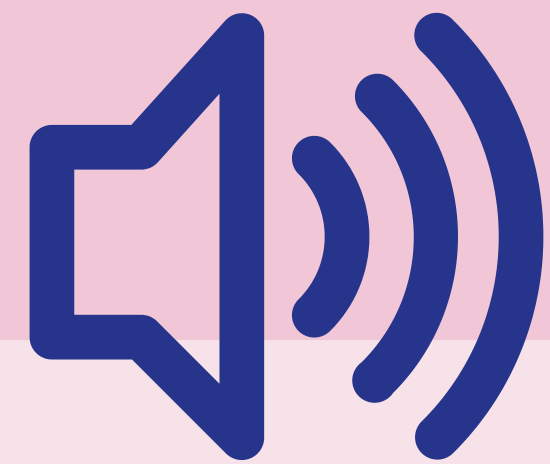




De basis

Check-in bij je lichaam



AUDIO | Transcriptie

Deze oefening staat aan de basis van embodied leadership, en je gebruikt 'm onder alle andere. Je lichaam geeft de hele dag signalen af: spanning, onrust, of juist rust. Maar meestal zijn we zo druk in ons hoofd dat we ze niet opmerken. Met deze check-in oefen je om die signalen weer te voelen, en te leren wat ze je vertellen. Het is een soort taal die je opnieuw leert verstaan. En hoe beter je die taal kent, hoe eerder je merkt wat er in je omgaat, en hoe meer keuze je hebt in hoe je reageert.

Ga rustig zitten of staan, en zet je voeten plat op de grond. Sluit je ogen, of laat je blik zacht op één punt rusten.

Adem een paar keer rustig in en uit, en laat met elke uitademing je schouders een beetje zakken.

Breng nu je aandacht naar je lichaam, alsof je van binnenuit even rondkijkt. Je hoeft niets op te lossen. Je komt alleen even langs om te voelen wat er is.

Begin bij je voeten en je benen. Wat voel je daar? Misschien warmte of zwaarte, een lichte tinteling of een kriebel, of bijna niets. Alles wat je voelt is goed.

Ga nu naar je buik. Voel je daar ruimte, of juist iets dat samentrekt of knelt? Beweegt er iets, een rustig stromen of een onrustig kloppen?

En dan naar je borst. Voelt het daar wijd of smal? Adem je hoog of laag? Misschien voel je je hart kloppen, of een licht of juist zwaar gevoel.

Ga dan naar je schouders, je nek en je kaak. Zit er ergens iets vast, iets straks, hards of geklemds? Of voel je juist warmte, koelte, of een kleine trilling? Merk het op, en laat het zijn zoals het is.

Probeer er een woord aan te geven: is het warm of koud, strak of zacht, zwaar of licht, beweegt het of staat het stil? Hoe vaker je dit doet, hoe makkelijker je leert lezen wat je lichaam je vertelt.

Kijk nu of je één plek kunt vinden waar het prettig of rustig voelt. Blijf daar even, en laat je aandacht er zacht op rusten.

Dit is je basis. Deze check-in kun je altijd en overal doen: een paar tellen op je werk, in de auto, of voor een lastig gesprek. Of gewoon als je je tanden poets....Even voelen wat er is.

Adem nog één keer rustig in en uit.

