

Ademhalings- en ontspanningsoefeningen

Voor asielzoekers en vluchtelingen

Sarah Strauven & Johan Op De Beeck

VOORWOORD

Het idee

Sinds jaren werken we met asielzoekers en vluchtelingen als klinisch psychologen. In onze begeleidingen komt het geregeld voor dat we ademhalings- en ontspanningsoefeningen voorstellen en dat mensen hier met veel interesse op ingaan. Mensen gaven ons aan dat ze deze oefeningen erg waardeerden maar ze vertelden ons ook dat ze moeite hadden om ze te integreren in hun dagelijks leven of om ze toe te passen op momenten dat ze er nood aan hadden. Toen kwamen we op het idee om ademhalings- en ontspanningsoefeningen op te nemen in verschillende talen en deze in digitaal formaat toegankelijk te maken voor asielzoekers en vluchtelingen. Omdat tegenwoordig de meeste mensen een telefoon hebben waarmee ze digitale bestanden kunnen downloaden, hebben we zowel de teksten als audiobestanden op onze website gedeeld.

Voor wie

Omdat we het erg belangrijk vinden dat de oefeningen toegankelijk zijn voor iedereen die er wat aan zouden hebben, ongeacht hun verblijfsstatuut of financiële middelen, delen we de vertaalde teksten en de digitale opnamen, graag kosteloos. De oefeningen kunnen zowel gebruikt worden door mensen die zelf aan de slag willen gaan met hulpbronnen als door hulpverleners die op zoek zijn naar materialen om hun begeleidingen te verrijken.

Belangrijke mededelingen

Vele oefeningen komen voort of zijn verbonden aan eeuwenoude geloofs- en wijsheidstradities uit verschillende hoeken van de wereld. Het is belangrijk om ons ervan bewust te zijn en te erkennen dat vele van deze tradities, zoals de yoga, zelf ooit onderwerp waren van vervolging. We danken de mensen die toestemming hebben gegeven om hun versies van dit soort oefeningen te mogen gebruiken in dit project. Sommige oefeningen komen uit specifieke bronnen en de referenties hiervan hebben we ook meegegeven. Voor enkele oefeningen was het onmogelijk om de herkomst te bepalen en zijn ze gemeengoed. De oefeningen zonder referenties zijn dan ook onze versies hiervan.

We willen benadrukken dat we geenszins de pretentie te hebben om te geloven dat deze oefeningen dé oplossing zijn voor het veelvuldige lijden die sommige mensen op de vlucht met zich meedragen. Soms zijn ze een grote houvast voor mensen, anderen hebben er niets aan. We willen ons behoeden voor een vorm van westers kolonialisme waarbij we het eigen denken over moeilijkheden en vooral onze ideeën over de juiste oplossingen opdringen aan anderen. Bovendien zijn we er ons van bewust dat de problemen waarmee vluchtelingen kampen, vaak ontstaan zijn in een bredere sociopolitieke context en mensenrechtenschendingen. Onze visie verzet zich dan ook tegen de neiging om dit soort lijden te individualiseren, pathologiseren en te medicaliseren. We hopen dat deze oefeningen met veel zorg en respect geïntegreerd worden in een globale begeleiding gericht op het samen bedenken van wat helpend zou kunnen zijn.

De unieke aanpak van ons project is het resultaat van ons eigen werk en we zouden het dan ook erg op prijs stellen dat jullie ons werk eerbieden, er eerlijk gebruik van maken en correct naar verwijzen.

Dit project is tot stand gekomen met weinig middelen. Daar waar we niet alle vertalingen hebben kunnen verwezenlijken, hebben we de Engelstalige tekst behouden. Op die manier beogen we toch een zo groot mogelijke uniformiteit over alle teksten heen.

Feedback

We horen graag van jou via team@care4refugees.org in het geval dat:

- de oefeningen voor jou of anderen in een of ander opzicht een meerwaarde hebben betekend
- je fouten opmerkt of suggesties voor verbetering hebben,

- je oefeningen hebt die in het bijzonder helpend zijn gebleken voor asielzoekers of vluchtelingen en die we mogelijks in de toekomst zouden kunnen verdelen via de website,
- je een donatie zou willen doen om dit project te steunen

Met veel warmte,

Sarah en Johan

Sarah Strauven
www.skyma.be
[@StrauvenSarah](https://www.instagram.com/StrauvenSarah)

Johan Op De Beeck
www.psycholoogjohanopdebeeck.be

DANKWOORD

Dit project zou niet mogelijk zijn geweest zonder de bijdragen en de steun van een aantal mensen. Daarom willen we hen hier expliciet bedanken.

Dit project startte op initiatief van Sarah Strauven in haar voormalige werkcontext. Haar toenmalig diensthoofd **Ellen Goeleven** was van in het begin enthousiast over het voorstel en zag het potentieel van het project in. In haar functie als psycholoog bij Fedasil kreeg Sarah de tijd en de financiële ondersteuning om de eerste fase van het project te verwezenlijken.

Johan Op De Beeck maakte net als Sarah deel uit van het Comité Vluchtelingen van het Belgisch Instituut voor Psychotraumatologie (BIPe) en hij was meteen enthousiast om het project mee te leiden. We deden beroep op andere leden van BIPE voor bijkomende hulp. We danken **Manoëlle Hopchet** en **Nicole Ruyschaert** die ons ondersteund hebben met zorgvuldig advies en suggesties bij de selectie van de oefeningen. Hun expertise op het vlak van stabiliserende oefeningen bij trauma maakten dat dit project een grotere klinische validiteit heeft.

Het is dankzij **Joke Impens** dat de samenwerkingsmogelijkheden met Mindspring voor dit project duidelijk werden. Zij ondersteunde ons project vanuit haar visie dat asielzoekers en vluchtelingen baat hebben bij kwalitatieve psychoeducatie en ze voorzag een rol voor onze oefeningen weggelegd in de Mindspringcursus. Mindspring heeft bovendien ook enkele trainers afgeleverd die intensief hebben meegewerkt aan het project.

Uiteraard zouden we geen project hebben als we niet konden rekenen op de mensen die de oefeningen met veel zorg en aandacht vertaald hebben en die ons hebben geadviseerd over de culturele geschiktheid van de gekozen oefeningen: **Mohamad Al Adawi** en **Esra'a Mohamed** (Arabisch), **Malika Amarkhail** (Russisch), **P.** (Servokroatisch), **Najeeb Basharmal** (Pashtu), **Naylufar Mir** (Dari), **Christine Van der Heyden** (Frans), **Antje Urbahn** en **Helge Fester** (Duits) en **Liu Costa Goncalves** (Portugees).

We zijn vol bewondering voor de mensen die zich geëngageerd hebben om de oefeningen in te spreken. Er was veel vertrouwen nodig om zich in het onbekende te wagen en uit de comfortzone te treden. Dit geldt des te meer voor de mensen die niet eerder vertrouwd waren met het geven van dergelijke oefeningen. We danken elk van hen om de toewijding, het geduld en de zorg die ze aan de dag hebben gelegd: **Mohamad Al Adawi** en **Esra'a Mohamed** (Arabisch), **Malika Amarkhail** (Russisch), **P.** (Servokroatisch), **Najeeb Basharmal** (Pashtu), **Naylufar Mir** (Dari), **Géraldine Lienart** (Frans), **Helge Fester** (Duits), **Tine Mathijs** (Nederlands), **Liu Costa Goncalves** (Portugees) en **Caitlin Mullin** (Engels).

Onze grote dank gaat ook uit naar **Sofie Meelberghs**, wiens rol cruciaal en onmisbaar was in dit project. Ze heeft de audio-opnamen en de montage van de opnamen voor haar rekening genomen. Even groot is onze bewondering en erkenning voor haar werk dat door de complexiteit van de vele talen een grote beproeving bleek.

We danken ook **Anik Serneels**, **Myriam Iliano** en **Poh Lin Lee** voor het nalezen van sommige onderdelen van de tekst.

Ten slotte, willen we de stille weldoeners bedanken die ons financieel gesteund hebben om dit project tot een goed einde te brengen. Met ontroering vernamen we hoezeer zij mensen op de vlucht in hun hart sluiten. We hopen hen eer aan te doen met het eindresultaat.

INLEIDING

Stress kan een goede zaak zijn. Als je bijvoorbeeld aangevallen wordt, zorgt stress voor meer spierkracht en een grote bloeddorstomringing zodat je beter kan weglopen of jezelf verdedigen. Daardoor breng je jezelf in veiligheid. Of, je staat voor een erg moeilijk conflict tussen mensen. De stress helpt je om gefocust te zijn en energie te blijven voelen zodat je de bemiddeling van het conflict tot een goed einde kan brengen. Stress kan leiden tot betere prestaties, meer voldoening en een groter gevoel van bekwaamheid. Door uitdagingen aan te gaan, kan je fier zijn op jezelf: "Dankzij mijn inspanningen, heb ik dit resultaat bereikt. Ik heb mij ingezet en het resultaat mag er wezen." Stress wordt nadelig wanneer we te maken hebben met aanhoudende stress en/of wanneer we de indruk hebben machteloos te zijn en/of wanneer we geen resultaat bereiken ondanks grote inspanningen.

