

Leerdier Oefening



THEMA: VERBINDING TUSSEN LICHAAM EN GEEST

Het lichaam en de geest zijn met elkaar verbonden. Zo vertelt het lichaam hoe het met je gaat. Wanneer je vooral vanuit je hoofd bezig bent, voel je niet wat je lichaam je wil vertellen. Je lichaam is van invloed op je gedachten en gevoelens en er is een wisselwerking tussen je hersens enerzijds en je houding, spierspanning en ademhaling anderzijds. Voortdurend wordt er informatie uitgewisseld. Wanneer je alert bent op de verschillende signalen en ze serieus neemt, levert dit veel informatie over jezelf op en kan je beter voor jezelf zorgen. Hieronder staan 3 oefeningen om je meer bewust te worden van je lichaam, je gedachten en je gevoelens.

1 *Gedachten stoppen*

Wanneer je een vol hoofd hebt, kan het erg lastig zijn om je gedachten te stoppen. Gedachten blijven maar komen en gaan en zorgen voor veel onrust. Herken je dit? Deze korte visualisatie oefening kan je helpen om je gedachten te stoppen en je hoofd tot rust te laten komen.

Visualiseer een schoolbord. Hierop staan de negatieve woorden en beelden uit jouw gedachten. Neem de tijd om in gedachten het hele bord te vullen met gedachten en beelden. Stel je daarna voor dat je een spons pakt en het hele schoolbord schoonveegt. Kijk vervolgens naar het lege bord en vul dit met positieve woorden en mooie beelden.

Vragen die je jezelf kunt stellen:

- Hoe voel je je m.b.t. het ingevulde bord met negatieve woorden en beelden?
- Hoe voelt je lichaam? Is er sprake van spanning, pijn, vermoeidheid?
- Hoe voel je je nu het bord opnieuw ingevuld is met positieve woorden en beelden?
- Hoe voelt je lichaam nu?
- Hoe rustig of onrustig is je hoofd nu?
- Wat is er veranderd in je hoofd en je lichaam ten opzichte van het begin van de oefening?

Leerdier Oefening



2

Dans, dans, dans

Dansen helpt je om je aandacht bewust te richten op je lichaam. Een leuke manier om je meer bewust te worden van je lichaam is door het doen van geïsoleerde dansbewegingen. Zet lekkere muziek op en ga zitten of staan. Beweeg eerst alleen je voeten op het ritme van de muziek.

Daarna alleen je schouders en vervolgens ook je armen, heupen, je rug, nek, hoofd etc. Let erop dat je tijdens het maken van de dansbewegingen rustig in- en uit blijft ademen. Wanneer je hele lichaam 'gedanst' heeft kan je dit nogmaals doen, maar nu juist wat sneller of in slow motion. Denk er niet over na, maar concentreer je op het moment en op wat je voelt in je lichaam.

3

Doen alsof

Wanneer je iets moet doen en je hebt weinig zelfvertrouwen of je voelt je onzeker, dan kan het helpen om te doen alsof. Deze oefening is ook heel geschikt om te doen met kinderen. Stel je een superheld, topsporter of bijvoorbeeld een zeer succesvolle zakenman of -vrouw voor. Neem de tijd om je een goed beeld te vormen van deze persoon.

Neem vervolgens 2 minuten lang de houding aan van de superheld of zeer geslaagde persoon zoals je die voor je ziet. Denk daarbij niet alleen aan de houding, maar ook aan iemands blik en uitstraling. Uit onderzoek blijkt dat je door te doen alsof meer zelfvertrouwen krijgt. Dit komt omdat je testosterongehalte stijgt en je cortisolgehalte, een stresshormoon, daalt. Ga bij jezelf na afloop van de oefening na hoe je je voelt en of er iets veranderd is.

