

omgaan met emoties

Deze syllabus is bedoeld als theoretische ondersteuning en een meeloper tijdens de sessies die we zullen doormaken.

We hoeven aan U, leerkrachten, niet te zeggen hoe de wereld in een korte tijdspanne is veranderd. Jullie zien het dagelijks in de ogen en aan het gedrag van uw kinderen in de klas. Er wordt heel wat verwacht van de kinderen, en aan u, leerkrachten, de taak gegeven deze kinderen te onderwijzen en begeleiden naar leergierige, prettige, aangename, vlotte kinderen vol zelfvertrouwen die zelfstandig kunnen functioneren. Er wordt heel wat van jullie verwacht, zo ook van de kinderen.

Dit is helemaal geen makkelijke opgave. Jullie worden geconfronteerd met heel wat verschillende kinderen, in uiterlijk, maar ook van karakter, met tal van emoties, zowel positieve als 'negatieve'.

Hoe er nu mee omgaan?

Niets aan de hand, zolang de kinderen meegaand zijn, luisteren, attent zijn voor elkaar, ... maar wat indien dit niet gebeurt? Hoe begeleid je het kind met zijn emoties en hoe ga je zelf om met je eigen emoties ten opzichte van de kinderen?

Vandaar dit project, we willen jullie kennis verschaffen in hoe emoties werken, en praktische handvaten hoe ermee om te gaan.

We wensen jullie alvast veel succes en vooral veel plezier bij het volgen van onze sessies!

Het is niet zo evident om anno **2006** probleemloos in onze westerse maatschappij te functioneren. Op allerlei vlakken wordt er van ons heel wat geëist. Van alle kanten worden we bestookt met beelden waaraan we moeten voldoen, met condities waaraan we verwacht worden te beantwoorden.

Zowel op professioneel als persoonlijk vlak worden we verondersteld uit te munten in vaardigheden zoals stressbestendigheid, assertiviteit, besluitvaardigheid, overtuigingskracht, probleemoplossend denken enzovoort.

We moeten sociaalvoelend zijn, een teamspeler zijn die tegelijk zelfstandig kan werken, prioriteiten kunnen stellen, sociaalvaardig zijn, kunnen omgaan met feedback, emotioneel in evenwicht zijn en ga zo maar door. Er wordt steeds meer van ons gevraagd. Onze kinderen groeien op in een veeleisende maatschappij waarin het belangrijk is een duidelijke sterke identiteit te ontwikkelen, gekoppeld aan een positief zelfbeeld en tevens vlot in groep te kunnen samenleven en werken.

Dit gaat zomaar niet van een leien dakje. Onze kinderen hierin te begeleiden is geen sinecure en vraagt heel wat aandacht en energie.

Tegen de tijd dat ze naar school beginnen te gaan, hebben er zich dikwijls onbewuste patronen vastgezet die hun gedrag, voelen en denken beïnvloeden.

Toch willen wij er rotsvast van overtuigd dat heel wat van die patronen nog ombuigbaar en sommige zelfs volledig om te draaien zijn.

Binnen dit alles hebben wij enkele thema's geselecteerd die volgens mij tot de belangrijkste behoren om onze kinderen te helpen groeien naar sociaalvaardige, evenwichtige, gezonde, mondige en verantwoordelijke individuen.

Deel 1: IK BEN BOOS!!!

Het leren omgaan met eigen kwaadheid, agressie en deze kunnen omzetten in positieve energie. Het herkennen en erkennen van eigen emoties en die op een aanvaardbare manier leren uiten.

Deel 2: IK BEN SUPER!!!

Het zoeken en vinden van hun eigen ik. Het werken naar een positief zelfbeeld en eigenwaarde.

Deel 3: IK MAG, IK WIL, IK DURF

Weerbaar zijn tegen over negativisme en agressiviteit van anderen. Het leren omgaan met de kwaadheid van anderen

Deel 4: MIJN LICHAAM IS MIJN VRIEND

Tot rust kunnen komen in je eigen lichaam. Door middel van relaxatie, ontspanning, helende reis voor kinderen, in contact komen met de innerlijke kracht in je lichaam.

