



Oefening: Bewust "ZIJN"; het nut van zijn met je lichaam, gevoelens en emoties.

Allereerst doen we een adem reset (om je brein en nervale systeem tot rust te brengen):

Ademhaling reset

Je lichaam weet doorgaans precies hoeveel adem je nodig hebt. Maar je kunt door stress, piekeren of aangeleerd een afwijkend adempatroon ontwikkelen. Doe op verschillende momenten op je dag een kleine 'ademhaling reset'. Voor gronding, innerlijke rust en het herstellen van een normale rustige ademhaling.

Heb je dagelijks ademnood, zit je steeds 'hoog' in je adem, of voel je weerstand of (reutelend) vocht in je longen of heb je andere gecombineerde ademhalingsklachten, neem dan contact met je huisarts op.

Ademhaling reset:

Ga op een rechte stoel zitten

Breng je aandacht afdalend naar je 'raakvlakken': Je lichaamsscan:

- steunt **je rug** tegen de stoel? Ervaar je tegendruk van de stoel? Voelt het koud, warm, hard of zacht?
- hoe voelt **je nek** en voelen **je schouders**? Als ze gespannen zijn, draai even rond met je schouders en hoofd. Ontspan.
- doe hetzelfde voor **je zitvlak**. Ervaar je tegendruk van de stoel? Voelt het koud, warm, hard of zacht?
- en nu **je voeten**: staan ze ontspannen naast elkaar op de vloer? Kun jij je tenen voelen? Je hak? Voelt het warm, koud, hard of zacht?

Doe nu je ademhalingsoefeningen:

- **adem zes keer in door je neus** en daarna hoorbaar (met een pfff) **uit door je mond** (getuit als door een rietje)
- als je wilt, nogmaals: 4 sec. in, 5 seconden wachten, 6 seconden uit door getuite mond (maar als dit niet relaxt voelt hoeft je niet te tellen, je lichaam weet wel hoelang)

Ervaar de rust. Je ademhalingscentrum is nu gereset.

Gevoels-ERVARING

Kies een gevoel uit de onderstaande tabel. Eerst uit de eerste kolom, daarna een uit de 2e, de 3e en de 4e kolom.

Verveeld	Onzeker	Machteloos	Radeloos
Tevreden	Geïrriteerd	Angstig	Wanhopig
Dankbaar	Bezorgd	Teleurgesteld	Gedeprimeerd
Nieuwsgierig	Onverschillig	Verdrietig	Afwijzend
Hoopvol	Rusteloos	Alleen	Ingetogen
Bewonderend	Geïnspireerd	Frustrerend	Beschamend
Verbonden	Betrokken	Verlangend	Schuldig
Trots	Geïrriteerd	Kwetsbaar	Wantrouwend
Geliefd	Krachtig	Geïnspireerd	Frustrerend
Veerkrachtig	Opgelucht	Verward	Euforisch

begin met de eerste kolom:

- kies je gevoel
- observeer in je lichaam of je iets voelt en zo ja waar
- (als je nergens iets voelt geen probleem, we gaan gewoon door)
- breng nu je aandacht naar je lichaam en zeg hardop: we voelen (jouw keuze)
- Maak er eventueel een handgebaar bij
- Kun jij je gevoel ervaren, opwekken, versterken?
- Besef je nu het verschil tussen praten over/denken over gevoelens en een gevoels-ervaring als zodanig?

Herhaal de stappen met een keuze uit de vervolg kolommen. Ervaar je een verschil? (*)

Gevoels-INTENSITEIT: Probeer het verschil te doorzien en doorvoelen:

1. **Sensatie:** waarneming met gevoel (extern verbinden met intern): warm/koud, hard/zacht, druk/minder druk, fel/zwak, scherp/rond etc. Wat zijn jouw sensaties op dit moment? En waar in/op je lijf voel je het?

2. **Stemming:** hoe is jouw stemming momenteel? Jouw gevoelsmatige ondertoon? Opgewekt, onrustig, bozig, ongeduldig, fijn, vervelend etc.? En waar IN je lijf voel je het?

3. **Gevoels-grens:** Tik eens zelf op je schouder. Blijf doortikken. En tik nog iets harder. En nog harder. Nee echt veel harder. Ga door. En nu sneller. Sneller en harder. Ga door. Nog even volhouden. Nee nog echt iets harder tikken graag!

Beantwoord nu de vraag: vind je wat je nu doet fijn? Voelt het goed?

Het antwoord is waarschijnlijk 'nee?': de vraag aan jou is dan: waarom deed je het toch terwijl je het niet fijn vond? Waarschijnlijk: omdat het de instructie was/omdat jij het vroeg. Jouw verstand (denken) en overtuiging (ik moet dit doen), overstemde jouw gevoel (niet fijn). En dat is precies waar deze oefening over gaat:

- denk jij (!) dat ook naar je gevoel luisteren zinvol kan zijn?
- denk jij (!) dat meer luisteren naar jouw gevoel in de nabije toekomst jou iets kan opleveren? Wat dan?
- als jij jezelf belooft meer naar je gevoel te zullen luisteren, hoe VOELT dat dan?

4. **Gevoelsherinnering:** noem eens de 3 gevoelens die jou deze dag zijn bijgebleven.

- Zit dat in je hoofd of voel je er ook iets bij.
- Doe je daar je best voor of niet?
- Of voel je er helemaal niets bij.
- Of heb je zelfs helemaal geen gevoelsherinnering van de dag?
- Hoe bewust ga jij met je gevoelens om?

5. **Emotie** (uiten/ontladen van een te-sterk gevoel)

Wanneer was de laatste keer dat jij gehuild hebt, woedend was en/of geschreeuwd hebt, je vuisten gebald of ergens tegenaan geschopt, of juist geluiden van/bij genot of plezier hebt gemaakt? Een roep van vreugde tijdens sport misschien?

Als jij nooit emoties uit, heeft dat een reden? Ps. besef dat emoties uiten letterlijk gezond voor je lichaam is!

Maar wees bewust van je ontlading en schaad of belast anderen er niet mee. Wil jij gezien of gehoord worden? Waarom is dat dan? Wat wil jouw gevoel of emotie jou zeggen? En kan dat ook door een goed gesprek: intern met je gevoel, extern met anderen? Wie is de dirigent van jouw gevoelens en emoties?

Als je hier nu deze oefening leest over emoties en gevoelens, wat gebeurt er dan in je lichaam? Voel je iets? Mocht deze oefening je heel emotioneel maken dan is dat misschien een teken dat je gevoelens en emoties graag gezien en gehoord worden. Misschien een aanleiding om er eens met iemand (een vriend[in] of coach of therapeut) over te praten?

Wil je ontladen? Doe dan nu nog een keer de ademhalingsoefening aan het begin van deze tekst. Merk (ERVAAR!) dat ademhaling je systeem kan resetten/tot rust kan brengen!

Wil je langduriger innerlijke rust ervaren en met je gevoelens ZIJN? Probeer dan eens een geleide meditatie: op youtube zijn er vele te vinden. Investeer eens een kwartiertje om die ERVARING te hebben! (en er minder over na te denken).

Wil je meer lezen over gevoelens en emoties? Je kunt dat lezen in de 7Qi Essentials pagina's over [gevoel](#) (Qi-4) en [emoties](#) (Qi-2)

(*) de gevoelstabel bestaat uit 4 kolommen met toenemende intensiteit van gevoelens