

LICHAAM EN GEEST: WAAROM HET BELANGRIJK IS OM NAAR JE LICHAAM TE LUISTEREN



Tegenwoordig zijn we superveel bezig met hoe we eruitzien: ons gezicht, haar, benen – eigenlijk ons hele lichaam proberen we aan te passen aan de nieuwste trends. Overal zie je tips en tricks om er goed uit te zien. Maar terwijl we zoveel bezig zijn met wat er in de buitenwereld gebeurt, vergeten we soms helemaal wat ons lichaam eigenlijk nodig heeft. Het is alsof we ons lichaam laten vormen door wat trends van ons verwachten.

In de afgelopen honderd jaar hebben we vooral geleerd om te denken dat alles vanuit ons hoofd komt. Maar vroeger, toen we nog jagers en verzamelaars waren, luisterden we veel meer naar ons lichaam. We wisten precies wat we moesten doen om te overleven.

Tijdens gesprekken merk ik vaak dat veel jongeren niet meer goed aanvoelen of ze honger hebben, het koud hebben of verdrietig zijn. Ze zijn de verbinding met hun lichaam kwijt, ook al zien ze er aan de buitenkant tiptop uit. Sommigen voelen zelfs zoveel stress en pijn dat ze zichzelf fysiek pijn doen.

De eerste stap naar beter voelen? Begin met luisteren naar je lichaam. Je lichaam geeft je elke dag signalen. De vraag is: wat heeft het vandaag nodig?

Als je goed voor je lichaam zorgt – genoeg slaap, gezond eten, frisse lucht – maakt je lichaam gelukshormonen aan. Daardoor voel je je niet alleen chiller, maar krijg je ook creatievere en positievere gedachten.

Maar als je je lichaam verwaarloost door bijvoorbeeld te weinig vitamines te eten, te weinig te slapen of veel te drinken of drugs te gebruiken, dan raak je overbelast door stresshormonen. Dat maakt je gedachten negatiever en angstiger.

Het is dus superbelangrijk om te snappen dat lichaam en geest samenwerken. Luister goed voor naar je lijf, dan help je ook je geest.

OEFENING

Voel je lichaam

- Zet je benen iets uit elkaar en zak een beetje door je knieën (alsof je op een onzichtbare stoel zit 😊).
- Adem een paar keer rustig in en uit.
- Ontspan je knieën. Wiebel een beetje met je billen om te voelen hoe stevig je op de grond staat.
- Stel je dan voor dat er een touwtje met een warm, zwaar balletje via je kruin naar binnen gaat. Het balletje rolt door je gezicht, je hart, je buik en je bekken naar je benen en voeten. Neem je tijd en voel hoe warm dat balletje is en hoe lekker het door je lichaam rolt.
- Laat het balletje vervolgens weer omhoog rollen, door je hele lichaam naar je bekken, en voel hoe het via je stuitje naar beneden de grond in zakt. Voel je hoe je lichaam met de aarde verbonden is? Blijf rustig ademen.
- Vraag jezelf: wat heeft mijn lichaam vandaag echt nodig?



EXTRA

Denk hier eens over na

- Hoeveel tijd besteed jij per week aan dingen als make-up tutorials, nagelsalons, of influencers die je vertellen hoe je eruit moet zien?
- Voel je je beter of slechter nadat je die dingen hebt bekeken?
- Vergelijk dat eens met hoe je je voelt na een oefening zoals hierboven. Merk je verschil in hoe je je lichaam voelt? Schrijf het eens op!

Deze informatie is bedoeld ter ondersteuning en psycho-educatie. Er kunnen geen rechten of aansprakelijkheid aan worden ontleend.