Bijlage: Uitgeschreven versie van de oefeningen

1. **Ademhalingsoefeningen ter bevordering van rust en gezondheid**
2. **Ademen, controle krijgen en stressreductie**

*Audio – 4 min – rechtstaand, zittend & liggend – ervaringsoefening - aanleren van techniek*

**Inhoud**: Deze korte oefening is een gemakkelijke ademhalingstechniek. Ik leer je om in een acute stresssituatie terug controle te krijgen over jouw ademhaling.

Bewust tellen we in het ademhalingsproces: 4 tellen inademen – 2 tellen vasthouden – 6 tellen uitademen.

Het is goed om je deze techniek eigen te maken voor allerlei situaties.

**Doel**: Onmiddellijke rust en controle

**Aangewezen bij:** Pijn en acute stress / paniek.

1. **Ademen, een bron van kracht**

*Audio – 13 min – meditatie – liggend of zittend*

**Inhoud**: In deze meditatie oefening leer ik je hoe je gemakkelijker naar jouw onderbuik kan ademen. Hierdoor kan je je eigen krachtcentrum beter voelen. Ik begeleid je stap voor stap om deze kracht vanuit jouw centrum naar je hele lichaam te laten stromen. Alsof je je innerlijk vol giet met energie, vitaliteit en leven. We eindigen met een diepe ontspanning.

**Doel**: Ontspannen van zenuwstelsel - Meer voeling krijgen met het eigen fysieke lichaam – Genereren van extra energie en kracht voor de uren volgend op de oefening.

**Aangewezen bij:** Verlamd door angst – teveel in hoofd – extra hulp inroepen om de dag aan te kunnen

1. **Ademen, bewustwording en ontspanning van je lichaam**

*Video – 13 min – rechtstaand, zittend & liggend – ervaringsoefening*

**Inhoud**: In deze oefening begeleid ik je stap voor stap in het voelen en gebruiken van je ademhaling. Je kan dit al liggend en al staand of zittend doen.

Vertrekkend vanuit het bekken adem je langs je wervelkolom omhoog en voel je je ruggengraat. Deze ademhaling laten we rondgaan in het lichaam, waardoor er een diepe lichamelijke ontspanning komt. Voor velen creëert deze oefening ook een extra gevoel van zachtheid en mildheid naar jezelf en wordt deze als erg aangenaam en zacht ervaren.

**Doel**: Ontspannen. Op een liefdevolle en bewuste manier aandacht geven aan het eigen lichaam.

**Aangewezen bij:** Stress en onrust – nood aan ontspanning

1. **Ademen, een korte bewuste pauze**

*Audio – 2,5 min – rechtstaand, zittend & liggend – ervaringsoefening - aanleren van techniek*

**Inhoud**: Bij deze korte oefening leer je je bewust worden van je ademhaling. Het is een heel eenvoudige ademhalingstechniek waarbij je de pauze na jouw uitademing verlengt. Hierdoor kan je het natuurlijke ritme van jouw ademhaling observeren. Door op deze manier tot rust te komen versterk je je immuunsysteem.

Het is goed om je deze techniek eigen te maken om rust in je lichaam én in je dag te brengen.

**Doel**: Langzaam tot rust komen.

**Aangewezen bij:** Onrust, pijn, piekeren.

1. **Ademen, dé efficiënte en rustgevende buikademhaling**

*Video – 13 min – rechtstaand, zittend & liggend – ervaringsoefening - aanleren van techniek*

**Inhoud**: Een buikademhaling wordt dikwijls aangeraden door dokters en therapeuten, omdat het een efficiënte en rustgevende ademhaling is die jouw gezondheid ten goede komt. Als je veel in je hoofd zit of stress hebt, zal je oppervlakkiger en hoger ademen. In deze oefening leer je wat het verschil is tussen een buik-, flank- en borstademhaling, en oefenen we dit samen. Vanuit ruglig, en ook al zittend, ervaar je hoe je jouw adem dieper in je buik kan krijgen.

