



BALANS IN JE LEVEN

7 tips voor het creëren
van innerlijke rust door
meer ademruimte



Maak jij dit ook wel mee?

- Je haalt vaak kort en hoog adem
- Je houdt je adem vaak in
- Je merkt dat je vaak je schouders hebt opgetrokken
- Je voelt je innerlijk gespannen
- Je hoofd staat nooit stil
- Je wilt dat alles wat je doet perfect loopt
- Je voelt je verantwoordelijk voor alles wat er om je heen gebeurt

Door je drukke baan en drukke leven zijn de seintjes die je lichaam geeft naar de achtergrond geduwd, maar je merkt wel dat je vaak weinig energie meer hebt, zeker aan het einde van je werkdag. Je slaapt minder goed en je bent sneller prikkelbaar.

En je wilt hier iets aan doen

In mijn e-book geef ik je 7 tips met oefeningen die je helpen om meer balans in je leven te krijgen door te beginnen met je bewust te worden van de manier waarop je ademhaalt. Dit is een eerste stap om jezelf meer ademruimte en vrijheid te geven en meer rust in je hoofd te krijgen.



Inhoudsopgave

Over Mij	5
TIP 1. Wanneer je ademhaling energie kost	8
TIP 2. Wanneer je ademhaling om aandacht vraagt	12
TIP 3. Wanneer je ademhaling je minder laat voelen	15
TIP 4. Wanneer je ademhaling spanning vasthoudt	18
TIP 5. Wanneer je ademhaling oude kramp vasthoudt	22
TIP 6. Geef jezelf ademruimte	27
TIP 7. Leer jezelf beter kennen met een' bodyscan'	30

Zet nu jouw volgende stap!



Over Mij

Als er vroeger iemand was die aan mij vroeg hoe het met mij was zei ik standaard dat het prima met mij ging. Stel je voor dat ik moest vertellen hoe het echt met me was. Dan moest ik me kwetsbaar opstellen en dat vond ik veel te moeilijk. Ik hield liever dat muurtje in stand dat ik in de loop van de jaren om me heen gebouwd had, want dat voelde een stuk veiliger; niet iedereen hoefde te weten hoe ik me echt voelde.

Dat muurtje begon al aardig af te brokkelen in de jaren dat ik samenwoonde en later getrouwd was, maar werd langzaam helemaal neergehaald toen ik weer alleen kwam te staan nadat mijn man onverwachts ziek was geworden en overleed. Ik had een drukke baan in het zakenleven en daar stortte ik me al snel weer op.

Hyperventilatie

In die eerste periode na zijn overlijden had ik veel last van hyperventilatie en durfde ik een tijdlang niet met de auto de snelweg op om mijn familie, die ondertussen naar België was verhuisd, op de zoeken. Mijn moeder haalde me dan van het station in Maastricht van de trein.

Een jaar later probeerde ik wel weer de auto te pakken, ook om vrienden te bezoeken die niet in de buurt woonden, en met behulp



van de adem oefeningen, die ik met yoga geleerd had, redde ik het dan om niet in paniek te raken en weer de snelweg op te kunnen.

Persoonlijke Ontwikkeling

Ook ontdekte ik toen, door een boek dat ik cadeau kreeg, een honger in mijzelf naar persoonlijke ontwikkeling en begon ik een driejarige opleiding: intuïtieve ontwikkeling, healing en reading en deed ik vele jaren prachtige geleide meditaties, waardoor ik steeds meer over mijzelf leerde en waar ik rust in kon vinden.

Overall was de kalme ademhaling tot in je buik een basis om rustig in je hoofd te worden, grond onder je voeten te kunnen voelen en je hart meer te openen.

Rebalancing

En toen kreeg ik het advies naar een Rebalancer te gaan en ontdekte ik hoeveel ik in mijn hoofd zat en hoe ik alles onder controle probeerde te houden. Een heel bijzondere ervaring! Ik heb me kort daarna opgegeven voor de zomerworkshop en aansluitend voor de opleiding Rebalancing.

Tijdens de opleiding besepte ik dat echte ontspanning, en daardoor ook verandering, pas kan ontstaan wanneer je de ruimte krijgt te voelen wat er werkelijk in je leeft, of het nu om positieve of negatieve emoties gaat.



Ik heb ervaren hoe fijn het is bewuster te leven, beter mijn keuzes te kunnen en durven maken, mijn lichaam beter te voelen en op de signalen ervan te reageren. **Mijn leven is er veel rijker door geworden en die ervaring wil ik graag aan jou doorgeven!**

Ook bij Rebalancing is ademhaling een belangrijk onderdeel van het weer in balans komen, de balans vinden in jezelf.

