
Ruglig, aandacht onderkant

ruglig, benen lang, de armen langs het lichaam

neem de tijd om te voelen hoe het lichaam ligt

breng de aandacht bij de onderkant van het lichaam, de achterkant

let op de plaatsen waar het lichaamsgewicht voelbaar is

let op de plaatsen van druk

waar is de druk het duidelijkst? waar lijkt het lichaamsgewicht het grootst te zijn?

ga met de aandacht de drukplaatsen systematisch langs

begin bijvoorbeeld bij de onderkant, de benen

voel de druk van de hielen op de grond

voel je de kuiten, de achterkant van de bovenbenen?

bij de knieholten is er geen druk te voelen

voel je de billen, het bekken, het heiligbeen?

dit ligt vaak heel duidelijk tegen de grond aan

ga omhoog, naar de onderrug en het midden van de rug

de onderrug komt iets van de grond af, hoe groot is de afstand van de onderrug van de grond? waar komt de rug weer duidelijk tegen de grond aan?

voel de schouderbladen, de bovenarmen en ellebogen

waar is de druk het duidelijkst? waar liggen de handen?

verder omhoog, voel je dat de nek weer van de grond afkomt

het achterhoofd ligt duidelijk tegen de grond aan

ga nog eens alle plaatsen van druk langs

vorm een indruk, een beeld van de plaatsen met de meeste druk
