

Lichamelijke sensaties:

- Ga na of je ergens in jouw lichaam jouw hartslag voelt kloppen
- Voel alsof er een bal in jouw hoofd zit die je moet visualiseren en vervolgens met jouw gedachten en visualisatie naar beneden duwen, naar de schouders toe, naar je buik, naar de benen en zo naar beneden. Tot de bal via jouw voeten in het grondoppervlak overgaat en oplost. Visualiseer dit. Zie dit. Voel dit.
- Ga liggen op de grond. Plat op de grond. Visualiseer dat je je (achter)hoofd heel diep in de grond duwt. Voel dit. Dan jouw schouders, rug, poep,...

