

Les:

Jouw creatiekracht en je lichaam

In de vorige les hebben we gekeken naar een stukje basis van het manifesteren en daarna na een specifieke oefening. Daarmee hebben we vooral gewerkt met onze mind en visualisatie kracht.

In deze les gaan we een laag dieper.

Er is namelijk nog iets wat een grote rol speelt bij manifesteren. Dat is je lichaam.

Je lichaam is het instrument waarmee je creëert. Als je lichaam vastzit in spanning of onrust, is er weinig ruimte voor creatiekracht. Dit is weer verbonden met je zenuwstelsel.

Daar wil ik in deze les met je naar gaan kijken en ik wil je specifieke oefeningen/methodes bespreken die hierbij horen. Oefeningen die werken met de kracht van je lichaam en die je creatiekracht verder bevrijden.

Je zenuwstelsel

Je zenuwstelsel heeft platgeslagen gezegd een paar standen.

De wetenschapper Stephen Porges beschreef drie standen van ons zenuwstelsel. Die wil ik er even bij halen. :)

De eerste is de bevroeringsstand.

De diepste overlevingsstand. Je voelt je leeg, vlak, alsof je nergens meer bij kunt. Alles lijkt te veel. Je trekt je terug.

De tweede is de overlevingsstand.

Je bent actief, maar vanuit spanning. Je doet veel, maar het voelt gejaagd. Je hoofd staat aan. Je bent druk, maar niet echt bij jezelf.

De derde stand is de verbindingsstand.

Dit is de stand waarin je jezelf bent. Rustig en tegelijk levendig. Open en creatief. Je bent verbonden met jezelf en met anderen.

In deze stand kun je manifesteren. In deze stand ben je ontvankelijker en je ziet meer mogelijkheden. Je voelt beter wat bij je past en je intuïtie is sterker.

Les:

Jouw creatiekracht en je lichaam

De zachte reset en activatie methode

Dit is een oefening die je zenuwstelsel op een diep niveau reset.

Het bestaat uit vier stappen. Elke stap raakt de nervus vagus op een andere manier.

De nervus vagus heeft namelijk niet één plek in je lichaam. Hij loopt van je hersenstam helemaal naar beneden, langs je oren, je keel, je hart, je longen en je buik. Hij heeft takken die door je oor lopen, langs je nek, over je borst.

Door hem via vier verschillende plekken tegelijk te benaderen, reset je hem op een veel dieper niveau.

Je kunt deze oefening doen wanneer je voelt dat je vast zit in spanning of onrust.

Of wanneer je hoofd vol is en je lichaam vast staat.

De hele methode duurt vijf tot tien minuten.

Ga hiervoor weer rustig zitten. Voeten op de grond en je schouders ontspannen.

Stap 1: de oogbeweging

Deze stap is ontwikkeld door de therapeut Stanley Rosenberg en is een van de meest directe manieren om de nervus vagus te resetten.

Houd je hoofd helemaal stil. Je neus blijft recht naar voren wijzen.

Beweeg nu alleen je ogen zo ver mogelijk naar rechts. Zo ver als ze kunnen gaan, zonder je hoofd mee te draaien.

En dan wacht je.

Je wacht totdat er een spontane lichaamsreactie komt. Dat kan een zucht zijn. Een geeuw, een diepe ademhaling of een rillingetje. Soms is het een gevoel van loslaten in je nek of schouders.

Dat signaal is je zenuwstelsel dat zegt: ik laat los.

Zodra je dat voelt, breng je je ogen terug naar het midden.

Beweeg ze dan zo ver mogelijk naar links en houd ze daar. Wacht weer opnieuw op dat signaal.

Breng je ogen terug naar het midden en neem even de tijd om te voelen wat er veranderd is in je lichaam.

Les:

Jouw creatiekracht en je lichaam

Stap 2: de oormassage

De nervus vagus heeft een tak die direct door je oor loopt. Dit heet de auriculaire tak. En je kunt hem heel makkelijk bereiken met je eigen handen.

Pak hiervoor de buitenrand van je rechteroor tussen je duim en wijsvinger. Masseer zacht van boven naar beneden langs de hele buitenrand. Rustig, zonder te forceren.

Doe daarna hetzelfde met je linkeroor.

Masseer vervolgens de zachte huid direct achter je oren, in het holletje tussen je oor en je hals. Beide kanten tegelijk als dat fijn voelt. Maak kleine, zachte cirkelbewegingen.

Neem hier de tijd voor, maar dertig seconden per kant is ook al genoeg.

Stap 3: de nekstrek met intentie

Vouw je handen losjes achter je hoofd. Laat je armen ontspannen hangen, ze hoeven niets te doen. Ze ondersteunen alleen zacht je achterhoofd.

Kantel je hoofd heel licht naar achteren. Niet forceren. Een kleine beweging is genoeg.

