

Volle aandacht voor de ademhaling

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

In / uit

Ik adem in en ben me bewust dat mijn inademing kort of lang, snel of langzaam is
Ik adem uit en ben me bewust dat mijn uitademing kort of lang, snel of langzaam is
Inademing kort of lang, snel of langzaam / uitademing kort of lang, snel of langzaam

Ik adem in en volg mijn volledige inademing ... begin midden einde
Ik adem uit en volg mijn volledige uitademing ... begin midden einde
Inademing volgen: begin midden einde / uitademing volgen: begin midden einde

Ik adem in en voel hoe de adem zich over mijn lichaam verdeelt
Ik adem uit en voel hoe de adem zich in mijn lichaam verzamelt
Adem verdeelt zich / adem verzamelt zich

Ik adem in en ben me bewust van de lucht die door mijn neus mijn lichaam binnenstroomt
Ik adem uit en ben me bewust van de adem die door mijn neus mijn lichaam verlaat
Lucht die door neus naar binnen stroomt / adem die door neus naar buiten stroomt

Ik adem in en concentreer me op het punt waarop de lucht mijn adem wordt
Ik adem uit en concentreer me op het punt waarop mijn adem weer lucht wordt
Lucht naar adem – adem naar lucht

Ik adem in en ben me bewust van mijn aanwezig-zijn in dit moment
Ik adem uit en weet 'dit is een prachtig moment'
Bewust van mijn aanwezigheid in dit moment / dit moment, prachtig moment