

# Oefening voor rust en gezondheid

door: dr. Alex Klein

Het niveau van onrust en zorgen is erg hoog. Inkomen, werkzekerheid, gezondheid, de nabije toekomst - onderwerpen waarover we nooit hoefden na te denken zijn nu plotseling problemen van alle dag. De spanning is toegenomen, de spanningsboog staat strak; slapeloze nachten, hartkloppingen, een hoge bloeddruk, afwezigheid van focus, korte lontjes, allemaal gevolgen van dat ene virus....

Graag wil ik je een oefening beschrijven, die deze negatieve energie uit je lijf laat wegsijpelen. Natuurlijk heb ik de oefening eerst een paar keer zelf uitgevoerd en ik merk dat het een verslavende werking heeft. De oefening heeft twee niveaus en duurt ongeveer 10 minuten.

## Eerste niveau

Ga ontspannen in een stoel zitten en doe je ogen dicht of staar naar de grond. Je kunt deze oefening ook liggend op bed doen, maar dan bestaat de kans dat je in slaap valt ... ☺.

Voel het topje van je hoofd en ga rustig in kleine schijven naar beneden. Veel spanning zit vast in gedachten, in je hersenen, dus voel dit en laat die gedachten los. Ontspan met je gedachten; nu even niet!

Door in cirkels naar beneden te gaan, kom je bij je ogen uit. Staan ze gespannen, zelfs al heb je je ogen dicht? Ontspan je oogspieren en haal de frons van je voorhoofd weg.

Langzaam ga je in rondjes naar beneden, zodat je bij je mond uitkomt. Als je tong tegen je gehemelte aangedrukt zit, is dat een teken van spanning. Ontspan je tong, bijt niet je tanden op elkaar. Breng rust in je mond.

Je nek- en schouderspieren zijn vaak een opslagplaats voor spanning. Voel je spieren, van je achterhoofd naar je schouders en breng daar rust in. Ontspan, laat gaan die spanning.

Jouw ademhaling zit mogelijk hoog in je borst, weer een paar schijven lager. Breng je ademhaling tot rust door langzamer en dieper te ademen. Breng je ademen naar je buik. Uit je borst, in je buik, rustiger en langzamer.

We zakken steeds iets verder naar beneden, nu zitten we op de cirkel van het hart. Voel je eigen hartslag en besef dat dit rustiger mag. Ontspan je hart, geeft het rust, ook doordat je rustiger ademt. Op dezelfde hoogte zitten (of liggen) ook je bovenarmen. Ontspan je armen, voel het bloed stromen terwijl je jouw spieren daar ontspant.

Nog weer lager zit je buik. Voel je buikspieren - gespannen of juist rustig? Met het buikademen mogen je buikspieren ook tot rust komen. Ga naar binnen in je buik en voel je darmen. Ook hier weer dezelfde opdracht: breng rust in eigen buik.

Weer lager zitten je bekken en je onderbuik. Denk op deze hoogte ook aan je onderrug. Voel de ontspanning daar doordat je ook deze regio rust geeft. Op deze hoogte liggen waarschijnlijk je handen nu ook. Zijn ze gebald tot een vuist of kun je jouw vingers ontspannen?

Zak af in je lijf en kom bij je bovenbenen uit. Span ze aan, zowel aan de voorkant als aan de achterkant om de spieren vervolgens te ontspannen. Voel de doorbloeding. Ga voorbij je knieën en voel je onderbenen, je kuiten. Breng de rust naar beneden, voel de hartslag in je kuitspieren. Als laatste je voeten, geef de rust en je aandacht aan je voetzool en je tenen. De kans is groot dat je plotseling hele warme voeten krijgt, omdat de ontspanning van je hele lijf de bloedstroom ten goede komt.

Van beneden gaan we langzaam weer naar boven, maar nu met een andere insteek. Voel je voeten en voel of er pijn zit. Pijn is een opeenhoping van energie en dat kun je afvoeren. Ik noem dat 'spot expelling', van binnen je lijf op één punt de energie buiten je lichaam duwen.

Begin met je voeten en voel of er pijn is. Ga langzaam naar boven, je enkel en je kuit. Voel je knieën, vaak een plek waar druk van een bezwaard lijf samenkomt in de vorm van pijn.

