

## ***Oefening: Totale ontspanning van denken bereiken.***

Ontspan je tong.

Geef vooral als eerste aandacht aan de ontspanning van de aanhechting van de tong.

Visualiseer de tong langer en langer terwijl deze in de mondholte blijft en laat hem neervlijen in het kaakbed, steeds dieper en dieper.

Ook het kaakgebied ontspant steeds dieper en dieper en wordt als een donzig bedje waar de tong zich in nestelt.

De tong raakt nergens meer het gehemelte. De tong is in ruste.

Ontspan nu de nekwerfels en de aanhechting daarvan aan de schedel en schouders.

Maak dit gebied donszacht.

Visualiseer een veld van energie/God/vriendelijke of vergeestelijkte handen die je opvangen, zodat je jouw nek en de aangrenzende gebieden op laat vangen in de steun die er voor jou is.

Laat dit toe en ervaar de weldaad hiervan.

Ontspan vervolgens de ruggengraat zo diep dat die ook donzig wordt en vlij de rug ook in de aandacht van energie/God/vergeestelijkte handen die jou opvangen.

Als laatste: verwarm met aandacht jouw voeten en vlij ze in vertrouwen neer op de grond/aarde.

Deze oefening is in combinatie met de oefening zelfbemoediging te gebruiken.