

Lichaamstaal dag 3: reizen in je lichaam

De afgelopen 2 dagen heb je al het nodige aan inzichten opgedaan in je lichaam en je ziekte, over wat wel en niet gezond is. Vandaag ga je in ontmoeting met je ziekte of het lichaamsdeel waar je last van hebt. Hiermee rond je de driedaagse af. Neem vandaag 30-45 minuten de tijd. Zorg dat je een rustig plekje hebt waar je dit ongestoord kunt doen.

Reizen in je lichaam

Wat je vandaag gaat doen kan heel spannend voor je zijn, en onwennig aanvoelen. Je mag die gevoelens gewoon toelaten. Weet dat je (zieke) lichaamsdeel is een onderdeel van jezelf en het goede met je voor heeft. Er is niks om bang voor te zijn.

Het kan zijn dat het contact maken niet vanzelf gaat, doordat er ruis op de lijn zit. Meestal hebben we nogal wat oordeel over de ziekte of het lichaamsdeel dat niet gezond is: we vinden het vervelend, het moet het gewoon doen, etc. Andersom geldt dat ook: een lichaamsdeel heeft vaak ook behoeften en voelt zich ook vaak niet gehoord. Er is maar één manier om verder te komen, en dat is de eerste stap te zetten. Dus ga het contact maar aan en kijk wat er komt.

Visualisatie Reizen in je lichaam

Je gaat in ontmoeting met je ziekte of het lichaamsdeel waar je last van hebt via een visualisatie. In de visualisatie ontmoet je je ziekte of het lichaamsdeel en ga je ermee in gesprek. Net als in een gewoon gesprek kun je alles zeggen en vragen. En net als in een gewoon gesprek is het belangrijk om te luisteren.

Ga niet met je hoofd het antwoord op de de vraag te *bedenken*. Laat de ziekte of het lichaamsdeel het antwoord geven. Weet dat je lichaam alle antwoorden heeft, en dat je lichaam het je ook graag wil vertellen.

[Je kunt de visualisatie hier beluisteren](#). Hieronder staat het ook uitgeschreven.

Als je voor de stappen meer tijd wilt, zet de opname dan gerust even op pauze. En ga door als je zover bent.

Maak je ogen zacht. en adem 3 keer bewust in en uit. neem de geluiden en beelden om je heen waar zonder erin op te gaan. Bij de derde uitademing sluit je je ogen, en maak contact met je lichaam. Voel hoe je op de stoel zit. Voel hoe je gedragen wordt door de zitting, en hoe je rug gesteund wordt.

Wordt je dan weer bewust van je ademhaling. Je hoeft er niets mee te doen, alleen waar te nemen. Is je adem snel of rustig. Waarin in je lichaam zit jouw ademhaling? In je borst, in je buik of nog lager? Doet de achterkant van je lichaam ook mee met ademen?

Breng dan je adem iets dieper in je lichaam. Je hoeft daar geen moeite voor te doen. Wanneer je het je voorstelt gaat het als vanzelf. Voel hoe je buik uitzet op je inademing, en weer inzakt bij het uitademen. Maak via je adem meer contact met je buik en je bekkengebied.

Vanuit je buik en je bekken beweeg je met je aandacht verder naar beneden. Via je billen en je bovenbenen naar je knieën. Van je knieën naar je onderbenen, je enkels, je voeten, met de voetzolen en de tenen. Neem waar hoe je voeten op de grond staan.

Om het contact met de aarde te verstevigen stel je je voor dat er vanuit je voeten wortels de aarde ingroeien. Stel je voor dat onder je voeten een wortelbed groeit. Dat zorgt voor stevigheid, zodat je niet omvalt als het waait. Het zorgt voor aanvoer en afvoer van energie en voedingsstoffen. Het geeft je ook een gevoel van plek.

Terwijl je je zo bewust bent van je wortels, van je voeten en je benen, van je adem, stel je jezelf voor als zo klein dat je in staat bent om in je lichaam te reizen. Je bent de persoon die je nu bent, op de leeftijd die je nu hebt, maar dan in hele kleine afmeting. Als je die kleine uitvoering van jezelf buiten je lichaam hebt voorgesteld mag je die nu ergens naar binnen laten gaan. Je lichaam zal zich openen om je op te nemen.

Wanneer je binnen bent ga je naar je ziekte of de lichamelijke klacht die je wilt ontmoeten. Als de ziekte zich op verschillende plekken bevindt, ga dan naar het lichaamsdeel dat nu de meeste aandacht vraagt.

Als je daar bent aangekomen kijk je eerst eens rustig rond. Wat neem je waar?

Welke dingen zie je? Hoe voelt het om op die plek te zijn?

Je kunt je ook bewust worden van wat er natuurlijk en onnatuurlijk is. Wat van wat je ziet is van je ziekte, en wat is gezond en natuurlijk?

