

## De Bodyscan

**De voorlezer moet tussen de zinnen pauze houden. Tussen haakjes zie je steeds hoelang die pauze is. Haal zelf ook rustig adem om de rust in de meditatie te bewaren. Wat tussen haakjes staat lees je dus niet voor 😊**

Kom lekker rustig liggen  
(1 ademhaling)

Voel hoe je lichaam de vloer of de mat raakt  
(1 ademhaling)

Voel hoe je kleding om je lichaam zit, sommige stukjes strak en andere stukjes losser  
(1 ademhaling)

Nu concentreer je je op je ademhaling  
(1 ademhaling)

Voel hoe je rustig via je neus in ademt en je buik zich opblaast als een ballon  
(2 ademhalingen)

Concentreer je ook op je uitademing en voel hoe de ballon dan leegloopt  
(1 ademhaling)

Je mag je handen op je buik leggen om dit te voelen  
(2 ademhalingen)

Dan breng je je aandacht naar je voeten. Voelen ze warm of koud?  
(1 ademhaling)

Breng je aandacht omhoog naar je onderbenen. Voel je je kuiten ontspannen?  
(1 ademhaling)

Kun je je schenen voelen?  
(1 ademhaling)

Word je bewust van je knieën en ga rustig door naar je bovenbenen  
(1 ademhaling)

Voel je hoe zwaar die grote spieren in je bovenbenen zijn? Probeer ze maar eens helemaal te ontspannen  
(1 ademhaling)

Dan gaat je aandacht verder omhoog naar je heupen, voel hoe je broek rond je heupen zit. Kun je voelen waar het strak en waar het los zit? (1 ademhaling)

Kijk of je ook je heupen en je billen zwaar kan maken door ze helemaal te ontspannen en voel hoe je billen een grote afdruk maken in de mat, stel je dan voor hoe groot de afdruk wordt  
(2 ademhalingen)

Breng je aandacht nu naar je buik. Voel weer hoe je de ballon rustig opblaast en rustig weer laat leeglopen  
(2 ademhalingen)

Voel hoe rustig je wordt als je rustiger gaat ademen  
(1 ademhaling)

Je aandacht gaat door naar de achterkant van je lichaam, denk eraan hoe je ruggengraat eruit ziet, aan al die wervels vanaf je staartbotje tot aan je nek. Loop in gedachten deze wervels 1 voor 1 langs, van onderen naar boven  
(1 ademhaling)

Dan voel je hoe zwaar je hoofd op de grond ligt. Als je je hoofd nog zwaarder wilt maken kun je je nek ontspannen  
(1 ademhaling)

Voel hoe je gezicht ontspannen is, hoe je kaken loslaten van elkaar en hoe je tong loslaat van je gehemelte  
(1 ademhaling)

Misschien heb je een frons tussen je wenkbrauwen, probeer dan ook deze los te laten  
(1 ademhaling)

Voel je je armen lekker ontspannen liggen?  
(1 ademhaling)

En voel je hoe je hele lichaam lekker rustig ligt?  
(1 ademhaling)

Adem dan nog een paar keer je lichaam helemaal vol en als je uitademt voel je de rust door je hele lichaam  
(3 ademhalingen)

Dan mag je op je eigen tempo weer omhoog komen en in een kleermakerszit komen.  
(als je al in bed ligt blijf je lekker liggen;))

(Stop vanaf hier met voorlezen 😊)

**Deze bodyscan kun je samen met iemand doen of iemand jou laten voorlezen. Je mag best dingen veranderen die beter voor je voelen of waar je extra aandacht aan wilt besteden. Als je een keertje iets nieuws wilt kun je ook altijd op YouTube zoeken naar Bodyscan of meditatie voor kinderen, er staan heel veel filmpjes op. Veel plezier!**

**Groetjes juf Marley**