Veel van deze oefeningen die wij met de kinderen willen doen, lopen doorheen de verschillende thema's en zullen volgende stappen positief beïnvloeden zonder dat we er specifiek aandacht aan moeten besteden.

De afzonderlijke delen zijn geen starre rooster. Er kan gerust van het ene thema naar het andere gesprongen worden zonder afbreuk te doen aan hun eigen waarde.

IK BEN BOOS!!!

Kwaadheid: klacht of kracht?

Allemaal kennen we dat gevoel wel van kwaadheid, zo'n energiestoot die door je lichaam raast. De adrenaline stroomt door je lichaam en alles is klaar voor actie. Actie om het mogelijke gevaar te doen keren. Een hele oude, natuurlijke en spontane reactie. Maar wat doen we er nu mee? Een heel logische oplossing is gewoon deze energie te laten stromen zodat de opgebouwde kracht ontladen kan worden in een handeling in die situatie. Daarna komt het lichaam tot rust. Heel eenvoudig, maar in de praktijk loopt het echter anders. We laten het niet zo maar gebeuren. Want wat gebeurt er als die kwaadheid zo krachtig is dat de ander gevaar loopt? En wat als die persoon die explosie helemaal niet verdient, omdat er nogal wat opgekropte woede vrijkomt die met die persoon in kwestie niets te maken heeft? En stel dat die ander ook zo kwaad wordt en gevaarlijk voor jou wordt? Wat er ook gebeurt, de harmonie, waar velen van ons toch op gesteld zijn, zal verstoord worden.

En het vrij laten van gevoelens van kwaadheid kan ons in situaties brengen die uit de hand lopen. Dus lijkt het ook om praktische redenen veel verstandiger om gevoelens van kwaadheid onder controle te houden: om het verstand te laten overwinnen.

Helaas zijn er een paar nadelen verbonden aan deze manier van denken: de oorzaak van de woede wordt meestal niet aangepakt, en die energiestoot kan nergens heen. Het kan niet naar buiten, dus is er maar één weg: naar binnen. Het maakt ons gespannen, nerveus, prikkelbaar, ... Hoe vaker we ons inhouden, hoe meer gespannen we worden. De groeiende berg van kwaadheid wordt steeds groter en eist telkens meer energie om ze onder controle te houden. We worden meer en meer prikkelbaar, de omgeving begint ons meer en meer te storen, waardoor we ons steeds meer en meer in situaties bevinden die ons ergeren. We beginnen ons steeds meer machtelozer te voelen, en de kans is groot dat we ons daarbij meer en meer als slachtoffer gaan voelen. Als het meezit, ervaren we dat we plots zwaar uithalen naar iemand voor een futiliteit, of dat we vreselijk kwaad worden in het verkeer. Als het meezit, want dan voelen we tenminste nog dat we met kwaadheid zitten. Erger is het als we het niet meer voelen. Dan hebben we helemaal geen idee meer wat er zich van binnen afspeelt. Wat moeten we nu doen met die kwaadheid? We kunnen het beredeneren en verstandelijk 'naast' ons leggen, grote theorieën creëren of filosofieën volgen waar weinig plaats is voor kwaadheid. En dat komt goed uit, want we weten toch niet wat we ermee moeten doen. Omgaan met kwaadheid wordt ons zo goed als niet aangeleerd en de voorbeelden die we rond ons zien zijn ook niet al te inspirerend. Toch moeten we er iets mee doen. Het negeren of onderdrukken van kwaadheid is het negeren van een gave die we absoluut nodig hebben om te kunnen functioneren.

Imploderende kwaadheid.

