

# Luisteroefeningen voor rouw en verlies





## Hoi. Wat fijn dat je hier bent.

Mijn naam is Anniek Gelissen. Het is mijn missie om open te zijn over rouw, emoties, mens zijn en meer rust te verkrijgen in het leven. Ik probeer te inspireren en me kwetsbaar op te stellen over alle pijnlijke of lastige emoties die ieder in het leven zal ervaren.



Ik ben yogadocent, gespecialiseerd in het omgaan met emoties, verlies en stress. Ik hoop met mijn yogalessen en/of luisteroefeningen verlichting te kunnen bieden in lichaam, emoties en hoofd, vooral wanneer je door een periode gaat die gespannen en moeilijk voelt. Dat probeer ik op een erg inclusieve manier te doen. Dus weet dat ik mijn best doe om te zorgen dat een les of oefening voor iedereen beschikbaar voelt, maar mocht je merken dat dit voor jou niet geldt, dan is dat helemaal ok. We zijn allemaal verschillende mensen met verschillende behoeftes en ervaringen. Ik geef je opties, maar wees vrij om daarin zelf te beslissen wat het prettigst voelt voor jou. Niets is definitief en er is hierin geen goed of fout.

Helaas weet ik, misschien net als jij, dat een rouwproces erg intens kan zijn en dat rouwen nooit helemaal stopt. Verdriet om verlies komt zo nu en dan terug. Tijdens bepaalde dagen in het jaar, maar soms ook zomaar. Ruimte geven aan het gemis en de emoties kan helpend zijn, omdat je misschien merkt dat het wegdrücken ervan (hoewel soms voor een korte periode behulpzaam) je niet altijd iets brengt. Ook al is je dierbare fysiek niet meer bij je, dat betekent niet dat je niet de ruimte en tijd zou mogen nemen om hierbij stil te staan. Of het nu kort of lang geleden is. Helaas is die ruimte en tijd niet voor iedereen vanzelfsprekend. Daarom heb ik zes oefeningen gemaakt die je voor jezelf kunt beluisteren wanneer je daar behoefte aan hebt.

Deze oefeningen helpen je om meer te kunnen ontspannen in tijden van rouw. Je zult merken dat rouw niet alleen allerlei emoties oproept, maar dat ook je lichaam veel spanning vast kan houden. De oefeningen helpen om je lichaam en geest wat meer tot rust te brengen. Er zijn verschillende oefeningen voor lichaam, emoties en herinnering. Meer uitleg over de oefeningen en waarvoor ze dienen vind je op de volgende pagina's. Luister ook het *inleidende fragment* voordat je begint. Nogmaals, de oefeningen zijn voor iedereen toegankelijk, maar voelt iets voor jou op het betreffende moment niet fijn, stop dan de oefening en kies ervoor om het later opnieuw te proberen of helemaal niet meer te doen. Alles is ok en niets hoeft. Zorg ervoor dat je gemakkelijk kunt zitten of liggen op een manier die voor jou prettig is. Probeer niet te presteren of jezelf te beoordelen. Ik wens je veel sterkte en kracht om het verlies te dragen.

Wil je meer weten of heb je vragen over de oefeningen?

Bezoek dan de website [www.derustclub.nl](http://www.derustclub.nl)  
of stuur een e-mail naar [info@derustclub.nl](mailto:info@derustclub.nl).





### 01. Ontspanningsoefening voor gespannen spieren en goede slaap (18:00)

Deze oefening helpt je bij het ontspannen van je spieren. Als je het lichaam wat beter kunt leren ontspannen is dat een mooie stap naar het rustig maken van je geest. Wanneer je moeite hebt met in slaap vallen kan dit een prettige oefening zijn om te doen voordat je gaat slapen.

In deze oefening span je een deel van je lichaam aan voor ongeveer 5 seconden, met daarna een rustmoment van ongeveer 20 tot 30 seconden. Tijdens dit rustmoment is het even stil. Je zult merken dat de opname vanzelf doorloopt in het volgende lichaamsdeel. Het is niet erg als je merkt dat je soms ook nog iets anders aanspannt dan het betreffende lichaamsdeel dat we aanspannen.

Het is prettig om tijdens deze oefening te liggen. Wees voorzichtig met je nek en rug en span ook je voeten en tenen niet te extreem aan. Je ademhaling is een goede indicator, want wanneer je niet meer gemakkelijk kunt ademen kun je misschien beter even stoppen en het later opnieuw proberen.

### 02. Lange bodyscan. Om te voelen hoe het is met je lichaam (18:11)

In deze lange bodyscan probeer je met je aandacht in je lichaam te zijn. Zo kun je voelen wat er in je lichaam speelt, iets dat niet altijd vanzelfsprekend is wanneer je met andere dingen bezig bent in je hoofd. Het kan een prettige oefening zijn om stil te staan bij wat je voelt en welke spanningen er eventueel zijn.

Deze uitgebreide bodyscan kun je zittend of liggend uitvoeren. Zorg dat je gemakkelijk 20 minuten rechtop kunt zitten. Dit kan op een stoel zijn. Wanneer je ervoor kiest om te liggen, zorg dan dat je niet in slaap kunt vallen. Mocht je toch in slaap vallen dan is dat niet erg. Dan ben je vast erg moe en heb je deze slaap nodig, maar misschien wil je er dan voor zorgen dat je het zo inricht voor jezelf dat het niet erg is wanneer je toch in slaap valt.

