

Belevingsoefening: Bewust stappen

Wat is het? En wat kan het je brengen?

Zelden ben je met je aandacht bij hoe je stapt. Door variaties te onderzoeken (groter, kleiner, sneller, ...) krijg je een vergrote lichaamswaarneming. Waar gaan spieren trekken, wat kan je niet volhouden, waar ontstaat kramp, wat voelt stram aan, waar draait mijn lichaam (niet) soepel?... Tegelijk kan je opmerkzaam zijn op de gedachten, gevoelens, zelf-overtuigingen die daarbij opduiken. Vertellen die iets over hoe jij nu in het leven staat?

Hoe je de oefening doet

1. Zoek een *rustige plek op in de natuur* of een park.
2. *Stap eerst gewoon* rustig verder zonder aandacht te geven aan je stappen totdat je voelt dat je echt bent toegekomen op deze plek.
3. Stap een tijdje en *observeer bewust je stapbeweging* tot je er genoeg van hebt: de grootte van je pas, is je linker- of rechterbeen dominant, hoe bewegen je armen, hoe rol je je voeten af (binnenwaarts, buitenwaarts, ben je een teen- of hielloper), wandel je met je hoofd recht op je ruggengraat, is je romp voor- of achterwaarts gericht, staan je schouders open en opgericht of meer gesloten en naar beneden, trekt je hoofd je lichaam voort, de soepelheid van je bekken, ...?
4. *Stap even gewoon* verder zonder aandacht te geven aan je stappen.
5. Breng *variaties in je stappen* zoals ze in je opkomen a.d.h.v. de volgende 3 *bewegingsdimensies*. Probeer op speelse wijze combinaties of *andere variaties* uit.
 - 1) **Groter - kleiner**: richt je lichaam op en maak je groter, neem grotere passen, neem overdreven grote passen, maak grote zwaaibewegingen met je armen, overdrijf de draaibeweging van je bekken, maak je lichaam kleiner, neem kleine of mini-passen, beweeg je armen maar een klein beetje mee, ...
 - 2) **Sneller - trager**: stap wat sneller, versnel je stap tot het niet meer gaat, wandel de helft zo traag, vertraag je gewone stapbeweging tot een soort slow motion, ...
 - 3) **Strakker – soepeler**: stap met uitgerekt lichaam, knieën strak, met gespannen bekken of stap juist slungelachtig, ineengezakt, licht gebogen knieën, ...
6. *Observeer* telkens mild wat zo'n houding/beweging met je doet: triggert het een *gedachte, gevoel*? 'Ik maak mij belachelijk', 'Oei, die plek voelt helemaal stram, dat is confronterend', 'Mij groter maken en grote passen nemen voelt heel ongemakkelijk', 'Wow, ik voel me energiek en stromend', 'Ik ben tevreden met mijn lichaam', ...
7. Tracht de *onderliggende, beperkende of versterkende zelf-overtuigingen* op te merken: 'Ik moet voldoen aan verwachtingen', 'Het is onveilig me te tonen', 'Ik mag niet speels zijn', ... *Vertellen die jou iets* over hoe je op dit moment in het leven kan staan? Is er dan een *verlangen naar, behoefte of nood aan hoe je het anders zou willen*?