Wat gebeurt er met kwaadheid als we net doen alsof we het niet hebben, als we denken er boven te staan? Het is niet omdat we er geen aandacht aan willen schenken, dat het verdwijnt. Als we het nu negeren, onderdrukken, verstandelijk beredeneren, ... ze is er en ze is krachtig. Ze laat haar zomaar niet opzij zetten. Er is maar één weg: indien niet naar buiten, dan maar naar binnen. Het keert tegen ons. Dit gaat onopgemerkt, maar soms, horen we onszelf wel eens zeggen dat we dit en dat stom hebben aangepakt (kwaad op onszelf), of dat we dit of dat beter niet gedaan hadden (kwaad op onszelf), dat we het konden vermijden indien we toch eerder hadden nagedacht (kwaad op onszelf), ... etc. We voelen ons soms vaag ontevreden met onszelf, zonder directe aanleiding. Het is zeker niet altijd gemakkelijk gevoelens te

herkennen, zeker niet als we al jaren onszelf overtuigd hebben dat we geen negatieve gevoelens mogen hebben. Het is toch niet goed om naar ‘negatieve’ dingen te luisteren? Want je moet positief denken, dat staat al in zoveel boeken beschreven.

Het gevoel van kwaadheid is er, het valt niet weg te denken of te beredeneren. Onderdrukte kwaadheid keert tegen ons. Het kan zich uiten in constante vermoeidheid, depressie, voortdurend willen eten, ...etc. Als we niet kwaad durven zijn om een ander niet te kwetsen, kwetsen we ons zelf, en ontnemen we onze kracht. Zo simpel is het. Dat wat in ons zit als essentieel deel van ons bestaan wordt een zelfdestructie middel.

Explosieve kwaadheid.

Lang onderdrukte kwaadheid beheersen, vergt heel veel energie. Het gebeurt soms dat we de controle verliezen, op onbewaakte momenten. Een deel van die opgekropte kwaadheid vliegt er dan uit, ongericht, naar mensen op wie we niet kwaad willen zijn, of voor banaliteiten, of in het verkeer, ...

Als onze emmer met kwaadheid boordevol zit, is één druppel genoeg om ze te laten overlopen. We zijn heel licht ontvlambaar, onredelijk, ... We krijgen moeilijkheden met onze omgeving, de mensen van wie we houden, of het werk, waar dan ook, met wie dan ook. Jammer, want dat willen we niet. We zitten achteraf met een schuldgevoel, waardoor we terug kwaad worden op onszelf. En daar gaan we weer.

Omdat we niet weten wat met kwaadheid gedaan en het onderdrukken, neemt het vaak verwrongen vormen aan en krijgt een kracht die buiten proportie is. Dat kan zich uiten in moordlustige fantasieën, verschrikkelijke jaloezie, vechterig gedrag, hevige ongeduld, ...

Kwaadheid als bron van energie.

Als we kwaadheid (h)erkennen als een energiebron en het bewust gebruiken als het zich aandient, zijn we al heel wat op de goede weg. In feite is kwaadheid niets anders dan levensenergie.

Kwaadheidsgevoelens hebben we allemaal in ons en het is heel normaal. We hebben kwaadheid nodig om met bepaalde situaties om te gaan, om nee te kunnen zeggen tegen dingen die ons niet bevallen, om mensen duidelijk te maken dat ze over onze grenzen gaan. Dat is wat ons kracht geeft, dat is ook wat we nodig hebben om onze eigen weg in het leven te kunnen gaan.

