

Interzijn met de vier elementen

Ik adem in en weet dat ik inadem
Ik adem uit en weet dat ik uitadem

In / uit

Ik adem in en ben me bewust van het element aarde in de bergen, de stenen, de mineralen

Ik adem uit en ben me bewust van het element aarde in mijzelf: in mijn botten, tanden, nagels

Element aarde in de bergen, de stenen en mineralen / element aarde in mijn botten, tanden, nagels

Ik adem in en zie het element water in rivieren, meren, wolken en regendruppels

Ik adem uit en ben me bewust van het element water in mijzelf: in mijn urine, bloed, speeksel

Element water in rivieren, meren, wolken, regendruppels / element water in mijn urine, bloed, speeksel

Ik adem in en ben me bewust van het element lucht om mij heen

Ik adem uit en ben me bewust van het element lucht in mijzelf: in de adem in mijn longen

Element lucht om mij heen / element lucht in mijn longen

Ik adem in en ben me bewust van het element vuur in de zon

Ik adem uit en ben me bewust van het element vuur in mij, in de warmte van mijn lichaam

Element vuur in en buiten mijn lichaam / element vuur in de warmte van mijn lichaam

Ik adem in en ben me bewust van de vier elementen in de natuur

Ik adem uit en ben me bewust van de vier elementen in mijzelf

Elementen in de natuur / elementen in mijzelf