

14 Werkblad Bewegen met vriendelijkheid

De volgende bewegingsoefeningen zijn gericht op het activeren en openen van het hart en op het cultiveren van gevoelens van liefde, vreugde en evenwicht. Net als bij de bewegingsoefeningen uit de mindfulnessstraining geldt hier: je hoeft niet te streven naar bepaalde ervaringen – alles wat je ervaart is oké. Het gaat minder om wat je doet (presteren) en meer om hoe je dit doet (met vriendelijke aandacht). We hebben enkele voorbeelden opgenomen.

Ademhaling voor een groter hart

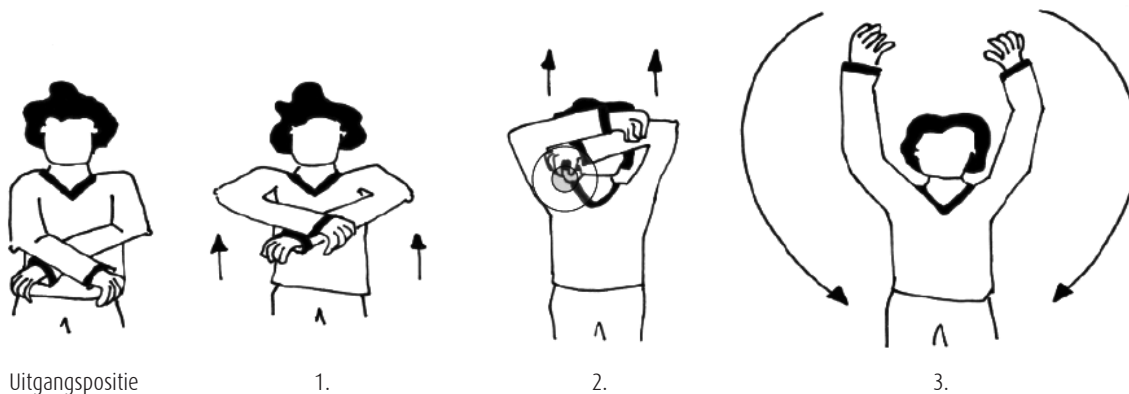
Ga rechtop staan, met je benen iets breder dan heupbreedte; houd knieën en enkels zacht. Je onderste buikspieren zijn licht actief. Je armen zijn gekruist voor je onderbuik, rechts over links.

1. *Breng nu je ellebogen op een inademing omhoog in een beweging alsof je een trui uittrekt. De rechterarm ligt over de linkerarm.*
2. *Breng je armen helemaal omhoog tot boven je hoofd.*
3. *Breng je armen op een uitademing zijwaarts naar beneden en kruis ze weer voor de onderbuik, nu links over rechts.*

Herhaal vervolgens de oefening minimaal vijf keer, waarbij je het kruisen van de armen steeds wisselt. Richt je aandacht steeds op je hart. Merk op wat je ervaart als je armen omhooggaan en als je armen weer zakken. Mocht je hierbij moeten geeuwen: dat is heel gezond. Het is een teken dat je contact maakt met het kalmeringssysteem.

Zachtjes heen en weer en op en neer bewegen

1. *Begin in de staande houding en laat je lichaam zachtjes heen en weer zwaaien, naar links en naar rechts. Je mag de bewegingen laten ontstaan in de enkels; de armen en het hoofd kunnen losjes meebewegen. Zoek een aangenaam en ontspannen ritme hierin. Geef het heen en weer bewegen enkele minuten de ruimte, terwijl je je gewaar bent van de bewegingen die je maakt en wat het met je doet.*
2. *Ga dan zachtjes en ritmisch door je knieën veren; het hele lichaam mag ongedwongen meebewegen. Zoek een snelheid die aangenaam aanvoelt, alsof je een dier berijdt. Het kan bijvoorbeeld beginnen als een langzaam olifantentempo en geleidelijk aan het vlotte tempo van een shetlandpony aannemen. Je kunt zo enkele minuten spelenderwijs doorgaan en de bewegingen dan laten uitdoven ... en de lichamelijke effecten navoelen van deze bewegingsoefening.*



Geven en ontvangen

Adem in, breng je armen zijwaarts omhoog tot boven het hoofd tot je handpalmen zich als een douchekop boven je hoofd bevinden.

1. *Visualiseer een douche van licht, warmte of heilzame energie die uit je handpalmen komt.*
- 2-4. *Adem uit en stel je voor dat de stroom van licht, warmte of energie langs je lichaam stroomt, terwijl je handen via je kruin, gezicht, hals, borst en buik langzaam naar beneden bewegen. Ga hiermee door tot je in een staande houding bent gekomen, met de armen losjes langs het lichaam hangend.*

Herhaal de oefening naar behoefte nog een paar keer, waarbij je de ene keer meer kunt letten op het gevende aspect en de andere keer meer op het ontvangende aspect in de oefening.