



Bio-energetica

Esoterra **Lichaamsgerichte Coaching**

Inhoud

1. Inleiding
2. Algemeen
 - 2.1 Wat is Bio-energetica
 - 2.2 Reichiaanse Theorie & Bio-Energetica
 - 2.3 De overlevingstructuur als “Ik” (identiteit)
 - 2.4 Segmentale inrichting van het spierpantser
 - 2.5 Bio- energetisch werken
 - 2.5.1 Algemeen
 - 2.5.2 Mindset
3. Lichaamsgerichte oefeningen
 - 3.1 Algemeen
 - 3.1.1 Grondingsoefeningen
 - 3.1.2 Openingsoefeningen
 - 3.1.3 Verbeterde Lichaamshouding
 - 3.1.4 Verdiepen en gebruiken adem
 - 3.1.5 Expressieoefeningen
 - 3.1.6 Lichaamsbewustzijn
 - 3.1.7 Aanwijzingen bij de uitvoering van lichaamsgerichte oefeningen
 - 3.2 Aankomen in de ruimte/ start van een sessie
 - 3.2.1 Body tracking en resourcing
 - 3.2.2 Neutrale versnelling
 - 3.3. Dansstructuren
 - 3.3.1 Hakken, tenen en zijkanten voeten dans
 - 3.3.2 Ruimte dans
 - 3.3.3 Familiefestje
 - 3.4. Bio Energetische oefeningen algemeen
 - 3.5 Gronden/Bekkensegment/1^e Chakra
 - 3.5.1 Basishouding (onderzoek/openen en doorstroom)
 - 3.5.2 Gronden adem beweeg (openen en doorstroom)
 - 3.5.3 Gronden met gapen (gronden en doorstroom)
 - 3.5.4 Bekken kantelen (voeten meer dan schouderbreedte) (openen/doorstroom en expressie)
 - 3.5.5 Bekken kantelen (voeten tussen heup en schouderbreedte) (openen/doorstroom en expressie)
 - 3.6 Buiksegment/2^e Chakra
 - 3.6.1 Buik ademen, ooh (onderzoek en openen)
 - 3.6.2 Buik ademen, ooh, benen in trilling brengen (onderzoek/openen en doorstroom)
 - 3.6.3 Buik omhoog en adem (onderzoek/openen en doorstroom)
 - 3.6.4 HOHO kerstman of stuiterbal (openen/doorstroom/expressie)

- 3.7 Middenrifsegment/3e Chakra (verbinden 2e,3e,4e)**
 - 3.7.1 Boog/voorover-buiging (openen/doorstroom/expressie)**
- 3.8 Borstsegment/4e Chakra**
 - 3.8.1 Hoera houding (onderzoeken/openen/doorstroom)**
 - 3.8.2 Krachtige houding (gronden/onderzoek)**
 - 3.8.3 Borst openen (gronden/onderzoeken/openen/doorstroom)**
 - 3.8.4 Ruimte bevestigen (onderzoek/openen/doorstroom/expressie)**
 - 3.8.5 Ik bevestigen (onderzoeken/openen/doorstroom)**
- 3.9. Keel/Mondsegment/5e Chakra**
 - 3.9.1 Nekstretch voor/achter (onderzoek/openen/doorstroom/expressie)**
- 3.10 Oogsegment/6e Chakra**
 - 3.10.1 Oogsegment: Op/Neer (met nek)**
(onderzoeken/openen/doorstroom/gronden)
 - 3.10.2 Oogsegment: Links/rechts (met nek)**
(onderzoeken/openen/doorstroom)
 - 3.10.3 Oogsegment: Diagonaal (met nek)**
(onderzoeken/openen/doorstroom/gronden)
 - 3.10.4 Oogsegment: Ogen draaien (met nek)**
(onderzoeken/openen/doorstroom/gronden)
 - 3.10.5 Ogen en kaken**
(onderzoeken/openen/doorstroom/gronden/expressie)

1. Inleiding

Deze hand-out is bedoeld voor deelnemers aan de training Lichaamsgerichte Coaching. Deze hand-out geeft achtergrond informatie, theorie en oefeningen om bio-energetica (lichaamswerk) te gebruiken binnen de context van lichaamsgerichte coaching.

De focus binnen dit blok ligt op de doelstellingen waarvoor de opleiding kennis en vaardigheden geeft:

Op welke manier levert bio-energetica een bijdrage aan:

- het bevorderen van vitaliteit
- omgaan met stress en burn-out klachten
- het herstellen van het lichaamsbewustzijn waardoor de verbinding tussen voelen en denken hersteld wordt, zodat iemand weer diepere rust, een innerlijk referentiepunt en een gevoel van autonomie kan ervaren
- het opsporen van mogelijke blokkades (op de levensenergie), het verwerken van deze blokkades waardoor deze niet meer bepalend hoeven te zijn in het heden.

2. Algemeen

2.1 Wat is Bio-energetica

Bio-energetica (BE) is een methode die het lichaam en de energetische processen ervan gebruikt als middel voor persoonlijke groei. Het is een middel en geen doel op zich. De grondleggers van de bio-energetica zijn Alexander Lowen en John Pierrakos. Zij baseerden zich op het werk van W.Reich. Reich was een leerling van Freud en was de eerste die de koppeling maakte tussen lichaam en geest. Hij deed een aantal baanbrekende ontdekkingen rondom adem, levensenergie, die hij orgone noemde, en gesgementeerde spierpantsering van het lichaam. Reich wordt gezien als de grondlegger van de lichaamsgerichte psychotherapie.

2.2 Reichiaanse Theorie & Bio-Energetica

Uitgangspunt bij lichaamsgericht werken (en dus ook bio-energetica) is het principe van pulseren, van expansie en contractie van energie, van lading en ontlading. Dit principe werd door Reich ontdekt als bruikbaar principe voor de therapie.

Als kinderen waren we nog verbonden met onze werkelijke vrije aard. De energie bewoog in de spontane en natuurlijke ladings-en ontladingscyclus door ons lichaam, en we voelden ons verbonden met onze pure kwaliteiten; onbezorgd, speels, spontaan, soepel, stromend, warm, contact makend, hulp vragend en gevend, samenwerkend en energiek. Deze wezenlijke aard wordt door de omgeving waar we opgroeien (het gezin, sociale omgeving en cultuur) sterk beperkt. De natuurlijke, spontane en werkelijke impulsen moeten worden tegengehouden binnen deze omgeving. Uiteindelijk ontstaat de meest intelligente oplossing voor het individu om te overleven in de omgeving waar hij opgroeide: de karakterstructuur.

In het lichaam betekent dit dat negatieve levenservaringen (overprikkeling door stress en trauma, overweldigende emoties en verstoorde hechting) worden opgevangen door het lichaam. Het lichaam heeft de aangeboren capaciteit om met overprikkeling om te gaan. Hiervoor heeft het lichaam een aantal autonome mechanismen die voor de ontlading zorgen, waardoor het weer naar een ontspannen toestand kan terugkeren. Echter daar waar deze overprikkeling te veel, te vroeg, te snel of voortdurend is, kortom het lichaam is niet in staat de overprikkeling te reguleren zal de overprikkeling of overlading zich blijvend in het lichaam gaan nestelen. En ontstaan zo spanningspatronen in de spieren, botten en pezen, de ingewanden, hart en longen, en in het centrale zenuwstelsel. Het lichaam pantsert zich als het ware tegen de ervaring. Daar waar het lichaam aanvankelijk tijdelijk in het spanningspatroon was, als bescherming tegen de ervaring, wordt dit uiteindelijk een chronisch spanningspatroon.

