

Drie eenvoudige oefeningen behorend bij het blog:



Als je lichaam spreekt, durf jij dan te luisteren?

1. De ademcirkel (Reich-inspiratie)

- Ga staan met je voeten stevig op de grond, iets uit elkaar.
- Adem rustig en diep in, voel hoe je buik en borst bewegen.
- Op de uitademing laat je je knieën licht buigen en je armen losjes hangen.
- Maak een cirkel van ademhaling: inademen en lichtjes oprichten, uitademen en iets zakken.
- Blijf dit 2-3 minuten doen en merk waar de adem stukt of de beweging stijf voelt.

2. De luisterende hand (antroposofische oefening)

- Ga zitten of liggen.
- Leg je hand op de plek waar je spanning of pijn voelt.
- Sluit je ogen en adem rustig.
- Stel jezelf de vraag: "Wat wil jij me vertellen?"
- Luister zonder oordeel. Misschien komt er een woord, een beeld, een herinnering – of alleen stilte.

3. De micro-pauze (voor het dagelijks leven)

- Zet drie keer per dag een timer.
- Als hij afgaat: stop, adem drie keer diep in en uit, en voel je voeten op de grond.
- Vraag jezelf: "Wat heb ik nu nodig?"
- Misschien is dat een glas water, even rekken, of gewoon een moment niets doen.

Deze kleine rituelen kunnen een enorme verschuiving teweegbrengen, omdat ze je leren aanwezig te zijn in je lichaam – en niet alleen in je hoofd.