De manier om om te gaan met kwaadheid is het (h)erkennen en accepteren. Het effectief uiten van kwaadheid gebeurt steeds onrechtstreeks. Het heeft geen enkele zin om onze kwaadheid rechtstreeks te uiten, we ontvangen dan zeker evenveel kwaadheid terug, of verliezen ons in zaken die er niets meer mee te maken hebben (de gekende oude koeien). Ook achteraf zullen we ons niet blijven beter voelen. Daarom uiten we de kwaadheid steeds onrechtstreeks, bijvoorbeeld door het gevoel voor onszelf toe te staan dat we iemand wel zouden kunnen vermoorden in plaats van het zorgvuldig voor onszelf en anderen te verbergen. Die spanning voelen we in ons lichaam en uiten we: verbaal, of door te schreeuwen. Uiten in ‘kunstmatige’ situaties is goed om te ontladen. Genoeg is het echter niet. Daartoe dient de ‘stille techniek’: om onze defensie terug op te bouwen zodat we niet meer ‘gepakt’ kunnen worden in zo’n situatie.

Tot slot : het gebruiken van kwaadheid is niet hetzelfde als het zo maar uiten. We zullen ons eerst moeten durven onrechtstreeks uiten, terecht of niet, zinvol of niet, voordat we effectief met kwaadheid kunnen omgaan. Dan gebruiken we de stille techniek om ons eigen defensie terug op te bouwen.

Nu doen we vaak met kwaadheid alsof het er niet is. Van zodra het begint te borrelen en we het horen schreeuwen in ons, doen we net alsof we niets horen, zodat we kunnen blijven geloven dat het er niet is, maar als we er naar durven te luisteren, ernaar durven kijken, zullen we merken dat het gekend wil worden. Het wacht op iemand die het aankan, iemand met respect voor zijn temperament, iemand die weet om te gaan met zoveel kracht. Iemand die zorgt dat we die enorme kracht voor ons werkt en ons niet langer ondermijnt. We hebben zoiets moois in huis en weten niet eens dat we het hebben.

Het resultaat van het effectief werken met kwaadheid is niet dat we vernielzuchtig worden, maar dat we ons sterker voelen, meer zelfvertrouwen hebben, wetend welke kracht we in ons dragen.

Het helpt je richting geven in je leven, zodat we kunnen leven wie we zijn.

IK BEN SUPER!!!

Eigenwaarde: eigen of afhankelijk van anderen?

Als we goed kijken naar het woord eigenwaarde bestaat het uit 2 woorden: eigen en waarde. Je eigen-waarde(n) dus en niet die van anderen.

Eigenwaarde is een veel besproken en beschreven thema. We worden er dagelijks mee geconfronteerd en op beoordeeld. Iedereen wenst voor zichzelf en de mensen die we graag zien een gezonde eigenwaarde. Daarmee wordt dan bedoeld: een eigen ik, vol zelfvertrouwen, zonder onder- of overschatting, weten wie je bent, wat je wil, waar je voor staat, vastberaden zijn in je doelen, ... daarbij willen we ook nog tegen een duw kunnen, ons sterk en stevig voelen, ... Het is heel wat en het zou inderdaad prachtig zijn moest iedereen dit bezitten. Het is een kostbaar bezit, aanwezig bij iedereen.

Iedereen voelt zich wel eens onzeker. Onzekerheid over hoe we overkomen, over onze visie (of we de dingen wel goed zien), over onze beslissingen, over onze kwaliteiten. Momenten of periodes van onzekerheid zijn niet alleen menselijk, het kan ook zijn positieve kanten hebben: het stimuleert ons naar onszelf, onze kwaliteiten, onze levenssituatie te kijken. Tijdelijke onzekerheid kan zo leiden tot nieuwe inzichten, keuzen en een hernieuwd of vergroot zelfvertrouwen.

Vervelend wordt het echter, wanneer we erin blijven hangen, onze onzekerheid chronisch wordt en zich over steeds meer levensgebieden begint uit te breiden. Vaak hebben we dan het idee dat we eigenlijk niet deugen, dom, slecht, of zwak zijn. We zijn dan niet alleen tijdelijk onzeker over bepaalde keuzen of vaardigheden, maar we hebben een algemeen gebrek aan eigenwaarde: het lijkt alsof we ons geboorterecht, om er onvoorwaardelijk te mogen zijn, hebben verloren.

