

Uit je hoofd in je lijf

Afkloppen

Om in je lijf te komen is het fijn dat je aandacht geeft aan je lijf, om het daadwerkelijk even aan te raken.

Ogen dicht

Met je vingertoppen trommel je over je hoofd en je gezicht, nek en schouder

Maak kommetjes van je handen en trommel met je handen vanaf je schouderkop over je arm naar je handen en via de binnenzijde weer terug naar je oksel. Daarna je andere arm

2 handen op je borst over je borst via je buik, benen voorkant, voeten, achterkant benen, billen, heupen en bekken.

Adem

Adem is een krachtig instrument om meer in je lichaam te zijn. Hoe je ademt zegt veel over hoe je staat van zijn is, ben je gestresst en onrustig dan is je adem hoog en snel, ben je ontspannen en relax dan is de adem laag en langzamer. Andersom geldt ook, je kunt je stemming beïnvloeden door je ademhaling. Ben je heel erg gestresst en je gaat rustig ademen, dan wordt je vanzelf ook zelf rustiger.

Hoe adem je nu?

ogen dicht, adem in en uit en observeer hoe je dat doet. Welke spieren spannen zich, voel je je adem in je borst, in je buik, je flanken, wat is het tempo, wanneer is er rust? hoe veel lucht verplaats je

Deze oefening kun je elk moment doen

Vierkantje ademen

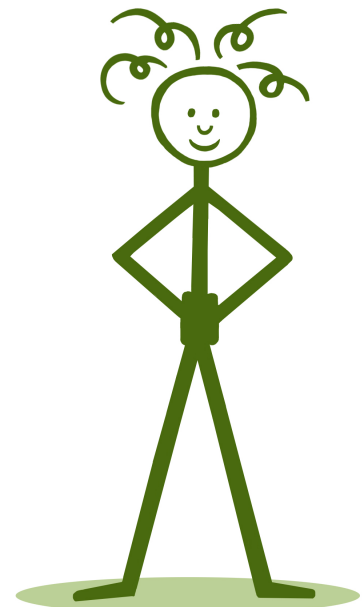
Deze volgende oefening brengt je in balans en kan ook na een stress situaties helpen jezelf weer rustig te krijgen.

Oefening

Vierkantje ademen

- adem 4 sec in
- Hou 4 seconden vast
- Adem 4 sec uit
- 4 sec vast

Doe dit 2 minuten



Bodyscan

Omdat we zo bezig zijn van buiten naar binnen te leven zijn we vooral bezig met prikkels van buitenaf en vergeten we of negeren we de signalen die ons lichaam geeft.

Doel van de bodyscan is om je gevoeligheid voor de signalen van je lichaam te vergroten. Bijkomstig is ook dat je er vaak erg ontspannen van wordt. Als je het moeilijk vindt in slaap te komen dan is dit een heerlijke oefening om bijvoorbeeld voor het slapen gaan in bed te doen. Wil je m doen om beter te leren luisteren naar je lichaam dan kun je beter op een stoel gaan zitten zodat je niet in slaap valt.

Als je tijdens het scannen, signalen van pijn of ongemak tegenkomt geef hier maar extra aandacht aan. Niet om iets te veranderen, maar door de aandacht gaat er ook extra energie naartoe die zijn werk kan doen. Een zwaar of tintelend gevoel is een goed teken. Betekent dat doorbloeding bezig is en je lichaam aan het herstellen

Begin bij je voeten, voel je voeten, wat voel je, voel je tintelen of worden ze zwaar, alles is goed, voel alleen maar. Geen oordeel, als je gedachten hebt, breng jezelf weer liefdevol naar de oefening. Onderbenen, bovenbenen, bekken, buik, borst, schouders, bovenrug onderrug, naar je armen, handen terug naar je nek en hoofd.



Afsluiten met lichaam rustig bewegen.

Als je deze oefening dadelijks doet, zul je merken dat je steeds makkelijk kan voelen en de signalen die je lichaam geeft sneller voelt en herkent.

Als je steeds beter de signalen van je lichaam herkent kun je ook eerder bijsturen. Je wacht dan niet meer tot je hoofdpijn krijgt, maar voelt al eerder dat je bijv een beetje geïrriteerd bent of moe bent, waardoor je eerder rust kunt pakken of van je computer weg of even een rondje gaat lopen.