

BODYSCAN STAAND

Bij deze oefening geven heel bewust aandacht aan de verschillende delen van het lichaam. Anders dan bij de zittende variant, gaan we nu de spieren en gewrichten niet zozeer ontspannen, maar bewustwording creëren middels kleine bewegingen en uitnodigen om de impulsen van het lichaam te volgen.

Zorg er bij het voorlezen voor dat je langzaam spreekt, met een rustgevende stem en zorg voor voldoende pauzes om elk (lichaams-)deel genoeg aandacht te kunnen geven. De drie puntjes (...) tussen de zinnen geven aan dat je hier korte pauzes mag inlassen, voordat je de volgende zin uitspreekt.

Start

Zet je voeten ongeveer op heupbreedte neer...Adem dan een keer diep in en langzaam weer uit. Alsof je even lekker diep zucht....Sluit je ogen als je dat prettig vindt....Vind je dit niet prettig, kijk dan ongeveer 1 meter voor je op de grond en laat je blik op dat punt rusten.

Breng dan nu langzaam je gewicht naar je rechterbeen.....Voel welke spieren zich aanspannen om je gewicht te dragen en welke spieren meewerken om je balans te bewaren...Terug naar het midden....Breng je gewicht langzaam naar je linkerbeen...Voel welke spieren zich nu aanspannen...Terug naar het midden...Breng je gewicht iets naar voren....Voel zelf hoe ver je naar voren wilt gaan....Word je bewust van de veranderingen die je opmerkt in je lichaam...Terug naar het midden....Breng je gewicht iets naar achteren.....Terug naar het midden...

Verdeel je gewicht nu goed over beide benen...Voel de stevigheid van de grond onder je voeten...Alsof de grond waarop jij staat, speciaal voor jou omhoog komt om jou te dragen...Adem nog een keer diep in en langzaam weer uit.

Stilte

Breng dan nu je aandacht naar je voeten....Voel hoe ze omgeven worden door je schoenen....Hebben je tenen de ruimte of niet? Beweeg je tenen een beetje, draai je enkels los en span vervolgens je voeten even flink aan (tenen omhoog of tenen omlaag, mag allebei)...Laat vervolgens heel langzaam en met volle aandacht de spierspanning los....Voel heel bewust hoe je voeten zich vanuit je tenen ontspannen....Merk op wat het verschil is tussen spanning en ontspanning.

Stilte

Breng je aandacht naar je enkels....Hoe is het daar?....Is er een beweging die je enkels zouden willen maken?....Hoe zou het zijn als je je enkels even losdraait....Eerst de één.....linksom.....dan rechtsom....dan de andere enkel.... Kom weer terug op twee benen staan...

Ga dan omhoog richting je scheenbenen en je kuiten...je knieën...en je bovenbenen...Merk op hoe je benen aanvoelen....Voelen ze stevig.....zwaar....licht...afwezig.....Is er een beweging die je zou willen maken?....Bijvoorbeeld 1 voor 1 je benen buigen.....of misschien wil je ze even los schudden....Volg de impuls die in je opkomt....

Merk het verschil op nadat je dit gedaan hebt.

BODYSCAN STAAND

Breng je aandacht naar het gebied rondom je bekken....Neem waar wat je opmerkt als je aandacht geeft aan dit gebied....

Laat nu om en om je rechter- en linker heup een klein beetje zakken....Voel welke spieren er (meer) op spanning staan....Dit kan ook in je onderrug zijn, de spieren rondom je wervelkolom.....Kantel vervolgens je bekken voorover (je maakt nu een holle onderrug/onderrug komt op spanning te staan).....en achterover (bolle onderrug)....Blijf deze bewegingen maken tot je merkt dat het genoeg is....Adem uit en beeld je in dat je het hele gebied rondom je bekken loslaat....

