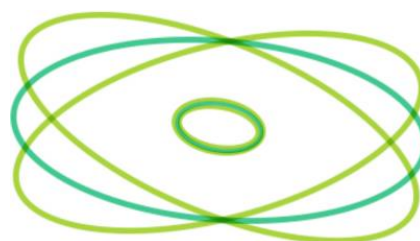


PRAKTIJK HANNEKE MAARSE



JE LICHAAM ALS BRON

Ik nodig je graag uit om op een fijne en ontspannen manier contact te maken met je lichaam, voor meer rust en balans in je leven. En om te ervaren dat je lichaam je ook zo tot steun kan zijn. Het draagt je letterlijk en figuurlijk door het leven. Daarvoor zijn er drie dingen die je altijd bij je hebt, de 3 A's: Adem, Aandacht en Aanraking. Hieronder volgen een paar oefeningen die je kunt doen. Ze helpen je te ontspannen, jezelf en je lijf beter te leren kennen en je zo meer thuis te voelen in je lichaam.

ADEM

Rustig ademen en je verbinden met je hart

Ga met je aandacht naar je hartstreek en roep een gevoel van dankbaarheid op of een ander prettig gevoel. Denk daaraan en adem dan rustig 5 tellen in en 5 tellen uit. Het tempo van het tellen kun je zelf bepalen. Dat is belangrijk, dus doe het op zo'n manier dat het goed voelt voor jou! Fijn als je dit een paar minuten lukt. En minder is natuurlijk ook al goed.

Verlengen van je uitademing

Volg je ademhaling en hoeveel tellen is je inademing en hoeveel je uitademing. Blijf je ademhaling volgen en ga 1 tel langer uitademen dan bij de telling die je had gedaan. Zuchten bij de uitademing kan helpen. Langzaam kun je het aantal tellen van je uitademing verhogen.

De ademcirkel, met tijd voor een pauze tussen in- en uitademing

Je zit rechtop en voelt je zitvlak en laat je zakken op de ondergrond. Maak contact met je adem. Hierna laat je op je ademhaling een cirkel om je heen ontstaan. Bij je inademing voel je een cirkelbeweging rechts van je opkomen. Dan boven je hoofd en de denkbeeldige cirkel daalt weer links met je uitademing. In de adempauze voel je de ronding onder de grond waar je zit. Deze kringloop herhaal je een aantal keer en voel wat voor effect het op je heeft.

AANRAKING

Handen leggen op plekken die aandacht vragen

Leg je handen tegen elkaar en ga wrijven. Eerst zachtjes, zodat ze met elkaar in contact komen. Daarna wat steviger. Je wekt als het ware energie op, kun je dat voelen? Je kunt je handen leggen op plekken waar ze naar toe getrokken worden. Een paar druppeltjes lavendelolie in je handen kan wat extra ontspanning geven.

Je gedachten tot rust brengen

Leg je ene hand op je voorhoofd en je andere hand op je schedelrand net boven je nek. Blijf zo een paar minuten zitten en ervaar wat er zo met je gedachten gebeurt? Grote kans dat ze rustiger zijn geworden.

Je lichaam wakker kloppen

Beklop met vlakke hand of losse vuisten je hele lichaam. Je ontspant je pols en je hand, zodat je vuist of hand losjes valt. Je begint bij je hoofd en werkt dan zo langzaam naar beneden. Op je gezicht kun je kloppen met vingertoppen, net als op je borst, als dat prettiger is. Via je schouders ga je naar je armen en je handen. Dan weer naar je schouders en je borst. Als je bij je ribben bent, kun je je arm optillen om daar goed bij te kunnen. Probeer met beide handen zo ver mogelijk je rug te bekloppen. Dan werk je via je bekken en benen naar je voeten. Fijn als je de bewegingen echt afmaakt.

Hierna kun je even rust nemen om na te voelen. Voel je je lichaam van top tot teen, voel je het tintelen, je energie, je levendigheid? Deze massage is ook geschikt om aan een ander te geven. En in de avond kun je eenzelfde massage doen, maar dan met een strijkende beweging naar beneden. Om zo de dag van je af te laten glijden en rustig de nacht in te gaan.

AANDACHT

Ontmoeting tussen buik en handen

Ga op je rug liggen. Zorg dat je prettig ligt en dat je rug contact maakt met de ondergrond. Voel hoe je rug de ondergrond raakt en geef je gewicht als het ware over aan de grond. Leg je handen op je buik en zoek contact met je adem. Neem alleen maar waar, je hoeft er niets aan te veranderen. Wat is het tempo, waar stroomt de adem naar toe? Kun je de beweging waarnemen?

Dan ga je met je aandacht naar je handen. Laat ze contact maken met je buik en voel hoe het daar is, bijvoorbeeld warm of koud, zacht of stevig. De handen begroeten de buik en de buik begroet de handen, laat een contact ontstaan en ben erbij aanwezig. Voel wat er gebeurt in je buik en ga niet manipuleren, volg de impuls van de ademhaling, zoals de golven aan het strand. Neem de tijd hiervoor en ook voor de afronding.

Aandacht voor je middenrif (versoepelen)

Wanneer je middenrif soepeler wordt, adem je gemakkelijker naar je buik. Waardoor je beter kunt ontspannen. Ga op je rug liggen, zet je benen gebogen neer met je voeten op de grond en leg je armen zijwaarts op schouderhoogte. Laat beide knieën naar links zakken en je hoofd eventueel naar rechts. De rechterschouder blijft op de grond liggen. Voel je de rekking in de rechterflank?

Ga nu met je aandacht naar je rechterzij en ervaar de ruimte die daar ontstaat, je kunt de adem er naar toe laten stromen. Als je spanning voelt in je zij, probeer dan op iedere uitademing een klein beetje los te laten. Je kunt eventueel een kussentje gebruiken om je benen te ondersteunen

Blijf een paar minuutjes in deze draaiing liggen en ga dan weer naar de uitgangspositie. Voel je verschil tussen links en rechts, in volume of beweging? Dan herhaal je de oefening, maar dan voor je linkerflank door je knieën naar rechts te laten zakken.

Uitrekken

Rek je af en toe eens met aandacht uit. Stel je voor dat de lucht een lichte weerstand biedt en duw energiek en met gespreide handen de lucht naar alle kanten weg: open je keel op een 'aaaa' en laat eventueel een geeuw opkomen. Je kunt na de oefening een moment rust nemen om na te voelen.

Ik wens je ontspanning toe, rust in je hoofd en een fijn contact met je lichaam.

Warme groet, Hanneke