Dit spanningspatroon zorgt voor blokkades in het lichaam waardoor de energie niet meer vrij kan stromen. Hierdoor kan het lichaam niet meer spontaan bewegen en vrijelijk zich uiten. De mechanismen die dit zouden kunnen reguleren (zoals emoties, vecht en vlucht reactie, uitreiken etc.) raken onderdrukt en het lichaam blokkeert eigenlijk meer en meer.

Een ander verschijnsel wat hiermee gepaard gaat is dat het bewustzijn over het lichaam steeds verder weg raakt (dissociatie). Het is immers niet erg prettig om constant met spanning in contact te staan. Hierdoor verdwijnt ook het contact met wat er werkelijk nodig is voor regulatie (behoeften). Dit leidt tot een zich vastzettend patroon met onderdrukte en beperkte beweging en motoriek, verminderd gebruik van de ademcapaciteit, afname van vitaliteit, afname van het vermogen om grenzen te zetten of weg te bewegen van lastige situatie, afname van zelfvertrouwen, verminderde spontaniteit. Uiteindelijk blijf er een patroon over dat gericht is op het voorkomen van de activering van de negatieve herinneringen, of het voorkomen van nieuwe slecht te reguleren activering (stress).

En zo ontstaat in de kindertijd een blijven overlevingspatroon wat we zouden kunnen omschrijven als “de meest intelligente oplossing van het systeem om, te kunnen overleven in de omgeving waar het opgroeide”.

2.3 De overlevingsstructuur als “Ik” (identiteit)

In dit proces van ‘conditionering’ raken we de verbinding met onze werkelijk natuur steeds meer kwijt. We raken steeds meer verbonden met het patroon waarmee we “moeten” overleven, en uiteindelijk wordt dit patroon een vast gegeven. De onderliggende ervaringen verdwijnen in het onderbewuste, de spanning wordt “normaal” en niet meer voelbaar, en uiteindelijk raken we geïdentificeerd met dit spanningspatroon, met alle onderliggende overtuigingen, waarden, normen en rollen. Na verloop van tijd zijn we deze overlevingsstructuur geworden en ipv te leven, gaan we overleven.

Een belangrijk gevolg is dat het onze werkelijke vitaliteit beperkt, en aan de basis ligt van spanning- en stress klachten en kan leiden tot Burn-out. Immers aan de basis van de structuur liggen stressvolle negatieve levenservaringen (overprikkeling door stress en trauma, overweldigende emoties en verstoorde hechting). Om deze structuur in het lichaam te houden kost veel energie, energie die niet gebruikt kan worden om vitaal te zijn, energie die gericht is om te overleven binnen de structuur. Dit kan jaren goed gaan, echter wanneer de overlading in iemands lichaam op een gegeven moment te groot wordt, kan het pantser ineens openbreken en komen de ervaringen die de basis vormen voor dit pantser ineens aan de oppervlakte: stress en burn-out.

Bio-energetisch werken richt zich erop de levensenergie die nu vast zit in de structuur vrij te maken, weer te laten stromen en tot expressie/uitdrukking te laten komen. Hierdoor kan een belangrijk lichamelijk principe zich weer herstellen; de constante wisselwerking tussen spanning en ontspanning, tussen opladen en ontladen van onze levensenergie. Het principe dat leidt tot zelf regulatie waardoor herstel met de wezenlijke natuur weer mogelijk wordt.

2.4 Segmentale inrichting van het spierpantser

Volgens Reich slaat de spanning en stress zich op in het spierstelsel, spanning en stress die vervolgens weer een effect heeft op de onderliggende lagen en waardoor de vrije stroom van energie (communicatie) wordt beperkt. Schematisch ziet dit er

zo uit:



In het menselijk lichaam bevinden zich spiergroepen op geregelde intervallen langs de gehele lengte van de ruggengraat. Deze zijn op een ringachtige manier gestructureerd, vergelijkbaar met sluitspijzen. Wilhelm Reich noemde deze circulaire spiergroepen de Segmentale Inrichting van het Spierpantser. Hij gebruikte de term 'pantser' om iets hards, onbuigzaam, of beschermend te impliceren. De spierbepantsering werkt op een rechte hoek tot de stroom van energie die op en neer door het lichaam vloeit.

De zeven ringen, of segmenten, spierbepantsering reguleren de stroom van energie door het lichaam. Bij genoeg en vertrouwen en liefde zetten de spieren uit om zich te openen voor de ervaring. Bij pijn, angst, en woede ontstaat er een verharding, een sluiting, een verdediging. Hij onderkende de volgende 7 segmenten:

Segment 1: Oog. De bovenste helft van het hoofd, inclusief de bovenhelft van de neus, de ogen, wenkbrauwen, voorhoofd, en de bovenkant, zijkanten en de bovenhelft van de achterkant van het hoofd.

Segment 2: Keel/Mond. Onderste helft van de neus, lippen, mond, tong, kaak, oren en de onderste helft van de achterkant van het hoofd.

Segment 3: Nek/hals. Nek (voorkant en zijkanten) en keel

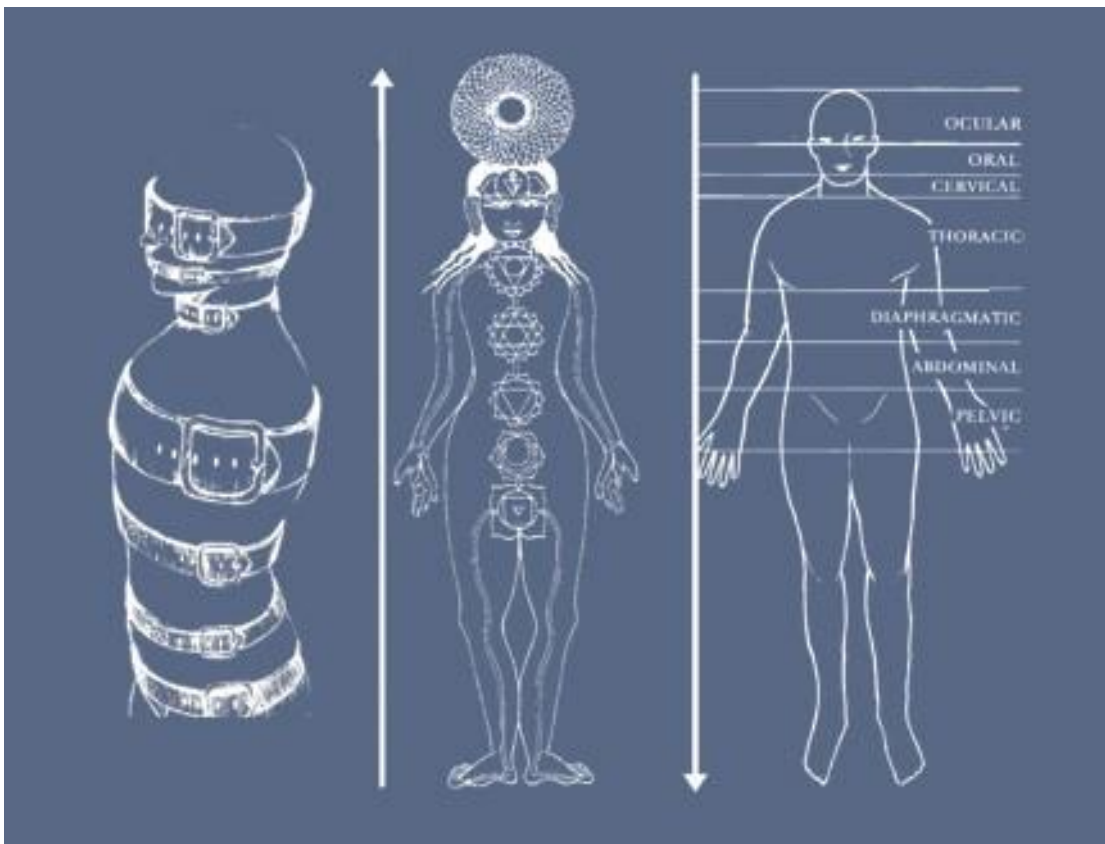
Segment 4: Borst. Borst, bovenste deel van ribbenkast, de pectorale spieren, schouders, armen, handen en hart

