

Lichaamsgerichte oefeningen / Trauma release

Gronden via je voeten (body awareness)

- **Doel:** Jezelf terug in je lichaam brengen en je zenuwstelsel kalmeren.
- **Hoe:**
 1. Ga rechtop staan met je voeten op schouderbreedte en je knieën licht gebogen.
 2. Sluit je ogen en voel bewust hoe je voeten de grond raken.
 3. Buig langzaam door je knieën en voel alsof je zwaarder wordt.
 4. Druk je tenen stevig in de grond, alsof je wortels de aarde in groeit.
 5. Adem diep in door je neus en langzaam uit door je mond, terwijl je je voorstelt dat spanning via je voeten de aarde instroomt.
- **Wanneer gebruiken:** Als je het gevoel hebt dat je "uit je lichaam bent" of overweldigd bent.
- **Visualisatie:** Een persoon met gesloten ogen, voeten stevig op de grond, met zachte, golvende energie die naar beneden stroomt.



TRE - Psoas Loslaten

- **Doel:** Spierspanning ontladen en de natuurlijke ontladingsreactie van je lichaam activeren.
- **Hoe:**
 1. Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond, op heupbreedte.
 2. Til je heupen iets van de grond (zoals bij een lichte brugpositie) en houd deze spanning een paar seconden vast.
 3. Laat je heupen langzaam zakken en blijf ontspannen.
 4. Na een paar herhalingen kun je kleine trillingen voelen; dit is een natuurlijke ontladingsreactie.
- **Wanneer gebruiken:** Als je stress voelt vastzitten in je spieren, vooral rond je heupen en onderrug.



TRE Oefening: vlinderbeweging op de rug

Doel: Ontspanning en loslaten van spanning in het bekken en de heupen via lichte bewegingen.

Stap-voor-stap uitleg:

1. Startpositie:

- Ga op je rug liggen op een zachte ondergrond, zoals een yogamat.
- Buig je knieën en plaats je voetzolen tegen elkaar, zodat je benen in een ruitvorm vallen.
- Laat je knieën ontspannen naar de zijkanten zakken (zoals in de vlinderhouding uit yoga).

2. Diepe ademhaling:

- Leg je handen op je onderbuik of naast je lichaam.
- Adem diep in door je neus en voel je buik omhoog komen.
- Adem langzaam uit door je mond, waarbij je je lichaam zwaarder laat worden.

3. Lichte wiegbeweging:

- Begin zachtjes je knieën omhoog en omlaag te bewegen, alsof je je bekken wiegt.
- Laat de beweging klein en ontspannen zijn, zonder spanning in je benen of heupen.

4. Trillingen toelaten:

- Blijf in de houding totdat je natuurlijke trillingen in je benen of bekken voelt.
- Laat deze trillingen toe en observeer wat er in je lichaam gebeurt zonder oordeel.

5. Afsluiting:

- Breng je knieën weer naar elkaar toe en strek je benen rustig uit op de grond.
- Adem een paar keer diep in en uit om volledig te ontspannen.

Wanneer gebruiken:

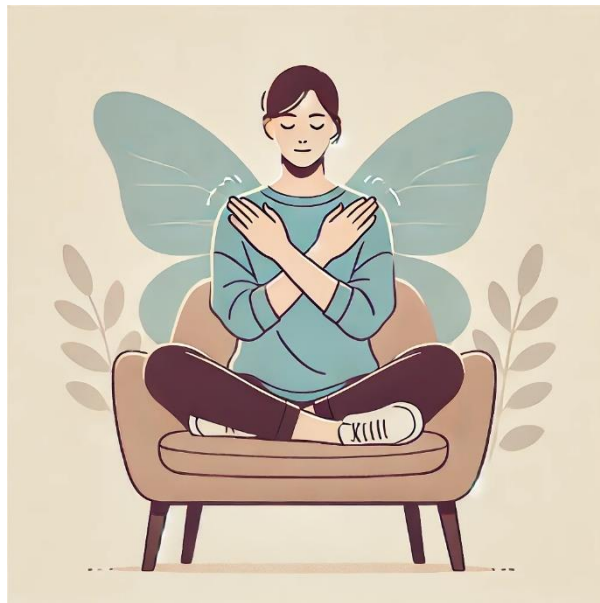
- Als je spanning voelt in je onderrug, bekken of heupen.
- Bij het ontladen van emotionele of fysieke stress die zich vastzet in het onderste deel van je lichaam.