Ik nodig je uit om mijn 7 TIPS te lezen over Ademhaling. Pas ze toe, zodat jij ook meer Rust kunt Ervaren in JeZelf.

Aan jou de keuze om het anders te doen.

Joke Mulder

WoMan in Balance



~ HOOFDSTUK 1 ~

Wanneer je ademhaling je energie kost

Volautomatisch Proces

Het kan goed zijn dat je nog nooit bewust stilgestaan hebt bij de manier waarop je ademhaalt omdat het zo gewoon is voor je, omdat het zo automatisch gaat. Dus is het heel normaal om ademhaling voor lief te nemen. Het is een volautomatisch proces dat begint met je geboorte en zonder ophouden doorgaat tot op de dag dat je sterft. Bovendien is het een onbewust proces en is er vaak geen reden om bewust bij je ademhaling betrokken te moeten zijn. Je kunt rustig gaan slapen en er van op aan dat je gewoon door blijft ademen. Net zoals je hart blijft slaan en je voedsel opgenomen en verteerd wordt zonder dat je daar bewust bij stil hoeft te staan.

Evenwicht

Als je evenwichtig ademhaalt is er balans tussen de in- en uitademing. Niemand ademt perfect en er is veel variatie te zien in de ademhaling omdat de ademhaling verbonden is met gevoelens. Als je verdrietig of boos of bang bent verandert je ademhaling, je



gaat hoger inademen, je houdt je adem vast en je lichaam gaat verstrakken, je maakt je kleiner. Het lijkt dan of alles in je zich aanspant. Als je weer tot rust komt ga je meer uitademen en komt er ook weer meer balans tussen je inademing en uitademing.

Levenskracht

Je ademt behalve zuurstof ook levenskracht in en om helemaal gebruik te maken van die levenskracht is het nodig dat je vol en diep ademt.

Minder adem betekent namelijk ook minder energie en minder voelen. Dus als jij je eenmaal bewust bent dat je je veel meer energie krijgt en je ook beter gaat voelen als je ademhaling tot in je buik komt dan ga je daar steeds meer aan denken. En, op een gegeven moment wordt het een gewoonte om steeds vaker door te ademen tot in je buik.

Je Ervaart Rust

Voel het verschil zelf maar. Je hoeft helemaal niet overdreven in te ademen, gewoon de adem door je neus binnenlaten en door laten stromen tot in je buik. Het maakt je rustiger en je zult merken dat als je je concentreert op je ademhaling je denken minder wordt. Het is dus gewoon heel fijn om je bewust te zijn van de manier waarop je ademhaalt. Al je organen reageren erop en je lichaam voelt zachter aan.



Als je hoog blijft ademen

Hoewel je ademhaling een onbewust proces is kun je er wel invloed op uitoefenen.

Als je vaak hoog ademt tot in je borst in plaats van tot in je buik, heeft dat effect op je hele lichaam, je houding en ook hoe jij je voelt en hoe jij je beweegt. Het heeft effect op je stress niveau, je bloeddruk en je spijsvertering. Je adem is als een golfstroom die je kan helpen ontspannen. Je hele inwendige lichaam reageert op een rustige en diepe ademhaling. Je schouders gaan naar beneden en er komt rust in je hoofd en ontspanning in je lijf.

Bewust Ademhalen

Het is heel makkelijk om meer bewust adem te halen. Je kunt bijvoorbeeld nu even stoppen met ademen als je dat zou willen. En dan diep inademen als je dat wilt. Je kunt je longen helemaal vullen met adem of je kunt heel licht ademen, uitademen met een zachte zucht of juist door hard uitblazen. Leuk om eens mee te spelen en je bewust te worden hoe makkelijk het is om je ademhaling te beïnvloeden.

Ga eens zitten op een stoel met een rechte leuning en zet je voeten naast elkaar op de grond met je rug tegen de stoelleuning. Sluit je ogen en adem een paar keer diep in door je neus en uit door je geopende mond.



Spanning Uit Je Lichaam

Zo raak je de eerste spanning uit je lichaam kwijt. Nu probeer je je adem niet meer te veranderen maar word je je bewust van de manier waarop jij adem haalt. Luister alleen maar naar je adem en voel hoe die van je neus door je keel verder naar beneden door je lichaam gaat. Hoe gaat die ademhaling bij jou? Is het eindpunt je borst? Voel jij je buik bij iedere ademhaling een beetje uitzetten? Of zit je ergens daartussenin?

