

Bijeenkomst 2 Je lichaam bewonen

Het hoofd en het lichaam

In onze huidige tijd zijn we vaak het contact met ons lichaam wat verloren. We leven vooral vanuit ons hoofd, waarmee we willen reageren op alles wat er op ons afkomt. Vaak verleren we om te luisteren naar ons lichaam.

Zoals we al bespraken in week 1 worden we voortdurend beïnvloed door fysiologische processen in ons lichaam. Ons zenuwstelsel scant en signaleert echt of ingebeeld gevaar, of het focust op iets willen bereiken. We verstrakken door de sympaticus (klaarmaken voor actie), en ontspannen weer als de parasympaticus ons daartoe uitnodigt.

Door adrenaline en cortisol schiet ook de aandacht naar ons hoofd. 'Denk na, doe goed.' *Ons hoofd wordt zo het regie-centrum, van waaruit we controle en overzicht willen houden.*

Door schrik en stress versterkt dit, waardoor nog meer appèl komt op denken en controle. Soms ontstaat er zoveel gepieker, dat we niet meer helder kunnen denken en overzien. Tijd het om af te dalen naar het lichaam. Contact maken met de signalen, ervaringen en behoeftes van het lichaam. Onderzoeken wat ons helpt te landen en aarden, terugkeren naar veiligheid, weer wonen in ons lichaam.

Trauma en het lichaam

Het lichaam 'houdt ook de score bij van niet-verwerkt trauma'. Het zijn de sporen in het lichaam, die zich de niet-verwerkte en weggestopte ervaringen herinneren. En hoewel je je daarvan meestal niet bewust bent, spelen ze wel een rol in je dagelijks leven.

Het zijn de reflexen die getriggerd worden als je in je omgeving iets als onveilig ervaart, ook als daar zo op het oog geen reële noodzaak voor lijkt te zijn. En als het sein op onveilig staat, zet het trauma-spoor bepaald gedrag in werking. Dat gebeurt op de automatische piloot, buiten ons bewustzijn om. Het speelt zich af buiten onze wil en bewustzijn om.

Verstoorde relatie

Niet-verwerkte ervaringen laten dus sporen na in het lichaam. Het zijn die delen van je lichaam die je als onprettig, of soms zelfs als verdoofd of afwezig kunt ervaren.

We zijn er liever niet mee in contact. We vermijden of ontkennen ze, doen alsof ze er niet zijn. Wat ons overlevingsinstinct betreft, leven we liever los van ons lichaam dan ermee in verbinding te zijn, met het risico om dan ook de onprettige, verdoofde of afwezige lichaamservaringen te voelen. Als er niet-verwerkt trauma aanwezig is, dan is de relatie met ons lichaam vaak verstoord. We bewonen niet meer 'het landschap van ons lichaam', maar de wereld van onze gedachten en onbewuste patronen.

Wat ooit een intelligente en effectieve automatische reactie was van het lichaam op een overweldigende ervaring, keert zich gaandeweg tegen ons.

Trauma-stress bepaalt dan in meer of mindere mate ons leven.



Trauma-sensitieve bodyscan

De bodyscan is een mindfulness-basisoefening. De essentie ervan is:

- het contact met ons lichaam te activeren en te herstellen
- het ontwikkelen van gerichte aandacht
- en oefenen met het vermogen om de gerichte aandacht te kunnen verplaatsen

In onze huidige tijd zijn we vaak het contact met ons lichaam wat verloren. We leven steeds meer vanuit ons hoofd, en hebben verleerd om nog goed te luisteren naar ons lichaam. Toch heeft het lichaam ons veel te vertellen. De bodyscan nodigt ons uit om weer meer in contact met ons lichaam te komen. Dat doen we door vriendelijke en respectvolle aandacht te richten op de verschillende onderdelen van ons lichaam. Wat we ook leren is dat we de mogelijkheid in ons hebben om onze aandacht te richten én te verplaatsen.

Het beoefenen van de bodyscan zet ons ook op het pad van zelfregulatie.

