

FOCUS OEFENING

Een andere manieren om het stressniveau in goede banen te leiden, is om de signalen van zowel stress als ontspanning in het eigen lichaam te leren herkennen. Hier zijn verschillende methodes voor en de focus oefening is daar één van.

Ga op je gemak zitten, voel je voeten op de grond, de zitting onder je billen, voel hoe de rugleuning je steun biedt, haal even diep adem en als het ok voelt voor je, sluit dan je ogen. Houd je je ogen liever open, kijk dan naar je eigen knieën of naar een punt vlak voor je op de grond. Neem even de tijd om te wennen aan de stilte. Merk op wat dit met je doet.

Breng je aandacht steeds meer naar binnen.

Stel jezelf de vraag: "Hoe voelt het in mijn lichaam?" Denk bijvoorbeeld aan: warm, koud, rustig, wiebelig, compact, soepel, zwaar, stram, afwezig, aangenaam.

Wat vraagt nu je aandacht? Scan globaal door je lichaam heen: sta even stil bij je ledematen, je romp, je nek, je hoofd en merk op waar de aandacht op dit moment naartoe gaat. Je hoeft er niks aan te veranderen, alleen observeren.

Kun je met open aandacht bij dit gevoel blijven, er als het ware bij gaan zitten?

Verandert er iets nu je er aandacht aan geeft?

Komt er bijvoorbeeld beweging in of behoudt het één vorm en blijft het op dezelfde plek?

Stel je voor dat je deze plek zou mogen omschrijven: hoe zou je dit dan omschrijven? Bijvoorbeeld: deze plek voelt pijnlijk, kriebelig, trekkend, broos, scherp, lomp, hol, dof, wattig....Of maak de zin af: "Het voelt alsof...."

Wat valt je op aan je omschrijving?

Ga nu op zoek naar een plek in je lichaam die fijn voelt voor je. Als je hier moeite mee hebt, vindt dan een plek die op zijn minst iets minder onprettig aanvoelt....Hoe is het om hier je aandacht aan te geven?

Wat verandert er voor je? Zijn er bijvoorbeeld andere gedachten? Of zijn er andere signalen die je opmerkt?

Haal een keer diep adem en neem de tijd om extra lang uit te ademen. Terwijl je dit doet, stel je dan voor dat je die fijne sensatie laat uitbreiden. Alsof het meer ruimte mag krijgen. Doe dit vanuit een volgende houding, niet sturend. Als de plek hetzelfde blijft en er verandert niks, dan is dat wat het is en dat is helemaal prima.

Neem de tijd en herhaal nog een paar keer die diepe ademhaling.

Nu we zowel een onprettige als een prettige sensatie hebben opgemerkt, kom je langzaam weer terug naar het hier en nu. Activeer je lijf door je vingers en je handen te bewegen. Beweeg ook je tenen en je voeten. Volg je lijf in wat het op dit moment zou willen doen. Het kan zijn dat het zich even lekker wil uitstrekken, of misschien wil je wel gapen. Doe dit ongegeneerd.

Op je eigen tijd, mag je je ogen weer openen en contact maken met je omgeving.