De bedoeling is dat jij je op dit moment alleen bewust wordt van de manier zoals jij nu ademhaalt.



OPDRACHT

Plan 10 minuten per dag tijd om je ademhaling bewust te voelen.



~ HOOFDSTUK 2 ~

Wanneer je ademhaling aandacht vraagt

Je ontspant

Als je een moment neemt om met aandacht te ademen komt je denken tot rust en ontspant je lichaam. Aandacht voor je ademhaling is een geschenk aan jezelf. De meeste mensen weten weinig van zichzelf. Je weet dat je iets mist, maar je weet niet precies wat het is. Aandacht laat je vinden wat werkelijk waardevol is in jezelf. Met je adem kun je aandacht en energie naar die plekken in je lichaam brengen die je wilt onderzoeken om ze te voelen, ervaren, verwerken en loslaten. Je kunt je ademhaling overal heen sturen door je lichaam en je zult merken dat elk gebied in je lichaam anders aanvoelt. Door deze aandacht aan jezelf te geven komt er informatie beschikbaar en leer je jezelf heel goed kennen.

Aandacht voor je adem

Als je geen aandacht hebt voor de manier waarop je ademt, blijf je in feite leven als een vreemde voor jezelf. Jij, degene die je bent als je in contact staat met je hart. En, als jouw hart gesloten blijft voor jezelf dan is dat is het vaak ook moeilijk voor je om je hart te openen in je relaties. Je relatie met je partner, je familie en vrienden en de relaties op je werk. Verbeter de wereld en begin bij jezelf. Dat begint al met



de manier waarop je ademt, jouw levensinstelling. Als je oppervlakkig ademt doe je dat misschien omdat je minder wilt voelen, maar spanning en angst zorgen er ook voor dat jij je minder levendig voelt.

Je Ervaart Onrust

Als je adem snel gaat en jij je onrustig voelt kun je ook niet goed nadenken. Je gedachten gaan alle kanten op en een oplossing voor dat wat jij zoekt is totaal niet te zien.

Rust In Je Hoofd

Het gaat pas beter als je met aandacht naar je ademhaling gaat en je langzamer gaat ademen. Je denken komt tot rust en nu kun je je weer beter concentreren op de oplossing.

Met Aandacht Ademen

Echte aandacht voor dat wat er is maakt dat je op een diepe laag contact kunt maken met jezelf. Als je met aandacht naar je hart ademt en je denkt aan iemand waar je veel van houdt, lijkt het alsof je hart groter wordt, meer ruimte inneemt, zich meer opent, zachter wordt. Het hart is het orgaan van de aandacht, van liefdevolle aandacht. In je lichaam bevindt het hart zich tussen je hoofd en je buik. Je hoofd is verbonden met je denken. Je buik met verlangens en gevoelens. Je hart laat alles bestaan zoals het is, het heeft geen oordeel.

Je Krijgt Vertrouwen

Als je daar alleen al bij stilstaat en met aandacht naar je hart gaat

voel je dat je ademhaling rustig wordt, het geeft je vertrouwen. Je bent even vrij van de verhalen die je hoofd verzint over wie je bent of niet bent, wat gebeurd is of niet gebeurd is, wat je doet of wat je niet doet. Je bent helemaal 'in het moment'.

Ademruimte en vrijheid

Je adem zorgt dan voor energie, voor herstel, voor doorstroming. Je adem zorgt dan voor ademruimte en vrijheid.



OEFENING

Ga zitten op een stoel, met rechte rug en doe je ogen dicht. Wees je bewust van je adem; hoe je buik uitzet bij de inademing en inkrimpt bij de uitademing.

Beeld je dan in dat je omgeven wordt door licht en stel je voor dat je dit licht inademt en dat het je hele lichaam vult. Het is alsof je een douche neemt van licht, je wordt erdoor gevuld en helemaal omringd.

Voel de energie van je lichaam en probeer aanwezig te blijven bij dat gevoel.

Doe dat een minuut of tien. (Als het kan elke dag)

~ HOOFDSTUK 3 ~

Wanneer je ademhaling je minder laat voelen

Iets vasthouden

Minder adem betekent minder voelen want ademhaling is verbonden met gevoelens. Als je angstig bent ga je hoger en meer ademen en ook je adem vasthouden. Als je je opgelucht voelt ga je meer uitademen. Ademhaling past zich aan aan hoe jij je voelt en kan je ook helpen herinneringen uit het verleden te laten zien. Niet verwerkte ervaringen uit het verleden zijn ergens opgeslagen in je lijf en kun je terugvinden omdat je in een bepaald gebied niet goed zult doorademen. Je houdt iets vast.

