

☺ EnergizeMe

7 DAGEN RUST



**IN 7 DAGEN MEER RUST EN
MEER CONCENTRATIE**

BODYSCAN

ADEMHALINGSOEFENING

DAG 4

DAG 4 . BODYSCAN

Welkom bij dag 4 van de '7 dagen rust'.

Hopelijk hebben de eerste 3 dagen je al een oefening opgeleverd om je lijf rust te geven en de hartslag naar beneden of de spieren te ontspannen. De komende 2 dagen gaan we de focus verleggen naar ontspanning voor het brein en het vergroten van de concentratie.

Vandaag een oefening die veel gebruikt wordt bij mindfulness. De body scan. Naast het vergroten van je concentratie zal deze oefening ook helpen om je lichaam wat beter te leren kennen.

DAG 4 . BODYSCAN

Voordat we beginnen een paar aandachtspunten:

- Zorg dat je de komende 10 minuten in alle rust deze oefening kan doen
- Zoek een comfortabele houding: dat kan zittend of liggend zijn.
- Wen even aan de houding en adem een paar keer rustig in en uit.
- Sluit als je dat wilt je ogen, maar dat hoeft niet.

DAG 4 . BODYSCAN

Deze oefening vergt ook wat meer instructie, dus ik zal iets meer praten. Na een paar keer een geleide sessie kun je dit waarschijnlijk heel snel op eigen houtje:

We gaan ons hele lichaam stuk voor stuk scannen. Je zult dingen voelen, ervaren en afgeleid raken. Dat is allemaal prima. Je hoeft er niet veel mee te doen. Als je bijvoorbeeld tintelingen voelt denk je; oh ik voel tintelingen. Als je spanning voelt kun je dat eventueel proberen weg te ademen. Als je afgeleid raakt, breng je de aandacht weer terug bij het lichaamsdeel waar je gebleven bent.

DAG 4 . BODYSCAN

We beginnen bij de schedel: observeer wat je voelt. Misschien voel je tintelingen. Kou/ warmte. Dat is allemaal prima. Als je wat spanning in de schedel voelt kun je proberen rustig naar de schedel te ademen en bij de uitademing de spanning te verliezen uit de schedel.

Ga met je aandacht langzaam naar je slapen. Wat voel je hier. Een beetje druk of spanning? Adem dat weg.

Langzaam verschuif je de aandacht naar de kaak. Een plek waar we gedurende de dag veel spanning opbouwen. Ontspan je kaken. Als dat niet vanzelf lukt, adem dan naar je kaken. Bij de uitademing probeer je de spanning uit de kaken te ademen. Lukt dat niet? Geen probleem. Geen oordeel. We gaan rustig verder.

DAG 4 . BODYSCAN

*Observeer de gevoelens in de nek:
voel je de ademhaling hier doorheen gaan. Wat
voel je? Voel je verschil tussen de voorkant en
achterkant?*

*We gaan verder naar de schouders. Dit is ook een
plek waar vaak veel spanning zit. We zitten vaak
veel achter onze laptop, met een snelle
ademhaling en dat voel je in de schouders.
Die spanning probeer je nu los te laten.*

DAG 4 . BODYSCAN

We gaan verder naar de armen. Wat voel je in de linkerarm? En de rechterarm? Voel je tintelingen? Voel je kou of warmte? Is er verschil tussen links en rechts? Het is allemaal prima. Geef nergens een waardeoordeel aan. Het is wat het is. Voel je tintelingen, denk dan; ah ik voel tintelingen. Niet meer dan dat. Dwaal je even af, ook geen probleem. Kom langzaam terug bij je lijf en het lichaamsdeel waar we gebleven waren.

We gaan door naar de borstkas. De plek waar ons hart klopt. Voel je dat? Is je hartslag rustig? Adem een keer rustig naar je hart en voel de rustige ademhaling langs je borstkas gaan. Verschuif langzaam de aandacht naar de buik. Voel bij elke ademhaling je buik wat opbollen. Word je daar rustig van?

DAG 4 . BODYSCAN

We gaan verder met de boven rug, nog zo'n plek waar heel veel spanning opgeslagen ligt. Adem deze spanning weg. Adem in naar je schouders en adem dan de spanning weg. Lukt dit niet? Geen probleem. We gaan rustig verder.

Observeer nu je onderrug en billen. Wat voel je daar? Voel je hoe je billen de stoel of grond raken? Geeft dat tintelingen, warmte of kou?

Ga verder met je linkerbeen. Wat voel je in je bovenbeen, kuiten, schenen? Voel je misschien ergens een pijntje van het sporten? Probeer dat weg te ademen. Ga verder met je rechterbeen. Voel je verschil met links?

DAG 4 . BODYSCAN

Wat voel je in je linkervoet? Je tenen? Je kleine teen, je grote teen. Ga ze even allemaal af. Verschuif dan de focus naar de rechtervoet en tenen. Voel je verschil met links? Wat voel je. Ontspanning?

Adem nog even van je tenen naar je hoofd en weer terug van je hoofd naar je tenen.

Wiebel dan kort met je tenen. Je handen en open je ogen. Voel je je meer ontspannen? Ik hoop van wel.

Je kan deze oefening zo uitgebreid maken als je zelf wilt. Het kan tien minuten, maar ook makkelijk een half uur. Het is een mooie oefening voor in de avond, om te ontspannen.

Ik wens je een ontspannen dag of avond en tot morgen bij de 7 dagen rust.