

ORIËNTATIE REFLEX

Ons Autonoom Zenuwstelsel (overlevingsinstinct) wil zichzelf continu geruststellen. De hele dag door scant het als een radartje onze omgeving, op zoek naar zowel veilige als onveilige signalen. Bij mensen die langdurig en overmatig met stress te maken hebben (gehad), kan dit systeem verstoord zijn geraakt, waardoor alleen de signalen van onveiligheid door komen en signalen van veiligheid gemist worden. Of als onveilig worden ervaren.

Deze oriëntatie oefening richt zich op externe prikkels om zo bewust stil te staan bij hoe ze dat van binnen ervaren. Zo leren ze het verschil op te merken tussen wat veilig voelt en wat niet, waardoor ze zichzelf (en hun gedrag) beter begrijpen. Zo herkennen ze eerder dat ze zich niet op hun gemak voelen, zodat ze ook eerder keuzes kunnen maken die ervoor zorgen dat hun stressniveau niet onnodig hoog oploopt.

Daarnaast is het een uitnodiging om zich wat vaker te richten op signalen van veiligheid.

Voordat je de oefening begint, is het helpend om eerst de aandacht naar binnen te brengen. Laat de deelnemers in zichzelf de vraag stellen: **"Hoe zit ik erbij vandaag? Hoe voelt mijn lijf op dit moment?"**

Laat vervolgens je deelnemers om zich heen kijken en iets vinden wat hun ogen fijn vinden om naar te kijken. Geef ze hiervoor de tijd. Laat hun blik hier dan op rusten. Als je merkt dat iedereen iets gevonden heeft, stel je de volgende vragen:

- **Wat valt je op?**

Is het bijvoorbeeld rond, hoekig, hard, zacht, heeft het een kleur die je aanspreekt, het kan van alles zijn.

- **Wat gebeurt er in je lichaam nu je hier zo naar kijkt?**

Dit kan lastig zijn om te beantwoorden, dus het geeft niet als je hier geen antwoord op hebt. Merk het op, ook als je het nog niet begrijpt of er nog geen woorden voor hebt.

- **Welke gedachten heb je hier zoal bij?**

Maak bijvoorbeeld de zin af: "Ik vind het fijn om hiernaar te kijken, omdat..."

- **Omschrijf in stilte het object eens.**

- **Wat valt je op aan de omschrijving die je eraan geeft?**

- **Welke indruk maakt het object op je?**

Is het bijvoorbeeld stevig, standvastig of juist flexibel, losjes.

- **Is er een gevoel dat je hieraan kunt koppelen?**

Geef mee: je hoeft niet op elke vraag een antwoord te hebben. Zo kan het gebeuren dat je moeite hebt met het benoemen van gedachten of een gevoel. Het is fijn om mee te geven dat het uitblijven van gedachten of gevoel ook een waarneming is.

Nodig uit om ervaringen uit te wisselen. Iedere ervaring is goed, je hoeft hier geen verdere begeleiding in te geven.

