

Zit op een stoel (maar je kunt het ook staand doen).  
Focus eerst op je lichaam alleen. Voel de contouren, de houding, contact met de stoel en / of grond, de adem.  
"Onfocus dan als volgt: Besef dat jouw lichaam zich in ruimte bevindt en neem de ruimte om jouw lichaam heen in beeld maar tevens ook je lichaam. Merk eens op hoe dat is en hoe dat verschilt van je aandacht alleen bij je lichaam hebben. Doe het langzaam en neem de tijd.  
Merk op wat er met je presentie gebeurt, je gevoel van gronding, spierspanning / ontspanning, ruimtelijkheid van zijn, je adem etc. Wissel vervolgens af tussen focus op je lichaam en 'onfocus' en merk steeds de verschillen op.