### 03. Ademhalingsoefening. Breng lichaam en hoofd tot rust (12:52)

Je ademhaling is een behulpzaam instrument om je lichaam tot rust te brengen. Soms kun je de adem zo sturen of volgen dat hij geleidelijk iets rustiger wordt. Omdat je hersenen dan het idee krijgen dat je klaar bent om te gaan rusten, zal die zich extra inzetten om je lichaam nog meer tot rust te brengen. Wanneer je veel onrust voelt in je hoofd helpt de focus op de ademhaling om je hoofd wat meer tot rust te brengen. Het klinkt misschien ingewikkeld, maar het is echt waar.

Wees niet bang als je toch nog veel gedachten hebt of niet tot rust komt. Dit betekent niet dat je het niet goed doet. Blijf voor jezelf herhalen dat je oefent. Weet dat het al een hele mooie oefening is dat je deze tijd voor jezelf en je lichaam neemt, ook al merk je vooral onrust in het moment van de oefening. Soms is er een heel kort moment van rust, soms is het wat langer. Iedere dag is anders, maar je adem is er altijd als het prettig voor je voelt.



#### o4. RAIN oefening. Omgaan met emoties (13:35)

RAIN (recognize, allow, investigate, nurture). Sommige emoties kunnen best wel lastig en moeilijk zijn en kunnen je zomaar overvallen. Wanneer je ze wegdrukt, omdat het bijvoorbeeld even niet uitkomt is dat niet erg, maar zul je merken dat ze op een later moment terugkomen. Daarom is het wellicht fijn om te oefenen je te kunnen keren naar die emotie(s). Met emoties zijn we vaak gefocust op de gedachten die bij de situatie horen en zijn we minder bezig met wat ons lichaam ons probeert aan te geven. Deze oefening richt zich meer op de fysieke kant van de emotie, zodat je ook je lichaam voelt en een rustige reactie kunt geven in plaats van wegdrukken of overidentificeren met de emotie. Je kunt deze oefening meteen doen wanneer je een intense emotie voelt opkomen, maar omdat we vaak niet eens doorhebben dat het gebeurt, kun je het ook op een moment doen wanneer het voor jou beter voelt. Zorg dat je comfortabel rechtop zit of juist gaat liggen. Maak het jezelf gemakkelijk en neem je tijd. Onthoud, er is geen goed of fout, dus als je niets kunt benoemen of het moeilijk vindt om te voelen, herinner jezelf er vriendelijk aan dat je oefent en dat is helemaal genoeg.

#### o5. Oefening voor het verzachten van verdriet (9:46)

Soms kun je het gevoel hebben dat het verdriet dat je hebt een spanning geeft op je borst, je keel of ademhaling. Als je dit merkt of wanneer je in een periode van veel verdriet bent kan deze oefening je helpen. Bovendien kan de oefening troostend voelen, omdat je zachtjes gaat werken met een visualisatie van een liefdevol, warm persoon. Het kan zijn dat een visualisatie voor jou op dit moment niet passend voelt en weet dan dat het ok is om deze oefening (een tijdje) niet te doen.

Verdriet is geen zwakte. Het is ook niet altijd fijn, maar het hoort bij het leven en wanneer je het toe begint te laten zal het je ook helpen. Wanneer je oefent met het toelaten, kan het zijn dat je merkt dat het zachter wordt. Daarvoor is deze oefening. Steeds zachter worden, met veel vriendelijkheid voor jezelf. Als je merkt dat het verdriet je te veel overweldigd, kun je de oefening altijd stoppen. Dat is niet erg. Misschien keer je een andere keer terug, misschien niet.

#### o6. Oefening om je dierbare te herinneren (16:59)

Na het verlies van een dierbare hoeft het niet altijd zo te zijn dat je meteen allerlei fijne herinneringen kunt ophalen. Het kan best een tijdje duren voordat de herinneringen bij je naar boven komen. Dat is niet erg. Soms heb je iemand niet, of niet lang gekend en zijn er weinig herinneringen. Misschien zelfs alleen herinneringen die je over deze persoon van anderen hebt gehoord. Wanneer je merkt dat je het moeilijk vindt om je dierbare te herinneren of als je merkt dat je dit eigenlijk niet zo goed durft, kun je deze oefening proberen. Je kunt in deze oefeningen rondom de herinneringsvragen met liefdevolle nieuwsgierigheid onderzoeken wat er in je omhoogkomt. Met veel zachtheid maak je ruimte voor je gevoelens en de liefde voor jezelf en je overleden dierbare.

Wees niet te streng voor jezelf als je niet alles volledig kan toestaan of toelaten. Het is niet erg als je wilt vasthouden aan je verdriet of geen liefde kunt voelen. Dat is heel normaal en zeker niet gemakkelijk. Dus in deze oefening mag je compassie voor jezelf hebben in de beoefening. Ik geef suggesties, maar niets is zoals het 'moet' zijn. Als je merkt dat je streng bent, vindt dat het moet lukken of deze oefening te intens vindt, stop dan en probeer het eens een andere keer opnieuw.