

Iedereen weet wel dat een wandeling in de natuur rustgevend kan zijn, of iets gaan doen wat we leuk vinden om onze gedachten even te verzetten. Afhankelijk van de situatie heb je daar de tijd en ruimte voor, maar soms heb je niet zoveel tijd. Dan kunnen deze eenvoudige oefeningen goed van pas komen. Je hebt er niks voor nodig en je kan ze overal doen.

Ademen

Soms lijkt het te simpel om waar te kunnen zijn, maar onze adem is een wonderlijk hulpmiddel bij het reguleren van onze emoties. Dit omdat de ademhaling ons zenuwstelsel reguleert. Een inademing activeert het zenuwstelsel en een uitademing ontspant deze. Denk bvb maar aan hoe het voelt na het slaken van een zucht van verlichting.

Wanneer je spanning in je lijf voelt om welke reden ook, dan kan deze eenvoudige ademhalingsoefening je helpen om weer tot rust te komen. Het voordeel is dat deze oefening zeer discreet is zodat je die overal kan doen. Ook in de rij bij een drukke kassa in de supermarkt.

Omdat we het zenuwstelsel willen ontspannen, komt de nadruk te liggen op de uitademing. Deze oefening is ook wel bekend als de **4-7-8 ademhaling**. Je kan deze oefening zowel zittend, liggend of staand doen en je hebt er niets voor nodig.

- Je ademt 4 tellen in door je neus
- Je houdt je adem 7 tellen vast
- Je ademt 8 tellen uit door je mond

Door de uitademing langer te maken dan je inademing, breng je zo op een eenvoudige manier je zenuwstelsel tot rust en je zal merken dat dit een gunstig effect heeft op je emoties.

Kundalinitril

Ook meditatie is een goede hulpbron om tot rust te komen. Maar daar nemen we niet altijd de tijd voor. Daarom deze versimpelde oefening. De kundalinitril is zeer helpend om meer te zakken in je lichaam.

Als je veel in je hoofd zit, piekert, je ergert aan iets of iemand en je gedachten blijven maar malen, sta dan even op en ga trillen.

Hiervoor zet je je voeten op heupbreedte met de tenen iets naar binnen wijzend. Je ontspant je lichaam zoveel mogelijk en zorgt dat je knieën van het slot zijn. Dan induceer je een lichte trilling. Alsof de grond onder je voeten gaat schudden en jij lichtjes mee op en neer veert. Je houdt daarbij je mond lichtjes open met ontspannen kaken en blijft rustig en diep naar je buik ademen.

De tril kan heel licht zijn, maar het kan ook zijn dat die vanzelf heftiger wordt en dat je hele lijf gaat mee schudden. Dat is allemaal OK. Ook als er klanken vrijkomen, emoties naar boven komen, dan mag je deze vrij laten stromen.

De kundalinitril is onderdeel van de Osho Kundalinimeditatie waar je dit 15 minuten doet. Maar zelfs een paar minuten doen al wonderen ! Ook voor deze oefening heb je niets nodig en je kan deze ook overal doen. Misschien voel je je wat ongemakkelijk om dit te doen op kantoor met verwonderlijk kijkende collega's. In dat geval kan je je even terugtrekken. Je hebt er heel weinig ruimte voor nodig en het helpt echt.

Het kan fijn zijn om dit te doen op muziek. Je kan zelf muziek kiezen die je leuk vindt of de muziek van de Osho meditatie gebruiken die er speciaal voor gecomponeerd is. De muziek van de volledige meditatie kan je hier gratis downloaden. <https://www.oshorajneesh.com/osho-kundalini-meditation-music-download.htm>

Zelfaanraking

Aanraking is een basisbehoefte. Iets wat velen van ons gemist hebben tijdens de lockdown. Het verlangen naar een knuffel, om vastgehouden te worden, of gewoon een hand op je schouder te voelen. Aanraking heeft een ongelofelijke impact op ons zenuwstelsel. Daarvan weerhouden worden heeft ook een gigantische impact.

Bij gebrek aan aanraking van anderen, kunnen we ons zenuwstelsel reguleren door zelfaanraking.

Dit kan op verschillende manieren. Een eerste manier is **zelfmassage**. Je kan je voeten masseren, kortom, alles waar je bij kan. Het hoeft niet hard te zijn. Soms kan zelfs het strelen van je armen of benen voldoende zijn. Of als het heel discreet moet, zacht met je ene hand over de andere wrijven. Belangrijk is dat je het liefdevol doet. Mildheid voor onszelf is ook van belang in deze crisis.

Een tweede manier is om je **reptielenbrein tot rust te brengen**. Probeer het maar eens als je onrust voelt. Leg 1 hand op je schedelbasis (achter op je hoofd boven de overgang van hoofd naar nek) en 1 hand op je voorhoofd. En adem een aantal minuten rustig in en uit terwijl je zo ontspannen je hoofd vasthoudt en merk wat er gebeurt.

En een derde manier is de **dikke-zelfknuffel**. Deze kan je best zittend doen, maar liggend kan ook want hij kan ook fijn zijn bij het inslapen.

- Stop je rechterhand onder je linkeroksel.
- Leg je linkerhand op je rechter bovenarm.
- Houdt jezelf zo een tijd liefdevol vast met gekruiste armen (min 5 minuten).
- Je kan hierbij je ogen sluiten en je aandacht richten op je ademhaling.

Ook hierbij kan het zijn dat er emoties naar boven borrelen. Als dat het geval is, kijk dan of je daar mee kan zijn. Het is normaal dat je in deze tijden angst voor de toekomst kan voelen of onrust in je lijf. Verdriet of frustratie. Sta deze toe en omarm deze. Je lichaam weet wat het nodig heeft. Liefdevolle aanraking en erkenning van je eigen emoties is een grote stap in de goede richting.

Indien je bij het reguleren van je emoties graag extra ondersteuning hebt, mag je altijd contact opnemen. Samen komen we er doorheen !