

Reguleren

Gebruik bij onrust, gejaagdheid, overprikkeling of behoefte aan steviger aanwezig zijn.

Oefening 1. Ademen	2
Oefening 2. Tappen.....	2
Oefening 3. - benen liften	3
Oefening 4. - fysieke druk.....	3
Oefening 5. - sensaties ervaren	4
Oefening 6. - gronden	4
Oefening 7. - gronden	5
Oefening 8. - Geluid maken.....	6

Oefening 1. Ademen

1. Wat doe je?

Adem diep in. Adem daarna nog een klein beetje extra in. En adem vervolgens langzaam en ontspannen uit alsof je een diepe zucht slaakt. Herhaal dit ongeveer twee minuten. Je kunt ook een lange hoorbare zucht maken, bijvoorbeeld door zacht “heehh” uit te ademen.

2. Wanneer te gebruiken?

Bij onrust, acute fysiologische spanning of gejaagdheid.

3. Wanneer liever niet?

Als ademhalingsoefeningen meer stress opleveren.

4. Wat vraagt de oefening van je?

Twee minuten tijd.

5. Vraag jezelf daarna?

Wat merk je nu?

Oefening 2. Tappen

1. Wat doe je?

Tik langzaam met de toppen van je vingers op de rug en de palm van je andere hand. Neem de fysieke ervaringen waar. Wissel van hand. Dit helpt je aandacht uit je hoofd en terug naar je lichaam te brengen.

2. Wanneer te gebruiken?

Veel in hoofd, piekeren, afwezig/afgevlakt voelen, behoefte aan subtiele lichamelijke prikkel, moeilijk contact krijgen met lichaam.

3. Wanneer liever niet?

Wanneer aanraking/tikken voelt onprettig of verhoogt de spanning.

4. Wat vraagt de oefening van je?

Ongeveer twee minuten; kan vrij subtiel worden uitgevoerd.

5. Vraag jezelf daarna?

Wat ervaar je nu in je lichaam?

Oefening 3. - benen liften

1. Wat doe je?

Lig op de vloer. Bij voorkeur kun je nog met je benen omhoog tegen de muur gaan liggen.

2. Wanneer te gebruiken?

overweldigd, overprikkeld, onrustig, behoefte aan stevigheid/druk, moeilijk aanwezig kunnen blijven in lichaam, spanning voor het slapen.

3. Wanneer liever niet?

Als er mensen omheen zijn of liggen praktisch onmogelijk is.

4. Wat vraagt de oefening van je?

Twee minuten tijd en even een plek voor jezelf

5. Vraag jezelf daarna?

Wat is er anders?

Oefening 4. - fysieke druk

1. Wat doe je?

Wikkel je armen om je knieën en voel de druk van je armen tegen je lichaam. Blijf daar even.
Merk alleen op wat die houding met je doet.

2. Wanneer te gebruiken?

behoefte aan geborgenheid, spanning, onrust, overweldiging zintuigelijke prikkels

3. Wanneer liever niet?

Als er mensen omheen zijn

4. Wat vraagt de oefening van je?

Twee minuten tijd en even een plek voor jezelf

5. Vraag jezelf daarna?

Wat merk je nu aan jezelf?

Oefening 5. - sensaties ervaren

1. Wat doet iemand?

Sluit je ogen als dat prettig voelt. Anders kun je je blik zacht op één punt voor je laten rusten. Zorg ervoor dat je je comfortabel voelt. Inventariseer de sensaties in je lichaam: hoe voelen je keel, borst en buik? Hoe zit het met andere delen van je lichaam, zoals je schouders, bekken, armen en benen? Benoem sensaties zoals temperatuur, gewicht, etc. Kijk of je een paar minuten door kunt gaan met het hardop benoemen van sensaties, zonder enig oordeel, simpelweg door je nieuwsgierigheid te volgen.

2. Wanneer te gebruiken?

hoofd neemt over, weinig contact met lichaam

3. Wanneer liever niet?

Als er mensen omheen zijn of ogen sluiten niet prettig is....je kunt je ogen ook open houden

4. Wat vraagt de oefening van je?

Paar minuten tijd en even een plek voor jezelf

5. Vraag jezelf daarna?

Hoe is het om zo open te observeren?

Oefening 6. - gronden

1. Wat doe je?

Recht op staan, ogen gesloten, knieën iets gebogen. Maak via je voeten bewust contact met de grond. Voel je gewicht op de grond. Observeer wat je in je benen voelt. Voel je voeten, voel de grond onder je voeten maak contact met de grond. Maak hele kleine ritmische heen en weer beweging (wiegen).

2. Wanneer te gebruiken?

onrust waarbij je nog goed instructies kan volgen, behoefte aan beweging, moeilijk stilzitten, behoefte om meer in het lichaam te zakken.

3. Wanneer liever niet?

Als er mensen omheen zijn of als ogen sluiten niet prettig is...

4. Wat vraagt de oefening van je?

Paar minuten tijd en even een plek voor jezelf

5. Vraag jezelf daarna?

Wat voel je in je buik?

Oefening 7. - gronden

1. Wat doe je?

Ga dan naar je billen en voel hoe je billen contact maken met de zitting. Ga vervolgens naar je voeten en voel hoe je voeten contact maken met de vloer. Ga dan weer bewust even terug naar het onprettige gevoel. Beweeg rustig een paar keer heen en weer tussen het ongemak en het contact van je billen en voeten met de ondergrond. Merk op wat er gebeurt. Wordt het ongemak groter of voel je dat je overspoeld raakt, blijf dan bij het contact met de ondergrond en laat het ongemak voorlopig met rust.

2. Wanneer te gebruiken?

Als ongemak aanwezig is, maar nog wel te dragen is.

3. Wanneer liever niet?

Als het nog te ingewikkeld is om ongemak te voelen en het overspoelt.

4. Wat vraagt de oefening van je?

In het moment zijn. Niet gelijk hoeven spreken.

5. Vraag jezelf daarna?

Wat merk je nu aan het ongemak én aan je contact met de ondergrond?

Oefening 8. - Geluid maken

1. Wat doe je?

Haal langzaam en diep adem. Laat tijdens je uitademing het VOO-geluid zo diep mogelijk in je buik klinken. Adem volledig uit en blijf het geluid maken, totdat je geen lucht meer hebt (maar forceer hem niet). Observeer en merk nu de sensaties in je lichaam op.

2. Wanneer te gebruiken?

lichamelijke spanning, behoefte aan vertraging en lichaamscontact, gronden, behoefte aan veiligheid.

3. Wanneer liever niet?

Als er iemand anders in de buurt is. Als jezelf horen nog teveel spanning oplevert.

4. Wat vraagt de oefening van je?

Ruimte waar je alleen bent.

5. Vraag jezelf daarna?

Welke sensaties ervaar je in je lichaam?