Factoren die helpen om met stress om te gaan, je hulpbronnen, zijn: jezelf haalbare doelen stellen, je aandacht richten op datgene wat je wel kan veranderen, dankbaarheid voor de dingen die goed gaan, sporten, naar muziek luisteren of een instrument spelen, tijd met vrienden doorbrengen, lezen, de natuur opzoeken,...

Jammer genoeg, is dit niet altijd mogelijk... De vraag is dan wat je kan doen om met stress om te gaan? Te meer omdat langdurige en schadelijke stress vele systemen in je lichaam en geest aantast waardoor je onder grote druk komt te staan. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

Aanhoudende piekergedachten verhinderen overdag dat je kan genieten van sociale contacten en activiteiten. Je kan minder gemakkelijk fijne herinneringen ophalen en je op het positieve richten. Je ondervindt moeite om je te concentreren en hebt last van vergeetachtigheid. 's Nachts beletten de piekergedachten je om rustig en tijdig in slaap te vallen. Dromen helpen normaal gezien om lastige emoties te verminderen of spontaan gebeurtenissen te verwerken. De hoge mate van stress zorgt voor gejaagde of angstige dromen. Je wordt een aantal keer per nacht wakker of je wordt vroeger dan voorzien wakker zonder opnieuw de slaap te kunnen vatten. Je krijgt geen goede, verkwikkende nachtrust meer en na verloop van tijd geraak je fysiek uitgeput. Het risico om in een negatieve, neerwaartse spiraal te belanden, is groot omdat je door deze fysieke en emotionele uitputting de neiging hebt om je af te zonderen waardoor je minder sociale steun en begrip ervaart. Je krijgt nog meer het gevoel er alleen voor te staan... Je lichaam kan niet meer tot rust komen en de spieren van je borst, nek, schouders en kaken staan continu gespannen. Je krijgt hoofd-, rug- of buikpijn die niet gemakkelijk overgaat. Je hebt geen energie meer en je hebt het gevoel jezelf niet meer te zijn. Bij langdurige en schadelijke stress, beschikt je lichaam niet meer over de natuurlijke kracht om te recupereren en te herstellen. Je afweer- en immuunsysteem zijn verzwakt en je wordt gemakkelijker ziek.

In deze voorbeelden wordt duidelijk dat stress ons niet altijd helpt om situaties het hoofd te bieden. Het zijn voorbeelden waarbij stress langdurig aanhoudt en schadelijke effecten heeft voor ons lichaam en geest, ze geraken beiden overbelast. Dit soort stress versterkt ons niet om actie te ondernemen, het ondermijnt juist onze natuurlijke systemen en maakt het ons moeilijker om krachtig, creatief en hoopvol moeilijke tijden te doorstaan.

Soms schieten onze hulpbronnen te kort omdat we ver weg zijn van familie en vrienden, we geen geld hebben voor ontspannende activiteiten zoals een daguitstap of een filmbezoek, we niet kunnen sporten omdat we geen uitrusting hebben, we ons niet veilig kunnen voelen of ons geloof wankelt. Soms zijn de omstandigheden te zwaar en uitzichtloos waardoor onze hulpbronnen overweldigd worden. Toch is het precies in deze situaties belangrijk om actief met stress om te gaan. Zoek de dingen die je rust geven, kleine eilandjes van voldoening en hoop en probeer deze in stand te houden of te vermeerderen in je dagdagelijks leven.

We weten dat iedereen beschikt over een innerlijk hulpmiddel waar we altijd en overal beroep op kunnen doen: de ademhaling. Voor de meeste mensen lijkt dit op het eerste zicht vreemd omdat we ademen zonder hier over na te denken of moeite voor te doen. En toch. Alle grootste geloofstradities en levensfilosofieën schenken al eeuwen veel aandacht aan de ademhaling. De wetenschap bevestigt de positieve gevolgen van een bewuste ademhalingspraktijk. Door rustig, met veel zorg en aandacht, in en uit te ademen, reageert ons lichaam

tegengesteld aan de stressreacties: onze hartslag verlaagt, de spierspanning neemt af,... Het is alsof de bewuste ademhaling een kettingreactie veroorzaakt in alle systemen en leidt tot een ontspannen lichaam en een kalme geest. De bewuste, trage en diepe ademhaling stimuleert maw de relaxatierespons. Hoe meer we deze praktijk onder de knie hebben, hoe meer we er voordelen zullen uithalen. Zeker in situaties van langdurige stress is het nuttig en helpend om de praktijk regelmatig en zorgvuldig op te nemen.

We hebben 12 ademhalings- en ontspanningsoefeningen samengesteld die als basis kunnen vormen om een praktijk op te starten. Deze oefeningen zijn digitaal opgenomen en kunnen gemakkelijk op een gsm, een laptop,... opgeslagen worden. Hierdoor zijn ze ten allen tijde en overal beschikbaar.

OVERZICHT VAN DE OEFENINGEN

We hebben de oefeningen onderverdeeld in vier groepen.

De eerste groep bevat oefeningen die specifiek gericht zijn op de **ademhaling**. Een bewuste en rustige ademhaling is de basis. Alle andere oefeningen bouwen in meer of mindere mate voort op de vaardigheid om rustig, bewust en natuurlijk adem te halen. De 3 eerste oefeningen stijgen in moeilijkheidsgraad. Blijf de eerste oefening doen tot je deze onder de knie hebt vooraleer over te gaan naar de volgende. Dit geeft de beste resultaten. Geef jezelf de tijd om de oefeningen aan te leren en toe te passen. In het begin hebben de meeste mensen moeite om zich bewust te worden van hun ademhaling en sommigen worstelen met de omschakeling van een oppervlakkige en snelle ademhaling naar een diepe en trage ademhaling. Blijf doorzetten, geef je lichaam en geest de kans om als het ware te herprogrammeren. Na verloop van tijd wordt het gemakkelijker en zal je niet meer zoveel moeite hebben om deze toe te passen waar en wanneer je maar wilt. Voel je vrij om met korte oefentijden te beginnen en deze gestaag op te bouwen. Naarmate je gemak en zelfvertrouwen toenemen, kan je ervoor kiezen om meer tijd aan de praktijk te besteden.

- Buikademhaling
- Ademhalingsoefening 4-4-4-4
- Ademhalingsoefening 4-7-8
- Alternerend neusgat ademhaling

De tweede groep zijn oefeningen die je helpen om je aandacht naar **'het hier en nu'** te brengen. In stressvolle situaties worden we vaak in beslag genomen door pijnlijke herinneringen uit het verleden of de zorgen voor de toekomst. Soms is zelfs het heden zwaar om te dragen. Oefeningen die ons 'aarden' kunnen ons bijstaan in het omgaan met hevige of overweldigende gevoelens en herinneringen. Door de aandacht terug naar het huidig moment te brengen en in de realiteit te verankeren, kunnen we ons oases van rust gunnen.

- 54321 oefening
- Re-oriëntatie in het hier-en-nu
- Tapping oefening

De derde groep oefeningen focust op het **lichaam**. Stress kan soms alle aandacht opeisen en zorgen dat we in ons hoofd gaan leven: we piekeren over wat er gebeurt is, we trachten te begrijpen wat er aan de hand is, we proberen oplossingen te bedenken, we analyseren de mogelijkheden en wegen alternatieven af, we denken de hele tijd maar na... Deze oefeningen helpen om terug naar je lichaam te luisteren en je bewust te worden van de spanningen in je lichaam. Door gericht met je lichaam aan de slag te gaan, zowel door activering als ontspanning, kan je meer evenwicht brengen en ruimte in je hoofd creëren.

- Sta in je kracht (staande ademhalingsoefening)
- Lichaamsscan
- Spierontspanningsoefening volgens Jacobson

De oefeningen in de laatste groep doen beroep op de **verbeelding**. Sommige mensen vinden het fijn om zich te ontspannen aan de hand van beelden of een verhaal. Ze ondervinden dat de opgeroepen beelden en indrukken hen helpen om rustig te ademen en los te komen van de zorgen die hen bezighouden.

- Aan de stroom
- Bosvisualisatie

BIJ WELKE SOORT KLACHTEN KAN JE WELKE OEFENINGEN GEBRUIKEN?

De 12 oefeningen die we hier aanbieden, zijn slechts een kleine selectie uit een gigantisch aanbod ademhalings- en ontspanningsoefeningen die er ter wereld bestaan. We hopen jou te helpen in het opstarten van een praktijk waarin je kan terugvallen op je innerlijke hulpbronnen. Deze korte lijst van oefeningen is slechts een aanzet.

We nodigen je uit om verder te exploreren en ook andere technieken en oefeningen uit te proberen. Stel je eigen praktijk samen met die oefeningen die voor jou nuttig en helpend zijn. Probeer bewust te zijn van de effecten van de verschillende oefeningen. Voel je onmiddellijke resultaten met de ademhalingsoefeningen? Zijn de oefeningen, gericht op het hier-en-nu een grote ondersteuning tijdens moeilijke momenten? Heb je vooral baat om lichaamsgericht te werken? Geven de verbeeldingsoefeningen jou waardevolle momenten van rust? Vertrouw op je eigen beoordelingsvermogen en intuïtie om aan te voelen wat er precies wanneer voor jou werkt. Onderstaand, geven we enkele suggesties mbt oefeningen die je mogelijk verlichting kunnen brengen in welbepaalde situaties.