We ontdekken gaandeweg dat we niet overgeleverd zijn aan de grillen van onze aandacht. We hebben de mogelijkheid om onze aandacht te richten en te verplaatsen. Ontdekken dat we een lichaam hebben, ons lichaam bewuster en beter leren kennen. De trauma-sensitieve bodyscan brengt ons in contact met de innerlijke ruimte van ons lichaam; het nodigt uit om de ruimte van ons lichaam te bewonen. Zo komen we niet alleen thuis in ons lichaam, we komen ook meer thuis bij onszelf. We leren om onszelf veilig te reguleren. Afname van stress en toename van gevoelens van welzijn zijn vaak spontane gevolgen.

Wanneer we te maken hebben met niet-verwerkte ervaringen in ons leven, kan soms spanning of afwezigheid zijn ontstaan in het contact met ons lichaam. De verstoringen in contact met het lichaam kunnen soms sterk aanwezig zijn.

Het beoefenen van de reguliere bodyscan kan dan gevoelens van onveiligheid oproepen. De trauma-sensitieve bodyscan 'ons lichaam bewonen' is gericht op een veilige verkennende stressregulatie via ons lichaam. We verkennen de innerlijke ruimte van ons lichaam met een open, niet-oordelende en respectvolle aandacht. En als het teveel wordt, dan kunnen we altijd navigeren naar een veilige plek, in ons buiten het lichaam.

Ruimte in ons lichaam, door ons bewoond, zet zich ook voort voorbij onze huidgrens. We worden immers omringd door ruimte. We mogen ons lichaam bewonen en met dat lichaam mogen we ruimte innemen, plek innemen.

Behoedzaam kunnen we ervaren dat we van binnenuit ruimte innemen in de ruimte die ons omringt. Een ruimte die we delen met anderen.

Een wij-ruimte, waarin ieder van ons woont en waarin we met elkaar verbonden zijn.

En als je het prettig vindt kun je zachtjes in jezelf zeggen, zinnen als:

- dit is mijn lichaam
- hier ben ik
- in dit lichaam woon ik
- dit is mijn ruimte
- en dit zijn mijn grenzen
- met dit lichaam neem ik ruimte in

Over het Wij-veld en Co-regulatie

Tijdens de bijeenkomsten oefenen we ook in tweetallen met het Wij-veld.

Er is een web van onderlinge verbondenheid, dat we meer bewust kunnen worden.

Ervaren van de sfeer van wederzijdse afstemming, en voelen wat dit met ons doet.

Deze oefeningen dragen bij aan Co-regulatie. Ze bieden ruimte om ons gehoord of gezien te voelen door een ander. Door allebei eerst af te stemmen op onze eigen aarding, adem en ruimte, kunnen we vanuit rust een vraag in onszelf onderzoeken.

Vertellen wat opkomt en ervaren hoe het is dat de ander aanwezig is en rustig luistert.

Zonder er een gesprek over aan te gaan, ontstaat er zo een 'wij-veld' waarin we kunnen spreken en luisteren, elkaar echt ontmoeten.

Partneroefening met 'de vier stappen'.

Deze oefening kun je deze week ook thuis doen met een veilige partner op een rustige plek. Spreek af wie als eerste gaat spreken. Spreek ook af welk teken je gaat gebruiken om aan te geven, dat je voldoende tijd hebt gehad om de zin uit te spreken, aan te vullen en om stil te staan bij dat wat is gezegd. Neem dan tijd om een comfortabele afstand en hoek tot elkaar te bepalen. Vertrouw daarbij op de natuurlijke sensitiviteit van jullie lichamen. Als je een prettige manier van samen zitten hebt gevonden, neem dan een moment van stilte om in contact te komen met een veilig anker, misschien je handen, je voeten, of je adem. Neem de tijd om jullie gezamenlijke ruimte van aanwezigheid op te merken, bewust van jullie wij-zintuig.

De volgende zinnen worden om beurten uitgesproken en aangevuld:

- als ik voel dat de aarde mij draagt, dan
- als ik voel dat mijn lichaam vanzelf ademt, dan
- als ik voel dat er ruimte achter/voor/links/rechts (kies naar wens één ruimte-dimensie) me is, dan
- als ik denk aan een persoon die een glimlach op mijn gezicht weet te toveren, dan..

Neem steeds na het aanvullen van de zin de tijd om samen stil te zijn.

De spreker geeft met het afgesproken teken aan dat het voldoende is, waarop de luisteraar het stokje overneemt en ook de zin uitspreekt en aanvult. Als jullie beiden de zin hebben uitgesproken en aangevuld, ga je naar de volgende zin. Gun jezelf tijd om stil te zijn, om te vertragen, om woorden in je te voelen opkomen, en ze tot je door te laten dringen nadat ze zijn uitgesproken.

