

Oefening:

De Lemniscaat van Autonomie en Schaamte

Wil je een polariteit niet alleen begrijpen, maar ook ervaren in je lichaam? Probeer dan deze oefening met een lemniscaat (∞). Dit helpt je om fysiek te voelen hoe je beweegt tussen bijvoorbeeld autonomie en schaamte, en waar het kantelpunt zit waarop je van de ene kant naar de andere verschuift.

Wat heb je nodig?

- Twee vellen papier of post-its
- Een ruimte waarin je kunt bewegen

Stap 1: Creëer de lemniscaat

1. Teken een grote lemniscaat (∞) op de grond met krijt of leg een touw in die vorm. Als dat niet kan, beeld je de vorm dan in.
2. Leg aan de ene kant een papiertje met het woord 'Autonomie' en aan de andere kant 'Schaamte'.

Stap 2: Stap in de ervaring

1. Ga aan de kant van autonomie staan.
 - Voel hoe het is om hier te zijn.
 - Welke gedachten komen op? Voel je vrijheid, kracht, zelfverzekerdheid? Of misschien een bepaalde druk om altijd sterk en onafhankelijk te zijn?
 - Hoe voelt je lichaam? Sta je stevig of gespannen?
2. Loop langzaam in de vorm van de lemniscaat naar de kant van schaamte.
 - Merk op wat er in je lichaam gebeurt terwijl je beweegt.
 - Voel je ergens weerstand? Komt er twijfel op?
 - Wanneer verandert de energie van autonomie naar schaamte?
3. Sta stil bij schaamte.
 - Wat gebeurt er hier?
 - Voelt het zwaar, alsof je kleiner wordt? Of ervaar je het juist als een beschermende plek?
 - Wat is de eerste gedachte die in je opkomt?
4. Loop weer terug naar autonomie.
 - Voel hoe je lichaam en je gedachten veranderen tijdens deze overgang.
 - Wanneer kantelt de ervaring?

Stap 3: Reflectie

Ga in het midden van de lemniscaat staan en stel jezelf de volgende vragen:

- Waar in de beweging voelde ik het meeste weerstand?
- Op welk punt sloeg de energie om van autonomie naar schaamte (of andersom)?
- Wat vertelt dit mij over hoe ik deze polariteit in mijn dagelijks leven ervaar?

Waarom werkt deze oefening?

Polariteiten zoals autonomie en schaamte zijn niet statisch. Ze vormen een dynamische beweging in je leven. Door letterlijk tussen deze twee krachten te lopen, ervaar je hoe je innerlijke balans steeds verschuift. Je ontdekt waar je jezelf tegenhoudt en waar je misschien meer ruimte mag nemen.

Wil je dit verder onderzoeken? Probeer de oefening regelmatig te herhalen en let op of er veranderingen optreden in hoe je autonomie en schaamte beleeft.

Zo leer je niet alleen de strijd los te laten, maar ook bewust te bewegen tussen beide polen—zonder vast te blijven zitten.

Er zijn meer polariteiten die je kunt onderzoeken

Andere voorbeelden van polariteiten die je kunt onderzoeken met behulp van een lemniscaat zijn:

- ✦ Vertrouwen - Wantrouwen
- ✦ Verzamelen - Verliezen
- ✦ Schild - Kwetsbaarheid
- ✦ Begeerte - Terughouden
- ✦ Drama - Eigen plek
- ✦ Magische liefde - Wetende liefde
- ✦ Vasthouden - Loslaten
- ✦ Autonomie - Twijfel
- ✦ Beweging - Bewegingloos
- ✦ Begeerte - Terughouden
- ✦ Vasthouden - Loslaten
- ✦ Minachting - Respect
- ✦ Initiatief - Wanhoop
- ✦ Macht - Machteloosheid
- ✦ Emotionele intimiteit - Fysieke intimiteit