

Handout Stiltewandeling 6 april 2019

Wanneer je samen wandelt, is het heerlijk om samen te praten en van gedachten te wisselen. Dat is heel waardevol. Het is ook een waardevolle ervaring om af te spreken om een tijdje niet te praten. Aandacht voor jezelf, de wandeling en de omgeving. Dat is wat we gaan doen.

We zijn vaak zo druk met van alles dat we ons niet meer de tijd gunnen om even helemaal stil te zijn. Wandelen in stilte in de natuur geeft rust en ruimte in je hoofd. Ga bewust langzamer lopen. Richt je aandacht op jezelf, je lijf, je ademhaling, je bewegingen of op je omgeving, de geluiden, de geur. Gebruik al je zintuigen. Laat de natuur op je inwerken. De stiltewandeling is voeding voor je geest, maar ook voor je lichaam. Je komt tot rust, spanningen vallen van je af, je krijgt nieuwe energie en ondertussen ben je ook nog eens actief bezig.

Je ervaart minder stress wanneer je regelmatig de stilte opzoekt

Je geheugen vaart er wel bij

Je bent buiten en in beweging

Je krijgt vaak nieuwe ideeën wanneer je in de stiltestand staat

Je kan dingen oplossen, helder krijgen

Je bent je meer bewust van je omgeving en kan daar meer van genieten

Wanneer je in stilte wandelt, voel en ervaar je de omgeving meer. Hoe mooi is de plek waar je bent? Zet al je zintuigen aan, voel, zie, ruik, hoor, proef....

Kijk naar de wolken, voel de wind en de zon, hoor de vogels, proef de bramen of een grassprietje..... Kijk eens in het gras, wat gebeurt daar allemaal, rupsjes, mieren, slakken, lieveheersbeestjes....

Zoek een lekker plekje om te gaan staan. (zitten of liggen.)

(Wanneer je gaat liggen: Doe je schoenen uit en ga heerlijk languit liggen met je armen naast je en je benen een beetje uit elkaar.)

Staan: Voel je lichaam, het is één geheel, voel hoe je staat op de aarde.

Sluit je ogen en ga met je aandacht naar je voeten. Wiebel met je tenen, beweeg met je voeten en laat de spanning zoveel mogelijk los. Laat het de aarde inglijden. Wanneer je afdwaalt met je gedachten probeer dan met je aandacht naar je ademhaling te gaan.

Ga met je aandacht naar je onderbenen, dijën en heupen. Voel dat ze zwaar en ontspannen worden en met de aarde versmelten. Alsof je één wordt met de aarde. Lukt dit niet, laat het dan zoals het is. Het is allemaal goed. Ontspan.

Je mag met je aandacht naar je onderbuik gaan. Voel hoe alle spanning de aarde instroomt en de aarde geeft je kracht en energie terug. Je ademhaling gaat dieper, je buik bolt op zo diep gaat je ademhaling. Je mag door je mond uitademen. Je voelt de ademhaling door je bovenlichaam stromen. Bij de volgende inademing leg je je hand op je navel en laat je de adem tot in je bekken stromen.

Nu ga je met je aandacht naar je buik, borst, nek en keel. Je voelt dat deze delen van je lichaam door de aandacht zachter worden en weer energie opnemen van de aarde. Voel hoe je adem hierlangs stroomt.

Breng nu je aandacht naar je schouders, armen en handen. Trek je schouders even op en laat ze los, dit mag je voor jezelf herhalen. Voel hoe ze zwaar worden en met de aarde versmelten.

Voel je hoofd en je gezicht. Doe je wenkbrauwen eens omhoog en omlaag en ontspan. Span je kaken aan en laat los. Tuit je lippen alsof je een zure citroen in je mond hebt en laat weer los. Je mag alles wat je kwijt wilt moeder aarde in laten stromen.

Ga zelf nu nog een keer je hele lichaam na, begin bij je tenen. Wanneer je ergens onrust of spanning voelt, span dan dat deel van je lichaam aan en laat het los. Stel je open voor de energie van de aarde. Je ervaart je lichaam geheel als ontspannen. Geniet een paar minuutjes van dit moment.

Beweeg langzaam je tenen en je vingers. Voel je armen en benen, beweeg ze een beetje. Open je ogen en kom langzaam weer bij.

Ga na hoe je je voelt. Voelt je lichaam zich ruimer en meer ontspannen? Is er plek voor nieuwe dingen? Wat zou je willen? Neem deze overweging mee in de wandeling.

Tekstjes voor tussendoor

Als je stilte kan omarmen.
Als stilte je rustplaats is,
dan stopt de voortdurende
zoektocht naar iets wat de
leegte kan vullen.

Stilte omarmen is een proces
van niet meer grijpen,
van het openen van je hand,
van het loslaten van je
gebalde vuist.

Stilte is essentieel.
We hebben stilte nodig,
net zoals we lucht nodig hebben
en een plant licht nodig heeft.
Met een geest propvol woorden
en gedachten,
is er geen ruimte voor onszelf.

Vandaag zoeken we de stilte. Het is niet vaak stil, niet in je hoofd en
niet om je heen. Je eigen gedachten en de omgeving, denk aan
muziek, collega's, verkeer, social media, het is niet snel stil. Je
bewustzijn is continu belast terwijl we stilte juist nodig hebben.
Vandaag zoeken we de stilte, je innerlijke stilte, de stilte van het niet
denken.

Door alle onrust om je heen is het goed om plaats te maken voor de stilte, de schoonheid van het niet horen, het vermijden van een lichaam vol lawaai. Op zoek naar ruimte voor niet denken. Deze stilte is belangrijk voor je, voor je zijn, je hart, rust en ruimte. We gaan luisteren naar de stilte die je ruimte geeft. Ruimte voor wat nieuws, ruimte voor bezinning, ruimte voor jou. Ruim wat gedachten op zodat er ruimte ontstaat voor nieuw en alleen maar eens te zijn.