Als er oefeningen onprettig zijn of je onrustig, gespannen of ongemakkelijk doen voelen, stop er dan mee. Onderzoek wat de reden hiervoor zou kunnen zijn, pas de oefening aan of ga op zoek naar een andere oefening.

Als gedachten je niet loslaten en je mentaal helemaal uitputten. Als het denken een last wordt en je even nood hebt aan rust in je hoofd:

- Buikademhaling
- Ademhalingsoefening 4-4-4-4
- Ademhalingsoefening 4-7-8
- Alternerend neusgat ademhaling
- 54321 oefening

Als je moeite hebt om (terug) in slaap te vallen. Als je je lichaam en geest wilt voorbereiden op een goede nachtrust:

- Buikademhaling
- Alternerend neusgat ademhaling
- 54321 oefening
- Lichaamsscan

Als je het gevoel hebt uit contact met jezelf te treden of als je jezelf verliest in het verleden. Als herinneringen je dreigen te overspoelen en je dit wilt voorkomen. Als je je veilig en stevig wilt voelen, helemaal aanwezig in het hier en nu:

- Re-oriëntatie in het hier-en-nu
- Tapping oefening

Als beelden zich opdringen en je niet gemakkelijk loskomt van hun afdruk op je netvlies. Als ze je beletten om de dingen te doen die je wenst en je hier wat aan wilt doen:

- 54321 oefening
- Lichaamsscan

Als je heel erg gespannen bent of geplaagd wordt door continue pijn. Als je je wilt kunnen ontspannen en de beleving van pijn verminderen. Als je even rust wilt:

- Buikademhaling

Ademhalingsoefening 4-4-4-4
Ademhalingsoefening 4-7-8
Alternerend neusgat ademhaling
Sta in je kracht (staande ademhalingsoefening)
Spierontspanningsoefening volgens Jacobson

Als je prikkelbaar of nerveus bent en snel je kalmte verliest. Als je rustiger wilt reageren op situaties en meer controle wilt over je emoties:

Alternerend neusgat ademhaling
Sta in je kracht (staande ademhalingsoefening)
Spierontspanningsoefening volgens Jacobson

Als je moeite hebt om je te concentreren en dingen te onthouden. Als je je geest wilt vrijmaken en de focus verscherpen.

Buikademhaling
Alternerend neusgat ademhaling
54321 oefening

Als je je teneergeslagen, hopeloos en wanhopig voelt. Als je behoefte hebt aan een moment van hernieuwde kracht, zelfvertrouwen en hoop:

Aan de stroom
Bosvisualisatie

BUIKADEMHALING

Ademen is de essentie van het leven. We kunnen bewust en onbewust ademen. Door bewust onze ademhaling te sturen kunnen we andere systemen, die vaak onbewust verlopen, in het lichaam beïnvloeden. Door bijvoorbeeld bewust langzamer en dieper te ademen, vertraagt onze hartslag, verlaagt onze bloeddruk, ontspannen onze spieren, zweten we minder,... Door bewust aandacht te schenken aan onze ademhaling kunnen we dus de gevolgen van stress verminderen en gemakkelijker ontspannen.

We kunnen op twee manieren ademen. Als de ademhaling voornamelijk plaatsheeft in de bovenste gedeelten van de longen, beweegt de borst op en neer, dit is de borstademhaling. Als de ademhaling tot diep in de longen gaat, beweegt de buik op en neer, dit is de buikademhaling. Om te zien of je een borst-of buikademhaling hebt, plaats je je rechterhand op je borst en je linkerhand op je buik. Kijk welke hand meer naar boven gaat als je ademt. Gaat vooral je rechterhand naar boven, dan heb je te maken met de borstademhaling, gaat vooral je linkerhand naar boven, dan heb je een buikademhaling.

Mensen die te maken hebben met chronische stress, hebben meestal een borstademhaling. Deze is vaak sneller en oppervlakkiger dan de buikademhaling. Als we bewust willen ademen, zullen we ons concentreren op de diepe, trage buikademhaling die geassocieerd wordt met de relaxatierespons. De relaxatierespons is tegengesteld aan de stressrespons waardoor de spanning in het lichaam verlaagt en een gevoel van algemene ontspanning gestimuleerd wordt. De buikademhaling geeft onmiddellijke voordelen voor de fysieke en emotionele gezondheid. Als je de buikademhaling regelmatig en nauwkeurig toepast, zullen er ook op lange termijn verbeteringen optreden.

Als je meestal een borstademhaling hebt, is het belangrijk om de buikademhaling bewust in te oefenen. In het begin kan het zijn dat het wat moeilijk is, zeker als je al gedurende lange tijd veel stress hebt. De boodschap is om vol te houden en te blijven oefenen. Met de tijd zal je merken dat de buikademhaling gemakkelijker wordt! De buikademhaling is de basis voor alle volgende oefeningen.

Leg één hand op je borst, de andere op je buik. Adem een paar keer rustig in en uit. In... en uit. Adem traag en diep in door je neus en adem rustig uit door je mond. In... en uit. In... en uit. Observeer je ademhaling.

Je streeft de buikademhaling na. Dit betekent dat de hand op je buik meer naar boven gaat met elke diepe inademing. Adem in, je buik gaat naar boven... en adem uit, je buik gaat naar beneden. Nog eens. Adem in, je buik gaat naar boven... en adem uit, je buik gaat naar beneden.

Adem diep in door de neus, je longen vullen zich helemaal waardoor je buik naar boven gaat. Hou even vast. En adem rustig en traag uit door de mond. Laat je longen helemaal leeglopen, forceer niets. Je kan je buikspieren zachtjes aanspannen om de overige lucht in je longen uit te blazen. Probeer dit eens. Adem diep in... en adem rustig en traag uit. Bedenk dat je meer ontspant door de volledige en trage uitademing dan door de diepe inademing. Dus adem in... en adem uit, volledig en traag. Probeer de uitademing langer te maken dan de inademing.

We gaan dit nog een paar keer doen. Adem diep in... hou even vast en adem traag en rustig uit. In... en uit (pfff). In... en uit (pfff). In... en uit (pfff). Nog een laatste keer In... en uit (pfff).

Prima, dit is de buikademhaling.

ADEMHALINGSOEFENING 4-4-4-4

Als je de buikademhaling onder de knie hebt, kan je proberen om je ademhaling te verlengen. Om ons hierbij te helpen, tellen we. Dit laat toe om meer controle te krijgen over onze ademhaling en ons voor te bereiden voor moeilijkere ademhalingstechnieken. Deze oefening is een eenvoudige teloefening uit de yogatraditie. Het kan zijn dat je in het begin wat moeite hebt hiermee. Dat is niet erg. Blijf doorzetten en proberen. Na een tijdje zal het beter gaan.

Ga lekker zitten. Laat je ogen rusten of sluit ze als dit goed aanvoelt. Adem een paar keer diep in en rustig en traag uit. Gebruik hierbij je buikademhaling.

Ik beschrijf eerst de oefening. Probeer rustig tot vier te tellen terwijl je inademt, hou je adem op een natuurlijke wijze vast gedurende 4 tellen, adem vervolgens rustig uit terwijl je opnieuw tot vier telt en pauzeer tenslotte met lege longen gedurende vier tellen. Dit is één cyclus. Blijf gelijkmatig en rustig ademen. Forceer niets. Als tot vier tellen moeilijk is, probeer dan eerst tot drie te tellen. Het idee is vooral om je bewust te laten worden van je ademhaling en pauzes en ze geleidelijk aan te verlengen zodat je de vaardigheid aanleert om dieper en trager te ademen. Als tot vier tellen comfortabel voor je aanvoelt, drijf dan het aantal tellen rustig op.

We doen het nu samen:

In-2-3-4

Vast-2-3-4

Uit-2-3-4

Pauze-2-3-4

We herhalen deze cyclus nu drie maal:

In-2-3-4

Vast-2-3-4

Uit-2-3-4

Pauze-2-3-4

In-2-3-4

Vast-2-3-4

Uit-2-3-4

Pauze-2-3-4

In-2-3-4

Vast-2-3-4

Uit-2-3-4

Pauze-2-3-4

Adem gedurende een paar minuten een tweetal keer per dag om de voordelen op langere termijn te ervaren.

This exercise is based on the work of BEARD Elizabeth, see her website <http://joythruyoga.com/>

ADEMHALINGSOEFENING 4-7-8

Deze oefening is een beetje complexer en vereist dat je al enige controle over je ademhaling kunt hebben. Aangezien de telling wat ingewikkeld is, kan het helpen om eerst te oefenen met de 'ademhaling 4-4-4'. Zoals gezegd is deze oefening een beetje moeilijker, maar het zorgt voor een diepere ontspanning. Dat komt omdat we bewust langer zullen uitademen dan inademen. Herinner je dat het vooral de trage uitademing is die zorgt voor de relaxatierespons en niet zozeer de diepe inademing. Dit gaan we nu oefenen.

De oefening heet 4-7-8 omdat je 4 tellen inademt, 7 tellen de adem vasthoudt en 8 tellen uitademt. Je ademt steeds door de neus in en je ademt door de mond uit. Hierbij hou je je tong in een welbepaalde positie: je plaatst het puntje van je tong tegen de achterkant van je voorste tanden, net op de rand met je gehemelte. Dat betekent dat de adem bij de uitademhaling rond je tong naar buiten zal moeten stromen. Je kan je lippen een beetje tuiten als je dat helpt om je tong in positie te houden. Denk erom om je handen eventueel op buik of borst te plaatsen als je je bewust wilt zijn van de buikademhaling.