Segment 5: Middenrif. Alle spieren van het

Middenrif Segment 6: Buik. Spierenstelsel van de

maag en onderrug

Segment 7: Bekken. Spierenstelsel van het bekken, anus, genitaliën, benen en voeten



(Afbeelding gesegmenteerde spierpantser volgens reich vs chakra's)

Deze segmenten zijn spiergroepen die loodrecht aan de stroom van energie functioneren, evenals sluitspiers. In een energetisch gezond organisme trekken zij samen en zetten uit in een ritmische samenwerking, om energetische impulsen door het lichaam te laten vloeien met acceptatie en totaliteit. Dat wil zeggen, of het nou gaat om woede, blijdschap, verdriet of seksuele gevoelens, er bestaat een gevoel dat het lichaam 'ja' zegt tegen wat er op dat moment doorheen stroomt. De expressie en de kernimpuls van waaruit deze voortvloeit zijn overeenstemmend.

In een energetisch 'gespleten' organisme functioneren de segmenten in verdeeldheid of oppositie tegen elkaar, waardoor de golf van energie niet vrij door het lichaam kan stromen. Een of meerdere segmenten kunnen mogelijk het gevoel of de impuls tot expressie verhinderen. Er bestaat dan een houding van 'nee' in het lichaam; gevoel en expressie worden teruggehouden. Dit noemen wij een blokkade - een energetische of spierblokkade.

Een blokkade van de spieren klinkt als een hard, permanent iets, zoals een blok cement, of iets dat is gestorven, maar dat is het niet. In tegendeel, een blokkade van de spieren is zeer levend, vloeibaar en reageert op omstandigheden van moment tot moment. Blokkades ontstaan op het moment dat een kind beslist dat het niet uiten van zijn gevoel het meest verstandige is dat hij kan doen.

Binnen de bio-energetica worden door oefeningen de segmenten opnieuw onderzocht, geopend en kan de energie weer gaan stromen zodat er weer vrije expressie mogelijk is.

2.5 Bio- energetisch werken

2.5.1 Algemeen

Werken met vitaliteit stress en burn-out vraagt om een lichaamsgerichte aanpak. Alleen cognitief werken heeft weinig zin omdat de mechanismen die stress en burn-out aan sturen in het lichaam verankert zitten. Verder hebben deze mechanisme hun oorsprong in negatieve ervaringen uit de vroege jeugd en zijn daarmee niet goed cognitief benaderbaar om 2 redenen. Allereerst slaan herinneringen voor het 6^e levensjaar zich meer fysiek dan mentaal op. Het orgaan dat herinnering opslaat is namelijk voor het 6^e levensjaar nog niet volledig online. Ten tweede is het brein zo ingericht dat het negatieve ervaringen, en met name de herhaling ervan, zal proberen te voorkomen en vermijden.

BE sluit aan op de klacht, de pijn of het thema van de cliënt in de huidige situatie. Dit kan zijn slap voelen, geen kracht hebben, geen grond onder de voeten hebben of grensthema of.... Het thema wordt via het lijf benaderd waarbij de cliënt leert de gevoelens en signalen die het lijf geeft te herkennen en betekenis te geven. De heling of ontwikkeling zit in het doen van Bio- energetische oefeningen, waarbij het lichaam leert te ontspannen, doorstroomt of tot expressie komt. Bij expressie is het van belang dat de begeleider en cliënt contact hebben met elkaar. In een vervolgtraject kan verder gewerkt worden waarbij vitaliteit, autonomie en levenskracht herwonnen worden.

Werken met Bio-Energetica is een ontdekkingsreis door je eigen lichaam waarbij iedereen de reis op zijn eigen manier maakt en de zeer persoonlijke facetten van zijn eigen verleden kan tegenkomen. Het lichaam is uitgangspunt waarbij we moeten leren dat overgave aan de opgelopen negatieve ervaringen de sleutel is om onze spanning te begrijpen en ons ervan te bevrijden.

2.5.2 Mindset

Werken met bio-energetica vraagt ook een bepaalde mindset van zowel de cliënt als de ondersteuner.

1. Lichaamswerk vraagt een bereidheid om, om te willen gaan met lastige fysieke ervaringen, emoties en gevoelens. Het lichaam weet het. Spontane autonome impulsen worden in het begin vaak onderdrukt door het hogere brein. Dit is geen onwil of weigering van die persoon, maar een automatische reactie van het brein om overweldiging te voorkomen. Door bewustzijn er naartoe te brengen, tijd te nemen en vooral het fysieke aspect meer in de aandacht te brengen, bouwen mensen stap voor stap meer vermogen op om met het hele palet aan ervaring om te kunnen gaan.
2. Mensen die langere tijd hun energie maar voor een deel hebben gevoeld, kunnen schrikken als ze hun eigen potentie gaan ontdekken. Cliënten kunnen ook schrikken van de hoeveelheid emotie die ze tegenkomen en de gedachte dat ze die niet kunnen dragen. Leer de cliënt dat het stap voor stap kan gaan en in contact er veel meer gedragen kan worden dan dat de cliënt vooraf kan bedenken. Afhankelijk van de karakterstructuur kun je sneller of moet je langzamer gaan in de sessies. Veel bio-

energetisch werk wordt in groepen gedaan. Je ervaart steun (vragen en geven) van elkaar en de groep helpt bij expressie de ervaring beter te verankeren. Let steeds op goede gronding zodat mensen het vertrouwen en de draagkracht voelen om weer te ontspannen. Vooral mensen met een eerste karakterstructuur (schizoïde) hebben veel gronding nodig.

3. Cliënten geven soms aan dat ze niet meer “voelen” of niet kunnen voelen. Wat ze er meestal mee bedoelen is dat ze zich niet of nauwelijks gewaar zijn van hun lichamelijke sensaties. Het lijf is dan zo sterk gepantserd (zie ook lichaampantsering van Reich) dat het voelen niet prettig is en onbewust wordt (dissociatie). Iedere normaal neurotische mens is op termijn in staat weer met dit lichaamsbewustzijn in contact te komen.

4. Naast reparatie, is er onderhoud en herstel nodig. Je kut het als volgt zien: Een lekke band kun je oppompen om weer even verder te gaan, maar als je het lek niet plakt blijf je pompen. Een cliënt een ervaring geven is niet zo moeilijk, een pad van werkelijk herstel vraagt om toewijding van de cliënt om enige tijd de oefeningen te doen en inzicht te ontwikkelen op het eigen thema.