**Doel**: Ontspannen. Het brengt rust en vertraagt.

**Aangewezen bij:** Stress, een oppervlakkige/inefficiënte ademhaling, kortademigheid, hyperventilatie, …

1. **Ademen, een techniek om zorg te dragen voor jezelf**

*Audio – 2 min – rechtstaand, zittend & liggend – ervaringsoefening - aanleren van techniek*

**Inhoud**: Door je handen op je buik te leggen, kom je in het huidige moment. Bij het inademen weet je dat je inademt, en bij het uitademen weet je dat je uitademt. Door dit bewust te doen, draag je zorg voor jezelf en breng je jezelf tot rust.

Het is goed om je deze techniek eigen te maken om rust in je lichaam én in je dag te brengen.

**Doel**: Langzaam tot rust komen door een bewuste ademhaling. In het hier en nu zijn.

**Aangewezen bij:** Onrust, pijn, piekeren.

1. **Mindful ademen, bewustwording van wat er in je omgaat**

*Audio – 12 min –zittend & liggend – ervaringsoefening - aanleren van techniek*

**Inhoud**: In deze oefening leg ik je uit wat mindfulness is en waarom deze techniek helend is. Ik begeleid je in het bewust worden van je innerlijke ervaring: je gedachten, je fysieke ervaringen en je emotionele gewaarwordingen. Het is een oefening in observatie, zonder iets te willen veranderen of veroordelen, van wat er NU op dit moment is. Je ademhaling kan je als anker gebruiken om telkens terug te komen in het hier en nu. Door deze bewuste aandacht kan je jezelf beter geven wat je nodig hebt en afgeven wat je niet meer wenst bij te houden.

**Doel**: Meer voeling krijgen met het eigen fysieke en emotionele lichaam, alsook je bewust te worden van je gedachten. Het leren omgaan met hoe je je voelt.

**Aangewezen bij:** Onrust, piekeren, angst, stress, negatieve gedachten.

1. **Zelfzorgoefeningen ter bevordering van het positief omgaan met ziekte en verlies**
2. **Observeer snel en mindful je gewaarwordingen**

*Audio – 4 min – rechtstaand, zittend & liggend – ervaringsoefening*

**Inhoud**: Deze korte oefening komt uit de mindfulness en helpt je bij het observeren van je gewaarwordingen. Je neemt hierbij een paar minuten de tijd om even tot stilstand te komen en op te merken hoe je je voelt en waar jouw aandacht naar toe gaat.

**Doel**: Het bewust worden van je gedachten, emoties en je lichaam. Deze erkennen en benoemen.

**Aangewezen bij:** Onrust, piekeren, angst, stress, negatieve gedachten. Algemeen: aanleren van techniek

1. **Draag lichamelijk zorg voor je gevoel, emotioneel zorg voor je lichaam**

*Audio – 18 min –zittend & liggend – ervaringsoefening*

**Inhoud**: In deze meditatie nodig ik je uit om even tijd te nemen voor jezelf en alles te laten zijn wat er is. Al scannend ervaar je je lichaam: zonder het anders te willen en zonder oordeel. Al ademend draag je zorg voor jezelf. Het is een uitnodiging om mild te zijn voor je gedachten.

**Doel**: Ontspannen. Op een accepterende en milde manier aandacht geven aan het eigen lichaam.

**Aangewezen bij:** Stress en onrust, piekeren, nood aan mildheid en ontspanning, slaapproblemen.

1. **Laat je lichaam dragen in geborgenheid.**

*Audio – 17 min –liggend – ervaringsoefening*

**Inhoud**: Deze ontspannende meditatie neemt je mee in een moeiteloos liggen. Op een zachte manier kom je in je lichaam en bevoel je hoe het met je is. Ik neem je mee in het voelen van jouw raakvlakken met de grond, waardoor je je lichamelijk helemaal kan ontspannen. Door dit te oefenen kan je je overgeven aan de zwaartekracht, waardoor je je gedragen voelt.

