

STRESS-OUT[©]

Les 7: stilte

Stilte heeft vele gedaantes. Vaak denken we aan geluid. Als het geluid uit is, wordt het stil.

Maar ook de andere zintuigen tot rust brengen, geeft stilte. Oftewel stil van binnen. Je gedachten stil, je ogen zacht kijkend en stilstaan bij het contact met jezelf en die ander.

De stilte laat ons luisteren en aanvoelen. Meestal hoor je eerst de herrie en misschien duurt de herrie heel lang voordat de stilte komt. Het leuke is, dat het er altijd is. Ergens in je. Luister maar.



Stil:

- in je
- laat je vermoeden van de stilte spreken.
- suggesties; een slapende kat of hond aaien, zitten in de natuur, staren in een vlammetje, bewegen zonder inspanning, naar de horizon kijken als je loopt of fietst.

Oefening 1: stil worden

Voorwaarden scheppen om stil te zijn helpt. Ga na wat jou helpt. Neem iets rustgevend om naar te kijken (liefst niet op tv of app). Kijk en staar ernaar met zachte ogen, je hoeft er niets van te vinden. Neem waar hoe stil het wordt. Dit kan ook met muziek, beweging, aanraking, eten..

Oefening 2:

Ontspan je schouders. Ontspan je kaken en je buik. Voel je hoe je door, op jouw manier, meer en meer te ontspannen, je de stilte ingaat? Richt je blik naar binnen, waar je aandacht naar je zelf gaat. Vul je met jouw stilte.

Oefening 3:

Ga iedere dag 10 min. zitten en maak contact met je adem. Volg je adem door je neus. Voel het verschil in warmte. Ga nu met je aandacht naar beneden naar je borst en door naar je buik. Voel je buik, je bekken en ook nu maak contact met je adem. Gedachten laat je komen en gaan.

Margriet Kaptein
psychosomatisch oefentherapeut
tel: 06 44 20 03 45
e-mail; mkaptein@telfort.nl
www.stress-out.nl