Adem nu langzaam in door je neus.

Stel je voor dat er licht binnenstroomt via je schedelbasis. Dat is de plek waar je schedel overgaat in je nek, precies waar de nervus vagus zijn oorsprong heeft in je hersenstam.

Voel die plek op. Breng er je aandacht naartoe.

Op de uitademing laat je bewust los. Alles wat je meetorst. Alles wat zwaar voelt. Alles wat niet van jou is.

Je ademt het als het ware uit via je nek, je schouders, je armen.

Herhaal dit drie keer.

Breng daarna je hoofd weer recht en probeer te voelen wat er in je lijf veranderd is.

Les:

Jouw creatiekracht en je lichaam

Stap 4: de hartader activatie

Dit is de laatste stap en hij verbindt alles wat je hiervoor hebt gedaan met je creatiekracht.

Leg twee vingers van elke hand vlak onder je sleutelbeen. Links en rechts tegelijk. Precies hier lopen de takken van de nervus vagus op weg naar je hart. Dit is de plek waar je zenuwstelsel en je hartenergie elkaar raken.

Adem rustig weer in.

Voel de warmte van je vingers op je huid en voel hoe je borst beweegt met je ademhaling.

Op de uitademing stuur je bewust warmte vanuit die plek omlaag. Naar je hart naar je buik, naar je hele lichaam.

Stel je voor dat je creatiekracht hier ontwaakt. Dat ze stroomt van je hart naar je buik en van je buik naar je handen en voeten.

Herhaal dit drie keer.

Na de oefening

Neem na deze vier stappen even een moment voor jezelf.

Leg je handen in je schoot, handpalmen naar boven en blijf even bij jezelf.

Dit is een moment om te visualiseren wat je wilt creëren met je creatiekracht.

Je kunt het ook hardop tegen jezelf vertellen als je visualiseren lastig vindt. Vaak is dat zelfs nog iets krachtiger.

Sluit vervolgens af met nog een paar lieve woorden voor jezelf en je bent klaar. :)

Les:

Jouw creatiekracht en je lichaam

De tweede methode is gekoppeld aan werken met klank en met hummen. Wanneer jij een klank maakt met je stem, trillen je stembanden. Die trilling reist door je keel, je borst en je buik. En die trilling stimuleert direct de nervus vagus. Hummen is hierom een van de meest effectieve manieren om je nervus vagus te activeren en je eigen energie daarmee ook te laten stromen.

De AUM activatie

We gaan hiermee werken met de drie klanken van de oerklank AUM. Elke klank heeft zijn eigen plek in je lichaam en zijn eigen werking.

Ga hiervoor eerst rechtop zitten. Voeten op de grond en je schouders ontspannen. haal eerst een keer diep adem en laat je schouders zakken als je uitademt.

De A klank: aarding en veiligheid

Adem rustig in.

Zing of spreek op de uitademing lang en zacht de klank "Aaaaah". Gewoon zacht en ontspannen, op de toon en volume die voor jou goed voelt.

Leg tegelijkertijd je handen op je buik. Voel de trilling in je buik en onderlichaam. Probeer erbij stil te staan dat je veilig bent. Je lichaam is een veilige plek. Je mag hier zijn.

Herhaal dit twee keer.

Neem daarna even een moment om te voelen wat er in je buik veranderd is.

De U klank: creatiekracht en hart

Adem weer even rustig in en uit.

Zing op de uitademing lang en zacht de klank "Uuuuuh".

Leg je handen op je hart. Voel hoe de trilling naar je borst en hartgebied beweegt. Iets hoger dan de A, iets warmer.

Sta hierbij stil bij je creatiekracht. Deze leeft en stroomt. Je mag creëren vanuit je hart.

Herhaal dit weer twee keer.

Neem even de tijd om te voelen wat er in je borst verandert.

Misschien voelt het iets ruimer. Misschien iets warmer. Misschien nog niet zo veel. Alles is oké.

Les:

Jouw creatiekracht en je lichaam

De M klank: ontvangen en intuïtie

Adem weer even rustig in.

Zing op de uitademing lang en zacht de klank "Mmmmm".

Dit is de neusklank. Je voelt de trilling omhoog gaan, naar je hoofd, je neusbrug en je voorhoofd. Breng je handen voor je voorhoofd.

Probeer voor te stellen dat je open staat. Je ontvang wat bij je past. Je intuïtie mag spreken.

Herhaal dit ook weer twee keer.

Sluit de oefening af door alle drie de klanken achter elkaar te zingen, zonder pauze:

Aaaaah... Uuuuuh... Mmmmm.

Doe dit drie keer achter elkaar om het helemaal af te ronden.

Na de oefening

Hierna kun je weer hetzelfde doen als bij de andere methode.

Dus weer een momentje nemen om stil te staan bij wat je wilt creëren.