

19. Buiklig, lichter, zwaarder

Op de buik liggend, de armen gemakkelijk, naast het lichaam of het hoofd, het hoofd op de makkelijke wang	let op de achterkant van het lichaam
Voel de rug, de gehele lengte van de rug tot aan de voeten, let op de adembeweging	voel het op en neer gaan van de onderrug met het ademen
Volg de adembeweging naar het bekken	voel het bewegen van de ademhaling in het bekken
Voel de achterkant van de bovenbenen	is de adembeweging van het bekken te herkennen in de bovenbenen?
Let op de benen tot aan de voeten	is er adembeweging tot aan de voeten te voelen?
Ga weer terug naar de onderrug	voel het op en neer gaan en het zijwaarts verbreden van de onderrug
Ga verder omhoog naar het midden van de rug	is daar adembeweging te voelen?
Volg de rug tot tussen de schouderbladen	is er adembeweging te voelen? hoe is het onder de schouderbladen, en bij de oksels?
Ga verder naar de nek en het hoofd	voel je adembeweging in dit gebied?
Verdeel de aandacht nu over de gehele achterkant, in volle lengte en breedte	volg het vullen en leeglopen van het gehele lichaam
Houd hier even de aandacht bij	
Stel je voor dat het lichaam in het water ligt en vult en leegloopt zoals een opblaasbed	alsof met inademen het lichaam wat omhoogkomt, wat lichter wordt en voller; met uitademen zakt het wat, wordt het zwaarder en leger
Volg het lichter en zwaarder worden van het lichaam met in- en uitademen	
Laten we deze beweging van omhoog en naar beneden gaan wat preciezer bekijken	

Stel je voor dat het lichaam in stapjes zakt	volg het zakken met uitademen, blijf op dat niveau en adem in, zak weer verder met uitademen, blijf daar en adem in en laat je het derde stapje zakken met de uitademing, en blijf daar
Adem rustig in en uit, en blijf op dit laag niveau	(voel hoe zwaar, plat, en leeg het lichaam is)
We keren om en gaan omhoog	elke inademing volg je het lichter worden, voller en omhoogkomen van het lichaam, blijf op dat niveau en adem uit, adem in, blijf daar en adem uit, adem weer in, adem uit en blijf daar
We gaan nu verder omhoog	adem in en voel het lichaam omhoog komen, blijf daar, adem uit, adem weer in, blijf op dat niveau en adem uit, adem weer in en laat het gehele lichaam vullen en lichter worden
Blijf op dit niveau en adem rustig in en uit	(voel hoe vol, ruim, licht en gevuld het lichaam is)
We gaan terug omlaag	adem uit en laat het lichaam zakken, blijf daar en adem in, adem weer uit, blijf daar en adem in, adem weer uit, tot het begin niveau is bereikt
Neem de tijd om te voelen hoe het ermee is	
Draai langzaam op de rug	neem de tijd om te voelen hoe je op de rug ligt
Kom zitten en staan	voel de stand, de ademhaling, de rug, de stemming, de aandacht
