

## WERKBLAD BODYRECOVERY

Probeer een zo comfortabel mogelijke positie te vinden. Met voldoende steun in je rug om zo recht mogelijk te liggen of te zitten en ontspan op je eigen manier.... Voel dat je lichaam wat zwaarder wordt, je adem is rustig en ontspannen...

Volg het ritme van je adem... daar hoef je niets voor te doen, je ademt vanzelf in en vanzelf uit.... je hoeft niets te veranderen aan je adem... observeer alleen hoe je inademt ... en uitademt... voel hoe je buik licht meebeweegt op het ritme van je adem, misschien zijn er nog andere delen in je lichaam die ook meebewegen als je in- en uitademt...

Als je adem rustig en kalm is, ga je met je aandacht naar dat deel van je lichaam dat op dit moment de meeste aandacht vraagt... het deel wat je het meeste voelt na de inspanning die je hebt geleverd ... misschien je bovenbeenspieren, je armspieren, je buikspieren, anderen spieren, je gewrichten, of andere lichaamsdelen... Deze oefening is bedoeld om dat gebied te helpen zo goed mogelijk te herstellen, bij te komen van de inspanning... en daarna een volgend deel van je lichaam en weer een volgend deel, net zo lang totdat je weer helemaal hersteld bent, je lichaam ontspannen is en toch zo weer op de juiste spanning kan komen.... Herstel is een belangrijk onderdeel van je trainingsprogramma...

Zie het gebied wat nu de meeste aandacht vraagt... voel het... focus je aandacht erop... Ga dit gebied in gedachten onderzoeken... is het gevoel diep?... oppervlakkig?

Hoe voelt het? Hoe voelt de vermoeidheid, de verzuring, hoge spierspanning....neem je tijd om dit goed te voelen, blijf erbij met je aandacht.... Heb je misschien iets geforceerd? ...blijf met je aandacht bij dit gebied dat herstel nodig heeft... voel het goed...

Wanneer je volledig bewust bent van dit gebied, verleg je aandacht dan naar de bijkomende gevoelens... roept het irritatie op, frustratie of is het misschien op een bepaalde manier ook een lekker gevoel? Ben je voldaan? Heb je alles eruit gehaald wat erin zat? Of had er nog een tandje bij gekund?...

Wat het ook is, laat het los.... Je gevoelens verzachten, vervagen... stop ze als je wilt in een klein balletje... en zie het balletje wegdrijven... uit je gezichtsveld... net zo lang tot ze verdwenen zijn...

Richt je dan weer op het gevoel in je lichaam rond het gebied dat de meeste aandacht vraagt, dat het meeste herstel nodig heeft.... Langzaam begin je met het sturen van positieve energie naar deze plek... positieve energie kan iedere vorm aannemen die je prettig vindt... een intentie, een lichtbundel, een stroom van kleur, wat dan ook.... deze energie vermindert de spanning en weerstand in je lijf... Zie en voel dat de spieren in dit gebied ontspannen ... zacht worden... ontspannen...

Zie dan hoe het bloed door je aderen stroomt en bouwstoffen, zuurstof en energie komt brengen... alle eventueel aangedane cellen meeneemt en afvoert... nieuwe gezonde cellen in hun plaats helpt maken... verzuurde en gevoelige delen vitaliseert... hoe het circuleert rond deze plek... voeding en ontspanning brengt...

De positieve energie, en het gezonde en krachtige bloed zorgen net zo lang voor dit gebied tot het weer rustig en ontspannen is...

Als het nodig is ga je met je aandacht naar het volgende lichaamsdeel of gebied dat om herstel vraagt... voel ook daar hoe het is.... voel het... focus je aandacht erop... ga dit gebied in gedachten onderzoeken... is het gevoel diep?... oppervlakkig?

Hoe voelt dit gebied? Hoe voelt de vermoeidheid, de verzuring, te hoge spierspanning hier ....neem je tijd om dit goed te voelen, blijf erbij met je aandacht.... Heb je misschien iets geforceerd? ...blijf met je aandacht bij dit gebied dat herstel nodig heeft... voel het goed...

Laat de gevoelens van frustratie of irritatie die je misschien hebt los....Wat het ook is, laat het los.... Je gevoelens verzachten, vervagen... stop ze als je wilt in een klein balletje... en zie het balletje wegdrijven... uit je gezichtsveld... net zo lang tot ze verdwenen zijn...

Richt je dan weer op het gevoel in je lichaam rond het gebied dat nu je aandacht heeft, dat nu gaat herstellen.... Ook naar dit gebied stuur je positieve energie ... in welke vorm dan ook, net wat je prettig vindt... deze energie vermindert de spanning en weerstand in je lijf... Zie en voel dat de spieren in dit gebied ontspannen ... zacht worden... ontspannen...

Zie hoe het bloed ook hier door de aderen stroomt en bouwstoffen, zuurstof en energie brengt... alle eventueel aangedane cellen meeneemt en afvoert... nieuwe gezonde cellen in hun plaats helpt maken... verzuurde en gevoelige delen vitaliseert... hoe het circuleert rond deze plek... voeding en ontspanning brengt...

De positieve energie, en het gezonde en krachtige bloed zorgen net zo lang voor dit gebied tot het weer rustig en ontspannen is...

Je weet dat je lichaam weer volledig zal herstellen... je bent sterk en gezond... het zelfhelend vermogen van je lichaam is aan het werk... je helpt dit natuurlijke herstellervermogen door goed te visualiseren wat het doet in je lichaam en goed te ontspannen... je bent moe en tevreden, loom en ontspannen, maar je lichaam is van nature energiek en vitaal... volledig fit en in goede conditie... je herstelt zoals het moet...

Bereid je er dan op voor om weer terug te komen in de ruimte waar je nu bent.... Adem wat dieper in en uit... beweeg je handen en voeten een beetje... rek je wat uit... en open je ogen