



Deze oefening is een uitbreiding van de naamsoefening en helpt je om meer stil te staan bij je geraamte, het stoffelijke deel wat ons wezenlijk draagt en alle zachte delen van ons lichaam ondersteunt.

Allereerst, plaats je voeten bewust op de ondergrond.

Lijn je ruggenwervelkanaal uit, zodat je een goede zithouding uitbeeldt en je rug naar beste kunnen op een ontspannen wijze gestretcht is.

Stilte

Plaats de schouders in een ontspannen positie en stretch de nekwervels zodat de kruin zich omhoog richt.

Stilte

En terwijl je je houding, zoals zojuist geschetst is, innerlijk versterkt leg beiden handpalmen op het midden van je fysieke lichaam drie vingerdiktes gelegen onder je navel.

Adem in rust naar je handpalmen toe, omdat wanneer dit punt in jezelf versterkt wordt het energieveld in je lichaam, maar ook het auraveld om je lichaam heen geherbalanceerd wordt, waardoor je je rustiger en evenwichtiger gaat voelen.

Stilte

Ontspan de tong in de mondholte, allereerst bij de aanhechting van de tong en vervolgens als geheel.

Laat bij iedere ademhaling de tong dieper ontspannen tot deze laveloos ontspannen in de onderkaak rust.

Stilte

Ontspan met aandacht het kaakgebied en visualiseer dat spanning bij de schedel wijkt.

Stilte

Terwijl je bewust blijft van het middelpunt van je lichaam, leg je je handpalmen op je knieën om de onderbenen en voeten bewuster te ervaren.

Stilte

En terwijl je dit doet, vestig je jezelf in je eigen naam of namen, zodat jouw eigenheid bewust wordt binnen jouw fysieke zijn.

Stilte

Voel je uitgenodigd om het natuurlijke woord ik, zonder opsmuk, zonder miskenning in je geraamte te plaatsen, ondersteunt door je naam.

Stilte

En terwijl je dit doet, neem je het wonder dat jouw geraamte uitbeeldt aan, om het secuur in aandacht te ontmoeten, vanaf je schedeldak tot uiteindelijk, de botjes in je tenen.

Ik geef jullie een tien minuten stilte om in aandachtvolheid plaats te nemen in je geraamte, in het besef dat het alle weke delen in je lichaam ondersteunt, je fysieke mogelijkheden vormgeeft en je geestelijk zijn ommantelt.

Zo verbindt het steeds weer, met die delen van jouw lichaam waar je skelet mee uit staat en zie het geraamte als een poort waar het geestelijke, de vertaalslag krijgt in de stof en van daaruit naar jouw gevoelswereld in de materie.

Hoe bewuster verbonden, hoe effectiever.

Stilte

Voel je vrij, omdat we allen met gesloten ogen zitten, je handen neer te leggen op die plaatsen van het lichaam toe die jij als ondersteunend hierbij ervaart.

### Stilte

Een lichaam dat zich gedragen weet door het skelet, beweegt meer ontspannen. Daar waar dat bewustzijn ontbreekt in je lichaam bevoel wat er in je gebeurt terwijl je die delen van het lichaam die niet verhard zijn, zoals het geraamte is, als je die delen toevertrouwt aan de steun van het skelet.

### Stilte

Bevoel terwijl je bezig bent ook met welke delen van jouw skelet je vertrouwer bent dan met andere delen en waar een overmaat is aan bewustzijn naar het geraamte toe, verspreidt die bekendheid, het aanwezig zijn bewust daarmee, door de energieën die daar in overmaat zijn ook te verbinden met delen in je lichaam waar je minder bekend bent met wat het skelet in jou tot uitbeelding brengt.

Als nekwervels bijvoorbeeld verstrakt staan, kan je het te veel aan energie bijvoorbeeld naar de lendenwervels zenden.

Als het schedeldak overbezet gespannen is, breng het naar de heupbotten en heupgewrichten. Speel er mee, wordt er bekend mee.

### Stilte

Als er strammigheid is in de kniegewrichten, verplaats wat bijvoorbeeld naar de enkelgewrichten. Kijk of het je opbeurt. Verwacht geen wonderen in één keer als dit je eerste oefening is. Geleidelijk aan zal je bemerken hoe effectief deze aandacht ingezet kan worden om klachten te verminderen of te voorkomen dat ze in de tijd die voor je ligt wellicht nog gaan ontstaan.

Zo beweeg even nog met ogen dicht, enigszins flexibel al op je stoel, je handen, je tenen. Misschien wil je je benen even wat bewegen, je ellebogen, de nek, de heupen, zoek even balans ook in de bewegingsvrijheid.

Stilte

Kom dan in alle rust terug.