



## **Ontspanningsoefening/ meditatie**

Zoek een plekje op waar je rustig staat of zit.

Ontspan je. Met je benen ontkruist en je armen ontspannen langs je lichaam of op je schoot. Adem drie keer diep in en uit. Adem in door de neus en blaas zachtjes uit door je mond. Visualiseer een wit helder licht om jou heen. Wanneer je inademt, ademen je dit witte heldere licht in. Zie hoe dit witte licht door je hoofd heen gaat en al je gedachten meeneemt. Wanneer je uitademt, adem je al je gedachten, woorden en letters weer uit. Doe dit drie keer.

Ontspan je kaken, jouw kaken ontspannen  
Ontspan je mond, jouw mond ontspant.  
Ontspan je oogleden, jouw oogleden ontspannen  
Ontspan je wangen  
Ontspan je nek  
Ontspan je voorhoofd  
Ontspan je schedespieren

Je hele hoofd is nu ontspannen. Deze ontspanning trekt langzaam via jouw kruin naar binnen je lichaam in. Eerst gaat de ontspanning naar je hersenen. Je hersenen ontspannen. Dan vloeit het langzaam door je hele hoofd naar je nek en je schouders. Van je schouders naar je borst, buik, rug, bekken, bovenbenen, knieën, kuiten en naar je voeten.

### ***Optie vervolg***

Wanneer je helemaal ontspannen bent voel je je lichaam. Welke delen in jouw lichaam vallen jou op. Ze kunnen opvallen doordat je daar een knoop voelt, omdat het zwaar voelt of juist licht, omdat het tintelt, omdat het warm is of juist koud etc.

Breng je aandacht naar deze plek. Wat voel je daar? Kun je dat gevoel een kleur geven of een symbool? Laat dit symbool of deze kleur nu langzaam groter worden. En groter en langzaam nog een beetje groter. Het is nu zo groot dat je dit gevoel heel helder in beeld hebt. Vraag je zelf nu wat is de boodschap van dit gevoel? En laat het antwoord nu rustig en intuïtief binnenkomen. Neem daar even de tijd voor.

Voel of dir gevoel jou helpt. Als het geen helpend gevoel is, zeg je je lichaam dit gevoel los te laten. Voel hoe het gevoel uit jouw lichaam stroomt. Zie daarna voor je hoe een helder wit licht vol positieve energie de plek van d at losgelaten gevoel weer opvult. Voel dit heel bewust, geniet er even van.

Beweeg nu rustig je handen, je voeten en je schouders . Als je er aan toe bent, kun je je ogen openen en vervolg je de dag.