

Angst zit in je lijf, niet in je hoofd.

Je merkt haar op wanneer:

je adem inhoudt,

je kaken klemmt,

je schouders optrekt,

je middel klein maakt

Daar hou je energie vast in je lijf.

Die spanning moet eruit via geluid, via beweging, via energie.

Deze oefening helpt je om veilig spanning te ontladen, zodat je weer ruimte ervaart.

Niet omdat je “moedig” moet zijn, maar omdat het lichaam het nodig heeft om te doorvoelen en erkennen voordat het losgelaten kan worden.



Dit is wat deze poort je brengt

Je herkent waar angst zit
Je laat spanning zakken door expressie
Je lichaam leert dat het veilig is om ruimte in te nemen
Je voelt rust en helderheid na afloop
Je stopt met jezelf “kleinhouden”



Dit is wat je nodig bent

10 minuten van je tijd
Een kussen (of twee)
Een plek waar je geluid kunt maken
Pen & papier
Een timer (optioneel)



Dit ga je doen

Ga staan met je voeten stevig op de grond.

Adem drie keer rustig in en uit.

Voel:

je voeten

je benen

je buik

Vertel jezelf in stilte:

“Ik ben veilig genoeg om dit te voelen.”



Kies iets wat spanning geeft, maar niet overweldigend is.

Bijvoorbeeld:

een gesprek of keus dat je uitstelt

een verwachting die drukt

een angst om te falen

een angst dat je tekortschiet

een onverklaarbare spanning waarvan je niet weet waar het vandaan komt

Laat het beeld of het gevoel naar voren komen.



Vraag jezelf:
Waar voel ik spanning?
Waar knijpt iets samen?
Waar voel ik druk, hitte of bevrozing?
Leg je hand op die plek en breng je adem daarnaartoe.



Pak het kussen.
Houd het vast of zet het voor je op de grond.
Dit is je ontlaadpunt je veilige plek.



Maak eerst zacht geluid.

Heel zacht:

zuchten

huppen

kreunen

ademen met een toon

Laat het geluid vanuit de plek van de spanning komen.

Het hoeft niet mooi te klinken.

Het hoeft niet hard te zijn.

Laat het echt zijn.

Sta het jezelf toe.



Druk je gezicht of mond in het kussen.

adem diep in
laat het geluid eruit komen
schreeuw, grauw, huil, brul, kreet
Je lijf volgend.
Voel maar.

Dit is geen agressie naar iemand anders, maar energie die jij vasthoudt en nu space krijgt.

Als je niet wilt schreeuwen, kan het ook:

grommen
hard zuchten
diep uitademen
met je handen in het kussen duwen.



Houd het kussen stevig vast.
Je kunt:
met je handen erin drukken
erin slaan, doe dit met focus
met je benen duwen
het tegen je borst trekken en erin ademen

Laat je lijf die “ik wil weg, ik wil eruit” spanning ontladen.



Ga zitten of liggen verdiep je adem.

Voel wat er veranderd is.

Meestal merk je:

ruimte
warmte
zachtheid
moeheid
tintelingen
opluchting

Leg je hand opnieuw op de plek waar de spanning zat.

Reflecteer en schrijf mee wat angst jou probeert te vertellen.

