

STRESS!

Herken jij de signalen?

Luister naar je lichaam

Soms zijn de signalen duidelijk. Je krijgt geen hap meer door je keel of het wordt even zwart voor je ogen. In andere gevallen heb je het minder snel door en sluipt de spanning ongemerkt in je lijf op het moment dat je onder druk staat. Die momenten dat jij je adem even inhoudt, de muis van je computer net iets steviger vastpakt of je even niet meer let op hoe je zit of staat... Situaties waarin je zo in je hoofd zit dat je minder door hebt wat er in je lichaam gebeurt.

Best zonde dat die momenten dan onopgemerkt voorbij gaan, vind je niet? Het is toch je lichaam dat meer vertelt over wat jij voelt en ervaart. Dat aangeeft dat je de situatie onbewust spannender vindt of dat je meer onder druk staat dan je zelf gedacht had. Genoeg reden om af en toe stil te staan bij wat er gebeurt in je lijf en eventuele spanning los te laten, leek mij. Vandaar dat ik onderstaande oefeningen voor je uitgeschreven heb, waarin je kunt ontdekken op welke plekken in je lichaam jij spanning vasthoudt en hoe je deze vervolgens extra aandacht kunt geven of los kunt laten.

Stap 1: Scan jezelf van top tot teen

Het belang van deze oefening is dat je leert om te luisteren naar je lichaam en te ervaren wat je voelt. Je hoeft niets te veranderen.

Zorg ervoor dat je comfortabel zit of ligt. Haal een paar keer rustig adem en dubbelcheck of je echt prettig zit/licht. Als dat zo is sluit dan je ogen en start met het scannen van je lichaam. Begin bij je kruintje en scan vanaf daar beetje bij beetje je lichaam; je voorhoofd, wenkbrauwen, ogen, oren, neus, wangen...

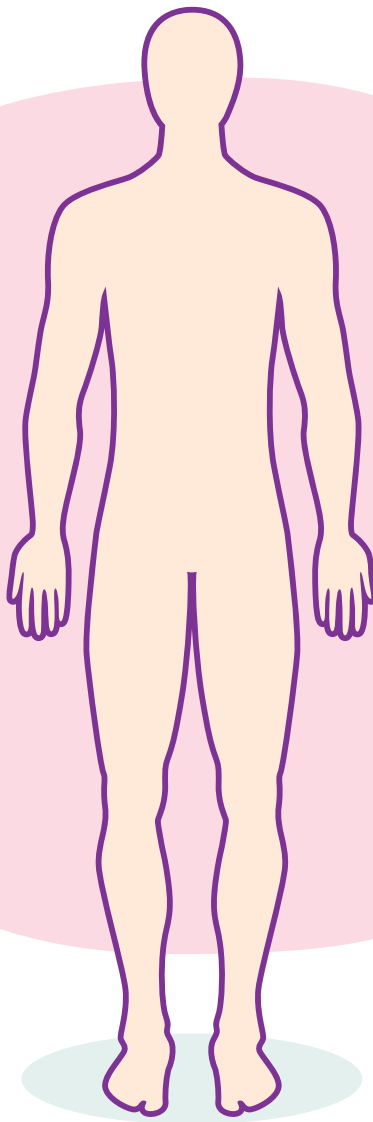
Geen enkel probleem als je tussendoor even afgeleid wordt, als dat zo is keer je gewoon weer terug naar de plek waar je gebleven was en scan je vanaf daar weer verder.

Neem iedere plek waar je langs scant waar. Doe dit zonder dat je hier een oordeel aan koppelt. Wat merk je op qua temperatuur, zwaarte, spanning of andere sensaties? Ontdek welke plekken comfortabel en prettig voelen en welke juist minder comfortabel. Scan zo op je gemak je lichaam een paar keer heen en weer. Als je klaar bent haal je nog een keer diep adem en open je je ogen.

Stap 2: Breng spanning in kaart

Een optie is om die plekken waar jij wat meer spanning ervaart of een minder comfortabel gevoel hebt in kaart te brengen. Doe dit door na de scan een kruisje te zetten op de figuur hieronder op die specifieke plekken.

Als je dit verspreid over een langere periode een aantal keer doet, kan je achterhalen wat de plekken zijn waar jij over het algemeen wat meer spanning vasthoudt. Deze plekken kun je dan eventueel wat meer aandacht geven.



Stap 3: Ademen en het van je afschudden

Als je een stapje verder wilt en inderdaad wat meer aandacht wilt besteden aan die punten in je lichaam die je ontdekt hebt tijdens de scans kan je dit doen aan de hand van de volgende oefeningen.

Oefening 1

Ga weer zitten of liggen op een manier die comfortabel is en leg je hand op de betreffende plek waar jij vaak spanning of stress ervaart. Sluit eventueel je ogen en adem 4 keer naar deze plek toe. Probeer eens 4 tellen in te ademen, 2 tellen je adem vast te houden en daarna vier tellen uit te ademen.

Leg je hand vervolgens op de volgende plek die je meer aandacht wilt geven en herhaal de ademhalingsoefening.

Oefening 2

Een andere manier om aandacht te besteden aan die plekken waar je spanning vasthoudt is om deze even lekker door elkaar te schudden. En nu hoor ik je denken, hoe schud ik dan die wangen, knieholte of nek? Ik beloof je, ik heb alles voor je uitgetoet. Het is mij gelukt en ik heb er het volste vertrouwen in dat het ook jou gaat lukken!

Succes met luisteren, ademen en schudden!