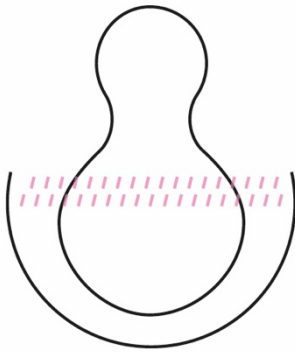


Thema 7: Compassie en zelfcompassie



In de meditatie werken we met Holding Space. Hoe kan je een soort dragende 'container' creëren, waarin alles er kan zijn en je ook contact kan maken met meer kwetsbare gebieden en sensaties.

Ook observeren we niet alleen de 'onderlaag' van onze sensaties en gevoelens, maar ook de 'bovenlaag' van verhalen, oordelen etc.

Les 13, woensdag 16 april, 20.00 – 21.00 uur.

Les 14, woensdag 23 april, 20.00 – 21.00 uur.

In de eerste oefenset werken we het gevoel van Holding Space verder uit, waarbij de focus meer is op omhulling en gedragen zijn (en minder op de ruimtelijkheid).

In de tweede oefenset maken we contact met gebieden in ons lichaam die veilig of aanwezig voelen, en gebieden die onprettiger, minder aanwezig, meer geblokkeerd voelen. In de derde oefenset, in week 14, spelen we met 'onderlaag' en 'bovenlaag'. Volg waar je aandacht naar toe getrokken wordt. Hoe voelt dit? Hoe sta je hier tegenover? Hoe verhoud je je hiermee? (Met een interactieve bonus-oefening).

Integratie-opdracht:

Observeer hoe het voelt om een soort omhulling of gedragenheid te voelen? Kan je dit meenemen in situaties in je dagelijks leven?

Als er momenten zijn in je dagelijks leven waarin je je getriggerd voelt, kan je hier met zachtheid bij blijven, voelen wat er gebeurt? Bij sensaties en gevoelens, maar ook bij gedachten en oordelen?

Week 13:

Oefenset 1) Jezelf omhullen met zachtheid.

* Je staat in een ontspannen houding en voel hoe je staat? Voel de verschillende lichaamsgebieden en de adem. Wanneer adem je in of uit? Hoe is het ritme? Kan je ook de plaatsing van de adem voelen? (hoog, midden, laag, voor, achter)

* Kom dan zitten met de benen gestrekt en de voeten op heupbreedte. In een ontspannen ritme maak je rotaties met de romp en plaatst steeds een hand achter je, buigt de elleboog iets, en draait de schouder/het schouderblad mee naar achter. Wissel af naar links en naar rechts.

* Plaats dan de handen op de zijkanten van de bovenbenen, op de uitadem strijk je af naar de voeten, op de inadem strijk je terug via het binnenbeen naar de onderbuik. Herhaal deze beweging.

* Kom liggen op de rug. Leg dan de handen op de buik en plaats een duim in de handpalm van de andere hand. Op de uitadem laat je rustig de duim in de handpalm zakken, op de inadem laat je de zachte druk los. Herhaal dit een aantal keer. Wissel dan van hand en doe hetzelfde aan deze zijde.

* Maak dan kommetjes van de handen en leg deze over de ogen. Kan je de ogen verzachten?

* Blijf liggen of kom zitten: plaats de handen op het hoofd, en voel dan de 'omhulling' rond het hoofd. Dan bij de nek en keel, de longtoppen, borstkas, bovenbuik, onderbuik (en onderrug), bovenbenen.

* Breng de knieën boven het bekken, en draai kleine rondjes vanuit de benen. Of je draait kleine rondjes zittend met het bekken. Maak dan een paar keer op de uitadem stevige vuisten en laat los.

* Als je nog op de grond ligt, kom je zitten in de meditatie-houding. We doen de visualisatie 'het veld van heelheid'. Als we afsluiten, open je je ogen en voel of je even wilt bewegen.

* Als je gaat zitten in aandacht, omhult je aandacht je, met de intentie dat alles er mag zijn, dat je niet hoeft te fixen, niet hoeft te verbeteren. Milde aandacht.