3. Lichaamsgerichte oefeningen

3.1 Algemeen

Bio-energetische oefeningen kunnen in 6 categorieën ingedeeld worden:

- Gronden
- Vrije energiestroom
- Verbeterde lichaamshouding
- Verdiepen en benutten adempotentie
- Expressie van gevoel en emotie
- Lichaamsbewustzijn (het lichaam als kompas)

3.1.1 Grondingsoefeningen

Grondingsoefeningen hebben tot doel om mensen op hun eigen benen te laten staan, aanwezig te zijn en een stevige basis te geven. Het gaat om een diep besef van “grond onder je voeten te hebben” (bestaansrecht, zelfvertrouwen, autonomie). Cliënten “zweven” soms binnen, je voelt dat jouw energie omhoog gaat. Zorg dan eerst voor gronding.

3.1.2 Openingsoefeningen

Energie oefeningen zijn gericht op activering en de doorstroming van energie (warmte, tinteling). Energetisch stroomt de energie van onze kern naar onze zes “afgifte plekken”: Handen (2), voeten (2), gezicht en geslacht. Deze oefeningen deblokkeren en nemen spanningsblokkades weg.

3.1.3 Verbeterde Lichaamshouding

Oefeningen voor een betere lichaamshouding zijn gericht op het verminderen van chronische spanningsgebieden en activering van lichaamsgebieden waar te weinig (lege) energetische lading en spierspanning is, waardoor het lichaam meer in een natuurlijk evenwicht komt (o.a. Bio-kruk).

3.1.4 Verdiepen en gebruiken adem

De adem is de brandstof voor ons systeem. Zonder zuurstof geen verbranding. Toch benutten de meeste mensen slechts 2/3 van hun ademcapaciteit. De adem heeft direct invloed op onze emoties, zoals verdriet, opwinding en boosheid. Wie meer gaat ademen gaat meer voelen en krijgt het warmer.

3.1.5 Expressieoefeningen

Veelal zijn met de spierblokkades ook de emoties geblokkeerd. We doen ons best om de emoties er onder te houden. Dit kost ons veel energie en we raken er op termijn op een heel diep niveau moe van. Door te gaan uiten, ontstaat er veel ruimte in het lichaam en neemt het gevoel van vitaliteit toe. We komen dichterbij onze eerste natuur. Expressie in een donker hok is niet zo heel spannend. Expressie in contact is vaak heel spannend.

3.1.6 Lichaamsbewustzijn

Ons lichaam weet. Het weet precies wat goed is en wat we moeten laten. BE is steeds weer gericht op het bewust worden van wat zich in het lijf afspeelt. Als cliënten enige tijd BE doen, komt het natuurlijk weten weer meer tot zijn recht. Op vele lagen weet de cliënt dan wat goed voor hem/haar is en wat niet. Het lichaam wordt dan weer je kompas zoals het van oorsprong was.

3.1.7 Aanwijzingen bij de uitvoering van lichaamsgerichte oefeningen

Houd bij het uitvoeren van de oefeningen de volgende uitgangspunten in je achterhoofd:

1. Elke oefening is een uitnodiging om iets te onderzoeken.
2. Hoe dieper de adem, en hoe meer herhalingen in de adem, des te groter de lading in het systeem en des te meer kans op “proces”
3. Probeer in het begin zoveel mogelijk binnen de grenzen van de deelnemers te werken; immers bij te veel, te vroeg, te snel en langdurig overweldigend gaat iemand terug in de oude toestand.
4. Veel oefeningen kun je op meerdere manieren inzetten.
5. Het gaat om het effecten van de oefening en niet om absolute mogelijkheid
6. Startpunt voor vrijwel alle oefeningen is de basishouding.
7. Neem voor en na elke oefening de tijd om te onderzoeken/ na te voelen en stel dan vragen zoals, “wat merk je nu” “wat ervaar je in dit moment” “wat ervaar je in je lichaam” (zie ook bijlage) waarbij je de aandacht laat richten op het segment waarmee je hebt gewerkt.

Nog 2 reminders:

1. Catharsis. Lange tijd werd er in de BE verondersteld dat de cliënt telkens naar een emotioneel “hoogtepunt” moest, de catharsis. Inmiddels komen velen daar op terug. Expressie van gevoel is goed om in contact te komen met die emoties en gevoelslagen. Maar eenmaal beschikbaar hoeft je daar niet telkens heen. Het telkenmale uiten van woede heeft een tegengesteld effect, omdat er in het neurologisch stelsel vooral het “patroon” boos geoefend wordt.

2. Loyaliteit. Bij het uiten van emoties en vooral de emotie boos, komen cliënten regelmatig in een loyaliteitsconflict. Van belang is dat cliënt ÉN liefde mag ervaren. Boosheid moet daarbij gericht geuit worden. Zonder richting is boosheid een vermijdingsstrategie.

Hieronder staan de oefeningen beschreven zoals gedaan in les Bio-energetica. Het geeft je een handzaam pakket oefeningen waarmee je met een cliënt kunt werken.

De oefeningen geven voor elk segment/chakra 1 of 2 oefeningen. Per oefening is aangegeven hoe je ze kunt gebruiken.

3.2 Aankomen in de ruimte/ start van een sessie

3.2.1 Body tracking en resourcing

1. Ga lekker zitten met je ogen dicht. Laat jezelf aankomen op de stoel. Voel

hoe de stoel je lichaam opvangt.

2. Laat je ademhaling gewoon zijn zoals die is, verander er niks aan. Als je moet gapen, gaap, dat betekent dat je lichaam ontspant.
3. Voel de drukpunten waar je lijf de stoel raakt. Je billen op de stoel, hoe je rug leunt tegen de rugleuning en hoe de zwaartekracht aan je lichaam trekt.
4. Misschien gaan er allerlei gedachten door je hoofd, voel je vermoeidheid of ben je druk in je hoofd met van alles wat je nog moet doen. Wat het ook is kijk er gewoon naar en breng je aandacht steeds weer terug naar je lichaam.
5. Als je moet zuchten, zucht. Laat je lichaam lekker ontspannen. En onthoudt: om hier te zitten hoeft je niks te doen.
6. Breng je aandacht naar je voeten. Let daar op beweginkjes, strominkjes, prikkeling, tintelingen, druk, warmte of kou. Op kleine sensaties in je voeten en laat je aandacht daar even rusten. Misschien voel je helemaal niks, maakt niet uit, je hoeft alleen je aandacht te houden bij je voeten. Het kan helpen om wat kleine bewegingen te maken met je voeten.

Misschien voel je dat de beweginkjes, stroming zich uitbreiden naar je enkels, kuit en benen. Als je dat voelt breng je aandacht erheen en word je bewust van de stroming en prikkeling in je benen.

7. Breng je aandacht naar je handen en let daar op prikkeling, beweginkjes, warmte of stroming. Je hoeft niet op zoek te gaan, of je best te doen om het te voelen, breng simpelweg je aandacht naar je handen. Als je niets voelt kan je kleine bewegingen maken met je handen.

Het kan zijn dat de beweginkjes, prikkelingen zich uitbreiden naar je polsen en je armen. Laat dit maar gebeuren en hou je aandacht bij je handen en je armen.

8. Breng je aandacht naar je borstkas en let daar op de sensatie van ruimte, uitdijning, expansie, uitbreiding.
9. Breng je aandacht dan naar een plek waar het goed, ruim of weldadig voelt en laat je aandacht daar even rusten. Merk wat je ervaart in je lijf.
 - a. Roep een beeld van jezelf op, waar je aan moet voldoen. Van de perfecte werknemer, hoe je als deelnemer zou moeten zijn in deze groep

Wat het maar voor jou is. Zet dat beeld voor je neer. Kijk ernaar en voel wat dat met je doet in je lijf. Misschien voel je een verkramping in je nek, of spanning in je ruggengraat of in je kaken.