Indien we beginnen te geloven dat we niet goed genoeg zijn, of dat de ander belangrijker is, of dat we alleen waardevol zijn als we anderen helpen, dan zijn we onze eigen ik verloren. Door te sterk gericht te zijn op een ander, wat de ander zou kunnen vinden of denken, vergeten we onze eigen kwaliteiten en zijn we ons niet meer bewust van wat we zelf willen, wat we zelf van iets vinden. Al te vaak beoordelen we niet alleen anderen, maar vooral be- of veroordelen we onszelf. We horen onszelf denken: hoe zie ik eruit? Wat zullen ze van me denken? Had ik niet beter zus of zo gedaan? Ik had moeten ... etc. Allemaal vragen die onze eigenwaarde bepalen, en veelal in functie van anderen.

We denken te worden beoordeeld (naar waarde geschat) op wat we hebben, wat we uitstralen, rond wie we ons bevinden, wat we weten, wat we kunnen, ... Indien dit te pas en te onpas gebeurt, wordt dit steeds ingevuld door mensen met een lage eigenwaarde, want mensen met een goede eigenwaarde hoeven anderen niet te be- of veroordelen. Zij staan er gewoon niet bij stil. Iedereen is welkom, wie of wat ze ook zijn, ze bepalen zelf hoe dicht de ander mag komen en daarbij voelen ze zich goed in hun vel.

Een gezonde eigenwaarde betekent rekening houden met anderen en evenveel met jezelf. Jezelf durven (want dan pas is het een keuze) op de eerste plaats zetten als het nodig is. Ja zeggen als je ja meent, nee als je nee bedoelt, grenzen voor jezelf bepalen, een goede zelfzorg en zelfliefde. Kortom tevreden zijn met jezelf, voelen dat je het recht hebt er te zijn als een waardevol mens met jouw waarden.

MIJN LICHAAM IS MIJN VRIEND!!!

Mijn lichaam: vriend of vijand?

Het menselijk lichaam is iets dat vaak wordt afgewezen. De kiem hiervoor wordt vaak in de jeugd jaren gelegd. Jaren geleden werd het lichaam als iets geheims beschouwd, geladen met massa's taboes. Je kunt dit gemakkelijk nagaan door mensen te vragen of ze tevreden zijn met hun lichaam. Slechts een klein percentage is inderdaad volledig tevreden.

Wat zie jij als je naakt voor de spiegel staat? Zie je de schoonheid ervan, in zowel effenheid als oneffenheid, in zowel gaafheid als beschadiging? Concentreer je je op de dingen waar je minder tevreden over bent of kijk je naar de kanten die je wel mooi vindt?

Belangrijk is na te gaan wat je afwijst en waarom? Je kan ontdekken dat je ontevredenheid of afwijzing van bepaalde delen van je lichaam vaak voortvloeit uit het oordeel dat de omgeving hierover heeft. Met omgeving wordt dan bedoeld: familie, vrienden, kennissen, maatschappij, maar ook het modebeeld speelt een belangrijke rol.

Zolang slanke vrouwen en mannen in de mode zijn – en wie bepaalt dit? – zullen veel vrouwen, en sommige mannen, (die absoluut niet dik zijn) diëten blijven volgen, soms tot uithongering toe.

Gemakkelijk om de mode de schuld te geven natuurlijk, maar je kunt je ook afvragen waarom 'de mode' jouw oordeel of mening zo beïnvloedt. Dat is vrij gemakkelijk te verklaren. Het feit dat je de oordelen van anderen zwaarder laat wegen dan die van jezelf, geeft aan, dat je anderen belangrijker vindt dan jezelf. Dat houdt automatisch in dat je volgens de ideeën, normen, wensen, verlangens, geboden en verboden van anderen leeft! Dat zegt dan ook veel over hoe het met onze eigenwaarde gesteld is.

