

LANDINGSOEFENING

Je mag ontspannen gaan zitten

Kijk of je de voeten op de grond kan voelen, het contact van de billen op de stoel.

De schouders ontspannen naar beneden.

Met een sterke rug en een zachte buik.

En het hoofd mooi rechtop.

In een waardige houding.

Je mag je ogen sluiten, of je blik zo voor je op tafel of de grond laten rusten.

Kijk of je kan zitten met een nieuwsgierige houding.

Je hoeft nergens naar te streven, niets vast te houden, niets weg te duwen.

Dan mag je de aandacht naar de ademhaling brengen.

Kijk of je die even kunt volgen.

De adem hoeft je niet te sturen, het gaat om het opmerken.

Wellicht merk je dat het druk is in je hoofd, allemaal gedachten komen voorbij.

Gedachten over de oefening, gedachten over thuis, je werk, wellicht wat je allemaal nog moet doen.

Kijk of je die gedachten kunt zien als de sneeuwvlokjes in een schudbolletje.

Je kan er naar kijken en je hoeft er niets mee. Ze gewoon laten dwarrelen. En wellicht wordt het wat rustiger in hoofd, tot er weer een gedachte komt die een stroom aan nieuwe gedachten meebrengt.

Ook deze gedachten kan je bekijken zoals je naar de sneeuwvlokken kijkt. Gewoon laten dwarrelen.

En sta jezelf toe om volledig aanwezig te zijn in deze bijeenkomst. Omdat dit wellicht voor jou van waarde is.

Hier zijn met een open en nieuwsgierige houding.

En dan mag je de aandacht naar het lichaam brengen.

Het hele lichaam voelen.

Kun je voelen hoe je zit op de stoel?

Je voeten in de grond duwen.

Billen in de stoel.

Kun je de compactheid van je lichaam voelen, de heelheid van jouw lichaam?

En als je zover bent, mag je de ogen weer openen.

Deze download hoort bij het boek *Teamkracht met ProSocial* van Jenny Blaauwbroek en Matthijs Steeneveld (Boom, 2023).

De downloads zijn te vinden op www.teamkracht-prosocial.nl/downloads.