

Lichaamstaal dag 2: contact via de natuur

Gisteren heb je je eerste aanknopingspunten gevonden om de betekenis van je ziekte voor jou te ontdekken. Met die inzichten in je achterhoofd ga je vandaag de natuur in. In mijn ervaring werkt 't het beste om te wandelen of een stil plekje in de natuur te zoeken en daar te gaan zitten. Neem hier 45-60 minuten tijd voor. Langer mag, als je het korter maakt levert het je minder op..

In principe is de oefening heel eenvoudig: ga de natuur in en stel jezelf open voor alles wat je tegenkomt dat met je ziekte of lichamelijke klacht te maken heeft. Maar dat is misschien iets te weinig kader. Daarom heb ik hieronder een aantal handvatten voor je opgeschreven. Die helpen je tijdens je verblijf in de natuur het meeste inzicht in je ziekte op te doen.

Lees voor je op pad gaat onderstaande handvatten even door, en neem ze ook mee. Dan hoef je het niet te onthouden maar kun je er als je dit wilt onderweg naar teruggaan.

contact maken in de natuur

Vrijwel iedereen kent de heilzame werking van in de natuur zijn. Het brengt ontspanning, je komt vaak tot nieuwe ideeën en voelt je vaak fijner als je tijd in de natuur hebt doorgebracht. Dat kan zijn door te fietsen, te wandelen of onder een boom te zitten.

Als je in de natuur bent kom je ook in contact met je eigen natuur. Wanneer je je ogen daarvoor opent kun je allerlei aspecten van jezelf gespiegeld zien in de natuur. En je krijgt aanwijzingen vanuit het grotere veld om je tot inzicht te brengen. Natuur is dus een bron van informatie, ook over je ziekte. Dat ga je vandaag ervaren.

handvatten

Verbind je met je lichaam en je ziekte, net als gisteren. Wordt je bewust van wat je lichaam je gisteren al heeft laten zien en bedank het daarvoor.

Neem de inzichten en aanknopingspunten van gisteren mee in je ontmoeting met de natuur vandaag. Je hoeft er niet over te denken of er bewust mee aan het werk te gaan. Liever niet zelfs. Het is genoeg om de inzichten en aanknopingspunten van gisteren weer in je herinnering te brengen. Open je dan bewust voor de inzichten die je hierover vandaag mag opdoen.

Zet een intentie voor je tijd in de natuur. Bijvoorbeeld: ik wil graag inzicht in wat mijn ziekte mij te vertellen heeft. Of: ik wil dieper begrijpen wat 'met beiden benen op de grond staan' voor mij betekent. Een intentie zet je altijd positief, dus vermijd het woordje 'niet'. Als je een intentie hebt gezet laat je deze weer los en laat je het proces zijn werk doen.

Open jezelf door al je zintuigen open te zetten.

- Wat zie je?
- Wat hoor je?
- Wat ruik je?
- Wat voel je op je huid? (letterlijk: zon, wind, gras; figuurlijk: brandnetels; het berijden van het paard in de wei)
- Wat proef je? (letterlijk: de braam die je plukt; figuurlijk: het zout van zeewater, de melk van de zogende koe)

Welke betekenis heeft wat jij ziet, hoort, ruikt, voelt en proeft voor jou?

- Welke associaties roept de vlinder of de bloem die je ziet bij je op?
- Welke herinneringen komen er bij je boven?
- Wat laat de natuur je zien over wat wel en niet natuurlijk=gezond is?
- Welke emoties komen bij je boven? Voel je je blij, boos, bang of bedroefd?

Op welke manier kun je deze ervaring verbinden met je ziekte?

Als deze tijd in de natuur 'in de spiegel kijken' was, wat heb je in de spiegel gezien? Wat heb je van jou en je ziekte gezien? Noteer deze inzichten, direct of later thuis.

Afronding.

Bedank de natuur voor wat het je heeft laten zien en ervaren, en neem bewust afscheid van de plek waar je bent geweest. Het proces gaat lekker verder, ook als jij er niet mee bezig bent en andere dingen gaat doen vandaag. Vertrouw daarop.