

Zintuigen:

- Vijfzintuigenmeditatie:

Richt jouw aandacht op één zintuig en merk op wat je met dit zintuig allemaal waarneemt. Het kan fijn zijn dit, bij de andere zintuigen dan zien, dit met de ogen dicht te doen. Begin bij jouw duim en ga alle vingers van een hand af. Aan elke vinger koppel je een zintuig.

Duim – Zien

Kijk om je heen; wat zie je? Welke kleuren, vormen, licht en schaduw merk je op? En welke voorwerpen? Let eens op details waar je doorgaans misschien niet zo op let. Laat het rustig binnenkomen. Doe linker en rechter oog afwisselend dicht; kijk eens wat er verandert.

Wijsvinger – Horen

Richt jouw aandacht op de geluiden om je heen; wat hoor je? Misschien een auto die voorbijrijdt? Misschien spelende kinderen in de aanpalende tuinen? Of misschien de vaatwasser die aanstaat? Luister naar een liedje dat je leuk vindt; zing mee en hoor jouw stem.

Middelvinger – Ruiken

Welke geuren ruik je? Misschien ruik je iets van eten? Misschien de groene buitenlucht? Ruik eens aan kruiden uit de keukenkast. Of aan een zeep uit de badkamer. Een boek uit de boekenkast?

Ringvinger – Proeven

Welke smaak proef je? Proef je nog wat je daarnet gegeten of gedronken hebt? Drink nu eens bewust een slokje en probeer dat heel bewust te proeven. Of de smaak in jouw mond proeven wanneer je met jouw tong langs jouw gehemelte gaat.

Pink – Voelen

Welke sensatie merk je op? Wat voel je qua kleren op jouw huid? Wat vind je fijn om aan te raken? Dat fijne deken op de zetel misschien? Dat tapijt?

- Oogcontact:

Kijk jezelf een paar minuten in de spiegel in de ogen, zonder iets te moeten of te willen veranderen.

- Bewust douchen:

Voel het stromende water, de temperatuur, de plaatsen waar het jouw lichaam raakt,...

- In de natuur:

Voel de zon op jouw huis, voel de wind op jouw gezicht, loop met blote voeten in het gras, in de modder of over steentjes.

- Jezelf bewust aanraken:

Leg jouw aandacht bij hoe jouw huid aanvoelt. Waar is het warmer en waar kouder? Varieer in druk en bewegingen.

- Aanraakoefening met perspectiefwissel:

Leg een hand op jouw arm, voel dan eerst met de vingertoppen de huid en de spieren van jouw arm. Voel vervolgens vanuit de arm de aanraking door de vingertoppen.

- Ga dansen, zingen, springen,... Doe dit ook eens voor de spiegel.



- Clitoris:

Voel jouw clitoriskop, -kap en -schacht. Bekijk een afbeelding en visualiseer hoe jouw clitoris in jouw lichaam zit. Visualiseer en voel.

- Vulva:

Kijken en voelen. Raak hieraan gewoon. Dit is 'normaal'. Dit is 'oké'.

Het gaat er niet om of je jouw vulva mooi vindt, maar om vertrouwd te raken met jouw vulva. Uiteindelijk zou je geen verschil moeten voelen tussen het aanraken van jouw vulva en het aanraken van jouw arm, voet of neus.

- Bekken bewegen:

Draai ermee in achtjes of rondjes, alsof het een schotel is waarin je een knikker laat rollen.

