

BODYSCAN ZITTEND

*Bij deze oefening geven we aandacht aan het lichaam door heel bewust de verschillende delen van het lichaam te **ontspannen**. Ontspannen lukt lang niet altijd en dat is ook niet direct het doel. Dat klinkt misschien gek, maar als de spanning al zo lang zo hoog zit, hoef je niet te verwachten dat dit in 1x los gelaten kan worden. Door het, met deze oefening, aandacht te geven, merk je wel op waar meer spanning zit en waar minder spanning zit. Ook kan je opmerken wat er verandert als je er in een ontspannen setting aandacht aan geeft.*

Wanneer je er als begeleider voor kiest om de tekst voor te lezen, zorg er dan 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 een korte pauze mag inlassen, voordat je de volgende zin uitspreekt.

Start

Ga lekker zitten op je stoel en zet je voeten ongeveer op heupbreedte neer...Schuif een beetje met je billen heen en weer, totdat je gewicht over beide billen goed verdeeld is en jij lekker zit...Voel de stevigheid van de grond onder je voeten, de stoel onder je billen en de leuning in je rug...Adem dan een keer diep in en langzaam weer uit. Alsof je even lekker diep zucht.

Stilte

Breng dan nu je aandacht naar je tenen....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 ontspannen....Merk op wat het verschil is tussen spanning en ontspanning.

Stilte

Breng dan nu dat ontspannen gevoel langzaam omhoog....richting je enkels....Als je merkt dat je lijf een impuls tot bewegen geeft, volg deze dan gerust. Bijvoorbeeld als je je voeten wilt verplaatsen of even je hakken en tenen los wilt maken van de grond....Breng de ontspanning naar je scheenbenen en je kuiten...laat je knieën los.....ontspan je bovenbenen.

Voel aan de achterkant van je bovenbenen waar de stoel begint/de rand van de stoel en hoe de zitting steeds gevoelbaarder wordt onder je billen....span je billen kort aan en laat de spanning weer langzaam los...Doe dit met aandacht....Voel het verschil.

Merk op wat er in je onderrug gebeurt...als het zo voelt: beweeg dan een beetje met je heupen en voel de spierspanning onderin je wervelkolom...adem uit en beeld je in dat je ook deze spieren loslaat....ga langs je ruggenwervel en je lange rugspieren rustig omhoog.....richting je schouderbladen....Is er een beweging die je zou willen maken?....Als je veel spanning voelt tussen je schouderbladen, kan het fijn zijn om je schouders naar voren te brengen en daarmee een bolle rug te maken....Of misschien wil je een schouderrol maken....Doe wat goed voelt voor je....Volg de impulsen van je lijf.

Via je schouders, gaan we richting je bovenarmen....ontspan je bovenarmen...laat je ellebogen los...ontspan je onderarmen...je polsen...je vingers...en ontspan ook je vingertoppen. Daar lopen veel zenuwen, laat ook die los.

BODYSCAN ZITTEND (vervolg)

Breng je aandacht nu terug naar de bovenkant van je schouders...Ontspan je nek...Beweeg je hoofd als het helpt om je nek wat beter te kunnen ontspannen...Ontspan de plek waar je nekspieren overgaan in de onderkant van je schedel....Ga vervolgens langs de achterkant van je hoofd, via je kruin, naar je voorhoofd.

Ontspan je wenkbrauwen...het plekje tussen je wenkbrauwen...laat je oogleden rusten...ontspan je wangen...je lippen....en laat je kaken los...Dan mag je bijna onzichtbaar een beetje glimlachen en ontspan alle spieren in je gezicht.

Stilte

Ga dan via je hals....naar je borst....Merk op hoe je borst meebeweegt op het ritme van je ademhaling...Misschien kan je je hartslag voelen

Ga langzaam naar beneden richting je middenrif...Ontspan je middenrif...Maak een bolle buik terwijl je inademt....ontspan je buik als je uitademt....laat je buik los....geef het alle ruimte...

Stilte

Merk op wat je ademhaling doet....welk effect het heeft op je hele lichaam....merk ook het verschil op in je lichaam...wat is er nu anders dan aan het begin van deze oefening?

Stilte

Breng nu langzaam je aandacht weer terug naar het hier en nu...Naar de ruimte waar je in zit....de stoel waar je op zit.....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 zit...

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.