Ik beschrijf nu even de oefening. Adem eerst volledig uit door je mond en wees niet bang om hier geluid bij te maken (pfff). Adem nu rustig in, door je neus, met gesloten mond. Hou dit 4 tellen vol. Houd je adem vast gedurende 7 tellen. Adem vervolgens uit door je mond en doe dit gedurende 8 tellen. Doseer dus je lucht! Dit is 1 cyclus. Hoe lang die precies duurt, maakt niet uit, zolang je de verhouding juist houdt: 4 tellen in, 7 tellen vast en 8 tellen uit.

We zullen het nu 3 keer samen doen.

Blaas alle lucht uit je longen (pfff)

In -2-3-4, vast -2-3-4-5-6-7, uit -2-3-4-5-6-7-8.

In -2-3-4, vast -2-3-4-5-6-7, uit -2-3-4-5-6-7-8.

In -2-3-4, vast -2-3-4-5-6-7, uit -2-3-4-5-6-7-8.

Hoe voelt dit voor jou? Voel je een gevoel van rust en ontspanning over je heen komen? Misschien voel je je wel wat duizelig in je hoofd. Dat kan gebeuren als je deze oefening aanleert. Na verloop van tijd, gaat dit helemaal over! Als je zoveel mogelijk wilt genieten van de voordelen van deze ademhalingsoefening, dan wordt het aangeraden om 4 cycli 2 maal per dag te doen.

Heb je je aandacht kunnen houden op je buikademhaling tijdens de oefening? Hoe was de positie van je tong, raakte die de achterkant van je voorste tanden? We zullen de oefening nogmaals doen. Probeer aandacht te hebben voor die details en laat je ondertussen leiden door mijn stem en de tellingen.

Blaas alle lucht uit je longen (pfff)

In -2-3-4, vast -2-3-4-5-6-7, uit -2-3-4-5-6-7-8.

In -2-3-4, vast -2-3-4-5-6-7, uit -2-3-4-5-6-7-8.

In -2-3-4, vast -2-3-4-5-6-7, uit -2-3-4-5-6-7-8.

This exercise is based on the work of Dr. WEIL Andrew, see his website <http://www.drweil.com> (also video)

ALTERNEREND NEUSGAT ADEMHALING

Deze oefening komt uit de yogatraditie en richt zich op de ademhaling door de neus. Het ademen door je linker- of rechterneusgat activeert andere kwaliteiten in je hersenen. Het rechterneusgat is vooral gelinkt met het denken en opwekkende energie, het linkerneusgat heeft vooral te maken met het voelen en kalmerende energie. Bewust afwisselend door je linker- en rechterneusgat ademen, zal je volledige brein activeren en beide systemen harmoniseren. Het is een goede oefening om je terug in evenwicht te brengen.

Leg je linkerhand rustig op je schoot neer. Neem je rechterhand en blokkeer je rechterneusgat door zachtjes met je duim tegen je rechterneusvleugel te duwen. Hou de andere vingers gestrekt en naar bovengericht. Ze lijken net kleine antennes die kosmische energie oppikken. Adem diep, traag en rustig in door je linkerneusgat. Laat vervolgens de duim los en gebruik de wijsvinger van je rechterhand om je linkerneusgat te blokkeren en zo traag en volledig door je rechterneusgat uit te ademen. De andere vingers blijven gestrekt. Blijf je linkerneusgat nu dichthouden en adem rustig en traag in door je rechterneusgat. Laat je wijsvinger los en gebruik opnieuw je duim om je rechterneusgat dicht te houden. Adem volledig uit door je linkerneusgat. Dit is één cyclus. Denk eraan, je duim voor de rechterkant, de wijsvinger voor je linkerkant. Je wisselt enkel van vinger om uit te ademen aan de andere kant. Je ademt dus eerst in door hetzelfde neusgat vooraleer uit te ademen via het andere neusgat.

We gaan samen nog twee cycli achter elkaar uitvoeren:

Rechterneusgat dicht met duim, adem in door je linkerneusgat

Laat duim los, linkerneusgat dicht met wijsvinger, adem uit door je rechterneusgat

Hou het linkerneusgat dicht, adem in door je rechterneusgat

Wissel je vingers, rechterneusgat dicht met duim, adem uit door je linkerneusgat

Rechterneusgat dicht met duim, adem in door je linkerneusgat

Laat duim los, linkerneusgat dicht met wijsvinger, adem uit door je rechterneusgat

Hou het linkerneusgat dicht, adem in door je rechterneusgat

Wissel je vingers, rechterneusgat dicht met duim, adem uit door je linkerneusgat

Blijf op deze manier ademen gedurende een paar minuten of totdat je de heilzame effecten voelt.

Nog een kleine tip. Wanneer je voelt dat je vooral je geest wilt kalmeren, adem dan even enkel door je linkerneusgat. Doe dus hetzelfde maar verwissel niet. Blijf met je duim je rechterneusgat dichtduwen terwijl de vingers uitgestrekt naar boven wijzen. Ontspan je lichaam en bedenk dat je bij elke uitademing alle spanning en stress loslaat. Wanneer je echter nood hebt aan energie, helderheid en focus, adem dan even enkel door je rechterneusgat. Hou je linkerneusgat dicht met je wijsvinger. Blijf je andere vingers gestrekt naar boven houden. Ontspan en voel hoe de energie zich langzaam en subtiel opbouwt in je lichaam.

This exercise is based on the work of BEARD Elizabeth, see her website <http://joythruyoga.com/> and on the work of Dr. KHALSA Gurusahay, see his website <http://www.grdhealth.com>

54321 OEFENING

Deze oefening helpt je om je aandacht in het hier-en-nu te brengen, alert te zijn, spanning te verminderen en het piekeren te stoppen. Je kunt deze oefening ook gebruiken bij het inslapen of opnieuw inslapen. Het kan een prettige oefening zijn om je aandacht uit je hoofd te halen en naar je zintuigen te brengen: 'Wat zie ik, hier en nu? Wat hoor ik, hier en nu? Wat voel ik, hier en nu?'

Ik leg je uit hoe de oefening gaat. In tegenstelling tot de andere oefeningen gaat mijn stem je niet stap voor stap doorheen de hele oefening begeleiden. Ik geef enkel de instructies.

In deze oefening omschrijf je met aandacht, met oog voor details en kenmerken, wat je ziet, wat je hoort, wat je voelt in of met je lichaam.

Stel bij het begin van de oefening vast hoeveel spanning je voelt in je lichaam, van nul tot tien. Nul is helemaal ontspannen. Tien is de maximale spanning. Geef een getal aan je spanning en onthoud dit of schrijf het op.

Eerste ronde.

Omschrijf met aandacht 5 dingen die je **ziet**. Ik zie bijvoorbeeld: een plasticen fles met een rode dop erop. Er is een rode, doorzichtige vloeistof in de fles. De fles is onderaan en bovenaan breder dan in het midden van de fles. Ze staat op een bruine tafel. Je verwoordt zintuigelijke kwaliteiten van wat je ziet zoals de kleuren, de grootte, de vormen, de aard van het oppervlak en de materialen. Zo omschrijf je **vijf zaken die je ziet**.

Daarna omschrijf je 5 zaken die je **hoort**. Ik hoor bij voorbeeld het geluid van een motor die optrekt. Geluiden zijn er vaak niet zo veel. Maar je kunt wellicht verschil maken tussen gelijkaardige geluiden. Bijvoorbeeld een auto die optrekt, een auto die vertraagt, een auto met een benzinemotor. Eventueel kan je ook zelf een geluid maken. Het is vooral belangrijk dat je aandachtig bent voor het geluid dat je benoemt. Merk de zintuiglijke kwaliteiten van de geluiden op: de luidheid, de duur, de toon, het ritme, de afstand. Wees je bewust van voor de hand liggende geluiden en van subtiele geluiden. Zo omschrijf je in deze ronde, in het tweede deel van deze ronde, **vijf zaken die je hoort**.

Ten slotte omschrijf je 5 zaken die je **voelt** in of met je lichaam. Ik voel bij voorbeeld enige druk van mijn schoenen tegen mijn voeten. Mijn voeten voelen duidelijk het omhulsel van mijn schoenen. Het gaat hier over lichamelijke gewaarwordingen en niet over emoties zoals blij, kwaad, bang. Let op zintuigelijke kwaliteiten van de tastzin zoals de zachtheid, de druk, de temperatuur. Omschrijf in dit derde deel van de eerste ronde **vijf zaken die je voelt met je lichaam**.

Een ronde heeft dus drie delen, één voor zien, één voor horen, één voor voelen.

In de tweede ronde omschrijf je **vier** zaken die je ziet, **vier** zaken die je hoort en **vier** zaken die je gewaar wordt met je lichaam. Bij voorkeur omschrijf je telkens nieuwe zaken, zaken die je in de voordien nog niet omschreven hebt.

In de derde ronde omschrijf je **drie** zaken die je ziet, **drie** die je hoort, **drie** die je voelt met je lichaam.

