**Savasana versie 1.**   
  
Heel goed, we gaan de eindontspanning beginnen. [pause weak] Hiervoor gaan we eerst het hele lichaam aanspannen, spiergroep voor spiergroep. Beginnend bij de tenen en voeten.  
Trek je tenen naar je toe en span vervolgens ook je kuiten aan.[pause weak] Hierna de bovenbenen.[pause weak] Activeer de bilspieren, waardoor je heupen omhoog gaan.[pause weak]  
Span vervolgens je buik aan,[pause weak], je onderrug[pause weak] en schouders. Je bovenrug,[pause weak]] borst[pause weak] en biceps. Als laatste bouwen we alle energie in ons hele lichaam op naar onze onderarmen[pause weak] en handen.[pause weak] Maak maar een stevige vuist. [pause weak]  
  
Vanaf hier is heel het lichaam gespannen. Nu neem je een flinke inademing. 1[pause weak] 2[pause weak] 3[pause weak][pause weak] 4[pause weak][pause weak] 5[pause weak] En adem uit 8[pause weak]7[pause weak]6[pause weak]5[pause weak]4[pause weak]3[pause weak]2[pause weak]1[pause weak]. Laat alle spanning, energie en gevoelens gaan. Je handen en voeten vallen langs de zijkant van je lichaam. Geniet je van de rust die je ervaart. Focus op je eigen ademhaling. [pause strong][pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
  
  
  
Wanneer je afgeleid raakt. Probeer dan eens om op te merken wat de afleiding veroorzaakt. Als de afleiding een gedachte is. kijk dan eens of dat je op kunt merken dat deze gedachte in de toekomst of het verleden hoort. Laat het los en focus vervolgens op je ademhaling.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
  
  
Langzaam mag je beweging brengen in je vingers en tenen. Strek jezelf even uit als dat nodig is.   
Kom dan rustig omhoog tot een zittende houding. [pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Plaats je handen tegen elkaar en leg je duimen tussen je wenkbrauwen voor positieve gedachten. [pause weak]  
Vervolgens gaan de duimen langs je lippen voor liefdevolle woorden.[pause weak]  
Duimen bij het hart voor jouw gevoel. [pause weak]

Blijf Flexibel, blijf kalm, Blijf Foxing Fit.  
tot de volgende keer.