Ook bij kinderen is het zo. Vaak worden ze gepest, beoordeeld en veroordeeld op hoe ze eruit zien. Niet alleen door de kinderen onderling, maar evenzeer door familie, volwassenen uit de omgeving. 'Wat een schattig meisje, zo lief, hé, een dikkerdje, een echt babyfacetje' 'Zelfs goed bedoelde opmerkingen kunnen kwetsend overkomen. Het hoeft dan geen uitleg meer hoe pijnlijk de gemeente kwetsende opmerkingen zijn. Ze raken je op wie je bent.

Komt het kind dan gekwetst thuis, en durft – kan - het al zeggen wat ze zo'n pijn heeft gedaan, al te vaak wordt er gereageerd met uitspraken dat ze zich het niet hoeven aan te trekken, de anderen jaloers zijn, het geen waar is, ... etc. Allemaal troostende woorden, maar helaas, niet genoeg om de pijn weg te nemen.

Daarom deze oefeningen, om de pijn eruit te gooien en je te sterken en beschermen tegen zo'n opmerkingen. De weg naar jezelf graag zien.

Spelend omgaan met agressie bij kinderen.

Hoe kunnen we onze kinderen nu begeleiden in het omgaan op een positieve manier met agressie?

Allereerst door zelf een voorbeeld te zijn.

Kinderen leren allerhande vaardigheden het best al spelend, via oefeningen en interactieve spelletjes die gemakkelijk uit te voeren en daarbij ook nog leuk zijn. Indien we de nadruk zouden leggen op het lerende effect, verliezen we de speelsheid, spontaniteit en openheid.

Tijdens de oefeningen worden de interacties tussen de kinderen duidelijk zichtbaar. Als spelleider kun je, als je opmerkt dat er tussen 2 kinderen tamelijk veel spanningen zitten, er gebruik van maken en deze 2 kinderen met elkaar laten werken.

Spelletjes kunnen als uitlaatklep dienen en daarmee ook wat wegnemen van de spanning.

Je kunt handig gebruik maken van ervaringen dat ze samen hebben meegemaakt.

Door variaties aan te brengen in de spelen kunnen ze speciaal aangepast worden aan de behoeften en spanningsgraad van de groep.

Kinderen die zich agressief gedragen, hebben vaak naast een laag eigenwaarde, ook een gestoord lichaamsbewustzijn. Ze zijn moeilijk in staat 'positieve' lichaamscontacten toe te laten. Vooral de bewegingsspelletjes leren hun hun eigen lichaam verkennen en beheersen, zich te laten aanraken en anderen vriendschappelijk aan te raken.

Kinderen die explosieve kwaadheid vertonen, is het de bedoeling hun kwaadheid eerst gecontroleerd te leren uiten. Kinderen die implosief reageren hebben vooral een stimulerende reactie nodig. Door de kinderen veel mogelijk positieve spelervaringen te laten opdoen, zul je merken dat de 'zwijgzame' kinderen vlugger toegang krijgen tot hun emoties op een meer ontspannen manier, ze zullen zich vlugger blootgeven, meer vertrouwen en energie krijgen.

Niet alle kinderen zijn in staat met anderen mee te doen. Door ze ongehinderd (en zonder angst) toe te laten kijken, kunnen ze geleidelijk aan vertrouwen krijgen en zelf toenadering zoeken tot het spel, tot ze uiteindelijk meedoen.

Eén voorwaarde om de oefeningen tot een goed einde te brengen is te spelen in een sfeer van vertrouwen.

Leerkrachten hebben geen speciale opleiding nodig om met kinderen te spelen. Ze moeten echter wel zelf plezier in het spelen hebben en elk spel eerst zelf uitgeprobeerd hebben, het liefst samen met anderen, voordat ze die presenteren.

Vertrouw in jezelf, en in je kinderen!

Ik wens jullie veel speelplezier!