In de volgende ronde omschrijf je telkens **twee** zaken voor zien, horen, voelen.

In de laatste ronde **één** voor zien, horen, voelen.

Nu begrijp je waarom deze oefening de 54321 wordt genoemd!

Bij het einde van de oefening, ga je na hoeveel spanning je voelt in je lichaam, van nul tot tien. Hoeveel spanning voel je? Maakt dit een verschil met het begin van de oefening?

Ga even aandachtig na welke veranderingen je nog meer vast stelt door het doen van deze oefening.

Dit meten en vergelijken van je lichamelijke spanning voor en na de oefening is vooral belangrijk bij het aanleren van de oefening. Wanneer je goed vertrouwd bent met de 54321 mag je deze metingen achterwege laten.

De 54321 duurt 20 tot 45 minuten. Indien je het in minder tijd doet dan 20 minuten, dan raad ik je aan om meer details te omschrijven bij elke waarneming.

Als je de oefening gebruikt bij het **slapen gaan** of bij het **opnieuw inslapen**, dan mag het donker zijn en mag je je ogen gesloten houden. Je kunt de zaken beschrijven die je in klaarlichte dag ziet in je kamer. Je doet dan beroep op je geheugen. Wat zou je in klaarlichte dag waarnemen? Het mag zelfs op een andere plek zijn. Bij het inslapen hoef je de oefening niet tot het einde vol te houden, in slaap vallen is prima! Verlies je tijdens de oefening de tel, ga dan gewoon verder waar je dacht gekomen te zijn of begin opnieuw. Het maakt niet uit, zolang je maar in slaap kan vallen.

Je kent nu alle instructies van de 54321 en je kunt op jezelf, of samen met iemand anders, de 54321 een keer doen. Het daadwerkelijk oefenen zal je vertrouwd maken met deze methode en haar effecten op je aandacht en ontspanning.

RE-ORIENTATIE IN HET HIER-EN-NU

Dit is een oefening die je kan doen wanneer je last hebt van pijnlijke herinneringen, storende gedachten of onaangename gevoelens die je niet lijkt te kunnen stoppen. Het is een oefening die erop gericht is je een gevoel van veiligheid en controle te geven (daarom is het belangrijk om deze oefening te doen als je niet in reëel gevaar verkeert). Het kan je helpen om je aandacht terug hier en nu te brengen en je niet te verliezen in het verleden.

Ga voor deze oefening het liefst zitten in een stoel. Ik ga je vragen om bewust te worden van je lichaam en je connectie met de grond. Zet beide voeten stevig op de grond, recht je rug. Laat je handen rusten op je dijen en hou je hoofd rechtop. Richt je aandacht op het contact tussen je lichaam en de stoel. Hoe voelt het om in deze stoel te zitten? Waar precies voel je de ondersteuning van de stoel? In je benen? Je zitvlak? Je rug? Voel hoe je voeten de grond raken en de stevigheid die de aarde je biedt.

Terwijl je je ondersteund voelt, richt je nu je aandacht naar waar je bent. Kijk rond en beschrijf je omgeving voor jezelf. Wat zie je? Wat herken je? Probeer om dit zo nauwkeurig mogelijk te doen. Waar ben je? Vertel jezelf waar je bent: 'Ik ben nu in...'. Heb je een idee van de tijd? Hoe laat is het? Hoe ben je hier gekomen? Vertel jezelf welk tijdstip het is. Probeer dit zo nauwkeurig mogelijk te doen: jaartal, maand, dag, uur. 'Het is nu.... bv 1 mei 2014, het is precies... bv kwart na negen'. Zeg tegen jezelf dat de herinneringen en gedachten die je nu overspoelen, deel uitmaken van het verleden. Weet dat het verleden zich nu niet meer afspeelt. Nu ben je veilig... je bent veilig wanneer er geen reëel gevaar in het nu dreigt. Wat voel je nu? Hoe ervaar je de temperatuur? Heb je het koud of warm? Voel je de leuning van je stoel? De kleren die je draagt? Welke geluiden hoor je op dit moment? Zijn er geuren die je gewaar wordt? Vertel maar tegen jezelf wat je precies opmerkt. 'Ik hoor nu....bv mijn eigen ademhaling en de regen op het raam'.

Check bij jezelf hoe je je nu voelt. Ben je nog onrustig, gespannen of angstig? Kan je merken hoe dit komt? Is er iets gebeurd? Zijn er dingen rondom jou die je storen? Merk op wat er gaande is. Focus nu je aandacht op je ademhaling. Adem rustig in en uit. Voel hoe je adem in je lichaam stroomt en je longen vult. Is de lucht koel? Adem je door je neus? Kan je diep en traag inademen? Voel hoe je uitademing vervolgens je lichaam verlaat. Is de lucht warm? Adem je uit door je mond? Merk je ademhaling gedurende een paar tellen op. Adem rustig in en uit. Ga even door. Terwijl je rustig in en uit ademt, voel, kijk, hoor, ruik,... wat je kan. Herhaal tegen jezelf waar je bent, welk tijdstip het is. Vertel jezelf dat je nu veilig bent en dat er geen gevaar meer is.

'TAPPING' OEFENING

Een andere oefening, gericht op het hier-en-nu is de 'tapping' oefening. Deze laat je toe terug of meer contact te hebben met je lichaam door zachtjes op je ledematen en huid te tikken. Door het verhoogde tactiele bewustzijn, breng je afdwalende gedachten terug naar het hier-en-nu. Door het verhoogde lichaamsbewustzijn, kruip je terug helemaal in je lijf.

Tik om te beginnen zachtjes op de handpalm van je linkerhand met de vingers van je rechterhand. Doe dit zo vaak je nodig hebt om een gevoel te krijgen van je linkerhandpalm. Stop dan met tikken en neem de tijd om de gewaarwordingen in je handpalm op te merken. Wat voel je? Voel je een tinteling? Voel je een vibratie? Voel je een verdoving? Is je linkerhandpalm warm of koud? Neem enkele ogenblikken om bewust te worden van wat je ook mag voelen.

Kijk nu naar je hand en zeg: 'dit is mijn hand, mijn hand behoort mij toe, mijn hand is een deel van mezelf'. Gebruik de woorden die jou helpen om jezelf als één geheel te voelen.

Draai je hand nu om en tik op de achterkant van je linkerhand met de vingers van je rechterhand. Merk opnieuw mogelijke gewaarwordingen op. Volg de gewaarwordingen gedurende een tijdje op en kijk of deze veranderen. Als je wilt, kan je naar je hand kijken en met aandacht zeggen 'dit is mijn hand, mijn hand behoort mij toe, mijn hand is een deel van mezelf'. Of iets anders dat je nu zou kunnen helpen.

Tik nu zachtjes op de handpalm van je rechterhand met de vingers van je linkerhand. Doe dit zo vaak je nodig hebt om een gevoel te krijgen van je rechterhandpalm. Stop dan met tikken en neem de tijd om de gewaarwordingen in je handpalm op te merken. Wat voel je? Neem enkele ogenblikken om je bewust te worden van wat je ook mag voelen. Als je er wat aan hebt, kijk dan naar je hand en zeg: 'dit is mijn hand, mijn hand behoort mij toe, mijn hand is een deel van mezelf'. Of iets anders dat je nu zou kunnen helpen.

Draai je hand nu om en tik op de achterkant van je rechterhand met de vingers van je linkerhand. Merk opnieuw mogelijke gewaarwordingen op. Volg de gewaarwordingen gedurende een tijdje op en kijk of deze veranderen. Als je wilt, kan je naar je hand kijken en met aandacht zeggen 'dit is mijn hand, mijn hand behoort mij toe, mijn hand is een deel van mezelf'. Of iets anders dat je nu zou kunnen helpen.

Neem nu even de tijd om te kijken hoe aanwezig je hier en nu bent. Hoe sterk ben je je bewust van je lichaam, van je lichaamsdelen en van de persoon die je bent? Hoe sterk ben je je bewust van de locatie, ruimte en tijd op dit moment? Indien nodig, tik dan rustig en zachtjes verder. Dit kan opnieuw op je handen zijn of je kan ervoor kiezen om op andere lichaamsdelen te tikken. Misschien is er wel een lichaamsdeel dat je nu minder goed aanvoelt of dat minder echt lijkt voor jou. Je kan er dan voor kiezen om zachtjes op dit lichaamsdeel te tikken. Of je kan ook achtereenvolgens op de verschillende lichaamsdelen van je lichaam tikken: na je handen, je armen, je benen, je voeten, je borst, je nek, je gezicht, je hoofd,.... Het is belangrijk om jezelf hierbij geen pijn te doen. Tik zachtjes en na een tijdje zal je merken dat het gevoel sterker wordt. Neem de tijd om stil te staan bij de gewaarwordingen en de grenzen van je lichaam.

This exercise is based on the work of LEVINE Peter, see his book Healing Trauma, p40-41

STA IN JE KRACHT (STAANDE ADEMHALINGSOEFENING)

Dit is een oefening die je kan doen om je steviger te voelen. Als we heel erg gespannen zijn, kan het ons soms meer helpen om terug verbonden te worden met onze kracht in plaats van ons het doel te stellen te ontspannen. Sommige mensen voelen meer zelfvertrouwen en energie met dit soort oefening.

