

## SLAPELOOSHEID

**Oogstand:** vaak zijn je ogen naar boven gericht wanneer je wakker ligt, piekert of de energie in het hoofd zit. De ogen zijn dan gericht naar het denken toe. Deze oogstand versterkt de energiestroom naar boven. De energie blijft dan omhoog gaan waardoor er geen rust komt in de geest. Breng dus je blik omlaag richting je tenen (achter je gesloten oogleden). Merk het iedere keer op wanneer je ogen weer omhoog gaan. En breng dan opnieuw je blik omlaag.

**Ogen palmen:** de ogen kunnen gespannen en overactief zijn wanneer je piekert of ligt te malen. Daarom is het fijn om de ogen te ontspannen. Wrijf je handen warm, leg je handpalmen als een kommetje over je ogen, de vingers zijn op het voorhoofd. Breng nu de warmte van je handen naar je ogen, laat je ogen zachter worden, laat ze dieper wegzakken in de oogkassen, laat je ogen steeds meer ontspannen en rusten....

**Ademhaling:** wanneer je wakker ligt, onrustig bent of nog druk in het hoofd, is vaak de adem ook onrustig, snel of hoog in het lichaam. Leg je handen op je buik, laat op iedere uitademing de adem dieper en lager komen in de buik. De inademing laat je gebeuren. Laat dan op iedere uitademing, de spanning uit de ogen en het gezicht zakken omlaag. *Ontspanning van de ogen kan voor ontspanning van lichaam en geest zorgen.* Eventueel kun je nu verder gaan met de rest van je lichaam via een **bodyscan**.