# **BODYSCAN UIT FOCUSSEN**

In deze bodyscan oefen je het gewaarzijn van moment tot moment

En we gebruiken ons lichaam hierbij als ankerpunt in het hier en nu

En voel nu eerst even hoe je lichaam erbij zit of ligt

En je observeert met een zekere nieuwsgierigheid

Alsof je voor het eerst je lichaam observeert

Met een beginnersmind

Zonder oordelen

Als je denkt dat je je lichaam kent, dan plaats je dit weten eventjes tussen haakjes

En je kijkt met een frisse blik

Helder, wakker aanwezig

En je legt iets van een mildheid of vriendelijkheid in je aandacht

Het is een warme aandacht

En misschien merk je op dat je aan het ademen bent

En je kan je ademhaling opmerken van moment tot moment

En ook zo kan je je lichaam van moment tot moment waarnemen

Ook al is er nu misschien niets specifiek dat je aandacht trekt in je lichaam

Dan kan je je aandacht openhouden, klaar om te zien of er zich misschien iets nieuws aandient

En je laat de dingen zijn zoals ze zich aandienen

Je hoeft er niets mee te doen

Je hoeft ze niet te veranderen

Je hoeft er ook niet over te oordelen

Of het nu lekker of niet lekker aanvoelt

Je merkt het gewoon op en je geeft elk gevoel evenveel aandacht

En dan kan je nu je aandacht bij je voeten verzamelen

Voel de grond onder je voeten

En dan gaan we naar omhoog, naar de enkels

De scheenbenen

De kuiten

De knieën

Ook bij lichamelijk ongemak, kan je daarop inzoomen en erbij blijven

Ipv ervan weg te lopen

We zijn gewoon met datgene wat er is

En we blijven erbij

En dan gaan we over van de knieën naar de bovenbenen

Goed voelen wat je daar voelt

En als je niets voelt, je aandacht openhouden voor misschien een nieuwe gewaarwording die zich zou kunnen aandienen.

En dan voel je misschien ook het contact tussen je zitvlak en de stoel waar je op zit

En breng je aandacht in je hele bekkengebied

Wat merk je daar op?

Het geslacht

De linkerheup

De rechterheup

En van daar uit gaan we naar de onderrug

De middenrug

De bovenrug

Soms zitten daar spanningen, laat die er maar zijn, je hoeft er niets mee te doen.

De schouders voelen

En terwijl je zo je lichaam aan het scannen bent,

Gaat je aandacht misschien ook naar andere dingen getrokken worden

En dat is heel normaal en heel okee

En dan breng je je aandacht terug naar je schouderbladen

En we gaan over naar de bovenarmen

En dan gaan we nu de ellebogen voelen

De onderarmen

En ook ervaringen zoals verveling, ongemak, ongeduld of irritatie gaan we met onze aandacht observeren

Als het ware bijna verwelkomen, ernaar kijken

Op een gelijkmoedige manier zonder ze weg te duwen

Met een nieuwsgierigheid

En ze misschien ook eventjes benoemen: ‘verveling’, of ‘ongemak’

En dan brengen we nu de aandacht naar de beide handen

Voel hoe ze rusten in je schoot

Temperatuur

En dan gaan we nu naar de nek

Voel hoe je beide schouders via de nek overgaan in je hoofd

Het achterhoofd

Het topje van je hoofd

De oren

En je hele gelaat voelen

En voel ook eens hoe je gelaat van binnenuit voelt

En welke gelaatsuitdrukking staat er op je gelaat?

Misschien kan je daar iets in verzachten

Een zachte glimlach in je ogen toveren

Een innerlijke glimlach

En je kan ook iets van die zachte glimlach in je aandacht leggen

Vergeet niet dat we met mindfulness een zachte milde aandacht oefenen

Niet alleen opmerkzaamheid

Dus leg iets van een vriendelijkheid in je aandacht, een warmte

En dan gaan we van ons gelaat naar onze **halsstreek**

Dit is een plek waar soms ook emoties verzamelen

Dus je kan er ook eens minutieus op inzoomen

En als je niets voelt, dan is dat ook ok, dan hou je gewoon je aandacht daar open vanuit een niet-weten, kijkend of er misschien toch iets je aandacht trekt.

Wat voel je in je **hartstreek**?

Je borstkas

En voor vrouwen misschien de borsten

En dan gaan we over naar de **buikstreek**

Wat voel je thv de buik

Misschien het op en neer gaan van de ademhaling

Maar ook in de buikstreek kunnen we soms heel subtiel emoties waarnemen

Of de vertering in je maag

Gewoon opmerken, voor de rest hoef je niets te doen

En als je er niets voelt, gewoon je aandacht op die plek openhouden

En om te eindigen mag je nog eens je hele lichaam vullen met aandacht

Een liefdevolle vriendelijke warme aandacht

En vanuit een open gewaarzijn van ons hele lichaam eens zien of er misschien nog iets is dat onze aandacht nodig heeft.

En geleidelijk aan verruim je je aandacht naar de ruimte waarin je zit.