

23. Brommen

Zit gemakkelijk op een kruk of stoel, niet geleund, de voeten plat op de grond, iets voor de knieën

zorg dat je niet gehaast bent en niet gestoord wordt en dat je niet stoort met het geluid dat je gaat maken

Bereid je voor om zachtjes geluid te maken, door de half geopende mond

Adem in door de neus en bij uitademen maak je geluid, op een aa- of oe- klank, dus met een open keel, adem weer in door de neus en doe het nog eens

doe het makkelijk, stoor je niet aan het geluid, accepteer het geluid dat er uit komt

Ga hier mee door

let op de trilling in je borst, het geluid trilt wat door

Stop er dan mee en adem in en uit

hoe adem je nu?

Doe hetzelfde nog een keer

Stop er dan mee en adem in en uit

hoe adem je nu?

Adem gewoon weer in en voel dat je borst iets uitzet

Let niet speciaal op je buik, die zet vanzelf iets uit, maar let op dat de ribben verwijden

Doe hetzelfde nog een paar keer

Stop er dan mee en adem in en uit

hoe adem je nu?

Adem weer in door de neus en voel je romp iets uitzetten, alsof er een ballon in zit, adem weer uit en druk die ballon samen, naar beneden toe

misschien dat je langer uitademt door de voorstelling van de ballon, let daar op

Doe het een paar keer en stop er dan mee

Herhaal het zelfde

let op of je langer en met meer kracht uitademt, hoe voelt de trilling in je borst?

Stop er mee en pak het weer op als je eraan toe bent

hoe voel je jezelf? heeft de trilling iets teweeg gebracht?