Voel je Hart

Door anders te gaan ademen kun je gebieden ontdekken die verborgen zijn geweest, maar om dit te veranderen moet je eerst weten wát je doet. Dus ga voelen, voel de pijn in je hart, de steen die in je maag zit, het brok in je keel of de pijn onderin je buik. Zet je hart ervoor open. Leg je hand op je hart en voel het kloppen en weet dat je hart zonder oordeel is en groot genoeg om alle pijn, boosheid, angst en verdriet op te nemen en te transformeren tot liefde. Je hart is groot genoeg om liefdevol naar al je bange en verdrietige kleine jij's te kijken, ze echt te zien, te luisteren, te erkennen en ze met liefde op te nemen.

Als je niet durft te voelen

Je ademt behalve zuurstof ook levenskracht in. Om helemaal van die levenskracht gebruik te maken is het nodig om vol en diep te ademen. Dat doen we vaak niet; de meesten van ons gebruiken onze ademcapaciteit maar gedeeltelijk. Door je adem vast te houden blijf je ook angst en verdriet vasthouden.

De inademing (yin) en de uitademing (yang) staan voor opnemen en weer loslaten wat je niet kunt gebruiken. Maar voordat je kunt loslaten is het vaak nodig om er eerst naar te kijken.

Probeer te voelen

Om jezelf toe te staan het te voelen, er in te ademen, het er te laten zijn zonder het meteen te willen veranderen. Probeer te voelen wat er is, in plaats van er verhalen over te vertellen. Als jij je vanbinnen incompleet blijft voelen ga je op zoek naar anderen om je compleet te maken. En soms voelt het alsof dat een tijdje lukt, maar als je eerlijk kunt zijn naar jezelf weet je ook dat het je als een schaduw volgt en je uiteindelijk weer inhaalt om je dan recht in je gezicht te kijken.

UIT je Denken Gaan

Alleen wat je voelt is echt. Je lichaam kan niet liegen. Probeer eens uit je denken te gaan met een volle en diepe ademhaling en voel hoe je lichaam reageert. Voel de rust of onrust in je adem en heel vaak weet je eigenlijk al wat je moet doen. Het kost wat tijd om hier mee

te oefenen, maar het levert je zoveel meer op dan alleen je denken te volgen.



OEFENING

Adem zo licht en zo rustig mogelijk en terwijl je verder leest gaat je adem langzaam in en uit door je neus terwijl jij in gedachten ziet dat er vlak onder je neus een bordje staat vol met kleine donzen veertjes en dat jij heel voorzichtig moet ademen, zo licht dat je het bijna niet kunt voelen en niet kunt horen zodat de veertjes niet wegduwen. Laat je lichaam heel los en ontspannen zijn want als je ook maar een klein beetje gespannen bent zou je de veertjes kunnen wegblazen. Blijf een paar minuten zo ademen, langzaam en heel voorzichtig om niets te verstoren alleen maar de rust, de ontspanning te voelen

~ HOOFDSTUK 4 ~

Wanneer je ademhaling spanning vasthoudt

Iedere Ervaring is Waardevol

Alle ervaringen geleefd willen worden. Het leven probeert je alle ervaringen te laten voelen of je nu 12, 40 of 60 bent. Iedere ervaring is waardevol, ook lastige ervaringen. Als je ze ontkent, verlies je een deel van jezelf. Je kunt star worden, minder flexibel. Je lichaam laat je elke keer weer en elke keer meer voelen dat er iets speelt, met een pijntje hier en een pijntje daar. Je voelt erg veel spanning in je hele lijf of misschien wel het meest in je nek of tussen je schouders. Je wordt er elke keer weer aan herinnerd dat er iets is waar je aandacht aan moet schenken.

Er is niets dat je dwingt te weten wat je niet wilt weten, behalve pijn! Als je er voor kiest om er van weg te lopen, wordt de spanning alleen maar meer en wordt de pijn meer voelbaar. Niet willen voelen leidt tot ontkennen en dat geeft allemaal spanning. Er naartoe ademen, er aandacht aan geven en uiteindelijk leren verdriet, angst of woede los te laten kan dan voor enorme opluchting zorgen.

