

7.12 Thuiswerk voor de week na sessie 7

Neem één dag in de week vrij!

1. Doe elke dag een lange oefening, behalve als anders afgesproken is. Wissel bij voorkeur de verschillende oefeningen met elkaar af. Je kunt ook kiezen voor een combinatie van de loopmeditatie met een gedeelte van een andere oefening.
2. Probeer steeds vaker je in je dagelijks lopen bewust te worden van het gevoel van je voeten, benen, lichaam en het contact met de grond, de aarde als partner.
3. Gebruik de 3-minuten ademruimte telkens als je onaangename gevoelens bespeurt.
4. Probeer je in tal van eenvoudige dagelijkse situaties even bewust te blijven van hoe je je lichaam (of een deel ervan) ervaart, én van je adem. Maar let steeds op: doe het niet om er een bepaald resultaat mee te bereiken. Oefen om het oefenen zelf: dat zal je het meest goed doen.
5. Lees de teksten van handout 6 over 'gedachten' nog eens kritisch door. Herken je het? Kun je het ermee eens zijn?