Wat ontdek je door deze waarneming? Zijn er misschien dingen die er helemaal niet horen, of ontbreken er dingen die er juist wel horen? Welke blokkades of verstoringen kun je waarnemen? En hoe kun je deze koppelen aan je ziekte of klacht? Vul dit niet met je eigen hoofd in, maar laat je lichaam het je duidelijk maken.

Als je op die plek bent en hebt waargenomen hoe het daar is, onderzoek dan bij jezelf of je ook een impuls voelt. Om ergens naartoe te bewegen, om iets te zeggen, om iets te onderzoeken. Check bij jezelf of die impuls je gaat helpen bij waarvoor hier komt: iets ontdekken. Als dat zo is, volg de impuls dan rustig. Als dat niet zo is, dan is de kans groot dat je voelt dat het spannend is en je ego je hierbij vandaan probeert te houden. Trap er niet in, blijf ademen en blijf aanwezig.

Als je de impuls hebt gevolgd, of juist niet, vraag jezelf dan af: is er iets dat ik tegen dit lichaamsdeel wil zeggen. Of is er iets wat ik wil vragen? Ga op die manier in gesprek met de ziekte of het lichaamsdeel. Je kunt de ziekte of het lichaamsdeel ook vragen: is er iets dat je mij wilt vertellen? Of: waarom ben jij er? Of: wil je me laten zien wat maakt dat jij niet goed functioneren, zodat ik daarin mijn verantwoordelijkheid kan nemen?

Tenslotte, onder een ziekte zit vaak een behoefte of een verlangen. Je kunt dit op het spoor komen door te vragen: heb je iets van mij nodig? Is er iets dat ik voor je kan doen? Als je voelt dat het voor nu klaar is ga je deze reis afronden. Bedank je ziekte of het lichaamsdeel dat het zich heeft laten zien en voor wat het je wijzer heeft gemaakt. Een ziekte of ongezond lichaamsdeel voelt zich vaak niet gewaardeerd en moet dus ook echt ergens overheen om zich te laten zien. Bedank het daar oprecht voor. Als je iets hebt afgesproken met het lichaamsdeel, beloof dan ook dat je je daaraan houdt. Je kunt ook een afspraak maken om op een ander moment weer terug te komen. Neem dan afscheid en laat de kleine vorm van jezelf weer los. Blijf in contact met je lichaam en wordt je bewust van wat deze reis je heeft opgeleverd en hoe dat voor je voelt. Kom dan weer terug in het hier en nu. Beweeg je vingers en je tenen, rek je even lekker uit en open op jouw tijd je ogen.

Je kunt je ervaringen en inzichten opschrijven.

Afsluiting van deze 3 dagen

Ter afsluiting mag je nog aandacht geven aan de volgende 3 dingen.

Wat wil je ziekte je vertellen?

Je hebt inzicht opgedaan over het verhaal van je ziekte en meer zicht gekregen wat je ziekte je wil vertellen. Formuleer in 3 korte zinnen tot welk inzicht het je heeft gebracht, aan de hand van de 3 dagen:

- een spreekwoord of gezegd
- een element uit de natuur
- een 'souvenir' uit het reizen in je lichaam: een beeld, een woord, een herinnering..

Hoe luister je naar je ziekte in je dagelijkse leven?

Je bent ook op een andere, luisterende manier met je ziekte bezig geweest. Hoe kun je dit vasthouden in je dagelijks leven? Vertaal dit in een concreet voornemen. Bijvoorbeeld: als ik weer last heb van mijn rug maak ik er contact mee en zeg ik: dankjewel dat je me eraan herinnert dat ik mijn rug recht mag houden.

Oefen dankbaarheid voor je lichaam en je ziekte

Ook al vind je de manier van praten nog zo vervelend, ziekte is een uiting van liefde. Ook al kun je nog niet zien of ontvangen wat het je te vertellen heeft, kies ervoor erop te vertrouwen dat dit wel zo is en begin je lichaam alvast te bedanken voor het inzicht en de boodschap. Je kunt

bijvoorbeeld zeggen: Ik ben dankbaar voor wat je mij hebt laten zien en wat je me nog gaat laten zien. Of: Dankjewel dat je het goede met mij voor hebt en dat je van je laat horen.

Ik hoop dat deze driedaagse je veel inzicht en een ander contact met je lichaam en je ziekte heeft gebracht. Je hebt de deur geopend naar een verhaal dat zichzelf graag wil vertellen. Vertrouw erop dat je hier steeds meer van zult ontdekken.

Alle geluk, groei en gezondheid!

A handwritten signature in black ink that reads "Arnoud". The script is fluid and cursive, with the first letter 'A' being particularly large and stylized.