Stilte

Ga nu langs je ruggenwervel en je lange rugspieren langzaam omhoog.....richting je schouderbladen....Hoe voelt je rug?....Is er stijfheid.....of juist soepelheid...Welke beweging zou je willen maken?....Bijvoorbeeld je bovenlijf indraaien als de twist in een wokkel.....Rechts en links...Of je bovenlijf naar opzij buigen.....Misschien wil je even helemaal voorover buigen...Begin dan met je kin op de borst en rol wervel voor wervel naar beneden terwijl je je armen ontspannen laat hangen....Kom daarna weer langzaam wervel voor wervel omhoog....Merk het verschil op.....Als je veel spanning voelt tussen je schouderbladen, kan het fijn zijn om een schouderrol maken....Doe wat goed voelt voor je....Volg de impulsen van je lijf.

Breng je aandacht nu naar de bovenkant van je schouders...Naar je nek....Ontspan nu ook je nek...Beweeg je hoofd (voorover/achterover/naar de zijkant) als het helpt om je nek wat beter te kunnen ontspannen...Ontspan de plek waar je nekspieren overgaan in de onderkant van je schedel....Om dit te doen kan het helpen om je kin een klein beetje in te trekken.

Via je schouders, gaan we richting je armen....ontspan je bovenarmen...laat je ellenbogen los...ontspan je onderarmen...je polsen...je vingers...en ontspan ook je vingertoppen. Daar lopen veel zenuwen, laat ook die los...Het kan lekker zijn om een vuist te maken en daarna je hand te openen om zo heel bewust je handen in zijn geheel te kunnen ontspannen.

Merk op hoe je armen in zijn geheel langs je lichaam hangen...Hoe voelen je armen aan?....Zijn ze licht....zwaar...soepel....stijf....is er een associatie die in je opkomt: "Mijn armen voelen als(of)....."

Stilte

Wrijf dan nu in je handen alsof je ze warm wilt maken...Breng je handen naar je gezicht en 'was' je gezicht...Bij je wangen, je kaken en je voorhoofd. Misschien wil je ook een deel van je hals meenemen. En vergeet ook niet achter je oren te 'wassen'!...Als je klaar bent, laat je je armen weer zakken en merk je op hoe je gezicht nu aanvoelt....Misschien merk je een temperatuursverandering op of zijn er tintelingen....Wat is het verschil?

Stilte

Ga nu via je hals.....naar je borst.....Merk hoe je borst meebeweegt op het ritme van je ademhaling...Misschien merk je ook dat je schouders een beetje meebewegen....welke spieren doen nog meer mee?...Breng langzaam je aandacht naar je middenrif.....Ontspan je middenrif.....

BODYSCAN STAAND

Ga als laatste naar je buik...Geef je buik de ruimte terwijl je inademt.....laat je buik los als je weer uitademt.....Je hoeft je ademhaling niet te sturen of te veranderen...Merk simpelweg op wat je ademhaling doet....Tot hoever komt je ademhaling (neus/borst/middenrif/buik)?...Alles is goed....Observeer...

Stilte

Maak langzaam weer contact met je lichaam als geheel....Hoe sta je er nu bij....Wat is er nu anders dan aan het begin van deze oefening?

Stilte

Breng je aandacht weer wat meer naar buiten...Naar de omgeving waarin je je bevindt...

Voel de grond onder je voeten....

Merk de geluiden op die je hoort...

Merk op hoeveel licht er door je oogleden valt...

Stel je voor hoe je hier in de groep staat...

Dan, op je eigen tijd en in je eigen tempo, mag je wat dieper inademen...je lichaam wat meer activeren door in beweging te komen....beweeg je vingers.....beweeg je tenen.....strek je armen uit.....en/of je benen....en wanneer je er klaar voor bent, open dan je ogen.....kijk om je heen en adem uit.....

Welkom terug.

Geef de deelnemers nu de tijd om terug in contact te komen met hun omgeving. Dit kan voor sommige mensen best een grote overgang zijn. Je zal merken dat deelnemers vanzelf weer beginnen te praten. Laat hen zelf het initiatief nemen hierin.

Vraag vervolgens hoe ze de oefening ervaren hebben, wat het verschil is met hoe ze zich vóór de oefening voelden en wat hen eventueel nog meer opviel.