

Begin iedere dag bij jezelf

- je lichaam wakker rollen en rekken
- je bekken zacht kantelt om je levensenergie te activeren
- je huid aanraakt om je sensoren te openen
- en een moment van ademen gebruikt om te landen in jezelf



Je lichaam heeft geen ingewikkelde rituelen nodig om te openen.
Het heeft herhaling, zachtheid en aandacht nodig.
Deze practice werkt omdat ze het lichaam op drie lagen aanspreekt:

1. Je systeem begrijpt eenvoud beter dan complexiteit.
Grote oefeningen vragen motivatie. Ingewikkelde oefeningen vragen uitdaging.
Kleine bewegingen vragen alleen aanwezigheid.

Deze activatiepoort nodig je uit tot een dagelijkse beoefening.
Een paar minuten rollen, rekken, aanraken en ademen:
– opent je zenuwstelsel
– brengt je uit de “aan-stand” van moeten
– en laat je lichaam direct voelen: ik mag starten vanuit mezelf
Juist omdat het klein is, dóe je het.
En wat je doet, werkt.



2. De sensoren van je lichaam hebben dagelijkse prikkeling nodig
Je lijf heeft duizenden receptoren die alleen wakker worden door:

- druk
- aanraking
- subtiele beweging
- rek
- vertraging

Als je 's ochtends je sensoren activeert, geef je jezelf het signaal:

“Ik ben hier. Ik leef vandaag vanuit binnenuit.”

Dat is de basis van sensualiteit, intuïtie en creatiekracht.

Het is geen grote mystieke ervaring.

Het is lichaamsbiologie maar dan afgestemd.



3. Het bekken is een startknop voor levensenergie

Door kleine, zachte bekkenkantelingen:

- komt je psoas in ontspanning
- activeer je de dieperliggende sensuele stroom
- en wordt je onderbuik “wakker”.

Stem af op je lijf, iedere ochtend en beweeg zoals je lichaam het graag wil.



Dit is wat je nodig bent

5minuten tijd
Elke ochtend voordat je opstart



Dit is wat je nodig bent

5 minuten tijd

Elke ochtend voordat je opstart

Pen en papier om te reflecteren.

Reflectievragen:

Wat merkte je op in jezelf voordat je begon in je lijf, je adem, je stemming of je gedachten?

Welke sensaties, emoties of innerlijke reacties kwamen naar voren terwijl je bewoog, ademde of aanraakte?

Wat is er nu anders in je lichaam of bewustzijn, en hoe kun je dit gevoel meenemen in de rest van je dag?

