

Centreren



Centreren is een techniek die wordt gebruikt om je aandacht te focussen en je hoofd en je lijf op één lijn te brengen. Centreren zorgt ervoor dat je vanuit een open, aanwezige en nieuwsgierige houding gebeurtenissen die je uit balans brengen en signalen van je lichaam kunt observeren in plaats van ze weg te drukken en geeft je de ruimte om daarna te kiezen hoe je wilt reageren.

- Ga stevig staan met je voeten iets uit elkaar. Ontspan je ogen, je kaak en je schouders
- Haal een paar keer diep adem. Leg je handen op je buik, iets onder je navel, ter hoogte van je broeksriem/knoop
- Breng je aandacht via je lichaam naar je buik en voel door je buik de achterkant van je handen. Observeer of je ook het gewicht van je lichaam in je voetzolen voelt.
- Word je bewust van:
 - Je stabiliteit
 - De verbinding met je lichaam
 - De spanning in je lijf
 - Je ademhaling
 - De gedachten in je hoofd
- Breng nu alle aandacht naar je hoofd en voel wat er verandert in
 - Je stabiliteit
 - De verbinding met je lichaam
 - De spanning in je lijf
 - Je ademhaling
 - De gedachten in je hoofd
- Laat tijdens de uitademing in 1 keer alle aandacht weer achter je handen zakken. (Stel je voor dat je een emmer leeggooit of dat je een bal van licht verplaatst) Voel hoe je aandacht weer naar je onderbuik gaat.
- Observeer weer wat er verandert in
 - Je stabiliteit
 - De verbinding met je lichaam
 - De spanning in je lijf
 - Je ademhaling
 - De gedachten in je hoofd
- Wissel je aandacht een aantal keer tussen je hoofd en je buik.
- Rond af met je aandacht in je centrum (buik)