BUIKADEMHALING

DOEL : tot rust komen, meer in het 'nu' komen
voorbereiding op 'stille techniek'

UITVOERING:

- deze oefening wordt met de ogen dicht gedaan, dit om één van de zintuigen uit te schakelen en zo meer bij jezelf in het 'nu' te komen. Zo kom je meer en vlugger tot rust.
- Je start met je buik dik te maken en daarna helemaal uit te ademen, tot je buik als het ware aan je rug plakt.
- Automatisch ga je bij de volgende inademing je buik terug dik maken.
- Dit herhaal je steeds weer, tot je merkt dat je rustig geworden bent.
- Éénmaal je deze buikademhalingstechniek goed onder de knie hebt, word je gewaar dat er beelden, geluiden of gevoelens waar je voorheen mee bezig was, naar boven komen.
- Neem één beeld, geluid of gevoel wat ergernis (hoe klein dan ook) oproept. Dit is het eerste waarmee gewerkt wordt, omdat deze op de voorgrond ligt.

SAMENGEVAT:

- ogen dicht
- buik dik maken
- helemaal uit ademen
- inademen en buik terug dik maken
- herhalen
- kies 1 uit jezelf opgekomen thema.

STEMOPWARMING.

- DOEL: - leren je stem gebruiken
- horen aan jezelf, en anderen, in welke mate je in de kracht zit.
 - Meer naar de kracht gaan

UITVOERING :

- adem in en hef beide armen hoog in de lucht
 - spreek een klinker uit bv a vanuit je hoofd
 - laat armen zakken tot schouderhoogte
 - spreek dezelfde klinker uit vanuit de longen
 - laat armen zakken naar de grond gericht, alsof je iets plat duwt
 - spreek dezelfde klinker uit vanuit je buik
 - je luistert naar je eigen stem of je al dan niet in de kracht zit. Een krachtige a klinkt helder, duidelijk, krachtig, onbuigbaar. Een pijn –a klinkt hoger, buigbaar, onstandvastig, hulpvragend.
 - Deze oefening wordt 3 x herhaald.
- gevorderden kunnen tijdens deze oefening al aan hun thema werken om boosheid, ergernis, ... te uiten, met als doel een steeds krachtigere gericht a te verkrijgen.

VARIATIES:

- andere klinkers
- afwisselende klinkers
- éénlettergreepwoorden (boos, weg, kwaad, stop,...)
- laatste deel: de buik-a blijven herhalen en herhaaldelijk de armen naar de grond richten alsof je iets plat slaat
- slechts 1 arm ipv van beide

Stille techniek.

Eerst en vooral wil ik de belangrijkheid benadrukken dat je in de kracht moet zitten bij deze oefening.

Daarbij werk je het best met een zo klein en nauwkeurig mogelijk deel van een thema, om je zo goed mogelijk te kunnen concentreren (een blik van iemand, een woord, een geluid, de houding van iemand, ...) Op wie en wat precies van hem, of haar, (ogen, mond, gebaar, houding) ben je kwaad? Was het een woord, een zin die je het meest geraakt heeft?

Neem een vechtershouding aan.

Stel je het werkbare thema zo goed mogelijk voor.

Neem nu alle kwaadheid in je lichaam samen, adem die in je buik en maak er een dikke samengeperste ballon van.

Hou je adem in.

Span de spieren van je tenen, je benen, je billen, terwijl de ballon steeds meer en meer samenperst.

Stel je voor dat je door je spieren verder op te spannen je die ballon naar boven duwt, langs je maagstreek, je borststreek, door je keel naar je hoofd.

Blijf je spieren spannen tot je het gevoel hebt het helemaal los te kunnen laten, en laat alles (adem + beeld + gevoel) door de kruin van je hoofd ontsnappen.

Ontspan en rust een minuut uit

Het is best mogelijk dat je gedurende enkele seconden je wat duizelig voelt, vlekken voor de ogen ziet, je een beetje 'tipsy' voelt. Dit is volledig normaal, zelfs een teken dat je goed bezig bent.

Herhaal deze oefening 3 x. (meer is zinloos).