

De Lichaamstoestanden kalmeren en ontspannen

Inademend weet ik dat ik inadem

Uitademend weet ik dat ik uitadem

Inademend gaat mijn adem dieper

Uitademend gaat mijn adem langzamer

Inademend ben ik me bewust van mijn hele lichaam

Uitademend ontspan ik mijn hele lichaam

Inademend kalmeer ik mijn lichaam

Uitademend hou ik van mijn lichaam

Inademend glimlach ik naar mijn hele lichaam

Uitademend laat ik de spanning mijn lichaam los

Inademend voel ik me opgewekt

Uitademend proef ik de bron van vrede en vreugde

Inademend verwijl ik in het huidige moment

Uitademend weet ik: het is een prachtig moment

Inademend is mijn zithouding stevig

Uitademend voel ik me stabiel

Bron: Thich Nhat Hanh - De kracht van bidden