Stel je voor dat dit beeld op een schoolbord staat. Pak een bordenwisser en wis het hele beeld uit! Voel wat er in je lijf gebeurt als je dat doet.

 - b. Laat een beeld omhoogkomen waarbij je je ontspannen voelt. Van een ervaring, een persoon of van iets wat je graag doet. Wat het maar voor jou is. Zet dat beeld voor je neer. Kijk ernaar en merk wat er gebeurt in je lichaam. Misschien voel je een ontspanning in je schouders, of haal je dieper adem of (iets anders). Of misschien vind je criticus dat je niet snel genoeg het juiste beeld kan vinden. Merk dan wat dat doet in je lijf.

- c. Als je onrust voelt of nog erg in je hoofd zit, zet dan wat je tegenhoudt om in je lijf te zakken voor je neer en vervang dit door de tegenstelling. Zet dat beeld voor je neer. Kijk ernaar en merk wat er gebeurt in je lichaam. Misschien voel je een ontspanning in je schouders of haal je dieper adem (of iets anders). Of misschien vind je criticus dat je niet snel genoeg het juiste beeld kan vinden. Merk dan wat dat doet in je lijf.
- 10. Blijf lekker zitten met je ogen dicht. Ik doe even een rondje waarin je kort kan benoemen hoe je erbij zit. Wat je op dit moment ervaart in je lijf. (Geef zelf als voorbeeld aan wat je ervaart in je lijf).
- 11. Neem een diepe ademteug en een hèhè! Open je ogen en kijk even rond naar het gezelschap van vanavond.

3.2.2 Neutrale versnelling

Deze meditatie helpt je om je werk (leven) de omschakeling te maken tussen activiteiten.

Het mechanisme is als volgt. In feite zou men doorlopend moeten omschakelen, want de hersenen hebben vele centra.

Bijvoorbeeld, als je wiskunde doet, dan werkt een bepaald deel van de hersenen en de andere delen rusten. Dan ga je poëzie lezen: nu rust dat gedeelte dat bij wiskunde werkte en het andere deel begint te functioneren. Vandaar dat op universiteiten en scholen de lessen iedere 40 of 45 minuten veranderen, want elk hersencentrum heeft de capaciteit om 40 minuten te functioneren. Dan is het moe en heeft het rust nodig, en de beste rust is van werk te veranderen zodat een ander centrum begint te werken en je ontspant.

Dus voortdurende omschakeling is heel erg goed; het verrijkt je. De moeilijkheid: is het volgende; je doet iets en de geest raakt ervan bezeten, je gaat er als een gek mee bezig en je kunt niet meer stoppen. Dat is niet gezond.

De oplossing is laat je er helemaal in opgaan terwijl je het doet, maar blijf altijd een meester; Als je niet op kunt houden iets bepaalds te doen, of je houdt slechts met veel tegenzin op, dan betekent dat alleen maar dat je nog niet weet hoe je de versnellingen van de mind moet schakelen.

Dit vraagt om een actieve interventie die uitgaat van de capaciteit dat de hersenen met bepaald centrum kunnen functioneren. Doe dus het volgende wanneer je iets doet... bijvoorbeeld, je bent aan het e-mail verwerken (taalfunctie) en nu wil je iets anders gaan doen. Zet een wekker op 40 minuten en besteed die tijd aan deze handeling. Als de wekker gaat doe dan het volgende.

Adem nadat je ophoudt met deze handeling 5 minuten lang zo diep mogelijk uit. Laat steeds het lichaam inademen, jij ademt niet in. Heb het gevoel dat je alles eruit gooit wat in je geest, in het lichaam en in het systeem aanwezig was. Doe dit slechts 5 minuten lang en begin dan aan een ander werk, en je zult onmiddellijk vinden dat je omgeschakeld hebt.

Je hebt de neutrale versnelling 5 minuten lang nodig. Als je de versnelling in een auto schakelt, moet de versnelling eerst naar neutraal bewegen, zelfs al is het maar één enkel ogenblik, maar de versnelling moet daar naartoe. Hoe efficiënter de bestuurder, des te sneller kan hij uit de neutrale stand. Geef dus 5 minuten aan de neutrale versnelling. Je werkt nergens aan... alleen maar ademen, alleen maar zijn.

Dan verminder je het stukje bij beetje: na één maand, 4 minuten; na 2 maanden, 3 minuten. Dan komt er langzaamaan een punt waar enkel één uitademing genoeg is en je bent gedaan met dat werk - afgesloten, een punt erachter - en dan begin je aan ander werk.

3.3. Dansstructuren

Zijn voor groepswerk erg geschikt om de energie in beweging te zetten las voorbereiding op een bio-energetica blok.

3.3.1 Hakken, tenen en zijkanten voeten dans

1. Loop door de ruimte en breng je aandacht naar je voeten.
2. Dans op je hakken. en weer terug op je voeten.
3. Dans op je tenen. en weer terug op je voeten.
4. Dans op de buitenkanten van je voeten. en weer terug op je platte voeten.
5. Dans op de binnenkanten van je voeten. Kijk even om je heen hoe dat eruit ziet en weer terug op je voeten.

3.3.2 Ruimte dans

Muzieksuggestie:

Hounddog/Slovo

1. Loop door de ruimte en breng je aandacht naar je voeten. Houd je ogen een meter voor je gericht op de grond.
2. Focus nu op de ruimte in de ruimte en beweeg daar naartoe.
3. Beweeg steeds sneller. Zo snel als je kan. Vertrouw erop dat je lichaam weet waar de ruimte is.
4. Focus nu op personen en beweeg alleen naar personen toe.
5. Beweeg nu weer de ruimte in.

Een aantal keer afwisselen.

3.3.3 Familiefeestje

Deze oefening kun je gebruiken om mensen te laten proeven aan hun basis overlevingsmechanisme en hoe dit verankerd is in het lichaam.

1. Zoek een plekje in de ruimte. Sluit je ogen en denk aan een situatie waarbij je je vrij en ontspannen voelde. Merk hoe dat voelt in je lijf.
2. Stel je nu voor dat je op een familiefeestje bent. Voel wat er gebeurt in je

lichaam. Wat veranderd er?

3. Vergroot uit wat er in je lijf gebeurt. Hoe gaan je voeten staan? Is er meer gewicht op de één of de ander? Staan ze naar binnen of naar buiten? Staan ze ver uit elkaar of dichtbij elkaar? Als je tenen naar de grond grijpen overdrijf dat.
4. Hoe staan je enkels? Merk wat je knieën doen en vergroot het uit. Wat gebeurt er bij je bekken en bij je buik?
5. Hoe is het bij je borstkas? Is die opgezet of juist ingetrokken? Zijn je schouders omhooggetrokken, naar voren of naar achteren?
6. Hoe staat je hoofd op je lijf en wat voor een gezichtsuitdrukking hoort erbij? Voel waar de spanning zit en overdrijf dat.
7. De houding waar je nu in staat is je overlevingsstructuur. Bij deze houding hoort een zinnetje. Mijn zinnetje is:...(bijvoorbeeld ik ben de beste!). Kijk wat jouw zinnetje is en zeg deze hardop.
8. Loop vervolgens rond in deze houding en zeg je zinnetje hardop tegen anderen die je tegenkomt.
9. Stap uit de houding en schud het van je af.

