**Korte aandachtsoefening bij OWP ‘luisteren’**

De bedoeling van deze oefening is om deelnemers bewust te maken van hun lichaam, en hun lichamelijk aanwezigheid in het gesprek. Het lichaam vormt hierin het ‘anker’ om het contact met jezelf niet kwijt te raken in een gesprek.

Deze bewustwording ondersteunt de hierna volgende oefening, in het OWP, waarin de aandacht afwisselend gaat naar de gesprekspartner, en weer terug naar het eigen lichaam.

Spreek de cursieve tekst heel langzaam uit, vertraag. Laat ruimte tussen de onderdelen.

**STAP 1. BALANS OPMAKEN VAN DE ERVARINGEN VAN HET HUIDIGE MOMENT**

*Neem een rustige houding aan, zittend met je billen stevig op de stoel, gestrekte rug, voeten op de grond. Sluit je ogen en voel heel bewust je lichaam……. Probeer de ervaringen die er zijn toe te laten: gedachten komen en gaan……je kunt emoties opmerken, prettige of misschien ongemakkelijke……. Ze zijn er, je hoeft er niets mee.*

2 minuten

**STAP 2. AANDACHT NAAR HET LICHAAM**

*Breng nu je aandacht terug naar de ademhaling, naar het in- en uitademen.*

*Ervaar de stroom van de ademhaling, in en uit….in en uit….. Van je neus, via je borst naar je buik die bol wordt als je inademt en weer rustig terugveert bij het uitademen……In en uit.*

1 minuut

**STAP 3. AANDACHT FOCUSSEN**

*Adem rustig en met aandacht door. Ervaar of er een plek is waar je de aandacht tot rust kunt laten komen……. Misschien je buik….. of je borst…..of ergens ander……*

*Blijf met je aandacht bij deze plek…. Om die aandacht meer te ervaren kun je een of beide handen op die plek leggen.*

*Blijf zo even zitten tot het einde van deze oefening.*

2 minuten