OUDE Pijn Oplossen

Omdat diep en vol ademen ons altijd in contact brengt met nog onopgeloste gevoelens, ontwikkelen we instinctief een hoge en korte

ademhaling die we verder in ons leven blijven toepassen. We leren zo om weg te blijven, met onze adem en onze energie, van deze oude pijnen. Als er iets in ons leven gebeurt dat ons weer herinnert aan een oude, onopgeloste pijn gaan we meteen weer naar onze oude gewoonte om minder te ademen en zo stapelen we pijn op pijn. Deze onbewuste keuze die we elke keer weer maken zorgt ervoor dat we minder voelen en minder van het leven kunnen genieten.

Ervaringen die naar je toekomen, willen gevoeld of geleefd worden en komen bewust op je pad. Heel vaak blijf je ze afwijzen en maak je het jezelf daardoor extra moeilijk. Je doet liever dingen waardoor je je goed voelt en loopt weg van dat wat minder goed voelt.

De WAARHEID Weten

Toen je klein was, was het misschien nodig om je voor sommige dingen af te sluiten, om te overleven. Maar als je nu innerlijke vrijheid zoekt en de waarheid wilt weten kun je zoveel meer ruimte in jezelf creëren. Als je ja kunt zeggen kan het in je lichaam verzachten. Wat waar is, is niet altijd fijn, maar vol ademen geeft je wel vrijheid.

Wat komt jou bekend voor?

Ontkennen – je trekt je bewustzijn terug uit de ervaring. Het is een overlevingsmechanisme. Als je ouder wordt, komen de ervaringen vaak toch terug. Het nadeel van ontkennen is dat je je innerlijke openheid verliest, je wordt star en rigide.

Onderdrukken – bijv. door minder te ademen, boos te worden, te roken, te drinken, door fysieke spanning te maken. Als er verdriet opkomt kun je je daartegen verzetten, dan duw je het gevoel weg. Dat kost ook veel energie, die spieren aanspannen. Hoe meer je wegstopt, hoe minder keuze je hebt. Je krijgt meer energie als je loslaat.

Overspoeld raken door een ervaring – dan probeer je jezelf te reguleren om te voorkomen dat je jezelf verliest. Je bent weer kind. Ademen helpt, de angst voelen helpt. Als je erin ontspant wordt je innerlijke ruimte groter en kun je het gevoel wel voelen, zonder in paniek te raken, zonder overspoeld te worden.

Reactief – Ik voel me zo ..., want jij dan dump je het bijvoorbeeld op je partner. Die ketst het terug en zo gaat het kegelen op de ander heen en weer. Dat is ook een manier om het minder te voelen. Beter is om het in plaats van op een ander af te reageren bijv. een kussen te nemen om op te slaan, of heel hard te schreeuwen als je alleen in de auto zit.

Acceptatie – verruimt. Je bent dan bereid de emotie te voelen. Je laat de emotie door je heen gaan. Je hart is open en je accepteert het. Het gevoel van kwaadheid mag er zijn en je kunt dat transformeren in kracht. Verdriet kun je transformeren in compassie, verwarring wordt helderheid. Iedere ervaring heeft een kwaliteit.

Gebruik je ademhaling om oude pijn te verwerken

Ieder mens heeft zijn eigen tempo om dit te leren. En het werkt pas

als jij er in kunt ontspannen. Ruimte ontstaat als je ook de moeilijke dingen kunt voelen. Het gaat er niet om dat je alleen nog maar prettige gevoelens hebt. Ruimte en vrijheid ontstaan als je bereid bent om pijn te voelen, jaloezie, eenzaamheid, boosheid. Ervaringen werken pas, verdiepen pas, als je je hart kunt openhouden en je buik kunt blijven voelen. Als je ja zegt tegen een ervaring kan de spanning in je lijf verzachten.

Controle loslaten

Vrijheid is ook de controle loslaten. Kijk maar eens naar een boom. Bomen zijn stevig geworteld in de aarde en laten hun bladeren dwarrelen in de wind alsof het gedachten zijn, zonder iets te willen vasthouden of afwijzen.



OPDRACHT

Noteer voor jezelf minstens 3 dingen die jij los zou willen laten en begin met een kleine stap te zetten, zo klein dat die nú haalbaar is



~ HOOFDSTUK 5 ~

Wanneer je ademhaling oude pijn vasthoudt

Vergeving als Opruimer

Vergeving is een van de krachtigste opruimers van oude trauma's. Zonder de dader erbij nodig te hebben, kun je je vrij te maken van verwondingen die je nog steeds beperken. Je kunt je trauma alleen of met hulp van anderen opruimen door de helende werking van vergeving. Met vergeving los je een oude pijn op die ontstaan is door het trauma. Het is ook belangrijk jezelf te vergeven. Als je geleerd hebt van je fouten kun je schuldgevoel loslaten.