Ga staan en observeer hoe je staat.

Ga nu eens strak staan, de knieën gestrekt, de buik ingehouden, de schouders omhoog getrokken.

Herken je deze houding? Sta je wel eens zo? Hoe voelt dit? Hoe is de ademhaling? Hoe stevig sta je zo?

Nu gaan we op een andere manier staan. De voeten iets uit elkaar, ongeveer op heupbreedte, voel wat een prettige afstand is.

De knieën iets gebogen, de rug recht, ontspannen en lang, de buik vrij, de schouders ontspannen, de nek gestrekt en de kin iets ingetrokken. Hierdoor ontspannen je kaken iets en dat is belangrijk omdat de kaakspier een krachtige spier is waarin zich vaak veel spanning vastzet. Adem goed door.

Je staat! Stevig en niet zomaar uit je evenwicht te brengen. Voel het verschil tussen de vorige houding en deze houding. Vanuit deze houding doen wij een ademhalingsoefening.

Voel dat je goed staat.

Leg je handen op je buik of navel. Inademend breng je je handen schuin omhoog, terwijl je gelijktijdig je benen strekt.

Uitademend breng je je handen terug naar je navel en relax je de knieën.

Herhaal deze beweging in een rustig tempo vijf maal. 1-2-3-4-5.

Voel of je nog goed staat.

Breng terwijl je inademt je linkerarm naar opzij, en leg je rechterhand op je hartcentrum.

Breng uitademend je rechterarm naar opzij en leg je linkerhand op je hartcentrum.

Herhaal deze beweging in een rustig tempo vijf maal. 1-2-3-4-5.

Breng nu je armen in een wijde cirkelvormige beweging omhoog. Adem in en strek tegelijkertijd de benen.

Beëindig de inademing, wanneer de armen het hoogste punt van de cirkel bereiken.

Hierna breng je, ontspannen uitademend, de armen in een cirkelvormige beweging naar beneden toe en komt terug in de beginhouding.

Doe de beweging langzaam en soepel. Herhaal deze oefening vijf keer. 1-2-3-4-5.

Voel wat de oefening met je lichaam gedaan heeft. Vel geen oordeel, merk gewoon op.

This exercise is based on the work of PHAROS (www.pharos.nl), see their book *Gezond blijven in moeilijke situaties*

LICHAAMSSCAN

De lichaamsscan is een oefening gericht op het bewust worden van hoe je lichaam op dit moment aanvoelt. Langdurige spanning of pijn in het lichaam kan maken dat we te weinig aandachtig zijn voor ons lichaam. Bij deze oefening breng je opnieuw aandacht naar je lichaam en het is gelijk of je nu spanning of ontspanning merkt.

Als je deze oefening gebruikt bij het inslapen is het gelijk wat er ook gebeurt: je valt in slaap, je aandacht verslapt, je denkt aan anderen dingen, je voelt niets... het is ok. Dit zijn de ervaringen van het moment.

Merk ervaringen op en houd je aandacht bij de oefening. Ook wanneer je minder aangename gewaarwordingen, gevoelens of gedachten vast stelt is dit in orde. Wees je bewust van wat er is, in dit moment, hier en nu.

Zit, sta of lig in een gemakkelijke houding. Neem een houding aan die voldoende comfortabel voelt om gedurende enige tijd je aandacht te richten op je lichaam.

Neem de tijd om in contact te komen met de beweging van je ademhaling en de gewaarwordingen in je lichaam. Als je je klaar voelt, breng dan je aandacht naar de fysieke gewaarwordingen in je lichaam. Voel hoe je lichaam contact maakt met de buitenwereld, je stoel, je bed. Het helpt om je aandacht te richten bij het inademen en los te laten bij het uitademen.

Breng je aandacht nu rustig naar je borststreek. Wees jezelf bewust van de dingen die je in je borststreek kunt voelen: beweging, temperatuur, spanning, gewicht,... Focus je op je longen, je ribben en je hart. Merk je hartslag op. Voel hoe bij elke ademhaling je borstkast zich vult met lucht. Bij elke uitademing laat je de gebruikte lucht los. Blijf diep inademen en traag, rustig uitademen. In... en uit... In... en uit...

Focus nu je aandacht naar je nek en hoofd. Wees bewust van elk detail in je kin, je lippen, je mond, je tong, je kaken, je wangen, je neus, je ogen, je oren, je voorhoofd, je hoofdhuid en je achterhoofd. Neem je tijd om aandachtig de kwaliteiten te voelen. Hoe zwaar zijn je oogleden, hoe gespannen zijn je kaken, hoe warm is de lucht in je neus als je inademt, hoe warm is de lucht in je mond als je uitademt?

Ga nu met je aandacht naar je linkerschouder. Daal aandachtig via de linkerbovenarm en –onderarm af naar je linkerhand. Stel vast hoe je vingers en duim aanvoelen. Merk hierbij kwaliteiten op als beweging en temperatuur. Zijn er nog andere details die je voelt?

Breng nu je aandacht naar je rechterschouder. Daal aandachtig via de rechterbovenarm en –onderarm af naar je rechterhand. Stel vast hoe je vingers en duim aanvoelen. Merk hierbij kwaliteiten op als beweging en temperatuur. Zijn er nog andere details die je voelt?

Breng nu je aandacht naar de fysieke gewaarwordingen in je buik. Merk de veranderingen in je buik op die er optreden telkens je in- en uitademt. Neem enkele ogenblikken de tijd om te voelen hoe dit is voor jou. Misschien merk je nog andere dingen in de streek van je buik? Blijf diep inademen en traag, rustig uitademen. In... en uit... In... en uit...

Nadat je contact hebt gemaakt met de gewaarwordingen in je buik, breng je jouw aandacht naar je linkerbeen en daal rustig af naar je linkervoet en de tenen van je linkervoet. Focus achtereenvolgens op elke teen van je linkervoet. Onderzoek met nieuwsgierigheid wat de kwaliteit is van de gevoelens die je opmerkt. Misschien is het contact tussen de tenen, tintelingen of warmte of misschien helemaal niets.

Breng nu je aandacht naar je rechterbeen en daal rustig af naar je rechervoet en de tenen van je rechervoet. Merk op hoe deze gebieden van je lichaam aanvoelen. Focus achtereenvolgens op elke teen van je rechervoet. Blijf nieuwsgierig.

Richt nu je aandacht naar je zitvlak en rug. Merk de verschillende gewaarwordingen. Misschien voel je wel de stof van je kledij op je huid, de achterkant van de stoel tegen je ruggengraat of spanningen in bepaalde spiergroepen. Merk met zorg en nauwkeurigheid op wat er is.

We hebben nu ons hele lichaam gescand. Adem een paar keer diep in en langzaam uit. In... en uit. In... en uit. Voel je hele lichaam. Laat je ademhaling toe om vrij in en uit je lichaam te stromen.

This exercise is based on the work of SIVAK Katya, see 'Grounding exercises, Progressive Muscle Relaxation, Meditation, Visualization and Guiding Imagery' or her website <http://www.heartfulness.ca/>

SPIERONTSPANNINGSOEFENING VOLGENS JACOBSON

In deze oefening gaan we eerst bepaalde spieren (of spiergroepen, bijvoorbeeld de arm- of schouderpijeren) aanspannen, om goed te leren hoe spanning voelt. Als je deze spanning even hebt vastgehouden, laat je haar weer los. Het is, net als bij het gespannen gevoel belangrijk dat we leren hoe ontspanning van de spieren aanvoelt.

Je hoeft niet bang te zijn om te diep te ontspannen, dat is niet mogelijk. Je mag net zo diep ontspannen als je kunt. Je hoeft de spieren niet tot het uiterste te spannen, een lichte tot matige spanning is voldoende. Maak geen bewegingen die pijn veroorzaken. Mocht je ongemak voelen tijdens een van de oefeningen, doe het dan rustiger aan of stop om krampen of letsels te voorkomen. Let bij de ontspanning op het verschil tussen spanning en ontspanning van de spieren. Het effect van de oefening neemt toe als je tijdens het spannen van een spier inademt en tijdens het ontspannen van een spier uitademt.

Ga gemakkelijk zitten. Zorg dat je voldoende ruimte hebt. Ga zitten met de voeten naast elkaar plat op de grond, armen losjes op de schoot of op de leuning van de stoel. Voel hoe je lichaam tegen de leuning en de zitting van de stoel drukt. Voel hoe je voeten contact maken met de grond. Maak jezelf nu zo leeg mogelijk: laat alle gedachten los, richt je op jezelf en de oefening. Sluit de ogen als je dat prettig vindt.

We beginnen met de basis, onze ademhaling. Adem krachtig en diep in. Hou deze ademhaling vast. Hou vast... hou vast... en laat nu los. Laat alle lucht langzaam uitstromen en laat alle spanning los. Nogmaals, adem diep in. Hou vast... en adem rustig uit. Laat toe dat de spanning je lichaam verlaat met de uitademing. Adem nu rustiger en trager.

Adem in. Hou vast. Adem uit.

Adem in. Hou vast. Adem uit.

Blijf verder rustig in-en uitademen. Laat toe dat je ademhaling je ontspant.

We focussen ons nu op de spiergroepen van het lichaam.