Tips:

- Zorg voor een rustige en veilige omgeving.
- Gebruik een kussen onder je hoofd als je extra ondersteuning nodig hebt.
- Forceer geen beweging; het lichaam doet het werk vanzelf.

Butterfly tapping (Somatic self-soothing)

- **Doel:** Een veilige, kalmerende aanraking om je zenuwstelsel te reguleren.
- **Hoe:**
 1. Ga comfortabel zitten of liggen.
 2. Kruis je armen over je borst, zodat je handen de bovenkant van je schouders of borstkas aanraken.
 3. Klop zachtjes afwisselend met je linker- en rechterhand, in een langzaam ritme.
 4. Adem diep in door je neus en langzaam uit door je mond.
- **Wanneer gebruiken:** Tijdens momenten van angst of paniek.
- **Visualisatie:** Een persoon met gekruiste armen, met ritmische bewegingen in een rustig, ontspannen houding.



Somatisch schudden

- **Doel:** Spanning en energie ontladen die vastzit in je lichaam.
- **Hoe:**
 1. Ga staan en begin zachtjes je handen en armen te schudden.
 2. Laat de beweging naar je schouders, borst en benen vloeien.
 3. Schud steeds krachtiger, totdat je hele lichaam beweegt.
 4. Maak eventueel geluiden zoals zuchten of brommen om je keel en adem te ontspannen.
- **Wanneer gebruiken:** Als je gespannen bent of overweldigd voelt, vooral na een stressvolle situatie.

Dierenhouding (Trauma release)

- **Doel:** Spanningen loslaten in een beschermde houding.
- **Hoe:**
 1. Ga op je knieën zitten met je billen op je hielen en buig je voorover, zodat je hoofd op de grond rust.
 2. Laat je armen ontspannen langs je lichaam of naar voren gestrekt.
 3. Adem diep in door je neus en voel hoe je rug en schouders losser worden.
 4. Verplaats je gewicht lichtjes naar links en rechts om je lage rug te masseren.
- **Wanneer gebruiken:** Als je je emotioneel kwetsbaar voelt en behoefte hebt aan veiligheid.



Lichaamsstrekkingen met ademhaling

- **Doel:** Ruimte creëren in je lichaam en ademhaling verdiepen.
- **Hoe:**
 1. Sta rechtop met je voeten op heupbreedte.
 2. Adem diep in en til je armen boven je hoofd, terwijl je je rug strekt.
 3. Buig langzaam naar voren en laat je armen hangen richting de grond, alsof je spanning uit je hoofd laat wegglijden.
 4. Rol langzaam omhoog, wervel voor wervel.
 5. Herhaal dit 3-5 keer.
- **Wanneer gebruiken:** Als je je opgejaagd voelt of in overdrive zit.
- **Visualisatie:** Een vloeiende lijn die spanning uit het lichaam omhoog en naar beneden laat stromen.

Brainspotting (focus op een triggerpunt)

- **Doel:** Het identificeren en verwerken van onbewuste spanningen of trauma's door een visuele focus.
- **Hoe:**
 1. Zoek een rustige plek waar je comfortabel zit.
 2. Denk aan een situatie die stress of spanning oproept.
 3. Houd een pen of je duim op ooghoogte en beweeg deze langzaam van links naar rechts.
 4. Stop bij het punt waar je een fysieke of emotionele reactie voelt, zoals een druk of tinteling.
 5. Houd je blik op dat punt gericht terwijl je diep ademhaalt en de emoties observeert zonder oordeel.
 6. Herhaal dit totdat de spanning afneemt.
- **Wanneer gebruiken:** Bij intense emoties, flashbacks of vage spanningen.

De Ragdoll schudmethode

- **Doel:** Spanning afvoeren door vrije bewegingen.
- **Hoe:**
 1. Sta met je voeten op schouderbreedte en knieën licht gebogen.
 2. Laat je bovenlichaam naar voren hangen, alsof je een "ragdoll" bent.
 3. Schud je armen, hoofd en schouders, terwijl je diep uitademt.
 4. Kom langzaam omhoog en herhaal dit indien nodig.
- **Wanneer gebruiken:** Bij fysieke spanning, vooral in schouders en nek.

