

---

**Spanning volgen**

probeer niet te ontspannen, maar laat de aandacht dwalen door het lichaam	steeds wanneer de aandacht afgeleid raakt door iets uit de omgeving of door gedachten, breng je de aandacht terug bij het waarnemen van het lichaam
neem de tijd om te voelen wat je opvalt in het lichaam, welke signalen de aandacht trekken	denk er niet over na, verklaar het niet, maar voel zo precies mogelijk wat het is
vorm een indruk van wat de aandacht trekt, blij erbij tot het duidelijk is	het kan prettig of onprettig zijn, sterk of zwak, beweeglijk of stil, enzovoort
laat het voor wat het is en laat de aandacht naar een volgend signaal gaan, wat nu opvalt	neem dit goed waar totdat een duidelijke indruk ontstaat
laat het los en wacht op het volgende dat de aandacht trekt	ga hier mee door
beseft dat spanningen in het lichaam een zekere energie hebben, een kracht en een richting, je lichaam zit vol beweging en actie	voel de richting en volg deze met de aandacht, blij bij elk gevoel totdat duidelijk is wat het doet, welke dynamiek het heeft
laat de spanningen hun gang gaan, volg ze, en probeer niet ze weg te krijgen of te ontspannen	laat ze zijn wat ze zijn, tekenen van een levend lichaam
adem gewoon door, glimlach een beetje en neem waar wat zich in je afspeelt	stel jezelf de vraag 'hoe is het met mij?'
laat ten slotte eens alle indrukken tegelijk binnen komen	hoe is het met het lichaam in zijn geheel? met de dingen die eerst zo sterk de aandacht trokken?
stop ermee, richt de aandacht op de omgeving, rek en strek wat, adem dieper, gaap eens en beweeg het lichaam wat	hoe is het met je?

---