Je Eigen Criticus

Vaak ben je, al sinds je klein was, de grootste criticus van jezelf. En ook in je volwassen leven zijn er ongetwijfeld onprettige situaties geweest waar je liever niet meer bij stilstaat. Waarbij, als je er aan denkt, je ademhaling even stokt. Jij hebt vast ook wel een ervaring in je leven waarover je je schuldig voelt of schuldig gevoeld hebt. Waarvan je achteraf dacht dat je dat beter niet of op of z'n minst een betere manier had kunnen doen. Vaak is zoiets een beslissing geweest die je in een seconde genomen hebt en dan soms ook als je ergens, teleurgesteld, boos of verdrietig over was.

Zijn er plekken in jouw lichaam waar jij die gevoelens vasthoudt?

JeZelf VERGEVEN

Zo'n schuldgevoel maakt dat je je kleiner maakt, je duikt wat in elkaar. Je krimpt als het ware een beetje in. Je schuldig voelen maakt ook dat je een zwaar gevoel in je hart krijgt. Of soms een ware steen die je in je maag voelt. Je weet dat je het gebeurde niet meer kunt terugdraaien. Het is gebeurd.

Kun je jezelf uiteindelijk vergeven of blijf je met die last rondlopen? Het lichaam slaat onze geheimen op tot we besluiten dat we ons er bewust van willen zijn. Ze liggen opgeslagen in meer oppervlakkige en diepere lagen in ons bindweefsel, afhankelijk van hoe lang geleden ze plaats gevonden hebben.

Probeer eens een begin te maken en er naartoe te ademen, er misschien eerst van een afstandje naar te kijken en dan voorzichtig in die plek ademen om het meer ruimte te geven, kijken wat het nodig heeft om jezelf te kunnen vergeven.

Schuldgevoelens Vasthouden

Het vervelende is dat als je je ergens schuldig over voelt het steeds weer terugkomt in je gedachten. Je kunt het onmogelijk van je afschudden en het blijft je achtervolgen. Soms lukt het je wel even

om je gedachten te sussen maar op onverwachte momenten haalt het je toch weer in en staat het je helder voor de geest.

Het blijft aan je knagen en alhoewel je misschien alle reden had (in jouw idee) om te doen wat je deed, kun je er met de beste wil van de wereld geen goed gevoel over krijgen. Zolang jij het moeilijk vindt jezelf te vergeven blijf je met een bezwaard gemoed rondlopen. Je zou zelfs medelijden met jezelf kunnen krijgen als je maar lang genoeg blijft zeggen dat het de schuld van de ander was. Maar ook dat is geen middel om van je schuldgevoel af te komen.

Hoe fijn zou het zijn als je kunt genieten zonder schuldgevoel? Hoe fijn zou het zijn wanneer je geen hartkloppingen krijgt als je eraan denkt, maar rustig en diep kunt blijven doorademen?

Naast liefde is vergeving een van de beste genezers.

Gebruik je ademhaling om los te laten

Soms lijkt het heel rechtvaardig om de schuld bij een ander te leggen. Een ander de schuld geven van de problemen die jij in je leven tegenkomt. Het kan bijna een gewoonte worden, maar eigenlijk weet je ook dat het vaak niet waar is als je tenminste eerlijk naar jezelf kunt zijn. Als jij in staat bent de verantwoording te nemen

voor jezelf. Niet de schuld bij een ander leggen is soms heel lastig, maar uiteindelijk ben jijzelf verantwoordelijk voor jouw woorden, jouw handelingen, jouw keuzes.

Begin bij JeZelf

Begin bij je eigen proces van innerlijke vergeving. Begin met accepteren dat wat in het verleden gebeurde achter je ligt en neem je vanaf vandaag voor het anders te gaan doen. Als jij je er schuldig over blijft voelen gaat het niets oplossen en blijf je er mee rondlopen. Als je je nog excuses kan aanbieden en misschien met een grote bos bloemen voor de deur kan gaan staan kun je het op die manier proberen. Als je de ander niet meer kunt opzoeken kun je vanuit je hart contact maken en die ander liefde sturen en in gedachten om vergeving vragen. Zie dat het een les is geweest voor jou om het de volgende keer anders te doen!