Op de audio is een timer op 5 minuten en op 10 minuten.

Oefenset 2) Veiligheid en kwetsbaarheid.

- * Je staat in een ontspannen houding en voel hoe je staat? Voel de verschillende lichaamsgebieden en de adem. Wanneer adem je in of uit? Hoe is het ritme? Kan je ook de plaatsing van de adem voelen? (hoog, midden, laag, voor, achter)
- * Kom dan zitten met de benen gestrekt en de voeten op heupbreedte. In een ontspannen ritme maak je rotaties met de romp en plaatst steeds een hand achter je, buigt de elleboog iets, en draait de schouder/het schouderblad mee naar achter. Wissel af naar links en naar rechts.
- * Plaats dan de handen op de zijkanten van de bovenbenen, op de uitadem strijk je af naar de voeten, op de inadem strijk je terug via het binnenbeen naar de onderbuik. Herhaal deze beweging.
- * Kom liggen op de rug. Leg dan de handen op de buik en plaats een duim in de handpalm van de andere hand. Op de uitadem laat je rustig de duim in de handpalm zakken, op de inadem laat je de zachte druk los. Herhaal dit een aantal keer. Wissel dan van hand en doe hetzelfde aan deze zijde.
- * Je legt de rechterhand op de linkerschouder en linkerhand onder de rechterschouder/oksel. Op de inadem draai je iets naar rechts en op de uitadem rol je terug en maakt de EU-klank. Op de volgende inadem draai je naar links, en weer terug. Herhaal de beweging.
- * Je legt de handen op de onderbuik en maakt een aantal keer de voe-voe-voe klank.
- * Til dan de voeten van de grond en breng de benen naar de buik. Plaats de vuisten tussen de knieën, en op de uitadem breng je de knieën naar de vuisten, inadem los. Herhaal drie keer.
- * Kies dan de liggende houding die je prettig vindt. Je volgt de adem en voelt in je lichaam, is er een plek die prettig, open, aanwezig, ontspannen aanvoelt? Leg daar als dat mogelijk is een hand of de handen op. Laat je aandacht naar die plek gaan, alsof je erin zakt of rust. Voel dan waar een plek of gebied is waar je weinig contact mee hebt, of die onprettig voelt, gespannen, afwezig, vlak. Leg daar als dat mogelijk is een hand of de handen op. Laat je aandacht naar die plek gaan, wat voel je als je met je aandacht naar die plek gaat, wat zijn de sensaties? Leg dan als het kan een hand op de plek die onprettig voelt, en een hand op de plek die prettig voelt. Dan breng je weer volledig de aandacht naar de plek die prettig voelt.
- * Je kan armen en benen optillen en armen en benen losschudden, alsof de spanning uit je lichaam vloeit. Dan rol je over de zij en komt zitten.
- * Als je gaat zitten in aandacht, zit je met de intentie dat alles er mag zijn, dat je niet hoeft te fixen, niet hoeft te verbeteren. Milde aandacht. Op de audio is een timer op 5 minuten en op 10 minuten.

Week 14:

Oefenset 3) Onderlaag en bovenlaag.

