naar je linker knie. Voel je linker knie. Wees met een milde open aandacht bij je linker knie. Kun je je knieholte voelen? Je knieschijf? En bij een volgende uitademing laat je ook weer je knie Los, laat je knie gaan.

Bij de volgende inademing breng je de aandacht naar je linker dij. Voel het volume van je linker dij, je hele linker bovenbeen, de spiermassa, de stevigheid van het grootste bot in je lichaam. Adem naar je linker dij toe met een milde aandacht. En dan bij een uitademing laat je je dij los. Ontspan en breng de aandacht naar je ademhaling, voel je hier en nu aanwezig.

Op een volgende inademing, breng je je aandacht rustig naar de tenen van je rechtersvoet toe. Adem door je rechterbeen naar de tenen van je rechtersvoet toe.

Voel hoe het op dit ogenblik gesteld is met de tenen van je rechtersvoet. Je hoeft niet iets te doen, maar adem er naar toe en voel ze met een open milde aandacht. Wat je daar ook voelt is prima en ook als je daar absoluut niks voelt, is prima . Het is gewoon zoals het is.

Observeer wat je voelt, misschien kan jij je grote teen apart voelen of je kleine teen, of de tenen daartussen. Misschien voel je tintelingen, warmte of zijn ze koud. Alles is prima ook als je niets voelt.

En dan bij een uitademing laat je je tenen los, ga je met je aandacht van je tenen weg. Bij een volgende inademing ga je met je aandacht naar je rechter voetzool. Voel hoe het daar is...



Op een volgende uitademing laat je de aandacht van je voetzool los...

Op een volgende inademing ga je met je aandacht naar je rechter hiel. Adem er naartoe en voel je hiel, het contact dat je hiel maakt met de vloer. Adem naar je hiel toe. En dan bij een uitademing laat je je hiel los en laat je je hiel gaan.

En dan bij een volgende inademing ga je naar de wreef van je rechter voet. Hoe voelt de wreef van je rechter voet nu? Misschien is de wreef van je rechter voet niet een plek van je lichaam waar je veel aandacht aan geeft. Geef er nu even milde open aandacht aan. En bij een volgende uitademing laat je ook je wreef los.

Verplaats nu je je aandacht naar je rechter enkel. Voel je rechter enkel, adem naar je enkel toe. Ervaar hoe het daar is.. en dan bij een uitademing laat je je enkel weer Loslaten.

Bij de volgende inademing ga je met je aandacht naar je rechter onderbeen. Adem naar je rechter onderbeen. Voel je rechter onderbeen. Voel de spiermassa van je kuiten, de spiermassa van je schenen, het contact met de ruimte. Voel de sensaties die er zijn ... of misschien voel je niets. En dan bij een uitademing laat je ook je rechter onderbeen los.

En verplaats dan bij een volgende inademing je aandacht naar je rechter knie. Voel je rechter knie. Wees met een milde open aandacht bij je rechter knie. Kun je je knieholte voelen? Je knieschijf? En bij een volgende uitademing laat je ook weer je knie Los, laat je knie gaan.

Bij de volgende inademing breng je de aandacht naar je rechter dij. Voel het volume van je rechter dij, je hele rechter bovenbeen, de spiermassa, de stevigheid van het grootste bot in je lichaam. Adem naar je rechter dij toe met





een milde aandacht. En dan bij een uitademing laat je je dij los. Ontspan en breng de aandacht naar je ademhaling, voel je hier en nu aanwezig.

En breid dan je aandacht uit van je buik helemaal tot diep in je bekken. Voel je hele bekken. Voel je heupen, voel het contact met de billen met de grond. Voel de streek van je geslachtsorganen. Voel hoe je bekken nu voelt. Adem er helemaal in, en dan bij een uitademing laat je je bekken en onderbuik ook weer Los. Je komt weer hier en nu ademend aanwezig, op dit ogenblik, ademend met aandacht voor je lichaam zonder moeite te doen, zonder iets te doen. Het IS zoals het is.

En dan nodig ik je uit bij de volgende inademing naar je onderrug te gaan. Voel je onderrug. Adem naar je onderrug toe. Kan jij je adem voelen in je onderrug, of niet? En voel je er spanning, of juist niet? Adem er naar toe, en laat je onderrug zijn zoals hij nu IS. Het is een plek in ons lichaam waar we gemakkelijk spanning opstapelen. Dus voel hoe het er nu is met een nieuwsgierige aandacht zonder iets proberen te veranderen. En laat dan op een uitademing je aandacht weer los.

