



Emoties

Het (durven) toelaten van emoties is niet voor iedereen even vanzelfsprekend. Onbewust hebben we onszelf allerlei technieken aangeleerd om nare, ongemakkelijke- of pijnlijke gevoelens niet toe te laten of te negeren. Maar daarmee verdwijnen ze niet, ook al lijkt dat voor even zo te zijn. Wanneer emoties niet- of niet voldoende mogen stromen, komt er een opeenstapeling van gevoel. De spanning die nodig is om de emotie te onderdrukken, kost heel veel energie (iets wat je in eerste instantie vaak zelf niet eens in de gaten hebt). In de sessies in mijn praktijk ga ik met je op zoek naar hoe bewustwording je kan helpen om je emoties weer te kunnen laten stromen. Hieronder vind je alvast ondersteunende oefeningen.

Oefening in het Leren herkennen van lichaamservaringen en gevoelens zonder daar direct iets mee te moeten of te willen.

Doel is om zowel plezierige- als onplezierige gevoelens te herkennen. Je bewust leren worden van gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen, gedachten en het herkennen van je eigen patronen hierin. De oefening bestaat uit het invullen van een ervaringschema. Je kunt dit voor jezelf doen maar we kunnen het ook bespreken in onze sessie.

Wat was de gebeurtenis?	Prettige of onprettige ervaring?	Wat voelde je in je lichaam?	Welk(e) gevoel/emotie had je?	Welke gedachten had je?
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				

Bron: Holistische aanpak Burn Out, F. Streefkerk en T. de Bont

Tip:

Verdriet de ruimte geven door middel van muziek! Maak voor jezelf een afspeellijst.

Ademhalingsoefening om panische gedachten of angstklachten te verlichten

Stel je voor dat je naar een kaars blaast, maar in plaats van te proberen hem uit te blazen, probeer je hem net zo zacht te blazen dat hij rondwaart en danst.

Boosheid de ruimte geven

Door hardlopen, springen en schreeuwen of met een kussen op de grond te slaan.

Emoties behoren in de Chinese geneeskunde tot het element water en staan in relatie tot de nieren en de blaas (meridianen).

Ondersteunende oefening (zittende rekasana):

Zit met gestrekte benen en buig voorover. Je vingers reiken naar je voeten. Blijf even zo zitten en kom dan weer overeind. Probeer te voelen hoe de energie door je rug en je benen stroomt.

In de sessies in mijn praktijk gaan we samen op zoek naar de oorsprong van je emoties en onderzoeken we hoe we deze, in combinatie met bewustwording in je lichaam, weer kunnen laten stromen, waardoor er weer ruimte komt.