

Lichaamstaal dag 1: luisteren naar spreekwoorden en gezegden

Neem voor deze oefening 30 minuten. Meer mag, met minder kan het een haastklusje worden. Dit heb je nodig: een fijne rustige plek, je telefoon of computer (voor stap 1) en pen & papier. Het kan fijn zijn de oefening vooraf in z'n geheel even door te lezen, zodat je weet wat er gaat komen. Dan kun je het vervolgens laten ontstaan zonder dat je steeds naar de instructie terug moet. Ik heb de stappen 1 tm 3 bij elkaar gebracht in 1 oefening, en deze ingesproken. [De file vind je hier op Soundcloud](#). Mijn tip is om de stappen eerst door te lezen en je daarna door de audiofile te laten begeleiden. Je kunt de opname even pauzeren op het moment dat dat nodig is.

spreekwoorden en gezegden

Onze taal kent heel veel spreekwoorden en gezegden met lichaamsdelen. Van je hart geen moordkuil maken, met beiden benen op de grond blijven staan, jezelf in de vingers snijden, etc etc. Welke spreekwoorden of gezegden komen er nu in jou naar boven?

Deze uitdrukkingen laten zien dat we, vaak onbewust, heel goed weten dat lichaamsdelen een bepaalde betekenis hebben of met bepaalde thema's verbonden zijn. Daarmee zijn spreekwoorden een makkelijke manier om meer zicht te krijgen op de betekenis van lichaamsdelen en bijbehorende ziekte of klachten.

1. richt je aandacht met behulp van deze voorbereidingsoefening.

Ga lekker zitten of liggen, en maak bewust contact met de grond. Sluit je ogen en richt je aandacht op jezelf. Wordt je bewust van je ademhaling, en neem deze waar. Je hoeft er niks aan te veranderen, alleen maar waar te nemen.

Maak dan contact met je lichaam, en neem waar wat je voelt. Scan je lichaam, vanaf je voeten naar boven, en neem gewoon waar wat er is. Is er spanning, of ontspanning. Is het koud of warm. Waar ervaar je veel contact en gevoel, en waar weinig. Wees bedacht op het ontsnappen naar je hoofd en gedachten. Blijkbaar is het lastiger daar je aandacht bij te houden. Breng je aandacht in liefde terug naar waar je was gebleven.

Als je je hele lichaam hebt gescand, ga je met je aandacht naar het lichaamsdeel of de klachten waar je de betekenis van wilt ontdekken. Vaak is het lastiger je hiermee te verbinden. Breng er je ademhaling en liefdevolle aandacht naar toe.

2. laat uitdrukking, spreekwoorden en gezegden in je opkomen.

Terwijl je in die verbinding met je lichaam en met je ziekte of klacht bent, laat je spreekwoorden en uitdrukkingen in je naar boven komen die hiermee te maken hebben. Je hoeft het niet meteen te begrijpen of te kunnen plaatsen, laat het maar gewoon opkomen. Het kan behulpzaam zijn het lichaamsdeel te benoemen: mijn maag, mijn arm, mijn rug, mijn darmen.

Het kan zijn dat er in eerste instantie niet zoveel bij je opkomt. Je kunt dan even online zoeken naar spreekwoorden of gezegden, bijvoorbeeld op <https://www.woorden.org/spreekwoord.php>. Er zullen er 1 of enkele voor jou uitspringen. Je hoeft niet te snappen waarom juist die, vertrouw erop dat het juiste voor je boven komt.

Het kan ook zijn dat er met je lichaamsdeel of klacht zelf niet meteen een spreekwoord is. Er bestaan bijvoorbeeld geen uitdrukkingen met alvleesklier/ diabetes, moedervlekken of blinde darm. Breid dan de ingang iets uit:

- Bij moedervlek kan dat door *huid, vlek of moeder* als ingang te nemen
- Bij blinde darm kun je kijken naar de functie van de darm: *verteren, voedsel opnemen, uitscheiden*. Of naar een groter gebied: de *buik*.
- Diabetes betekent 'honingzoete doorstroming' en wordt ook wel suikerziekte genoemd. Met *zoet, doorstroming* en *suiker* vind je nieuwe ingangen om je op weg te helpen. En je alvleesklier maakt insuline, de *sleutel* waardoor je cellen kunnen *ontvangen*.

3. wordt je bewust van de boodschap

Sta vervolgens stil bij wat de uitdrukking die bij je opgekomen is of die je uit lijst hebt gehaald, voor jou betekent. Welk patroon of welk gedrag van jouw wordt zichtbaar? Wat voor gevoel roept dat bij je op?

Welke beelden, associaties komen er bij je boven? Zei jij dit tegen jezelf, of was het iemand anders, en in welke situatie? Vraag jezelf ook af: doe je het spreekwoord wel of juist niet? Sta je met beide benen op de grond, of juist niet? Maak je van hart geen moordkuil, of eigenlijk wel?

Laat de inzichten rustig tot je doordringen. Het is behulpzaam dit te formuleren als: mijn ziekte laat mij zien dat mezelf niet uitspreek en dat ik van mijn hart een moordkuil maak. Of: mijn zere rug vertelt me dat ik mijn rug recht mag houden en dat ik dit vaak niet doe.

4. afsluiting: bedank je lichaam

Bedank je lichaam en specifiek het lichaamsdeel voor wat het je vandaag heeft laten zien. Neem het lichaamsdeel en je inzicht bewust mee in de rest van je dag.