Op een volgende inademing verplaats je de aandacht naar de bovenkant van je rug. Voel het contact van je rug met de grond, je ruggenwervels, je borstkas, voel hoe je ademt in contact met de grond waarop je ligt. Laat weer los bij een uitademing. Ontspan en breng de aandacht naar je ademhaling, voel je hier en nu aanwezig. Je komt weer terug naar je ademhaling, in je buik (hier, nu). Je hoeft niets te doen. Alleen maar Zijn. Laat de levenskracht van de adem door jou stromen.

Verplaats dan je ademhaling van je buik naar je borstkas. Voel hoe die in je borst op en neer gaat. Voel je longen. Ze vullen zich en ledigen zich. Je kunt op



die plaats het kloppen van je hart voelen. En ook als je daar niet voelt, is het goed. Maar geef een milde open aandacht aan je hart en longen. Wees je bewust dat je hart al lang voor je geboren werd klopte, en je hele lichaam voedt met zuurstof. Voel je ribben van je borstkas, je borsten, hier en nu ademend.

En dan ook weer bij een uitademing laat je deze streek van je lichaam gaan en ben je weer hier en nu aanwezig zonder iets te doen.

Bij een volgende inademing breng je de aandacht naar je vingertoppen. Naar de vingertoppen van je beide handen tegelijk (kan ook apart). En dan op het ritme van je ademhaling breid je je aandacht uit van je vingertoppen naar je vingers, beide handen, je beide polsen, je onderarmen, ellebogen, bovenarmen, tot aan je schouders. Misschien voel je warmte, kou, tintelingen. Let eens op eventuele tintelingen in je handpalmen... Adem naar je armen toe... en op een uitademing laat je de aandacht voor je armen los...

Wees gewoon met je aandacht hier en nu aanwezig, bij je ademhaling. Zonder te oordelen over je lichaam. Zonder te willen veranderen. Als je merkt dat je toch spontaan oordeelt, oordeel dan niet daarover. Laat ook het oordeel er zijn, laat het gaan.

Bij de volgende inademing ga je met je aandacht naar de streek van je schouders. En ook hier is een plek waar we gemakkelijk spanning verzamelen, dus voel hoe je schouders nu voelen. Zonder er iets aan te proberen of willen aan veranderen, voelen. Kijken hoe het nu is met je schouders. Als daar spanning is, oordeel er niet over, observeer gewoon hoe die spanning voelt. Als er ontspanning is, voel hoe dat voelt. Ook zonder te oordelen. En laat op een uitademing de aandacht voor je schouders los.



Ga dan met aandacht naar je nek en je hals. Adem er naar toe. Voel je nek, voel je hals, de plaats waar je luchtwegen, slokdarm, grote bloedvaten passeren. Voel je daar iets of niets. Het is allemaal prima zoals het is. En laat op een uitademing de aandacht voor je schouders los.

Ga op een inademing met aandacht naar je gezicht, we beginnen bij de kin. Voel je kin, kaak, onderkaak. Voel je spanning of is het juist ontspannen. Voel je lippen, voel je tanden, voel je tong en je tong tegen je gehemelte, voel je speeksel en hoe je keel automatisch weet wat doen. Voel je beide wangen. Voel je neus. Observeer of je hier de lucht van je ademhaling voelt. Verplaats je aandacht verder naar je ogen, liggen ze stil in je oogkassen of trillen ze lichtjes. .

Bij een volgende inademing gaat je aandacht naar je voorhoofd. Je slapen. Voel of ze gespannen zijn of ontspannen. Hoe voelen je beide oren aan.. koud, warm, niets....

Ga dan met je aandacht naar je hele gezicht. Met ons gezicht drukken we ons uit naar buiten. Als we ontspannen zijn dan hebben we vanzelf een zachte glimlach. Zonder nu iets te veranderen, voel gewoon van binnenuit hoe het nu voelt, welke uitdrukking heb je nu. Het is goed zoals het is. Op een volgende uitademing laat je de aandacht voor je gezicht los.

En bij de volgende inademing ga je naar je achterhoofd. Voel het gewicht van je hoofd als het zo ligt. Geef aandacht aan je hele hoofd en laat het weer los, ontspan.

Breng nu de aandacht weer naar je ademhaling en ervaar je lichaam als één geheel. Laat je lichaam zijn zoals het nu is. Er hoeft niets te veranderen, je bent goed zoals je bent.

Neem langzaam het vermogen van je lichaam waar, om te bewegen. Beweeg je vingers, tenen, enkels, polsen, armen en benen. Rek en strek je, blijf gerust nog even liggen... en als je er aan toe bent mag je komen zitten.

HOE VOEL JE JE NU?