

**Inademen naar de voeten**

---

rustig,, voel de beide benen

tijdens inademen, houd de aandacht bij de benen,                      alsof je inademt naar de benen toe

tijdens inademen: ga in gedachten langs de benen naar beneden → heupen, bovenbenen, knieën, onderbenen, enkels, voeten, tenen;                      maak de stappen zo groot of klein dat de inademtijd geheel gevuld is; vergelijk het ademen met en zonder de mentale voorstelling

tijdens uitademen: blijf de benen voelen

herhaal zo vaak je wilt, stop er dan mee                                      vergelijk de benen en het ademen

stand, voel het gewicht van het lichaam in de voeten, kijk recht vooruit

tijdens inademen: ga in gedachten langs de onderrug en benen naar beneden, laat de buik los, alsof deze naar de voeten zakt;                      laat de buik in één keer los; maak de luchtstroom hoorbaar als het inademen vol is geworden, zowel inademend als uitademend

tijdens uitademen: blijf de benen en voeten voelen, laat de buik wat uitstaan en trek deze langzaam in

herhaal zo vaak je wilt    vergelijk de stand en het ademen

---