Begin met de grote spieren van je benen. Span alle spieren van je benen op. Span ze nog meer op. Hou deze spanning vast. Voel hoe strak en gespannen de spieren in je benen zijn op dit moment. Knijp je spieren... harder, strakker... Blijf deze spanning aanhouden. Voel hoe de spieren deze spanning willen lossen. Hou nog enkele tellen vast... en ontspan nu. Laat alle spanning gaan. Voel hoe de spieren in je benen slap, los en ontspannen zijn. Merk hoe ontspannen je spieren nu zijn. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning. Geniet van de gevoelens van ontspanning in je benen.

Focus nu op de spieren in je armen. Span je schouders, bovenarmen, onderarmen en handen op. Til je arm omhoog. Knijp je handen in strakke vuisten. Span de spieren in je armen en handen zo strak als je kan. Knijp harder... harder... hou de spanning in je armen, schouders en handen. Voel de spanning in je spieren. Hou nog enkele tellen vast... en ontspan nu. Laat de spieren van je schouders, armen en handen los. Voel de ontspanning terwijl je schouders en armen zakken en je handen rusten. Laat toe dat de spieren in je armen volledig ontspannen.

Focus opnieuw op je ademhaling. Trage, gelijkmatige en regelmatige ademhalingen. Adem ontspanning in... en spanning uit. In ontspanning... en uit spanning. Blijf verder traag en ritmisch ademen.

Breng je aandacht nu naar de spieren van je zitvlak. Span de spieren van je billen op zoveel je kan. Hou deze spanning vast... en laat los. Ontspan de spieren van je zitvlak.

Span de spieren van je rug nu. Voel hoe je rug verkrampst en hierdoor je schouders naar achteren trekt en de spieren langs je ruggengraat opspannen. Krom je rug een beetje terwijl je de spieren opspant. Hou vast... en ontspan. Laat alle spanning vrij. Voel hoe je rug op comfortabele wijze ontspant in een gezonde houding.

Focus nu je aandacht op de spieren van je borst- en buikstreek. Span de spieren stevig op door de borst naar voren te duwen en de schouders naar achteren te trekken. Span nog meer... Span de spieren in je buik op. Hou deze spanning vast... nog even... en laat los. Ontspan de spieren van je romp.

Tenslotte, span de spieren van je gezicht op. Knijp je ogen stevig dicht, rimpel je neus, frons je wenkbrauwen, pers je lippen op elkaar en span je kaken op. Hou deze spanning in je gezicht... en ontspan. Laat alle spanning los. Voel hoe ontspannen je gezicht nu is. Merk het verschil op tussen spanning en ontspanning.

Observeer alle spieren in je lichaam. Merk op hoe ontspannen je spieren nu aanvoelen. Laat mogelijke, laatste spanningen vrij... Geniet van de ontspanning die je nu voelt. Merk je kalme ademhaling... je ontspannen spieren... Geniet even van de ontspanning.

Wanneer je klaar bent om naar je gewoon niveau van alertheid en bewustzijn te komen, laat je lichaam dan opnieuw ontwaken. Beweeg je tenen en vingers. Zwaai rustig je armen. Haal je schouders op. Rek je uit, als je wil.

This exercise is based on the work of SIVAK Katya, see 'Grounding exercises, Progressive Muscle Relaxation, Meditation, Visualization and Guiding Imagery' or her website <http://www.heartfulness.ca/>

AAN DE STROOM

Deze oefening laat je toe om je gedachten gecontroleerd te laten afdwalen volgens een geleide verbeeldingsoefening. Sommige mensen ondervinden plezier en ontspanning in het activeren en stimuleren van hun verbeelding. Het laat ze toe om even rust te nemen van de dagdagelijkse zorgen en stress. Deze oefening gaat over een stroom, zoals een beek of een rivier. Mocht je negatieve herinneringen hebben die te maken hebben met een stroom of water, kies dan liever voor een andere verbeeldingsoefening.

Zit of lig rustig neer, maak het je zelf comfortabel. Zorg in de mate van het mogelijke dat je niet gestoord wordt tijdens deze oefening.

Misschien ken je wel een rustige plek, in het bos of in de vlakten, in de bergen of op het platteland, waar een beekje of een rivier stroomt. Ik nodig je uit om in gedachten naar die rustige plek te wandelen om er aan dat beekje of die rivier te zitten en te mijmeren.

Ken je zo 'n plek niet dan mag je er zelf eentje creëren in je verbeelding. Stel je voor wat voor een stroom dit zal zijn. Dat mag je zelf helemaal bepalen: een grote rivier of een kleine beek, in de bergen of het platteland, in de hete zomer of het putje winter. Wat wel belangrijk is, is dat het water stroomt, dat je het water kan zien stromen. Als je nog geen plek hebt, ga dan nu rustig op zoek naar jouw plek, aan de stroom.

Je bent op je rustige plek. Installeer je daar. Maak het je comfortabel. Misschien zit je op het mos of zit je op een vlakke steen en kan je jouw voeten laten bengelen in het water. Misschien heb je steun in je rug of misschien vind je dat helemaal niet nodig en vind je het net heel comfortabel om rechtop te zitten. Maak het je naar je zin.

Daar zie je dan de beweging van het stromende water. Je ziet het water naar je toe stromen, je ziet het water voor je stromen en je ziet het water weg van je stromen. Zo zalig, die beweging! Het lijkt niet te stoppen.

Wat is vandaag het thema voor jou? Voel wat nu belangrijk is om over te dromen, wat nu belangrijk is om aan te pakken, te versterken in je leven. Neem je tijd. Ga het thema rustig na. Als het kan, voel dan wat belangrijk is bewegen in je lichaam. Goed zo.

Merk wat je voelt als je het stromende water voor jou ziet. Voel nu wat de stroom in jou zou kunnen zijn, wat de beweging in jou is. Wat voel je nu stromen? Wat zou je morgen, overmorgen, volgend jaar nog even goed willen voelen stromen in jouw leven, in jouw lichaam, in jouw omgeving, tussen de mensen die je graag hebt?

Deze kracht die je wilt behouden, waar voel je die in je lichaam? Wat voel je dan op die plek in jouw lichaam? Welke gevoelens gaan ermee gepaard? Dit is wat je wilt behouden en versterken, dit is wat je wilt blijven voelen stromen in jezelf.

Ongetwijfeld zijn er ook zaken die je bij dit thema hinderen. Zaken die je wilt kunnen loslaten, zaken waarvan je weet dat het leven vrijer wordt als je ze hebt losgelaten. Waar voel je die in je lichaam? Wat zijn ze precies? Wat wil je afgeven aan het wegstromende water? Welke hindernissen wil je loslaten? Welke zorgen wil je laten meevoeren? Wat geef je mee aan de rivier of de beek?

Ok, verzamel ze maar. Leg ze in een kom die blijft drijven als een vlot of leg ze in een bootje. Misschien blijven ze wel uit zichzelf drijven, vooraleer ze oplossen in het water. Doe maar, deponeer deze zaken die je wilt loslaten, waar je afscheid van wil nemen, leg ze neer in de stroom. Zie ze in het water wegstromen en merk je gevoelens hierbij op.

Welke gevoelens komen er vrij? Beweegt er iets? Wat komt er vrij in je lichaam? Valt er een zekere spanning weg? Kunnen spieren zich ontspannen? Wordt het lichter in je hoofd? Voel je opnieuw je hart? Ga na wat er gebeurt als je deze zaken verder en verder ziet wegdrijven op de stroom. Je neemt er afscheid van, je hebt ze

niet meer nodig, je laat ze gaan. De stroom neemt ze mee totdat je ze niet meer ziet. Het zijn jouw zorgen niet meer, de stroom heeft ze meegenomen en je hebt ruimte gekregen. Je beseft (diep in en uitademen)

Kijk, kijk nu eens stroomopwaarts, in de richting van waar het water naar jou toestroomt. Misschien zie je in de verte iets op het water drijven, iets dat jouw richting uitkomt. Het is nog ver weg en klein. Je kunt niet meteen thuisbrengen wat het is maar je weet dat het goed aanvoelt. Misschien zie je niet meteen iets, stel je dan voor wat het zou kunnen zijn of wat je zou willen dat het is. Het geeft je een jubelend gevoel, je weet dat het jou zou kunnen helpen om je sterker te maken. Het is iets dat je van pas gaat komen, nu, vandaag, morgen, overmorgen, volgende week, volgende maand.

Ja, je voelt het gejubel in je lichaam ook al weet je nog niet precies wat het is. Het komt dicht en dicht op de stroom. Ontvang de geschenken van de stroom, geschenken die krachten in jezelf versterken, wakker maken, mogelijk maken, stromend maken. Voel deze krachten en de gevoelens, de emoties die erbij oproepen worden. Merk hoe dat deze krachten ook voelbaar zijn in je lichaam. Bedenk en fantasieer, wat je er mee zou kunnen doen: morgen, overmorgen, volgende week, volgende maand.

Neem mee wat je wilt van deze geschenken. Ze zullen je nog goed van pas komen. Misschien wil je wel lekker fruit meenemen, of een dosis lef of misschien gemoedsrust, ... Wat je ook bedenkt dat jou zou kunnen helpen. Ontvang deze geschenken die van de stroom naar jou toekomen.

