



## Help jezelf - 1

### Ontspannen door aanraking en gerichte aandacht

Deze oefening kan het zenuwstelsel kalmeren. Regelmatig hiermee bezig zijn helpt je om je lichaam beter te leren kennen en je zult een groter lichaamsbewustzijn ontwikkelen.

Net als bij veel andere oefeningen gaat het in deze oefening om het vermogen te versterken je hele lichaam 'te bewonen' in plaats van alleen je hoofd, om intenser te ervaren wat een situatie met je doet. Als je last hebt van slecht slapen of van angst dan kan deze oefening je helpen om meer te ontspannen en zelfs beter te slapen.

Deze oefening bestaat uit drie fasen. Je kunt je ogen sluiten, maar je mag ze ook openhouden. Je kunt de oefening liggend uitvoeren, maar zitten, - rechtop, rustig en ontspannen - mag ook. Het kan ook van keer tot keer verschillen. Kijk telkens wat voor jou comfortabel voelt.

In fase 1 plaats één hand op je voorhoofd. Als je ligt, plaats dan een kussen onder de elleboog van je arm zodat deze meer ontspannen kan liggen terwijl je hand op je voorhoofd rust. Plaats de andere hand op je hartstreek.

Ga dan met je aandacht naar het gebied tussen je twee handen, het gebied tussen je hoofd en hart. Ga na welke sensaties je daar kunt ervaren; blijf je aandacht bij dit gebied houden totdat je een verandering, een verschuiving kunt opmerken. Hoe voelt deze verandering of verschuiving?

Heb geduld met jezelf, het kan enige minuten duren voordat je iets gewaarwordt. Voel wat er gebeurt in het lichaamsgebied tussen je handen. Soms brengen je handen een energiestroming op gang, soms voel je een verandering in temperatuur of een ander specifiek gevoel...

Fase 2 van de oefening heet 'voel het buiten en daarna het binnen'. Ook dit is een manier om je meer bewust te worden van sensaties die zich aandienen.

Ga eerst met je aandacht naar de hand die op je voorhoofd ligt. Voel hoe je hand voelt, zowel de palm als de rug van je hand. Is je hand bijvoorbeeld ontspannen of juist gespannen, is die hand warm of koud(er), voel je tintelingen?

Merk op wat je hand voelt waar deze je voorhoofd aanraakt.

Voelt het hard? Warm? Ervaar je tintelingen? Hoe is het voor de hand om het voorhoofd te voelen? Blijf met je aandacht bij de hand; blijf rustig, zacht en met gerichte aandacht. Voel nu wat de tweede



hand op het hart voelt. Hoe voelt deze hand? Is je hand zwaar of licht, gespannen of ontspannen, voelt je hand ergens koel(er)? Wat betekent het voor je nu je hand op je hart ligt? Blijf nog een poosje met je aandacht bij je hand.

Schakel nu over naar de binnenkant van het lichaam voor de andere kant van 'Voel het buiten, voel het binnen'.

Voel je voorhoofd. Welke sensaties kun je opmerken in je voorhoofd? Hoe ervaart jouw voorhoofd de hand die erop rust? Voelt je voorhoofd het gewicht, of de warmte of het comfort? Soms weet je geen woorden voor wat je voelt. Ook dat is goed, want de sensaties kun je toch opmerken. Blijf gewoon een tijdje met je aandacht bij datgene wat je ervaart. En misschien merk je dat iets verschuift of verandert, zelfs zonder woorden.

Voel vervolgens binnen in het borst- en hartgebied. Welke sensaties kun je hier gewaarworden? Is er iets van spanning of juist van ontspanning? Kun je emoties, kleuren, vormen of kwaliteiten ervaren? Misschien ervaar je langzame golfbewegingen, gekartelde vormen of alleen maar 'iets'. Misschien komen kleuren als geel of blauw in je op. Misschien lijkt het mistig of zie je wolken.

Wat betekent het voor je borst en/of je hart om de hand te voelen? Voelt het de druk, een groot of



klein gewicht? Of misschien ervaart het warmte? Laat ook hier je aandacht een tijdje rusten, blijf maar een poosje met je aandacht bij je hart.

Fase 3: de hand van je voorhoofd verplaats je naar je buik en legt deze zo dat je duim rond je navel ligt. Daarna ga je op dezelfde manier te werk als in de voorgaande fase. Je gaat met je aandacht naar je huid en in je lichaam en wacht tot je sensaties in het lichaamsgebied tussen de handen gaat waarnemen. Je wacht tot er beweging of verschuiving plaatsvindt.

Tot slot:

Kon je een verschil voelen tussen het lichaamsdeel dat aanraakte – de handen – en de gebieden van het lichaam die de aanraking ontvingen?

Heb je verschil ervaren tussen je beide handen, tussen je voorhoofd en je hartstreek, tussen je borstgebied en je buik?

De eerste keer/keren kan het waarnemen van sensaties in de verschillende zones van je lichaam lastig lijken en verwarrend voelen, maar al na enkele keren oefenen heb je meer bewustzijn en bedrevenheid ontwikkeld.

*Het is mogelijk om deze - en andere oefeningen - onder persoonlijke begeleiding aan te leren en te oefenen zodat je ze daarna altijd binnen handbereik hebt, ze binnen je mogelijkheden liggen. Als je denkt dat het jou verder kan helpen, maak dan een afspraak bij Aandachtswegen.*