**Doel**: Lichamelijk ontspannen. Overgave aan de zwaartekracht.

**Aangewezen bij:** Stress en onrust, pijn, lichamelijke spierspanning, verhoogde ademhaling, piekeren, slaapproblemen.

1. **Kom tot jezelf en maak je los van energieën die niet van jou zijn**

*Audio – 4 min – rechtstaand, zittend & liggend – ervaringsoefening*

**Inhoud**: Deze korte oefening leert je om bewust bij je eigen energie te blijven. Zo kan je energieën van andere mensen, plaatsen, gebeurtenissen bewuster opmerken en van je af zetten.

**Doel**: Het bewust worden van energieën rondom je, in je lichaam en in je gedachten.

**Aangewezen bij:** Onrust, spanning, overprikkeling, stress, negatieve gedachten. Algemeen: aanleren van techniek

1. **Gun je hele lichaam een innerlijke glimlach**

*Audio – 18 min –liggend – ervaringsoefening*

**Inhoud**: Dit is een meditatie waarbij je het positieve in jezelf kan voelen. Ik neem je mee in een reis door je lichaam, waarbij je jezelf een glimlach, gemak en moeiteloosheid kan gunnen. Deze oefening wordt door velen als erg rustgevend, aangenaam en zacht ervaren.

**Doel**: Positief jezelf ervaren. Lichamelijk ontspannen.

**Aangewezen bij:** Verdriet, depressiviteit, gelatenheid, negativiteit, onrust.

1. **Wees dankbaar, het is helend**

*Audio – 10 min –zittend en liggend – ervaringsoefening*

**Inhoud**: Dankbaarheid is geen evident gevoel in periodes waarbij je geconfronteerd wordt met zorgen, verdriet, ziekte, enz. Dan is het soms moeilijk om het goede te zien en te voelen,.. en juist daarom is deze oefening zo helend en efficiënt. Je begint deze oefening niet met je af te vragen waar je dankbaar voor bent, maar je start enkel met je handen op je hart te leggen en ‘dank u’ te zeggen. Langzaam zal er meer komen. Ik neem je graag mee in dit helend proces. Dit is een hele krachtige, helende en efficiënte oefening.

**Doel**: Jezelf, en het grotere geheel, positief ervaren.

**Aangewezen bij:** Verdriet, depressiviteit, gelatenheid, negativiteit, onrust.

1. **Een omhelzing met een dierbare**

*Audio – 18 min –zittend en liggend – visualisatieoefening*

**Inhoud**: Deze visualisatieoefening is geïnspireerd op momenten waarbij je minder fysieke aanrakingen mag/kan ervaren, minder omhelzingen krijgt, huidhonger hebt, misschien minder intieme gevoelens kan ervaren. Je kiest bij deze visualisatie een persoon waarvan je de aanraking, de omhelzing , het fysieke contact , de fysieke liefde gemist hebt, of die je nu gewoon graag extra zou hebben. Je maakt op een zachte, verbindende manier contact. Het is helend en voedend om de omhelzing van jullie beiden te voelen.

**Doel**: Even dichter bij een persoon komen

**Aangewezen bij:** Gemis, rouw, eenzaamheid, fysieke huidhonger.

1. **Praat met jezelf op een positieve manier**

*Audio – 18 min –zittend en liggend – aanleren van techniek*

**Inhoud**: In deze oefening leg ik je uit hoe je een mantra of positieve affirmatie kan maken voor jezelf. Het is een techniek waarbij je enkele woorden of zinnen meerdere keren bij jezelf herhaalt om er een helend effect van te ervaren. Je start met jezelf de vraag te stellen hoe je je voelt en hoe je je zou willen voelen. Waar heb jij nood aan? Welke gedachte zou hierbij kunnen helpen? En kan je hier een korte krachtige zin van maken? Deze methode heeft een rustgevend effect op het zenuwstelsel doordat je gedachten focust en zo je gedachtestroom tot rust brengt.

