

## Verwelkoming van emoties

Een manier om te ontdekken welke emoties op dit moment in jou aanwezig zijn.

[NOTITIE: lees rustig, geef veel ruimte, beweeg mee/ volg de woorden zelf ook, ben de meditatie]

Ga lekker zitten op een manier die goed voelt voor jou en dan sluit je je ogen. Voel maar even hoe je zit. Dat is wel goed om mee te beginnen.

Gewoon even bewust worden. Hoe zit ik er nou bij?

Hoe voelt mijn lichaam?

Zit ik gemakkelijk?

Hoe voelt het als mijn voeten rusten op de grond, ondersteund worden door de grond?

Hoe voelt mijn lichaam aan?

Door als 't ware, gewoon bewuster te worden van je lichaam

kun je wellicht zelfs waarnemen dat je lichaam al wat begint te verzachten.

Mogelijk kun je 't zelfs nog wel toestemming geven om nog meer te verzachten

Vaak bouwen we gedurende de dag zo'n harnas om ons heen op

komt er zo veel op ons af,

veel prikkels

en wellicht

ook emoties die op ons afkomen

of die in ons spelen,

ook emoties waarvan we ooit hebben besloten dat die niet zo prettig zijn

dat we die liever vermijden als het ware.

Wat er vaak gebeurt, is dat het gewoon in het lijf achterblijft. Maar wil je het niet voelen?

Nou, dat wacht het wel tot je er klaar voor bent,

en dat is dan wellicht zelfs jaren later.

Op dit moment gaan we gewoon eens ontdekken

wat speelt dan nu in mijn lijf?

Wat is hier nu allemaal aanwezig?

Om te beginnen ontspannen we daarvoor het lichaam,

verzachten we het gelaat,

wellicht kun je zelfs wel voorstellen dat als het ware alle rimpeltjes uit je gelaat verdwijnen.

Dat de wenkbrauwen van elkaar afdrijven

Het gebied rondom je ogen verzacht, gebied bij je neus, je jukbeenderen, bij je kaken

De kaken houden vaak ook veel emoties vast,

Wellicht is het fijn om ze een beetje te bewegen

en je mond te openen.

Je tong kan ontspannen rusten op den bodem van je mond,

en ook de schedel kan zich ontspannen en verzachten.

Zelfs de hersenen

kunnen wat verzachten.

Je kunt je zelfs voorstellen dat je hersenen aanvoelen als een gespannen vuist

en door als 't ware die vuist wat te openen,

ontstaat er meer ruimte, ook in de hersenen

gebied rondom de nek, en de keel mag meer ontspannen,  
verzachten

Ook een gebied waar vaak veel spanning vastgehouden wordt,  
evenals de schouders.

En stel je maar voor dat er een soort van last op je schouders ligt, dat er als 't ware een  
onzichtbare kracht komt die dit als het ware van je aftilt.

En je armen verzachten zich, je polsen, je handen.

Dan breng je de aandacht naar je borstkast,

Ook dit gebied kan verzachten en ontspannen

Ook je buik,

alle organen in je lichaam.

Wellicht kun je ze zelfs wel intern 'n bedankje sturen.

Voor het werk wat ze continue voor je doen

Je bekken, je heupen

Ook je bovenbenen kunnen verzachten en ontspannen,

Je knieën, je onderbenen

je enkels

je voeten

zelfs de tenen.

En stel je maar voor dat spanning als het ware vanzelf door je voetzolen de grond in  
verdwijnt.

Wellicht is er een gebied in je lichaam waar wat meer spanning zit  
of wat om een andere reden om aandacht vraagt?

Ga met je aandacht naar dat gebied toe.

Omarm het gebied als het ware met al jouw liefde

en laat het weten dat je aandacht hebt voor dit gebied,

dan vraag je jezelf af,

als er in dit gebied een emotie opgeslagen zou zijn,

welke zou dat dan zijn?

En het kan zijn dat je meteen een emotie weet, het kan zijn dat het meer een gevoel is dat je  
niet echt kunt benoemen.

Wat het ook is geef het alle ruimte,

alsof je als 't ware dat hele gebied vergroot

zodat de energie,

de emotie makkelijker doorheen kan bewegen.

Als er een emotie voelbaar is,

Een gevoel of een sensatie in je lichaam,

dan vraag je je af: wat zit er in de kern van dit?

Wat zit er nog dieper verstopt, in dit wat ik nu ervaar, wat ik nu voel, wat ik nu waarneem  
en dan breng je de aandacht

weer terug naar

neutraal.

Dan check eens even

of er in je lichaam een andere plek is

die om je aandacht vraagt,

dat kan subtiel zijn,

kunnen plekken zijn waar je normaal geen verbinding mee hebt.

Althans niet bewust  
welke plek het ook is,  
laat het weten dat je op dit moment  
er aandacht voor hebt,  
stuur er je liefdevolle aandacht naar toe.  
Dan vraag je je weer af: als hier op deze plek  
een emotie zou zitten,  
welke zou dat dan zijn?  
Open je maar nog verder daarvoor  
Dat dit gewoon de ruimte krijgt,  
zelfs als het niet volledig te benoemen is, er niet een woord opkomt  
of zelfs als de sensaties of wat je waarneemt heel subtiel is,  
geef het gewoon de ruimte.  
Jouw liefdevolle aandacht.  
Als er in de kern van dit nog een andere emotie zou zitten,  
wat zou dat dan zijn?  
En geef ook dat alle ruimte  
zonder dat je weet waar het voorstaat, waar het bij hoort,  
gewoon dat je het de ruimte geeft dat het er gewoon mag zijn. Door het alle ruimte te geven  
mag het er gewoon zijn.  
En wellicht dat je lichaam al signalen begint te geven. Andere plekken, van ja, ik wil ook ik wil  
ook.  
Als dat zo is, dan breng je je aandacht als het ware  
naar die derde plek toe in je lichaam  
en geef je ook deze plek alle ruimte  
en kijk of je ook hier  
de emotie die hier opgeslagen zit  
als het ware de ruimte kunt geven  
en wellicht kun je hem benoemen  
wellicht verrast die je  
geef het maar alle ruimte  
open je maar helemaal daarvoor  
als in de kern van deze emotie nog een andere zou zitten  
wat komt er dan naar boven?  
Wat ontdek je, welke andere emotie wil zich laten zien  
Wellicht dat je het lichaam nog wel meer seintjes geeft.  
er meer delen van jou zijn die om aandacht vragen.  
En wellicht wil je ze dan als 't ware intern geruststellen dat je er op een later moment ruimte  
voor maakt.  
Gewoon om je ermee te verbinden  
Niet omdat er iets hoeft  
gewoon dat het gehoord wil worden,  
erkend wil worden, dat het er is  
aandacht wil krijgen,  
voor iets wat er in jou leeft  
dan breng je als het ware de aandacht weer naar neutraal.  
En wellicht wil je een keertje dieper inademen,

En uit  
Misschien je tenen een beetje in beweging brengen  
Of je vingers  
Het kan fijn zijn om een beetje om je over je benen heen te wrijven of in je handen te wrijven  
Om weer helemaal terug te komen hier  
Terug in deze ruimte  
Hier  
Op de plek waar je zit  
En als je er klaar voor bent open je je ogen en wens ik je nog een fijne dag  
Namasté