

GEVOEL ERVAREN

In deze oefening richt je je aandacht op je gevoelens. Laat ze vrij. Zie ze als genode gasten. Je kunt verschillende gevoelens ervaren en ze kunnen veranderen. Ook is het normaal niet altijd iets te voelen.

Als je weerstand ervaart, zoals irritatie, richt je daar dan op hoe dat voelt. Voelt het als een strijd of overweldiging? Benoem je gevoelens dan hardop of in gedachten. Erken je gevoelens en geef ze de ruimte.

Is een gevoel te heftig? Aanvaard dat. Er is geen goed of fout. Wees trots op jezelf dat je je open hebt gesteld voor je gevoel. Richt je op kalm ademen om rust te vinden. En hervat of beëindig de oefening met het idee om later opnieuw aandacht aan je gevoelens te geven.

GEVOEL ERVAREN

Bij deze oefening richt je je op het ervaren van je gevoel. Focus je op de gevoelens die zich in het hier-en-nu aandienen. Stel je ervoor open. Merk ze op en benoem ze in gedachten. Ervaar hoe je gevoelens opkomen, hoe ze aanvoelen en merk dat wat opkomt ook weer gaat. Geef ze de ruimte en laat ze er zijn.

Het kan zijn dat er één gevoel op de voorgrond treedt of dat je meerdere gevoelens ervaart. Ook kun je even niets voelen of alleen vage gevoelens hebben. Dat is normaal. Ervaar het zoals het is. Het maakt niet uit als je irritatie of verveling voelt, dat is je beleving van dat moment. Er is geen goed of fout. Je hoeft niets te bereiken. Het is slechts de bedoeling om je open te stellen voor het ervaren van je gevoelens.

Neem een ontspannen houding aan. Sluit je ogen of als je dat prettiger vindt focus met halfopen ogen op een punt voor je. Ga even met je aandacht naar je ademhaling. Haal eenmaal diep in. En adem langzaam en rustig uit. Volg daarna het inademen en uitademen voor een tijdje.

Richt je vervolgens op het ervaren van je gevoelens. Wat voel je? Wat neem je waar? Welke gevoelens gaan er op dit moment door je heen? Ervaar je een fijn gevoel? Ervaar je ontspanning? Of ervaar je een onaangenaam gevoel? Ervaar je spanning? Ervaar dat wat je voelt. Zijn er lichamelijke sensaties in je lichaam? Waar in je lichaam ervaar je deze lichamelijke sensaties? Wat ervaar je in je lijf? Wat valt je op? Richt je hierop, stel je ervoor open en laat je lichamelijke gevoelens toe. Adem met ze mee en laat ze zijn.

Zijn er ook emoties die je opmerkt? Kun je ze benoemen? Ervaar je emoties zoals vreugde, angst, boosheid of verdriet? Of ervaar je leegte, rust of vrede? Benoem je

gevoelens en stel je ervoor open. Laat je gevoelens toe en adem met ze mee. Laat ze er zijn en geef ze de ruimte in jezelf of zet ze bij wijze van spreken op een plek voor je neer, zodat je ze rustig kunt bekijken.

Wat gaat er verder door je heen bij het ervaren van gevoel? Hoe beleef je het? Welke gevoelens ontstaan er nog meer? Merk deze gevoelens op, ervaar ze en stel je ervoor open. Benoem ze in gedachten en laat ze er zijn. Oordeel niet over je gevoelens, maar wees mild en stel je ervoor open. Je gevoelens mogen er zijn.

Zijn er gevoelens die je liever weg wilt hebben? Stel je ook hiervoor open. Benoem ze en laat ze er zijn. Als je weg wilt bij je gevoelens, omdat je ze als te heftig beleeft en denkt dat ze je overspoelen of dat je ze niet kunt verdragen, richt je aandacht dan even op je ademhaling. Haal rustig adem, laat je adem langzaam los en adem rustig uit. Volg het inademen en uitademen voor een tijdje.

Als je het gevoel hebt dat je te veel denkt of als je afdwaalt, neem dan waar welke gevoelens dit je geeft. Welke sensaties brengt dat in je lichaam teweeg? Welke gevoelens ervaar je door dit denken? Laat deze gevoelens er ook gewoon zijn. Benoem ze als ze opkomen. Laat ze er zijn tot weer andere gevoelens zich aandienen. Ga nog enkele momenten in rust en stilte door met het ervaren van gevoelens.

Laat vervolgens het ervaren van gevoelens weer los. Richt je aandacht even op je ademhaling. Merk op hoe je ademhaalt. In en uit. Beëindig deze oefening als je er klaar voor bent en kom weer terug in de ruimte waar je in bevindt.