3.4. Bio Energetische oefeningen algemeen.

Per segment volgen er nu 1-3 oefeningen waarbij ook wordt aangegeven hoe oefeningen gebruikt kunnen worden: onderzoeken, openen, doorstromen en expressie. Startpunt voor vrijwel alle oefeningen is de basishouding. Vanuit de basishouding en het gronden kan steeds een nieuwe oefening of cyclus worden opgestart. Neem voor en na elke oefening de tijd om te onderzoeken/ na te voelen en stel dan vragen zoals, “wat merk je nu” “wat ervaar je in dit moment” “wat ervaar je in je lichaam” (zie ook bijlage) waarbij je de aandacht laat richten op het segment waarmee je hebt gewerkt

3.5 Gronden/Bekkensegment/1^e Chakra.

3.5.1 Basishouding (onderzoek/openen en doorstroom)

1. Zet voeten neer tussen heup- en schouderbreedte. Grote teen iets naar binnen, teen ernaast wijst recht vooruit.
2. Haal slot van enkels en knieën. Veer een paar keer op en neer door knieën. Hou voeten goed plat op de grond.
3. Schouders omlaag, borst ontspannen, buik en bekken los laten hangen. Laat je gewicht in je benen zakken.
4. Zet handen op heupen, draai heupen langzaam drie keer in een cirkel linksom en drie keer rechtsom (beweeg vooral met bekken, minimaal met bovenlijf en benen). Zet heupen weer terug in het midden neer.
5. Leg handen op buik. Adem diep in door een open mond naar buik en adem uit met een ‘hèhè.’
6. Breng aandacht naar schouders, armen en handen. Op de inademing: til armen hoog boven hoofd. Op de uitademing: gooi iets weg wat je altijd al hebt willen weggooien met een toepasselijk geluid.

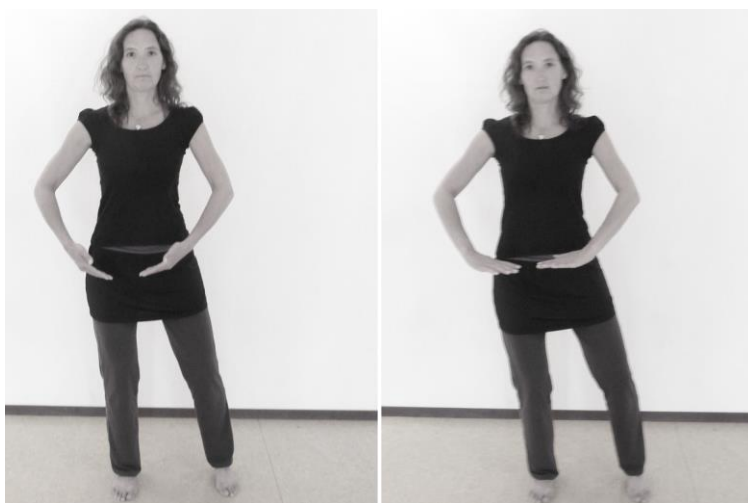
7. Maak grimassen met gezicht en schud wangen uit.
8. Voel voeten op de grond.

3.5.2 Gronden adem beweeg (openen en doorstroom)

1. Sta in basishouding.
2. Adem diep in en uit door een open mond. Op de inademing: maak met beide handen een beweging alsof je lucht schept van onderaan bekken tot aan buik. Zet wat druk op voeten. Op de uitademing: draai handpalmen naar beneden en laat handen rustig zakken alsof je lucht naar beneden duwt, zak iets door knieën. Herhaal dit drie keer.



3. Op de inademing: maak de schepbeweging van onderaan bekken tot aan buik. Op de uitademing: laat armen ineens los, zak in één keer door knieën en laat een geluid meekomen. Herhaal dit drie keer. Breng na de laatste keer wat meer druk in je benen.
4. Op de inademing: maak de schepbeweging en verplaats tegelijkertijd je gewicht naar het rechterbeen. Op de uitademing: laat handen rustig naar beneden zakken, zak iets door rechterknie. Idem op linkerbeen. Herhaal drie keer.



5. Maak op de inademing de schepbeweging, verplaats tegelijkertijd je gewicht naar rechterbeen. Op de uitademing: laat armen ineens los, zak in één keer door rechterknie, met een geluid. Idem op linkerbeen. Herhaal drie keer.

3.5.3 Gronden met gapen (gronden en doorstroom)

1. Sta in basishouding.
2. Breng het gewicht van lichaam iets meer op de ballen van voeten, als tenen gaan graaien iets terug. Adem vijf keer diep in en uit door een open mond, met op de uitademing een hèhè!
3. Laat lijf bewegen zoals het wil bewegen, volg de beweging van het lichaam. Als het voorover buigt laat het voorover buigen, laat het lijf lekker los hangen.
4. Breng je gewicht naar achter op hakken, als tenen loskomen van de grond iets terug. Adem vijf keer diep in en uit met een hèhè! Laat het lijf heen en weer bewegen tussen hakken en de ballen van voeten.
5. Buig linkerknie licht, schuif hele gewicht op de buitenkant van linkervoet. Adem vijf keer diep in en uit met een hèhè!
6. Buig rechterknie licht, verplaats gewicht naar de buitenkant van rechtervoet. Adem vijf keer diep in en uit met een hèhè! Laat lichaam bewegen zoals het wil bewegen (rondjes draaien, van voor naar achter heen en weer bewegen).
7. Rol bovenlijf op eigen tijd en tempo wervel voor wervel weer rustig omhoog.

3.5.4 Bekken kantelen (voeten meer dan schouderbreedte) (openen/doorstroom en expressie)

1. Sta met voeten wijder dan schouderbreedte. Zak iets door knieën. Alsof je op een paard gaat zitten, maar het paard is weggelopen.
2. Leg rechterhand op buik, met duim op navel en pink op schaambeen. Leg linkerhand op heiligbeen.
3. Op de inademing: kantel bekken naar achter. Op de uitademing kantel bekken naar voren. Herhaal dit een aantal keer.
4. Bij de volgende inademing: kantel bekken naar achter. Bij de uitademing: stoot bekken naar voren met een krachtige 'HOE!' Herhaal dit een aantal keer.
5. Laat aandacht in voeten zakken en voel hoe je nu staat.

3.5.5 Bekken kantelen (voeten tussen heup en schouderbreedte) (openen/doorstroom en expressie)

1. Sta met voeten tussen heup- en schouderbreedte. Zak iets door knieën.
2. Leg rechterhand op buik, met duim op navel en pink op schaambeen. Leg linkerhand op heiligbeen.

3. Op de inademing: kantel bekken naar achter. Op de uitademing kantel bekken naar voren. Herhaal dit een aantal keer.



4. Bij de volgende inademing: kantel bekken naar achter. Bij de uitademing: stoot bekken naar voren met een krachtige 'HOE!' Herhaal dit een aantal keer.
5. Laat aandacht in voeten zakken en voel hoe je nu staat.

Het effect van de oefening met de voeten meer dan schouder breed is te voelen in het bekken. Met de voeten tussen heup- en schouderbreedte is het merkbaar in de buik en voelt strakker in de heupen.

3.6 Buiksegment/2^e chakra

3.6.1 Buik ademen, ooh (onderzoek en openen)

1. Sta in basishouding. Leg handen op buik. Adem naar buik en maak op de uitademing een òh- geluid alsof je in een warm kruidenbadje zakt.
2. Maak losse vuistjes van handen, trommel zachtjes op buik. Adem naar buik met op de uitademing een òh-geluid.
3. Trommel onderrug los met de ruggen van handen. Doe dit zachtjes!
4. Leg handen op buik. Voel hoe je buik nu aanvoelt.