Misschien is de stroom heel precies, heel gericht en brengt hij iets dat jou écht van pas komt. Het kan zijn, dat de stroom heel gul is en jou verschillende geschenken brengt. Misschien stroomt er iets raadselachtig naar jou toe, iets dat niet meteen duidelijk is en waarvan je de betekenis nog zal moeten uitzoeken. Je mag het aannemen en zien wat het je brengt. Diepe zucht Pfff ... (diep in en uitademen)

Voel opnieuw de krachten en de kwaliteiten die je wilt behouden en voeg hierbij de extra krachten die de stroom je gebracht heeft. Voel de energie en hoe dat zich in je lichaam uit. Je krijgt verbeeldingen van hoe deze krachten jou verrijken, hoe je ze nog meer kan inzetten, hoe ze je in staat stellen meer te stralen en volgens je waarden te leven.

Geniet van jouw wensen en jouw kwaliteiten. Zo is het goed, denk je. Deze geschenken die je ook uitstraalt naar anderen in de wereld, kan je ook met hen delen. Misschien zit er wel iemand een paar kilometers stroomafwaarts te wachten op jouw geschenken die toekomen. Misschien zijn ze een bron van inspiratie, hoop en kracht voor die persoon. Mmm, een diepe zucht (diep in en uitademen).

Nu word je weer alerter. Als je ogen gesloten waren, dan doe je ze nu terug open, langzaam aan, op je eigen tempo. Je kijkt rondom jou, je maakt je klaar om te vertrekken van deze plek aan de stroom. Je staat recht en je vertrekt, terug richting het dagelijkse leven, met hernieuwde kracht om je kwaliteiten in te zetten voor de uitdagingen waar je voor staat. Je draait je nog eens om, je kijkt naar de plek aan de stroom en je weet dat je hier telkens, als je wil, kan terugkomen, om opnieuw los te laten, krachten te voelen en inspiratie op te doen. Nu ga je verder, naar je dagelijkse leven, fit en alert.

BOSVISUALISATIE

Deze verbeeldingsoefening gaat over een wandeling door het bos. Je mag het bos invullen volgens de beelden die jij hebt van een bos. Het kan een oerwoud of jungle zijn, een jong berkenbos in de vlakten of een naaldbos in de bergen. Ook hier geldt dat als je negatieve associaties hebt met een bos, dat je dan beter kiest voor een andere verbeeldingsoefening. Mocht je merken dat je meer gespannen of onrustig wordt tijdens de begeleide oefening, stop dan en doe een andere oefening.

Zit of lig comfortabel. Zorg er in de mate van het mogelijke voor dat je gedurende de oefening niet gestoord wordt. Als het kan, sluit dan rustig je ogen. Laat je lichaam toe te ontspannen terwijl je je een beeld voor de geest begint te halen. Laat het beeld van een bos ontstaan...

Beeld je zelf in dat je op een pad door het bos wandelt. Het pad onder je schoenen is zacht, het is een mengsel van aarde, gevallen bladeren, naalden en mos. Naarmate je verder wandelt, ontspant je lichaam en wordt je geest helder... meer en meer... met elke stap die je neemt.

Adem de verse lucht in, de lucht vult je longen volledig. Adem nu rustig uit. Adem alle lucht uit. Voel jezelf opgefriest. Adem nogmaals diep in... revitaliseer... en adem volledig uit, ontspan je lichaam meer en meer. Blijf verder traag en diep ademen terwijl je door het bos wandelt.

De lucht is koel maar aangenaam. De zon schijnt door de bomen en creëert een bewegend en gevlekt patroon op de grond voor je.

Luister naar de geluiden in het bos. Vogels fluiten, een zachte bries waait, de bladeren van de bomen ritselen in de zachte wind.

Je lichaam ontspant meer en meer terwijl je verder wandelt. Tel je stappen en adem tegelijkertijd in en uit.
Adem in-2-3-4. Hou vast-2-3. Adem uit-2-3-4-5.
Adem in-2-3-4. Hou vast-2-3. Adem uit-2-3-4-5.
Adem in-2-3-4. Hou vast-2-3. Adem uit-2-3-4-5.

Blijf op die manier verder ademen, traag en diep, terwijl je meer en meer ontspant.

Terwijl je verder door het bos wandelt, voel je je spieren ontspannen en verlengen. Terwijl je armen zwaaien op het ritme van je stappen, worden ze slap, los en ontspannen.

Voel hoe je rug ontspant als je ruggengraat verlengt en je spieren ontspannen. Voel de spanning uit je lichaam vloeien terwijl je het landschap rondom jou waardeert en met al je zintuigen opneemt. Ook je benen en onderlichaam ontspannen, ze voelen vrij aan.

Terwijl je verder wandelt, begin je een zachte helling te beklimmen. Je stapt gemakkelijk langs gladde rotsen op het pad en de lucht rondom jou is kalm. Jonge boompjes groeien naast de randen van het pad.

Rondom jou is er een enorme variëteit van weelderig groen. Sommige bladeren aan de bomen hebben een delicate en lichtgroene kleur. Andere bladeren zijn donker- en diepgroen. Vele bomen hebben naalden die erg zacht en erg groen lijken. De bodem van het bos is dicht, zacht, groen mos. Je merkt ook grote bomen die aan elke kant van het pad groeien. Sommigen hebben een gladde, witte schors. Anderen zijn donkerder met een grove, zware en diepgegroefde schors. Geniet van de kleuren van de verschillende schorsen: wit, bruin, rood, zwart,... alle kleuren en alle kleurschakeringen. Je bewondert de ruwe, bruine schors van de naaldbomen en je geniet van de frisse naaldgeur.

Ruik het bos rondom jou. De lucht is fris en geparfumeerd met de geur alle elementen in het bos. Je kan de donkere bodem ruiken waar mooie paddestoelen groeien. Je ruikt de bloeiende geur van bosbloemen waar vlinders en bijen rond zoemen.

Je komt bijna aan de top van de helling, er is een kromming in het pad. Je ziet het zonlicht het pad oplichten. Wanneer je de bocht indraait, merk je een open plek in het bos. Er staat je daar een prachtig uitzicht te wachten...

Je wordt moe van je tocht. Je lichaam voelt zwaar en moe... je voelt plezier en voldoening. Beeld je in dat je naar de open plek wandelt. Nog wat hoger is er een grote, gladde rots... zoals een stoel waar je je in kan vlijen om te rusten. De rots ligt daar perfect, hoog op deze prachtige uitkijk.

Zit of leg je neer op de rots als je dat wilt. Het is er erg comfortabel. Je voelt je ontspannen en op je gemak. De zonnestralen warmen je koele huid op. Je kijkt rondom jou. Achter jou ligt het mooie, groene bos... voor jou rijzige en prachtige bergen. In een zwak en blauwig licht. Als je neerkijkt vanuit je uitkijk, zie je een vallei met bomen en een briljant diepblauw meer. Er lijkt een vibrerende energie uit het meer op te komen.

In de open plek zijn er rotsen, aarde, mos en hoog gras. Het gras kietelt en is zacht. Er zijn wilde weidebloemen die zachtjes met de wind mee bewegen. Wat verder zie je een hert dat rustig uit het bos komt om te grazen in de open plek. Als het hert opkijkt naar jou, kan je haar neusvleugels zien bewegen om je geur op te nemen. Het hert straalt kracht en rust uit. Het eet voorzichtig verder vooraleer het terug in het bos huppelt. Eekhoorns springen in en uit je gezichtsveld terwijl ze door de bomen ravotten en door het open veld rennen.

Je ontspant meer en meer terwijl je de warme zonnestralen op je huid voelt. Af en toe is er een zachte bries die voor wat afkoeling zorgt. Je geniet van het majestueuze landschap rond jou en je ontspant nog meer. Je koestert de rust en de kalmte die op deze plek heerst.

Je lichaam is warm en zwaar...

Je ademt frisse, gezonde lucht in...

Je voelt je zo ontspannen...

Kalm...

Vredevol...

In harmonie met de natuur rondom jou...

Je geniet van de geluiden en geuren van het bos achter je...

Voel de zon, de warmte op je huid...

Luister naar de vogels die zingen en tsjirpen...

Hoor de bladeren ruiselen in de wind, de eekhoorns kwetteren...

Kijk de mooie kleuren van de bloemen, de groene vallei en de rijzige bergen...

Voel de sterke, gladde rots onder jou en kijk op naar de helderblauwe hemel...

Je ziet kleine, witte wolkjes voorbij drijven door de lucht. Kijk ze zachtjes voorbij zweven, ze veranderen steeds van vorm...

Geniet van deze vredige plek...

Wanneer je klaar bent om deze vredige plek te verlaten, begin dan stilletjes aan je lichaam wakker te maken.

Weet dat je terug kan komen naar het bos en de open plek in je verbeelding, wanneer je maar wilt.

Terwijl je meer en meer wakker en alert wordt, behoud je je gevoelens van kalmte, vrede en ontspanning.

Beweeg je vingers en tenen.

Haal je schouders op, rek je rug als je wilt.

Wanneer je helemaal klaar bent, open je ogen en voel je helemaal wakker, alert en opgeknapt!

This exercise is based on the work of SIVAK Katya, see 'Grounding exercises, Progressive Muscle Relaxation, Meditation, Visualization and Guiding Imagery' or her website <http://www.heartfulness.ca/>