

Veerkracht Coaching & Advies



1. Stiltewandeling

Voel hoe je beweegt. Begin met wandelen. Wandel in een gemiddeld tempo. Het hoeft niet extra langzaam te zijn. Eerst concentreer je je vooral op wat de bewegingen met je lichaam doen. Voel hoe je voeten de grond raken en hoe je ze afwikkelt. Beleef hoe de spieren van je kuiten en bovenbenen zich aanspannen en dat je gewicht zich verplaatst. Daarna ga je verder met je bovenlichaam. Voel de beweging van je armen. Bewegen de spieren in je rug ook mee? Ga na of je gezicht ontspannen is en je niet fronst van de inspanning of concentratie. Scan zo stap voor stap je hele lichaam.

Adem in, adem uit. Verplaats je aandacht naar je ademhaling. Je hoeft helemaal niet op een speciale manier adem te halen, niet diep of zo. Door je neus of je mond: het mag allebei. Voel hoe de koude lucht je longen binnendringt en warme lucht je lichaam verlaat. Dat je borst en buik meebewegen. Misschien komen er met de ademhaling ook geuren van bomen, gras of bloemen binnen. Je volgt een tijdje je ademhaling.

Zon en wind op je huid. Nu breng je je aandacht iets meer naar buiten en probeer je te ervaren wat de buitenlucht met je huid doet. Voel je je huid tintelen door de regen? Of verwarmt de zon je huid? Strijkt de wind langs je handen? Wat voel je van de beweging op je huid; een briesje dat steeds terugkeert met elke armzwaai? Terwijl je dat doet, houd je ook je aandacht bij je ademhaling.

Zingende vogeltjes. Ga nu met je aandacht nog meer naar buiten en focus je op geluiden om je heen. Probeer alles te horen wat er te horen valt. Blaffende honden, fluitende vogels en een kabbelend beekje. Probeer je niet te ergeren aan eventueel lawaai, maar beluister het. Daarna concentreer je je even op één geluid. Het ruisen van de bomen in de wind, je voetstappen...En je houdt je aandacht ook weer bij je ademhaling.

Kijken, kijken, kijken. Nu kijk je eens goed om je heen. Je kijkt naar golvende grassprietjes, neemt de verschillende kleuren van de boombladeren waar, ziet insecten lopen op het pad onder je, observeert langslopende mensen. Loop iets langzamer, zodat je je ogen goed de kost kunt geven. En ook nu blijf je dicht bij jezelf, door je aandacht bij je ademhaling. Ervaar dat jij loopt, midden in de natuur.