3.6.2 Buik ademen, ooh, benen in trilling brengen (onderzoek/openen en doorstroom)

1. Ga liggen met voeten plat op grond, benen in een hoek van 90 graden, voeten tussen heup en schouderbreedte.
2. Maak losse vuistjes van handen, trommel buik los en adem naar de buik. Maak op de uitademing een òh-geluid, alsof je in een warm kruidenbadje zakt.

3. Blijf door ademen en trommelen en til hoofd van de grond zonder buikspieren aan te spannen. Laat hoofd weer zakken. Herhaal dit een



aantal keer.

4. Til bekken omhoog. Maak vuisten van handen en zet ze onder je billen neer (knokkels naar boven en billen rusten op polsen). Til voeten omhoog van de grond. Beweeg hakken naar het plafond, knieën niet op slot, trek tenen naar je toe.
5. Spreid benen in een hoek van 30 graden. Adem in de buik met op de uitademing het òh- geluid. Voel de spanning in benen, laat trilling in benen ontstaan.



6. Haal de spanning van voeten af en breng benen weer bij elkaar. Zet voeten op de grond en haal handen onder billen vandaan. Trommel buik weer los en adem met op de uitademing het òh-geluid.
7. Stop en voel je buik.

Let op: Maximaal 8-10 keer ademen, anders gaan mensen in proces.

Het òh-geluid: als je mensen diep laat ademen zonder geluid bouwen ze lading op. Geluid maken ontlaadt. In de buik zitten veel herinneringen.

3.6.3 Buik omhoog en adem (onderzoek/openen en doorstroom)

1. Ga liggen met voeten plat op grond, benen in een hoek van 90 graden, voeten tussen heup en schouderbreedte.
2. Schuif hakken naar billen toe, pak met handen je enkels of broekspijpen vast. Voeten blijven plat op de grond.
3. Adem diep in en uit en beweeg in drie ademhalingen het bekken naar boven.

4. Houdt het bekken boven en adem drie keer diep in de buik met op de uitademing het òh- geluid.



5. Beweeg het bekken in drie ademhalingen weer naar beneden. Laat enkels los en zet voeten wat meer naar voren.
6. Rol langzaam op je rechterzijkant en kom rustig overeind.

3.6.4 HOHO kerstman of stuiterbal (openen/doorstroom/expressie)

1. Ga liggen op de grond, voeten plat op de grond, benen in een hoek van 90 graden. Leg handen op je buik.
2. Stel voor dat je een rood pak aanhebt met wit afgezette randen van bont en een grote bel in je hand: de kerstman en zeg hóó-hóó-hóó!
1. Stel je voor dat je een stuiterbal bent die van de trap afstuitert.
2. Adem in en maak een hù-hù-hù-geluid alsof je van de trap afstuitert.

3.7 Middenrifsegment/3e chakra (verbinden 2e,3e,4e)

3.7.1 Boog/vooroverbuiging (openen/doorstroom/expressie)

1. Sta in basishouding.
2. Maak vuisten van handen (duimen erbovenop). Zet ze met de knokkels omhoog op onderrug net boven het bekken.
3. Zak iets door knieën en buig met bovenlijf achterover. Kijk recht vooruit. Adem diep in en uit in de rekking van de borst.



4. Kom langzaam overeind, laat hoofd naar voren vallen. Rol bovenlijf af naar beneden totdat handen de grond raken.



5. Zet iets meer spanning op benen door knieën te strekken. Adem in de rekking van benen en rug.
6. Haal spanning van benen door knieën licht te buigen. Laat hoofd en bovenlijf los hangen en bewegen zoals het wil.
7. Kom langzaam wervel voor wervel weer overeind, voel hoe je staat.
8. Stap uit de houding, schudt armen en benen uit.

Let op: Maximaal 8-10 keer ademen.

3.8 Borstsegment/4e chakra

3.8.1 Hoera houding (onderzoeken/openen/doorstroom)

1. Sta in de basishouding.
2. Breng je armen omhoog in een hoera! houding. Laat je linkerarm vallen. Je rechterarm laat je heel langzaam ronddraaien naar voren, beneden en achterlangs weer omhoog. Adem diep in en uit.
Als je boven bent draai je heel langzaam terug (achterlangs naar beneden, naar voren en weer omhoog). Adem diep in en uit.
3. Ik tel tot drie, na de derde tel laat je je rechterarm vallen.
Hou je aandacht in je hand en voel hoe je hand wil bewegen. Volg wat er spontaan in beweging komt.
4. Stop, laat je rechterarm weer los hangen.
5. Herhaal dit met je linkerarm.
6. Herhaal dit met beide armen tegelijk.
7. Geef je benen nu ook de ruimte om te bewegen zoals ze willen. Laat je bewogen worden door je lijf. Je kan je voeten de ruimte geven, dat ze je meenemen de zaal in. Volg hoe jouw energie je in beweging zet. Dit is Latihan.
8. Kom langzaam tot stilstand. Leg je handen op je hart en neem een diepe ademteug met een hèhè! op de uitademing.

3.8.2 Krachtige houding (gronden/onderzoek)

1. Zet voeten iets wijder dan heup--en schouderbreedte. Zak iets dieper door knieën.
2. Maak vuisten van handen. Plaats vuisten naast elkaar net onder de navel (knokkels naar beneden gericht).



3. Voel hoe je staat en waar het krachtig voelt in je lijf. Kijk anderen om je heen aan en voel de kracht in je. Denk bijvoorbeeld aan wat er zou gebeuren als iemand voor zou dringen bij de kassa in de supermarkt.
4. Stap uit de houding

3.8.3 Borst openen (gronden/onderzoeken/openen/doorstroom)

1. Sta in basishouding.
2. Naar voren
Strek armen uit naar opzij. Adem diep in door een open mond.
 - a. Op de inademing: beweeg handen naar voor en in een doorgaande beweging naar borstkas, alsof je heel veel lucht naar je longen brengt. Zet wat meer druk op voeten. Kijk in de richting van je handen en houdt spanning in je armen.
 - b. Op de uitademing: strek armen langzaam uit naar voor alsof je iets wegduwt en zak iets door knieën. Het lichaam blijft rechtop en gecenterd. Herhaal dit drie keer.
 - c. Op de inademing: beweeg handen van voor naar borstkas. Zak op de uitademing in één keer door je knieën, alsof je vanuit je bekken in de grond zakt. Strek tegelijkertijd armen uit naar voor en maak een toepasselijk geluid. Herhaal dit drie keer.

- d. Inademing idem. Zak op de uitademing in één keer door knieën, strek armen uit naar voor en zeg daarbij kort en krachtig 'STOP!' Herhaal dit drie keer. Schud armen en benen los.



3. Naar op zij

Strek armen uit naar opzij.

- a. Op de inademing: beweeg handen naar voor en naar borstkas. Op de uitademing: strek armen langzaam uit naar opzij alsof je liftdeuren openduwst en zak iets door knieën. Herhaal dit drie keer.
- b. Zak op de uitademing in één keer door knieën, strek armen uit naar opzij en maak een toepasselijk geluid. Herhaal dit drie keer.
- c. Zak op de uitademing in één keer door knieën, strek armen uit naar opzij en zeg daarbij kort en krachtig 'GENOEG!' Herhaal dit drie keer. Schud armen en benen los.