Ga naar je bovenbenen en je heupen. Voel of er een ophoping van energie zit in de vorm van warmte of pijn. Als dit het geval is, druk deze energie dan gedurende een paar minuten door je huid heen naar buiten je lijf.

Langzaam ga je naar je buik, ook een plek waar spanning opslaat in de vorm van buikkramp of een borrelbuik. De spanning heb je in het vorige deel al weggenomen, nu mag je de pijnemoties naar buiten drukken.

Ga naar je borst en je schouders en voel of je pijn ervaart. Door de verkrampde manier van ademen is de kans aanwezig dat je daar nu een brandend gevoel ervaart. Voel vervolgens de energie in je nek en druk eventueel de overtollige energie naar buiten.

Stijg op naar je hoofd waar je jouw eventuele hoofdpijn naar buiten duwt. Als laatste kom je uit in het topje van je hoofd, je kruintje.

Wat heb je tot nu toe gedaan? Je hebt de spanning uit je lijf gehaald en je hebt de overtollige negatieve energie weggedrukt. Pijn is afgenomen en je lijf is geschoond van te veel spanning, te veel druk, te veel negatieve emoties.

### **Tweede niveau**

De tweede fase is voor degenen die meer gevorderd zijn met meditatie. Het tweede deel van de oefening is van een hoger abstractieniveau, maar gaat eveneens van boven in je lichaam naar beneden en weer terug naar boven.

Weet dat waar licht is, duisternis verdwijnt. Visualiseer daarom een bundel van licht vanuit 'het hele al', die je via jouw kruin je lijf binnenlaat. Zie het licht je hersenen en je hoofd verlichten en langzaam (cirkel voor cirkel) zak je af naar je nek, je schouders en je borst. Voel het licht in je bovenarmen, stromend naar je onderarmen en handen. Het licht zakt vanuit je borst naar je buik, waar het ook al je organen doorlicht. Laat het licht afzakken naar je heupen en je bovenbenen, via je knieën en kuit tot aan je voeten. Je hele lijf voelt verlicht en het licht drukt het zwarte, het negatieve uit je lichaam.

Als je met de doorlichting van je voeten klaar bent, gebruik dan de metafoer van lucht of wind om weer naar boven te gaan. Want waar wind doorheen kan blazen, zit niets vast. Door de lucht in je lijf toe te laten, open je alles en verdwijnen samenklontering.

Laat de wind in cirkels omhoog waaien, van je voeten naar je kuit naar je knieën naar je bovenbenen naar je heupen. Het kriebelt een beetje, het geeft je het gevoel dat iedere porie open staat. Zet wat extra kracht achter de lucht rondom je darmen en je onderrug, daar kan het geen kwaad. Laat de lucht je longen schoonblazen en daarna de trigger points uit je nek waaien. Als laatste gebruik je de wind om je keel, je mond, je neus en oren en zicht te schonen. Om uiteindelijk met een klein stormpje onder je schedel te eindigen.

### **Vier fases**

Het licht heeft de duisternis verdreven, de wind heeft de klonteringen weggeblazen. Samen met de ontspanning en het wegduwen van pijnenergie heb je nu vier fases doorlopen.

De vier fases van deze oefening zijn dus:

- geef rust,
- verdrijf pijn,
- breng licht en
- blaas schoon.

De kracht van deze korte meditatieve oefening is dat je meer in contact komt te staan met je eigen lichaam, minder opgesloten zit in je hoofd en hart (negatieve gedachtes en emoties respectievelijk) en dat je door middel van de vier fases veel ziekmakende energie uit je lichaam laat wegvloeien.

Natuurlijk kun je deze oefening doen waar en wanneer jij wilt, zo vaak als jij dat wilt. Maar graag zou ik je willen adviseren om de oefening in ieder geval bij het ontwaken en bij het slapengaan uit te voeren. Op die manier begint je dag 'schoon' en zuiver je de doorlopen dag vóórdat de nacht aanvangt. Je dag is lichter en mooier, je nacht is rustiger en daardoor is je slaap meer helend van kracht.

Ik wens je veel licht, lucht, rust en afwezigheid van pijn toe.  
Juist nu, in deze onzekere tijden.