- * Je staat in een ontspannen houding en voel hoe je staat? Voel de verschillende lichaamsgebieden en de adem. Wanneer adem je in of uit? Hoe is het ritme? Kan je ook de plaatsing van de adem voelen? (hoog, midden, laag, voor, achter)
- * Kom dan zitten met de benen gestrekt en de voeten op heupbreedte. In een ontspannen ritme maak je rotaties. Wissel af naar links en naar rechts.
- * Plaats dan de handen op de zijkanten van de bovenbenen, op de uitadem strijk je af naar de voeten, op de inadem strijk je terug via het binnenbeen naar de onderbuik. Herhaal deze beweging.
- * Kom liggen op de rug. Leg dan de handen op de buik en plaats een duim in de handpalm van de andere hand. Op de uitadem laat je rustig de duim in de handpalm zakken, op de inadem laat je de zachte druk los. Herhaal dit een aantal keer. Wissel dan van hand en doe hetzelfde aan deze zijde.
- * Maak dan kommetjes van de handen en leg deze over de ogen. Kan je de ogen verzachten?
- * Breng de knieën boven het bekken, en draai kleine rondjes vanuit de benen. Maak dan een paar keer op de uitadem stevige vuisten en laat los.
- * Spanning volgen: voel waar je aandacht naartoe getrokken wordt (naar een plek in je lichaam, of misschien ook wel meer 'uit' je lichaam), blijf daar bij met de aandacht. Welke sensaties neem je waar? En hoe verhoud je je hier mee? Gedachten? Oordelen? Waar word je dan naartoe getrokken met je aandacht? Na twee plekken, blijf even liggen, en volg je adem. Beweeg hoe je fijn vindt.
- * Als je gaat zitten in aandacht, zit je met de intentie dat alles er mag zijn, dat je niet hoeft te fixen, niet hoeft te verbeteren. Milde aandacht. Op de audio is een timer op 5 minuten en op 10 minuten.

Interactieve oefenvorm (bonus):

Op de lesdag gaan we ook werken met interactieve vormen. Als je wilt kan je hier zelf al mee starten als je iemand in je omgeving hebt die als 'oefenmaatje' met je mee wilt doen.

Oefenvorm 2: Uitgebreidere Tracking:

Als pauze en 'afstemming' gebruik je een diepe adem, met ontspannen uitadem (mag een soort zucht zijn).

Je zit tegenover elkaar, het kan ook via zoom, dat werkt ook.

Adem beiden een paar keer diep in en ontspannen uit.

* Als iemand iets wilt delen, dan kan je de aandacht vragen van de ander.

* Je kan teruggaan naar een situatie waarin je getriggerd werd, of naar een specifieke sensatie die nu op de voorgrond is: volgt wat er in je lichaam gebeurt, beschrijf de sensaties/waarnemingen (Somatic Tracking). ONDERLAAG

Beschrijf dan ook hoe je tegenover die sensaties staat, hoe verhoud je je, welke oordelen, gedachten verhalen? Maar dit kan ook interesse of compassie zijn. Maak het niet te lang, ga bijv. niet in het verhaal, maar benoem de gedachten, verhalen en oordelen die er zijn. 'Ik merk dat ik een oordeel heb over wat ik voel.' 'Ik merk dat er een soort verhaal is over wat ik voel.' Als je het gevoel hebt dat je de 'bovenlaag' voldoende verkend en benoemd hebt, verschuif je de aandacht. BOVENLAAG

Dan verschuif je de aandacht weer naar de sensaties en waarnemingen in het lichaam.

ONDERLAAG.

* Nu kan de ander delen op dezelfde manier.

Kijk samen of je dit één of twee deel-rondes wilt doen (dus één deelnemer deelt, of beide deelnemers wisselen ook van rol en delen beiden).

Je kan ook nabespreken hoe het was, maar je hoeft niet je waarnemingen te analyseren, te fixen, of een kloppend verhaal te maken.

Het werken in tweetallen kan helpend zijn om de aandacht te verhogen, en meer 'te penetreren': beter en dieper te voelen wat je ervaring is, op meerdere lagen:

- gevoelens en sensaties

- maar ook gedachten, verhalen, oordelen.

Door op onderlaag en bovenlaag te voelen: de directe ervaring en sensaties, en hoe je ertegenover staat, krijg je meer zicht op waar en hoe je jezelf eventueel vastzet in je ervaringen.

Dat gebeurt meestal in de 'bovenlaag'. Onze tendensen en attitudes t.o.v. onze ervaringen worden meestal minder opgemerkt. Vanuit deze tendensen haken we vaak vast, maar van daaruit bouwen we ook ons zelfbeeld op. ('Ik ben niet zo'n watje', 'ik laat me niet meeslepen door mijn emoties' etc. etc.). Deze tendensen zijn een soort fuik waarin je snel vastloopt, en van waar uit het lastiger is om je aandacht vrij te maken, als het ware een stapje terug te doen.