

BODYSCAN

De bedoeling van de bodyscan is te letten op elke gewaarwording die je in je lichaam bespeurt. We doen dat door de aandacht stap voor stap te leiden naar verschillende delen van je lichaam.

Je ligt zo ontspannen mogelijk op je rug, maar als er enige spanning of onrust blijft, hoort dat er nu gewoon bij. Als je gespannen bent, let dan gewoon op de spanning. En ben je onrustig, onderzoek dan waar in je lichaam de onrust het meest merkbaar is. Want het is belangrijk bij de bodyscan te accepteren wat er is, zonder het op dit moment per se te willen veranderen.

De benen liggen rechthoekig, met voldoende ruimte tussen de voeten. Als je benen ontspannen zijn, zullen de voeten vanzelf wat naar buiten wijzen. De armen rusten naast het lichaam op de grond. Kijk of je een kussentje als ondersteuning wilt, bijvoorbeeld onder je hoofd of onder je knieën. Als je het prettig vindt, sluit je de ogen. Maar als je tijdens de bodyscan slaperig wordt, is het voor de oefening beter je ogen weer een tijdje open te doen.

Je bent je zo goed mogelijk bewust van je lichaam dat hier op de grond ligt. Laten we de aandacht richten op de delen van je lichaam die de grond raken. De voeten ... de onderbenen ... de bovenbenen ... je billen en het stuitje ... de rug, en het gedeelte van de schouders dat de grond raakt ... je achterhoofd ... en beide armen en handen. En merk op welke gedeelten van je handen en vingers op de grond rusten, en welke delen niet.

Je lichaam rust niet overal even zwaar op de grond. Ga bij jezelf eens na op welke plaats of plaatsen je lichaam het stevigst op de grond rust ... en kijk eens op welke plaatsen je lichaam de grond niet of nauwelijks raakt.

Je richt je aandacht nu op de lichamelijke gewaarwordingen in de buik ... en merk op hoe de gewaarwordingen in de buikwand veranderen als je inademt ... en als je uitademt. Als je de bodyscan nog niet zo vaak gedaan hebt, leg je nu je handen op de buik. Inademend ben je je bewust van het omhoog komen van de buik, en de gewaarwordingen in je buik ... en uitademend ben je je bewust van het dalen van de buik, en van hoe je dat merkt in je lichaam. Neem de tijd om deze verschillende gewaarwordingen op te merken ...

Je hoeft niks anders te ervaren dan wat je op dit moment ervaart. De bodyscan is een aandachtstraining, en dat betekent alleen maar dat we opletten en dingen zien zoals ze zijn. Je hoeft er ook niks aan te veranderen ... het is zoals het is ... Volg het omhoog komen en weer dalen van de buik, en alle gewaarwordingen die daar bij optreden ...

Als je handen nu op je buik liggen, ga je dadelijk bewust je handen naast je lichaam leggen. Observeer daarbij wat er gebeurt in je rug, armen en schouders terwijl je de handen verplaatst. Til nu je handen op ... beweeg ze opzij ... en laat ze naast je op de grond zakken ...

Tijdens de bodyscan zal je aandacht waarschijnlijk regelmatig afdwalen. Dat hoort er gewoon bij, dat doet de geest nu eenmaal vanzelf. Word dan niet boos op jezelf, of teleurgesteld, maar breng je aandacht vriendelijk terug bij de oefening. Dat is de kern van aandachtstraining: je richt je aandacht ergens op, en als je merkt dat hij is afgedwaald, breng je hem gewoon weer terug bij de oefening. Keer op keer als dat nodig is, en zonder je daar druk over te maken.

Je leidt je aandacht nu naar je linkerbeen ... de linkervoet ... en concentreer je nu op de grote teen van je linkervoet. Blijf met je aandacht zo goed mogelijk bij de grote teen. Wat merk je op? Wees je bewust van elke gewaarwording die zich aandient ... maar je hoeft er niet naar op zoek te gaan.

Misschien valt je de plaats op waar de nagel zich bevindt, merk je een tinteling of warmte, of merk je de plaats waar de grote teen tegen de volgende teen aankomt. Misschien is er niks wat je opvalt, en dat is oké. Want aandachtstraining betekent: de dingen zien zoals ze zijn ... en als er niks opvalt is dat wat er is. Het kan ook zijn dat je je teen niet of nauwelijks voelt. Dat geeft niks, want of je nou iets voelt of niet, je bent toch bezig met aandachtstraining. En daar gaat het bij deze oefening om.