Als luister- en spreekpartners zijn jullie open voor de aanwezigheid en woorden van elkaar. Neem de sfeer waar, die er in jou is in resonantie op jullie samenzijn. Merk op hoe jij reageert op fijne of ongemakkelijke elementen in het onderzoek van je partner. Kun je present blijven? Blijf contact houden met je eigen lichaamsgevoel, met je veilige anker. Breng je aandacht steeds weer terug naar een open en ontvankelijk luisteren en spreken. Rond af door met elkaar uit te wisselen wat dit spreken en luisteren met je doet.

.

Thuis oefenen na bijeenkomst 2

Lichaamsoefeningen

1. Je wordt uitgenodigd om elke dag de '*Liggende ventrale vagus-oefening*' te doen, om veiligheid te stimuleren in het gebied van het sociale zenuwstelsel. Het kan ook een mooie opening zijn voorafgaand aan meditatie.
2. Een extra oefening is '*De voetzolen*', een hele effectieve manier om jezelf te kalmeren als je in de piekerstand staat of overspoeld wordt door stress en angst. Het is een staande oefening, misschien op sokken of blote voeten. Doe hem met of zonder audio op momenten dat je er behoeften aan hebt.

Meditatie

Je wordt uitgenodigd om elke dag de meditatie '*Je lichaam bewonen*' te doen. Je kan daarnaast ook - naar wens - de eerder ontvangen meditaties blijven doen.

Nieuwe gewoontes in het dagelijks leven

Hulpbronnen en veilige ankers

Loop deze week eens bewust rond in je *slaapkamer* en merk op waar je in deze ruimte blij van wordt, wat je als prettig ervaart. Het kan een specifieke plek zijn in je slaapkamer, of een voorwerp. Misschien is het iets wat je ziet, waar je naar kijkt. Het kan ook iets zijn wat prettig is om aan te raken, wat plezierig ruikt, of waar je graag naar luistert.

Zet je zintuigen open in je slaapkamer voor prettige en fijne ervaringen. Je kunt ook iets fijns toevoegen; een schelp die je hebt gevonden op het strand tijdens je vakantie, of een plant, of muziek. Deze plekken, voorwerpen en ervaringen kunnen veilige ankers zijn. Je kunt ze gebruiken als veilige hulpbronnen.

Het bewust en waarderend contact maken met wat je mooi, prettig of waardevol vindt, zorgt voor meer ruimte en ontspanning in ons lichaam, geest en gemoed.

Partneroefening met 'de vier stappen'

Wie weet kun je de partner-oefening ook thuis doen met een veilige partner, op een rustige plek. Of je kan oefenen met iemand uit de cursus, als je dat zou afspreken. Zie de beschrijving op blz. 21-22.

Aantekeningen week 2

Noteer iedere dag in het onderstaande formulier of je de oefeningen hebt gedaan. Schrijf ook op wat tijdens het oefenen bij je opkomt. Het schrijven is een reflecteren voor jezelf en het is een reminder voor als we in de volgende bijeenkomst stilstaan bij het thuis oefenen.

Wees bij het schrijven van je aantekeningen vriendelijk, nieuwsgierig en respectvol. Blijf jezelf eraan herinneren dat het jouw eigen aantekeningen zijn en dat je tijdens de volgende bijeenkomst altijd zelf bepaalt wat je wilt delen en wat niet.

	Oefening	Ja/nee	Opmerkingen
Dag 1	Liggende ventrale vagus-oefening De voetzolen Meditatie 'Je lichaam bewonen' Hulpbronnen in de slaapkamer		

Dag 2	Liggende ventrale vagus-oefening De voetzolen Meditatie 'Je lichaam bewonen' Hulpbronnen in de slaapkamer		
Dag 3	Liggende ventrale vagus-oefening De voetzolen Meditatie 'Je lichaam bewonen' Hulpbronnen in deslaapkamer		

Dag 4	Liggende ventrale vagus-oefening De voetzolen Meditatie 'Je lichaam bewonen' Hulpbronnen in de slaapkamer		
Dag 5	Liggende ventrale vagus-oefening De voetzolen Meditatie 'Je lichaam bewonen' Hulpbronnen in deslaapkamer		

