Welopstellingen
WAARHEID & LIEFDE

DE ANKEROEFENING – Toelaten van gevoelens en emoties.

Dit is een oefening die je helpt naar lastige gevoelens toe te gaan zonder erin te verdwijnen. Lees eerst rustig de beschrijving en luister naar de meditatie om ermee te oefenen.

Als je aan het varen bent en het gaat stormen dan blijf je niet in de storm doorvaren, maar zoek je een beschutte plek in een baai waar je veilig kunt ankeren. Je kunt de storm immers niet stoppen, maar je kunt er wel voor zorgen dat je veilig door de storm heen komt.

Zo is het ook met het omgaan met heftige emoties en gevoelens. Die komen en gaan, je kunt niet kiezen wat er komt (je kunt ze wel onderdrukken, maar daarmee gaan ze niet weg). Maar als de 'storm' van emoties en gevoelens langskomt kun je er wel voor zorgen dat je alles in jou zo organiseert dat je er niet door overweldigd raakt.

De ankeroefening is een vaardigheid. Dat betekent dat het makkelijker wordt als je er vaker mee oefent. Je kunt de mediatie gebruiken om mee te oefenen.

De ankeroefening bestaat uit drie delen, die je in een cyclus steeds herhaalt. Na het derde onderdeel ga je weer terug naar 'erken je binnenwereld' en zo verder. Deze cyclus kun je 3 - 5 keer herhalen.

Erkennen, **M**aak contact met je lichaam en **G**a contact maken met wereld om je heen.

Erken je binnenwereld:

- Ga met je aandacht naar binnen in je lichaam.
- Merk op wat er in jou gebeurt.
- Benoem je innerlijke ervaring (gedachten, gevoelens, emoties, sensaties) zonder oordeel (ik merk op dat.. ik heb de gedachte dat.. Hier is een pijnlijke herinnering, ik merk dat ik verdrietig ben…) Hardop of in jezelf.
- Lukt het onder woorden brengen lastig: erken dan dat er op dit moment iets moeilijks of pijnlijks opkomt.
- Maak ruimte voor wat er is in je lichaam. Visualiseer ook dat je er ruimte omheen maakt. Kun je het uitnodigen er te zijn? Leg evt. je hand op de plek van een lastig gevoel of op je hart en/of buik als steun voor jezelf. Sta maar toe dat het er is.
- Eventueel kun je je voorstellen dat je ernaast gaat zitten.
- Blijf bij dit gevoel tot het te lastig voor je wordt om erbij te blijven.

Maak contact met je lichaam:

- Ga rechtop zitten en zet beide voeten op de grond.
- Duw je voeten de vloer in.
- Rek of strek je lichaam zoals jij het prettig vindt, of ga lopen, omarm jezelf, klop of masseer jezelf. Beweeg!
- En terwijl je dat doet, blijf je erkennen wat er in je omgaat

Ga weer contact maken met de wereld om je heen:

- Herfocussen, opmerken waar je bent, wat je aan het doen bent, wat je kunt zien, horen, proeven, ruiken.
- Doe je ogen open en draai je hoofd terwijl je rond kijkt een aantal keer 180 graden van links naar rechts en kijk ondertussen rond. Merk daarbij op wat je ziet (hardop) of doe 'ik zie ik zie wat jij niet ziet en het is rood (blauw, geel, zwart, wit). Vervolgens zoek je iets om je heen in die kleur.

©Welopstellingen