Je brengt je aandacht nu naar de tweede teen ... en met een vriendelijke nieuwsgierigheid stel je je open voor gewaarwordingen die er misschien zijn ... De derde teen ... de vierde teen ... en je kleine teen. Ga met dezelfde onderzoekende geest naar de voetzool van je linkervoet ... de bovenkant ... en je hak. Verken de plaats waar de hak de grond raakt.

Verplaats je aandacht u naar je linker enkel en onderbeen ... de knie ... je bovenbeen. Je bekken, waar je misschien de beweging van de buik kunt opmerken... .. Dan door je rechterbeen ... de rechtersoet ... naar de grote teen van je rechtersoet. De tweede teen ... de derde teen ... de vierde teen .. je kleine teen. Wees je bewust van elke gewaarwording die zich aandient. De voetzool ... de bovenkant van je rechtersoet ... je hak. Onderzoek de plaats waar je hak en de grond elkaar raken. Je rechter enkel en onderbeen ... de knie ... het bovenbeen. En wees je nu bewust van allebei je voeten en beide benen.

Misschien ben je wel eens kwaad op jezelf als iets niet lukt, of als je je rot voelt. Maar je hebt er niks aan jezelf op de kop te geven en tegen jezelf te vechten. Dat maakt 't er meestal niet beter op. De bodyscan is een prima oefening wat aardiger voor jezelf te zijn. Want je leert met warmte en met een grote mildheid naar jezelf te kijken, ook – en misschien wel vooral - als het niet zo goed met je gaat.

Onderzoek nu de gewaarwordingen in de bekkenstreek. De billen ... de onderkant van je romp. Je rug ... eerst aan de onderkant ... en dan verder naar boven tot bij de schouders.

Als je ergens pijn hebt, blijf dan eerst zo goed mogelijk bij de pijn. Onderzoek alle kenmerken van de pijn: stekend of zeurend, scherp of dof, en onderzoek de plaats waar je de pijn voelt. Observeer dan je reacties

op de pijn: misschien ben je er gelaten onder, of heb je er geen moeite mee. Misschien ben je opstandig, boos of teleurgesteld, of denk je dat de pijn de bodyscan verstoort. Maar dat is alleen maar een gedachte. Wat je reactie ook is, merk hem op. Vervolgens kun je, als je er voor kiest, iets doen om de pijn te verzachten, bijvoorbeeld gaan verliggen. Wees je dan bewust van het moment waarop je besluit te gaan verliggen, en van de beweging die er op volgt. Dat hoort allemaal bij de bodyscan, want je bent je bewust van wat er gebeurt. En daar gaat het om bij deze oefening.

Je brengt je aandacht nu naar de buik, naar het rijzen en dalen van de buik. Hoe voelt het binnen in je buik? De borst ... wees je bewust van je ribben ... van je hart en je longen die op dit moment hun werk doen en je in leven houden. Kun je dat merken, dat ze bezig zijn?

De vingers van beide handen. Voelen ze dik, warm, of juist fris? Misschien kun je het kloppen van je hart voelen in de toppen van je vingers, maar misschien ook niet. Je weet: dat maakt niks uit. Als je maar opmerkzaam bent op hoe het voor jou op dit moment is.

Dan de rug van je handen ... en de handpalmen. De onderarmen ... bovenarmen ... schouders. De nek ... de hoofdhuid... oren ... voorhoofd ... wenkbrauwen ... de ogen die rusten in de oogkassen. Misschien merk je kleine spontane bewegingen van de ogen. Wat zie je met gesloten ogen? Let op kleuren, vormen en bewegingen. De neus en neusvleugels. Misschien kun je bij de neusvleugels het in- en uitstromen van lucht gewaarzijn. Hoe is op dit moment de temperatuur van de lucht bij een inademing? ... en bij een uitademing? De lippen, tong, en de kaken.

Neem nu de tijd je lichaam als één geheel te ervaren, een levend en ademend geheel ... en te voelen hoe de adem in en uit je lichaam stroomt. Je hoeft nu niet op een speciaal deel van je lichaam te letten. Je ligt gewoon ... adem komt en adem gaat ... en je bent je bewust van je hele lichaam .. in volle aanvaarding van jezelf zoals je nu bent, of je je nu prettig voelt, niet zo prettig of er tussenin ... je accepteert jezelf en alles wat er nu is. Blijf de komende minuten zo liggen, zonder iets te hoeven, in volle aandacht voor wat er van moment tot moment is.

... .. (ruime stilte)

We gaan de bodyscan zo beëindigen. Als je zo ver bent, stop dan in je eigen tempo deze oefening. Doe je ogen open, beweeg je armen, je benen, en rek je eens lekker uit. Kom dan zonder haast overeind.

Tekst Noud de Haas, 2017