4. Naar boven en onder Armen opzij.

- a. Op de inademing: beweeg armen naar voor en naar borstkas. Op de uitademing: strek rechterarm uit naar boven en linkerarm naar beneden alsof je een levensgrote oester opent en zak iets door knieën. Idem met linkerarm boven, rechterarm beneden. Herhaal dit drie keer.
- b. Op de uitademing: strek rechterarm uit naar boven, linkerarm naar beneden, zak in één keer door knieën en maak een toepasselijk geluid. Idem met linkerarm boven en rechterarm beneden. Herhaal dit drie keer.

- c. Op de uitademing: strek rechterarm uit naar boven, linkerarm naar beneden, zak in één keer door knieën en zeg kort en krachtig 'JA! of NEE! Idem met linkerarm boven en rechterarm beneden. Herhaal dit drie keer.



5. Naar achter

- a. Op de inademing: strek armen uit naar voor, maak vuisten van handen (duimen bovenop). Op de uitademing: beweeg ellenbogen langzaam naar achteren, alsof je een rugzak wegduwt en zak iets door knieën. herhaal dit drie keer.
- b. Op de uitademing: beweeg ellenbogen naar achteren, zak tegelijkertijd in één keer door knieën en maak een toepasselijk geluid. Herhaal dit drie keer.
- c. Op de uitademing: beweeg ellenbogen naar achteren, zak tegelijkertijd één keer door knieën en zeg kort en krachtig 'GA WEG! Herhaal dit drie keer. Schud armen en benen uit.



6. Sluit je ogen. Voel je lijf.

3.8.4 Ruimte bevestigen (onderzoek/openen/doorstroom/expressie)

1. Sta in basishouding.
2. Sluit je ogen, leg handen midden op borst. Breng aandacht naar handen en borst. Laat handen als vanzelf naar voren bewegen tot ze stoppen, alsof je een bal energie vasthoudt.

3. Open je ogen, kijk in de ruimte tussen je borst en handen en zeg hardop: 'dit is mijn ruimte'.
4. Loop naar iemand toe, kijk elkaar aan en zeg om de beurt: 'dit is mijn ruimte'.
5. Zoek met je ruimte een plek op in de zaal. Word je fysiek en energetisch gewaar van je ruimte. Als het contact met je eigen ruimte goed voelt, laat dan je armen zakken. Kijk of je verbinding kan blijven houden met je ruimte. Als je het kwijtraakt, doe dan je armen weer omhoog.
6. Kom in beweging en kijk of je verbinding kan houden met je ruimte terwijl je door de zaal loopt. Raak je het contact kwijt, doe je armen omhoog. Speel ermee.

3.8.5 Ik bevestigen (onderzoeken/openen/doorstroom)

1. Sta in basishouding.
2. Leg handen midden op borst. Kijk iemand aan, open armen naar opzij en zeg: 'dit ben ik'. Doe dit een aantal keer met verschillende personen.

3.9. Keel/Mondsegment/5e chakra

3.9.1 Nekstretch voor/achter (onderzoek/openen/doorstroom/expressie)

1. Ga zitten op de grond met voeten plat op de vloer. Maak handen vochtig, zet polsen tegen billen aan met handen plat op de grond.
2. Beweeg hoofd helemaal naar achteren, laat het achterover hangen. Hou ogen open.



3. Adem zes keer diep door een open mond in de rekking van je keel. Duw zitbotten in de grond. Steek bij de laatste drie ademhalingen tong naar buiten.
4. Zet hoofd weer rechtop. Zet voeten met de voetzolen tegen elkaar en pak met rechterhand tenen vast.
5. Buig hoofd voorover en laat linkerhand rusten achter op hoofd. (Niet duwen!) Adem in de rekking achter in nek. Zak met elke uitademing wat meer naar voren. Laat bij de laatste drie ademhalingen tong naar buiten hangen.



6. Kom langzaam overeind, neem een ontspannen houding aan.
7. Breng aandacht naar mond en laat kaken spontane bewegingen maken. Alle wartaal oefeningen zijn zeer geschikt om het 5^e chakra te openen.

3.10 Oogsegment/6e chakra

3.10.1 Oogsegment: Op/Neer (met nek) (onderzoeken/openen/doorstroom/gronden)

1. Sta in basishouding. Hou je aandacht 75% bij oogsegment en 25% bij voeten.
2. Hou hoofd rechtop.
Met de inademing naar boven kijken, met de uitademing naar beneden. Kijk of je de adem in je buik kunt laten komen. Doe dit drie keer.
3. Herhaal nog drie keer, maar laat hoofd nu meebewegen.
4. Sluit je ogen. Zet hoofd weer rechtop, haal slot van knieën. Houd je aandacht bij het oogsegment, laat het lijf bewegen zoals het wil.
5. Open je ogen, voel voeten op de grond.

3.10.2 Oogsegment: Links/rechts (met nek) (onderzoeken/openen/doorstroom)

1. Hou hoofd rechtop. Met de inademing naar rechts kijken, met de uitademing naar links. Doe dit drie keer.
2. Herhaal nog drie keer, maar laat hoofd nu meedraaien.
3. Hou hoofd rechtop. Met de inademing naar links kijken, met de uitademing naar rechts. Doe dit drie keer.
4. Herhaal nog drie keer, maar laat hoofd nu meedraaien.
5. Sluit je ogen. Zet hoofd weer rechtop. Haal slot van knieën.
Hou je aandacht bij het oogsegment, laat je lijf bewegen zoals het wil.
6. Open je ogen, voel voeten op de grond.

3.10.3 Oogsegment: Diagonaal (met nek) (onderzoeken/openen/doorstroom/gronden)

1. Hou hoofd rechtop. Met de inademing schuin rechts omhoog kijken, met de uitademing schuin links naar beneden. Doe dit drie keer.
2. Herhaal nog drie keer, maar laat hoofd nu meebewegen.
3. Hou hoofd rechtop. Met de inademing schuin links omhoog kijken, met de uitademing schuin rechts naar beneden. Doe dit drie keer.
4. Herhaal nog drie keer, maar laat hoofd nu meebewegen.
5. Sluit je ogen. Zet hoofd weer rechtop, haal het slot van knieën.

Hou je aandacht bij het oogsegment, laat het lijf bewegen zoals het wil.

6. Open je ogen, voel voeten op de grond.

3.10.4 Oogsegment: Ogen draaien (met nek) (onderzoeken/openen/doorstroom/gronden)

Hou hoofd rechtop. Volg met je ogen de randen van de oogkassen. Kijk op de inademing naar boven en ga via de rechterzijkant naar beneden. Op de uitademing via linkerzijkant weer naar omhoog. Blijf ademen. Doe dit drie keer.

1. Sluit je ogen en breng aandacht terug naar voeten.
2. Herhaal nog drie keer, maar laat hoofd nu meedraaien.
3. Sluit je ogen en breng aandacht terug naar voeten.
4. Zet hoofd weer rechtop, haal het slot van je knieën. Hou je aandacht bij het oogsegment, laat je lijf bewegen zoals het wil.
5. Open je ogen, voel voeten op de grond.

3.10.5 Ogen en kaken (onderzoeken/openen/doorstroom/gronden/expressie)

1. Adem diep in door een open mond. Sper je ogen en je mond wijd open alsof je iets angstaanjagends ziet.



2. Adem uit, maak spleetjes van je ogen en schuif je kaak naar voren alsof je woest bent. Herhaal dit een aantal keer.



3. Stop, sluit je ogen en laat alle spanning in je gezicht los. Hou je aandacht bij je ogen en laat je mond en kaken spontane bewegingen maken.