

De lichaamsverkenning (*bodyscan*)/ focus oefening

Eigenlijk verbazingwekkend dat we ons verschrikkelijk druk kunnen maken over ons lichaam en er tegelijkertijd weinig contact mee hebben.

Wanneer we onszelf ertoe zetten om ons lichaam te ervaren, kan dit onze kijk op ons lichaam en onszelf ingrijpend veranderen.

Ontkoppeling van lichaam en geest is een van de belangrijkste gevolgen van teveel stress, een burn out of een traumatische ervaring.

Het herstellen van de zintuiglijke gewaarwording is een belangrijke stap in de overbrugging van deze kloof tussen lichaam, geest en ziel.

-Focussen

Maak contact met je lichaam door er lichtjes in te knijpen.

Begin bij je hoofd, geef kleine kneepjes in je wang en maak contact met, (focus naar...) je wang.

Ga verder naar je kaak, kin/onderkin en naar je andere wang.

-Vervolg zo verder: Je lippen, neus, oogkassen, voorhoofd, haar, oren, nek.

Focus nu../ maak contact met../ geef kleine kneepjes.. in je schouder, bovenarm, elleboog, onderarm, pols, handpalm en je vingers. Doe dit aan beide kanten.

-Vervolg met je borst, buik, ribben, je rug, ruggenwervels, onderrug, heupen.

-Ga verder naar je bovenbenen. Wees je bewust van het bot van je bovenbeen, je knieholte, je knieschijf, scheenbeen, kuitbeen, je enkels. Vervolg met je voeten en tenen.

Neem je tijd voor deze oefening. Beneden aangekomen (je tenen) vervolg je de oefening naar boven totdat je weer bij je wang uitkomt.

-Aansluitend en dit is tevens een ander manier om jezelf weer "wakker" te maken is de verschillende delen van je lichaam zachte maar kordate klapjes te geven.

Deze oefening kun je aansluitend doen op de "kneepjes/focus –oefening" en ook los hiervan. Door de oefening zal je lichaamsgevoel zich herstellen. (dagelijkse oefening bij burn out)

-Na het loskloppen van de verschillende lichaamsdelen kan je de losgeklopte spanning van je lichaam afstrijken.

Begin bij je hoofd en wrijf de spanning los via je voorhoofd, haar, je oren, je voorhoofd, nek.

De afgewreven spanning werp je vervolgens van je af.

Daarna vervolg je met het afstrijken van je armen, borst en buik.

Hierna ga je verder met het afstrijken van je rug en billen.

En gaat door naar je bovenbenen, knieën en onderbenen.

**Je hebt nu contact gemaakt met je lichaam en tevens het grootste orgaan, je huid een soort massage gegeven. Als je dit op de juiste manier doet maakt het lichaam tevens oxytocine aan. (het gelukshormoon) Dat is toch maar weer mooi meegenomen. ☺*