**Doel**: Een positieve, helende gedachte gebruiken en kracht bijzetten als persoonlijke aanmoediging.

**Aangewezen bij:** nood aan positieve gedachten bij depressiviteit, gelatenheid, onmacht, onzekerheid.

1. **Liefdevolle bodyscan**

*Audio – 28 min – liggend – ervaringsoefening*

**Inhoud**: Voor deze meditatie nodig ik je uit om voor jezelf een plaatsje te nemen waar je aangenaam en ongestoord kan liggen. Je neemt even de tijd voor jezelf en laat alles zijn wat er is. Ik neem je mee in een volledige scan van je lichaam om deze met openheid en zachtheid te ervaren. Hierbij proberen we alles te laten zijn, het niet anders te willen en zonder oordeel te voelen wat er is. Neem de tijd om jouw ervaringen en gewaarwordingen te laten zijn op dit moment. Je zal hierbij elk stukje van je lichaam aandacht geven.

Deze mediatie is ook heel erg geschikt als rustgever om in te slapen.

**Doel**: Ontspannen. Op een accepterende en milde manier aandacht geven aan het eigen lichaam.

**Aangewezen bij:** Slaapproblemen, fysieke spanning, stress en onrust, piekeren.

1. **Ontspan je lage rug**

*Audio – 24 min – liggend met je benen gebogen – visualisatieoefening*

**Inhoud**: Deze liggende meditatie brengt de aandacht naar jouw lage rug en je bekken. Door er de kwaliteiten van het element water aan toe te voegen, zoals bv vloeibaarheid, zachtheid, ‘stromendheid’ en moeiteloosheid kan je je spieren van binnenuit ontspannen. Het is een meditatie waarbij je je bewust wordt van spanning in je onderbuik en eventuele pijn en spierspanning in je rug. De Psoasspier krijgt hier veel aandacht omdat deze spier jou letterlijk staande houd. Het is helpend om je bewust te worden van deze constante spanning en deze om te zetten in draagkracht.

Deze mediatie is ook heel erg geschikt als rustgever om in te slapen.

**Doel**: Ontspannen in je lage rug.

**Aangewezen bij:** Chronische rugpijn, heup- en bekkenklachten, slaapproblemen en fysieke spanning.

1. **Wrijf de spanning van je lichaam af**

*Video – 14 min – in langzit – lichamelijke oefening*

**Inhoud**: Door de oosterse meridianen (zoals acupunctuur en shiatsu) in je lichaam te volgen en deze ‘af te wrijven’ ontlaadt je je lichaam van fysieke en emotionele spanning. Dit is een hele aangename en efficiënte oefening om je eigen te maken. Velen geven aan dat je hierbij het leven terug zuiverder en sterker door je lichaam voelt stromen. Een ideale oefening om de slaap rustiger in te gaan, vooraleer je mediteert of om je voor te bereiden op een moeilijk moment.

**Doel**: Een gezonde energie door je lichaam laten stromen en spanning te ontladen.

**Aangewezen bij:** Onrust, stress, chronische pijn, slaapproblemen en fysieke spanning.

1. **10 Slaaptips**

*Tekst – informatief*

Omdat slapen voor veel mensen een probleem is en dat dit niet altijd gemakkelijk is om op te lossen, geef ik je graag nog wat gezonde slaaptips (UZ Antwerpen)

1. **Bonus video: Interview met psychologe An Hooghe: Even een andere kijk op zelfzorg**

In dit interview spreken de twee zussen met elkaar over zelfzorg, ieder vanuit hun eigen expertise en invalshoek. Hoe wordt er gewerkt en gedacht rond zelfzorg vanuit psychologisch perspectief en binnen de psychotherapeutische praktijk? Hoe kunnen we onze innerlijke criticus verzachten met een milde en warme blik op onszelf?

Vanuit het werken met mensen die geconfronteerd worden met zware verliezen, ziekte en rouw spreekt An vanuit haar ervaring over veerkracht en het belang van een steunend netwerk.

Opmerkingen:

**Individueel boekje voor iedereen: Eigen ervaring – aandachtspunten vd hulpverlener –**

Ook nog: stretching rug / nek ?? en basishouding chikung?