Waarom zou je haasten terwijl je niet eens weet hoeveel tijd je hebt?

Iedereen zit, loopt en eet, vaak niet bewust. Vandaag gaan we lopen met aandacht voor het lopen. We lopen samen en toch voelt het alsof je voor jezelf loopt...in stilte. Bewust zet je een stap en je voelt je voet, je hoort het blad of het zand onder je voet kraken. Je voelt de aarde onder je voeten. Voel de frisheid en bedank de lente. We verliezen ons niet in gisteren en we laten ons niet meeslepen naar morgen, want we hebben aandacht voor vandaag. Geniet van het nu en wat zich aandient. Vandaag is een mooi moment om jezelf een beetje extra aandacht te geven. (Je bent er toch, je hebt ervoor gekozen om hier te zijn.) Deze stiltewandeling kan je daarbij helpen. Je zintuigen worden geprikkeld, stel je open, doe af en toe je ogen dicht, sta eens even stil, ruik, hoor, zie en voel je één met de natuur. Wat je los wilt laten, wat je achter wilt laten mag je van je af laten glijden. Moeder aarde vangt het op. Maak contact met je lichaam, wees bewust van je lichaam. Wandelen kan je rust geven, ruimte in je hoofd en brengt je in contact met je lichaam. Geniet van de natuur, de geuren en geluiden en wanneer je afdwaalt ga dan met aandacht naar je ademhaling. Voel hoe de boslucht je longen instroomt en ruimte maakt. Volg je ademhaling tot diep in je buik.

Ga rustig staan

Sluit je ogen en ga ontspannen staan (schouders op, benen licht gebogen, mag tegen boom)

Ik adem in en ik weet dat ik inadem

Ik adem uit en ik voel dat ik uitadem

Ik adem in en mijn adem gaat dieper (mijn lichaam in)

Ik adem in en voel me kalm worden

Ik adem in en ik voel me rustig

Ik adem in en ik glimlach

Ik adem uit en laat los

Volledig aanwezig in het nu weet je dat dit een prachtig moment is.

Korte meditatie tussendoor.

Alles wat je tijdens deze oefening ervaart is goed. Het doel is het ervaren op zich. Wat dat dan ook is.

Het is jouw gevoel en jouw ervaring.

Sluit nu je ogen en richt je aandacht op de ademhaling zonder dat je daar bewust iets aan verandert.

Voel hoe je lichaam in- en uitademt, hoe de lucht je lichaam instroomt, en hoe de lucht ook weer het lichaam verlaat, zonder dat jij daar iets aan hoeft te doen.

Het lichaam zorgt helemaal voor zichzelf, jij neemt het alleen maar waar.

Het lichaam is een fijn en gevoelig instrument, waardoor jij in staat bent dit leven te ervaren.

De ademhaling bestaat uit vier fases. De inademing, een korte pauze, de uitademing en dan weer een korte pauze.

Ga nu in gedachten met je aandacht naar je voeten, voel zonder te bewegen je voeten.

voel je onderbenen, voel je bovenbenen

voel je buik en je borstkas

voel je billen en je rug helemaal tot aan de schouderbladen

voel je nek en je hals

voel je mond, je neus, je ogen en je kruin

Of je het allemaal goed of niet goed kan voelen is niet van belang, alles wat je voelt, alles wat je ervaart is goed.

We gaan nu denken aan dingen die ons een prettig gevoel geven.

Een mooie bos bloemen, een zonsopgang, een vriend, een vriendin, een mooie ervaring, alles is goed.

Merk hoe je gevoel verandert als je aan iets moois of iets leuks denkt. Al is het verschil nog zo klein, richt je aandacht op dat veranderende gevoel. Al is het nog zo weinig, door je aandacht op het gevoel te richten laat je het groeien.

Jij bent in staat om je gevoel te beïnvloeden, daar ben jij de baas over. Het overkomt je niet, maar jij stuurt het aan. Alleen maar door je aandacht op dat fijne positieve gevoel te richten.

Ontspan en geniet een momentje voor jezelf.

Word je nu weer bewust van je lichaam en kom langzaam terug in het hier en nu en open je ogen. Welkom terug.

Passende cooling down:

Ga rustig staan, handen omhoog. Ga op je tenen staan, focus op een punt en span je kuiten, bovenbenen voorkant, bovenbenen achterkant, billen, bekken iets kantelen, span je buik aan, maak je rug lang van je heupen tot je schouders en maak je armen lang van je schouders tot je vingertoppen. Rustig doorademen. Kruin omhoog en span nog één keer je hele lichaam aan en laat los. Herhaal één keer.

Daarna gaan we uithangen, bovenlichaam horizontaal, schud alle lichaamsdelen los. Langzaam op, wervel voor wervel. Wanneer je rechtop staat, dan trek je je schouders een paar keer op en ontspan. Herhaal één keer.

Laatste cooling down oefening: ga ontspannen rechtop staan. Handen in je schoot, ogen dicht als je wilt. Bij de volgende inademing gaan je armen in een grote ronde boog naar boven en raken je handen elkaar boven je hoofd. Houd je adem even vast en bij de uitademing door de mond gaan de armen weer naar beneden. Je kan bij deze oefening je hele lichaam meenemen door bij de inademing iets door de knieën te gaan. Herhaal deze laatste oefening twee keer.

Groet met een glimlach,

Tanya Kraan

Nijverheidsstraat 12

7131PA Lichtenvoorde

0613862687

<https://www.facebook.com/No-blabla-wandelen-572127152936150/>