Heb Compassie met JeZelf

Zie het als een proces, adem naar de plek die je het meest voelt als je aan dit probleem denkt en geef het de tijd zachter te worden met liefdevolle aandacht. Heb compassie met jezelf; maak ook ruimte in jezelf voor mislukking, voor fouten, voor verdriet.



OEFENING

Adem in en uit door je neus en voel je borst en je buik uitzetten

en weer inkrimpen met iedere ademhaling, en terwijl je leest blijf je diep en langzaam ademhalen

terwijl je aandacht bij het gelijkmatig uitzetten en weer inkrimpen van je borst en je buik is

Merk op dat je deze woorden kunt blijven lezen

terwijl je ook rustig blijft ademhalen door je neus,

in en uit

en jij je ook bewust wordt dat het gelijkmatige uitzetten en weer

inkrimpen van je borst en je buik heel ontspannen voelt

Blijf dit een paar minuten bewust voelen

het komen en gaan van de adem in je borst, het uitzetten en weer

inkrimpen van je buik

~ HOOFDSTUK 6 ~

Wanneer je ademhaling ademruimte kost

Ademruimte en vrijheid

Adem is nodig voor energie, herstel en doorstroming. Voor ademruimte en vrijheid. Als jij werkelijk aanwezig kunt zijn bij wat je voelt, jezelf werkelijk kunt accepteren voor wie jij bent dan is die ademruimte er en dan is die vrijheid er. Maar, veel van ons hebben allerlei gewoontes aangeleerd en andere dingen afgeleerd, waardoor we afgedwaald zijn van wie we werkelijk zijn.

Jouw lichaam laat veel zien over wat er werkelijk in je omgaat en hoe jij leeft. De uitdrukking op je gezicht, je lichaamshouding, oogcontact, spierspanning en ademhaling laten veel van jou zien. Het gaat er om dat je leert aanwezig te zijn bij wat jij voelt.

Als je ademruimte beperkt blijft

Waarom zou jij oude patronen die vroeger bij je pasten, stress en bepaalde gewoontes niet los willen laten zodat je weer kunt worden wie je bent?

Ademhaling is een goede spiegel om te zien hoe je aanwezig bent in je lichaam en bovendien is ademhaling een middel om meer aanwezig te kunnen zijn in je lichaam. Een betere ademhaling helpt je ook je beter te voelen in je lichaam en los te komen van het verleden. En daardoor krijg je dan weer meer inzicht in jezelf, innerlijke vrijheid en een ruimer bewustzijn.

Jij wilt toch ook graag blij zijn met je bestaan.

Meer ENERGIE

Als je diep ademt komt er meer energie beschikbaar in je lichaam. Waar energie stroomt is ook beweging en die kun je op verschillende manieren ervaren – als sensaties zoals prikkeling, gevoelloosheid of een trilling, of als emoties zoals verdriet, blijdschap of boosheid en ook als uitingen die bij deze emoties horen, zoals huilen, lachen of je vuisten ballen.

Heb vertrouwen in jezelf. Hoe groter je vertrouwen, hoe makkelijker je loslaat.

Geef jezelf ademruimte

Via aandachtige ademhaling kom je in contact met weggestopte gevoelens en bewustwording kan veel opening en begrip geven van een probleem.

Nieuwsgierig Zijn

Juist belangstelling krijgen in de pijn, er nieuwsgierig naar zijn en naar die plek toedemen. Er is daar iets wat aandacht vraagt. Je hebt van alles geprobeerd om er weg te blijven, ga er nu eens naar toe en adem er naartoe. Probeer met de adem bij een pijnplek te blijven. Misschien kun je er van een afstandje naar kijken of misschien durf je zelfs in de plek te gaan met je aandacht. Laat het er zijn, accepteer het en kijk of je het meer ruimte kunt geven. Het zou kunnen dat de pijn dan al iets minder wordt, verzacht.

Je Krijgt Antwoord

Misschien helpt het als je er tegen kunt praten, je kunt je bijvoorbeeld voorstellen dat jij het bent toen je heel klein was en vragen wat het kleine kind in jou nodig heeft of het geruststellen. Je zult verbaasd zijn over de antwoorden die in je opkomen.

Zo gaat energie weer stromen en ontstaat meer ruimte en vrijheid.

Je leeft in je lichaam, dus waarom niet zo prettig mogelijk.

