

16 STILLIGGEN

Het is eenvoudig, en des te interessanter om het bewust te doen.

- Ga op je rug liggen, eventueel met je knieën opgetrokken en je voeten plat op de grond.
- Breng je in naar je borstbeen en ervan weg. Blijf liggen op het punt waarop je hals het langst voelt.
- Beweeg vijf minuten, of langer niet. Laat de adem in en uit je stromen vallen.
- Geef toe aan de zwaartekracht.
- Hoe werkt de uiterlijke wereld in op de innerlijke?
- Desgewenst kan je je aandacht naar je ademhaling brengen, of een bodyscan uitvoeren (waar raak ik de grond? Hoe? Wat is het verschil tussen mijn linker en rechterzijde? ...)