

De voordelen van een bodyscan

Herstel van Lichaamsbewustzijn

Een van de meest voorkomende reacties op trauma is dissociatie van het lichaam. Trauma ontstaat wanneer iets te veel of te snel gebeurt om te verwerken.

Deze moeilijke ervaringen kunnen leiden tot een gevoel van fragmentatie, ontkoppeling of overbelasting, waardoor het leven te veel aanvoelt. In een snelle wereld kan het moeilijk zijn om genoeg te vertragen en diep naar je lichaam te luisteren en te respecteren wat het nodig heeft.

Deze praktijken bieden mogelijkheden voor integratie en genezing door je lichaam, geest, hart en ziel te ondersteunen en je zenuwstelsel te voeden met beweging en natuur.



Een bodyscan beoefenen

Een bodyscan kan onderdeel worden van je dagelijkse routine, zoals tijdens een ochtendwandeling met je hond, wachten in de rij bij de supermarkt, een pauze nemen van je computer, autorijden, of 's nachts als je niet kunt slapen.

Het is belangrijk om te benadrukken hoe waardevol onze eigen ervaringen zijn. Terwijl we allemaal verlangen naar meer bewustzijn van ons lichaam, helpen oefeningen zoals een bodyscan ons dit ook daadwerkelijk te ervaren.

Hopelijk zal het regelmatig doen van een bodyscan je vermogen versterken om je meer bewust te zijn van je lichaam en je dagelijks leven meer in balans brengen.



1. Begin met de intentie om contact te maken met elk deel van je lichaam.

2. Begin bij je voeten. Breng je aandacht en ademhaling naar de huidige en opkomende sensaties.

3. Ga door elk deel van je lichaam: benen, heupen, ruggengraat, buik, hart, armen, hoofd en daarna het hele lichaam. Moedig elk deel aan om op een unieke en intuïtieve manier te bewegen.

4. Laat verwachtingen los en sta jezelf toe te experimenteren door op te merken wat het meeste resoneert in je lichaam en daardoor een gevoel van belichaamde aanwezigheid te creëren.

Heb je een ervaring van resonantie gehad tijdens de bodyscan? Was je in staat om deze te volgen?

Hoe kan een bodyscan een ondersteunende oefening voor jou zijn?

Je zenuwstelsel voeden met de natuur



OEFENING VOOR IN DE NATUUR

Als je je overweldigd voelt, stel je dan voor dat je jezelf verzorgt door je te verbinden met de natuur.

Begin waar je nu bent. Kijk naar de bladeren van de plant in je kamer of naar de bergen in de verte door het raam.

Let op het zonlicht en waar het valt, of de wolken die het bedekken. Denk aan je lichaam als een deel van de aarde, je tranen als regen, of voel elke ademhaling rustig.

Let op welk deel van de natuur je het meeste aanspreekt.

Vind een manier om je dankbaarheid te tonen en iets aan te bieden. Dit kan een bloem zijn, een gedicht, een liedje, of je aanwezigheid door aanraking.

Volg wat goed voelt in je hart. Door te geven, maak je ruimte in jezelf om te ontvangen. Onthouden hoe je je kunt verbinden met de helende krachten van de natuur is belangrijk in deze snelle tijden.

Deze oefening helpt je om je relatie met de natuur te verdiepen en een gevoel van rust en welzijn te vinden.



Je kunt de oefening uitbreiden door onderstaande stappen te volgen en je gedachten op te schrijven.

Begin met een paar keer diep ademhalen.

Kijk om je heen in de ruimte waar je bent. Zoek of je een verbinding kunt vinden met de aarde en de grond die je op dit moment draagt.
Laat je blik vanzelf rusten op iets dat je plezier doet.
Vertrouw op wat het is. Ontvang de steun die het je biedt.
Naar welk aspect van de natuur heb je je aandacht gebracht?

Welke steun voelde je dat de natuur je biedt voor deze meditatie om belichaamde aanwezigheid te herstellen?

Welke sensatie je op dit moment ook ervaart, ik nodig je uit om je aandacht eraan te schenken. Stel je voor dat je niets hoeft te doen. Oefen gewoon in het zijn met de sensatie en merk op hoe deze intuïtief wil zijn. Bied je medelevende, liefdevolle aanwezigheid eraan, waar geen haast is.
Welke sensatie ervaar je op dit moment?

Was je in staat om het een meelevende, liefdevolle aanwezigheid te bieden, precies zoals het is, zonder het te hoeven verbeteren of veranderen?



Zodra je je afgestemd voelt op de sensatie, merk op of er een associatie is met je zintuigen.
Misschien een beeld, smaak, geur, geluid of aanraking?

Geef jezelf de ruimte om op te merken wat er mogelijk met de sensatie verbonden is.
Welke associaties begonnen op te komen?

Hoe voelde het om bij de zintuiglijke associaties te zijn?

Let op het gedrag van je lichaam, zoals de snelheid van je ademhaling of hartslag, je gezichtsuitdrukking.
Wat merk je op?

Hoe voelt het voor jou om dit op te merken?

Geef wat ruimte om op te merken welke emoties mogelijk verbonden zijn met je ervaring en waar ze zich in het lichaam bevinden.
Welke emoties zijn verbonden met deze sensatie?

Waar in je lichaam bevinden deze emoties zich nog meer?



Na deze tijd te hebben genomen om met het lichaam te zijn, ga je na welke betekenis je hebt gevonden.
Wat is de betekenis die je op dit moment aan de sensatie verbindt?

Ben je verrast dat je tot deze betekenis bent gekomen door bij de sensatie te zijn?

Kijk of er een manier is waarop de sensaties en andere gevoelens zich willen tonen. Misschien door stil te zijn of te bewegen. Dit helpt om je ervaring te begrijpen en een sterker gevoel van lichaamsbewustzijn te krijgen.
Welke uitdrukking was voor jou nodig?

Hoe ga je je ervaring integreren?

Wanneer je er klaar voor bent, kijk dan voorzichtig om je heen in de ruimte en keer terug naar het deel van de natuur waarmee je begon. Bied je dankbaarheid en waardering aan.
Hoe voelde het om de natuur te erkennen die je innerlijke zoektocht ondersteunt?

Merk op of er nog extra aandacht uitgaat naar deze plek wat je vandaag geholpen heeft.
Heb je nog aanvullende boodschappen ontvangen die je kunnen ondersteunen?



Merk op of je je gesteund voe[illegible]oor deze oefening.
Is dit een proces dat je opnieuw zou willen doen?

Waarom wel of niet?

Ter afsluiting breng je een offer aan de natuur om je dankbaarheid te ervaren. Dat de natuur ons draagt in het helen van ons zenuwstelsel en bewustzijn.

Spreek vervolgens deze zegening tot jezelf;

Moge ik genoeg vertragen om diep te luisteren.

Moge ik de moed hebben om je lichaam te voelen terwijl ik de volheid van mijn leven recht in de ogen kijk.

Moge ik gevoed worden door de wijsheid van de natuur, zoals een kolibrie, bij of vlinder de nectar van een bloem ontvangt.

Moge ik mijn eigen heelheid omarmen, één sensatie tegelijk.



Leonie Poth
relatiecoach & systemisch coach