

Leerdier Oefening



HERFST OEFENINGEN OKTOBER

1 Oefening: aanspannen en ontspannen

Deze ontspanningsoefening is geschikt voor iedereen die spanning voelbaar opslaat in zijn lichaam. Ga ontspannen zitten op een stoel. Deze ontspanningsoefening kan je meerdere keren per dag uitvoeren.

- Laat je armen langs je lichaam hangen. Bal je vuisten en span alle spieren in je onder- en bovenarmen stevig aan. Maak je spierballen zo hard mogelijk. Ontspan vervolgens weer, en herhaal deze stap zo nodig.
- Span nu de spieren in je gezicht aan. Knijp je ogen, mond, neus en kaken samen en ontspan je gezicht na een paar tellen.
- Span je schouders en buikspieren aan door je schouderbladen naar elkaar toe te bewegen en je buik aan te spannen. Doe je borst vooruit. Houdt deze houding even vast en ontspan vervolgens weer na een paar tellen.
- Haal je schouders op en span ze stevig aan, laat ze vervolgens ontspannen zakken.

2 Oefening: in gesprek met je lichaam

Een oefening die je bij lichamelijke klachten kunt doen is: "In gesprek met je lichaam". Ga ergens rustig zitten, binnen of buiten in de natuur. Doe een ontspanningsoefening, kom tot rust en vraag dan aan je lichaam wat het jou wil zeggen. Probeer om jezelf helemaal leeg te laten worden en kijk wat er vervolgens 'als vanzelf' binnenkomt qua beelden, woorden, inzichten, symbolen. Het kan zijn dat je alleen woorden, beelden of gevoelens ontvangt. Het kan ook een mix zijn. De kunst is om de informatie die je ontvangt te vertrouwen.



Leerdier Oefening



Seizoenen

De seizoenen zijn mooie metaforen wanneer het gaat om groei en verandering. Ze laten letterlijk tekens van verandering zien. (Lente: nieuwe dingen ontwikkelen, zomer: bestendigen van zaken, herfst: dingen loslaten, winter, uitrusten, reflecteren en herbezinnen). Een natuurlijke omgeving kan je helpen om inzicht te krijgen in je eigen gedachten, verlangens, signalen van je lichaam, en de daarbij behorende gevoelens.

Vragen

Welke signalen van verandering heb jij eerder in je leven opgevangen? Stond je er open voor? Wat hebben ze je laten zien? Waartoe hebben ze je geleid? En zijn er tekens die nu je aandacht vragen? Welk verlangen laten ze jouw zien?

3 Oefening: wat zijn jouw vruchten?

De herfst is de periode van oogsten van wat eerder gezaaid en gegroeid is. Wanneer je in het bos wandelt vallen de vele bomen en struiken met allerhande vruchten op.

Opdracht

Kijk hier eens bewust naar. Kijk naar de verschillende variaties aan vruchten, bessen en noten, in de bomen, aan struiken maar ook liggend op de grond. Kies er drie uit die je aanspreken en bekijk ze eens heel goed. Ga vervolgens na voor welke vruchten uit je eigen leven of werk deze drie vruchten symbool kunnen staan.

Een paar vragen ter reflectie:

- *Wie heeft van deze vruchten genoten?*
- *Hoe beschermt jouw vrucht zich?*
- *Welke zaden zitten er in deze vrucht?*
- *Voor welke kwaliteiten en aspecten van jou staan deze zaden?*
- *Hoe wil je deze inzetten gericht op jouw toekomst?*

Leerdier Oefening



4 Oefening: metafoor zoeken

Wandel rustig door de natuur en kijk wat je aandacht trekt. Is er in deze omgeving iets wat jouw situatie privé of op het werk zoals die nu is, symboliseert? *(Kies een voorwerp waar je oog op valt, zonder er te veel bij na te denken, waarvan jij vindt dat het passend is voor jouw situatie).*

Probeer voor jezelf de volgende vragen te beantwoorden:

- Waar staat dit voorwerp voor?
- Wat maakt het passend voor jouw situatie?
- Is er iets dat je aan de situatie zou willen veranderen?

Stel, je wordt morgen wakker en alles is goed. Hoe ziet jouw wereld er dan uit? Is er hier in de omgeving iets wat die wereld symboliseert? *(Kies een voorwerp waar je oog op valt, zonder er te veel bij na te denken, waarvan jij vindt dat het passend is voor jouw nieuwe situatie).*

Probeer voor jezelf de volgende vragen te beantwoorden:

- Waar staat dit voorwerp voor?
- Wat maakt het passend voor jouw toekomstige situatie?
- Is er iets dat je weerhoudt om deze nieuwe toekomstige situatie te gaan realiseren?

