



LICHAAMSBEWUSTZIJN EN STEVIG STAAN

Lichaamsbewustzijn

Lichaamsbewustzijn is een kwaliteit van de innerlijke vrouw en begint zich vanaf een leeftijd van ongeveer 1,5 jaar te ontwikkelen. Hooggevoelige kinderen en al helemaal hooggevoelige kinderen met een sterke wil hebben regelmatig een verminderd lichaamsbewustzijn. Terwijl juist zij een sterk lichaamsbewustzijn goed kunnen gebruiken voor hun welzijn. Al was het alleen al om signalen die hun lichaam geeft, te kunnen herkennen.

Voorbeelden manieren om het lichaamsbewustzijn te vergroten zijn:

- Yoga
- Meditaties
- Sporten
- Massages
- Mindfulness oefeningen
- Oosterse gevechtssporten
- Coaching via paarden of honden
- Therapievormen zoals haptonomie, reflexintegratie, sensorisch-motorische integratie, rythmische massage, stress-release therapie, rebalancing etc etc)
- Ademhalingsoefeningen
- Tai-chi
- Aanraken (heel simpel via aanrakingen zoals een aai over het hoofd, over de rug aaien of krabbelen, een hand op de schouder of rug, een knuffel, op schoot zitten etc.)
- Boek relaxklets van Florian van der Aar en Michal Janssen (speelse oefeningen, massages, meditaties etc. voor kinderen tussen 3-9 jaar om het lichaamsbewustzijn te vergroten).
- Meditaties voor kinderen: <https://meditaties-voor-kinderen.nl/>
- Klimmen, klauteren.
- Trampoline
- (Voor)lezen
- Blinddoeken.
- Inbakeren
- Fitbit
- Schouders dragen
- Hoe zit het in mijn hoofd? Hoe zit het in mijn hart? Hoe zit het in mijn buik? Afdalen
- Affirmaties -lichaam aanraken
- Yin yoga
- Met buddy P-berichtje sturen
- Mindfulness oefening GEL (Moment nemen om stil te staan bij Gedachten, Emoties, Lichaam)

Oefening: stevig staan

- Ga met beide voeten op de grond te staan, voeten even wijd als de heupen (dus recht onder de heupen). Armen langs je lichaam.
- Volg nu eerst je ademhaling: 'in via de neus, via de luchtpijp en longen naar je buik, je buik zet uit. Daarna adem je weer uit, je buik trekt in, de lucht verplaatst zich via de longen en je luchtpijp, naar je mond of neus waar het je lichaam weer verlaat.



- Doe nu een grondingsoefening zoals deze: <https://youtu.be/lyBJX8D-TbQ>
- Kies een partner
- Bepaal wie A is en wie B is.
- A gaat stevig staan, zoals zojuist gedaan.
- Als A stevig staat, geeft A een teken aan B.
- B geeft A nu een duw.
- A verplaatst nu de aandacht naar het hoofd: naar gedachten, iets waar je in je hoofd mee bezig bent.
- Als A zo ver is, geeft A een teken aan B.
- B geeft A nu een duw.
- Wissel onderling uit.
- Wissel van rol.