~ HOOFDSTUK 7 ~

Leer jezelf beter kennen met een bodyscan

Bodyscan

Een mooie manier om jezelf in contact te brengen met je lichaam is een 'bodyscan' te doen. Het geeft je veel informatie over hoe het op dat moment is in je lichaam. Je hoeft niets te veranderen, het is zoals het is en het is goed zo.

- Zorg dat je prettig zit, met een rechte rug, en sluit je ogen. Als je op een stoel zit zet je beide voeten op de grond. Adem een paar keer rustig in door je neus en uit door je mond
- Nu breng je je aandacht naar je voeten, adem in gedachten naar je voeten toe en vraag jezelf of je voeten stevig op de grond staan, of juist niet; voel je een verschil tussen je linker voet en je rechter voet; voelen ze warm of koud
- Ga dan met je aandacht naar je benen, adem er naar toe en vraag je jezelf of je linker been en je rechter been gelijk aanvoelen; is er spanning of ontspanning en voelen ze zwaar of juist licht; voel je stroming als je in je benen ademt
- Dan adem je naar je bekkenbodem, je bekken en vraag jezelf hoe je op je stoel/kussentje zit; is het gewicht in het midden of rust het op een kant; voel je zitbeentjes

- Ga dan naar je rug. Kun je ernaar toe ademen; is er ruimte voor de adem of is er veel spanning en is het juist moeilijker om te ademen daar; misschien verandert er wat omdat je er in ademt
- Ga dan naar je schouders. Vraag jezelf of je kunt voelen of je schouders ontspannen zijn of dat je ze optrekt, of ze verschillend voelen
- Voel nu je hoofd en je nek en voel hoe het is in je gezicht. Voel je bijv spanning in je kaak. Neem het alleen waar. Misschien voelt het fijn je kaak even heen en weer te bewegen.
- adem dan naar je buik toe. Is het mogelijk om daar naartoe te ademen en hoe voelt de ruimte van binnen: is het licht of zwaar; is het een prettig gebied om te onderzoeken
- Ga nu met je adem en je aandacht naar je maaggebied en vraag jezelf of het makkelijk is om daarin te ademen
- Dan doe je een stapje omhoog en adem naar je borstgebied. Onderzoek hoe het daar voelt, of er ruimte is en of er beweging is, of er spanning is of ontspanning. Dan adem je helemaal uit.

Sluit de meditatie rustig af door je nog een paar minuten alleen op je ademhaling te concentreren en dan word je je langzaam weer bewust van je omgeving. Open je ogen, strek je uit en beweeg je hele lichaam.





OPDRACHT

Plan 10 minuten per dag de komende 5 dagen en noteer voor jezelf wat je elke keer in je lichaam waarneemt tijdens deze meditatie

Tips

Ik heb je een aantal tips gegeven zodat je beter kunt ontspannen, meer rust in je hoofd en meer energie krijgt:

(1) Door bewust te ademen, (2) met aandacht naar je ademhaling te gaan, (3) je ademhaling te gebruiken om meer te voelen, (4) om oude pijn te verwerken en (5) om oude schuldgevoelens los te laten. (6) Door jezelf ademruimte te geven en (7) een 'bodyscan' te doen.

Laat me weten welke jou het meest aanspreekt. Ik hoor het graag van je.

Wil je nu een volgende stap zetten?

Wil jij, net als ik, ook meer balans in je leven en daar een eerste stap in zetten? Dan nodig ik je uit voor een Kennismakingssessie.

Uitnodiging kennismakingssessie Rebalancing

Rebalance betekent letterlijk 'weer in evenwicht brengen' en het gaat hierbij om het evenwicht tussen je lichaam, je gevoelens en je gedachten. Hoe dieper je lichaam ontspant, hoe rustiger en stiller je hoofd wordt en hoe meer je energie gaat stromen.

Het maakt een groot verschil of je je leven leeft vanuit een gespannen lichaam of vanuit een ontspannen lichaam.

Een Sessie

duurt 1,5 uur en bestaat uit een kort gesprek en een sessie op de massagetafel.

Locatie: De Hooiberg in de Hilversumse Meent

Deze kennismakingssessie Rebalancing bied ik je gratis aan.

[Ja, ik wil graag een afspraak maken!](#)



Meld je aan. Je kunt in de kalender een afspraak inplannen.

Ik laat je graag ervaren, wat ik ook geleerd heb, wat er kan veranderen door vol en diep te ademen en beter naar je lichaam te luisteren.

[Ja, ik wil graag een afspraak maken!](#)

*adem in
en
adem uit*

