

Werkblad Pain Reduction Visualisatie

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 het gebied in je lichaam dat pijn doet... wordt je bewust van de diepte, grootte en vorm van dat pijnlijke gebied... probeer het hele gebied zo goed mogelijk te voelen... concentreer je erop... focus je erop...

Onderzoek dan de plek... wat is de temperatuur? ... is het warm of koud?... branderig of koel?... is het diep?... oppervlakkig?... Is het scherp of dof?... Stekende, snijdende, tintelend?... of gevoelloos, stomp, leeg? ... is het pijnlijke gebied exact aan te geven?... of is het een groter gebied met vage grenzen?... straalt de pijn uit naar andere delen?... Is het stijf, stram en stroef?... of slap en instabiel?... Is het constant, of komt en gaat het weer?... kun je er een beeld van maken?... voel nogmaals zo goed mogelijk het hele pijnlijke gebied...

Begin nu met het zacht maken van de omgeving rond de pijn... laat het los... laat spanning en weerstand in je lijf los... verbeeld je dat de spieren rond het pijnlijk zich ontspannen... smelten... zachter worden... los laten... Verbeeld je dat andere weefsels rond de pijn, zoals bandjes, kapsels, slijmbeursen zich ontspannen... zachter worden... los laten... laat de pijn als boter smelten...

Verbeeld je nu dat de pijn steeds minder en minder wordt... bij elke uitademing kun je meer loslaten... bij elke uitademing wordt de pijn vager... kleiner... lichter... de pijn dooft meer en meer uit... wordt minder doordat het met je adem je lichaam verlaat... weg uit je lichaam... uit je geest... helemaal weg...

Focus je nu weer op het gebied... Merk op wat er veranderd is... Misschien is het warmer geworden, zwaarder... of juist lichter en koeler... Misschien ervaar je zelfs iets meer pijn. Dat kan gebeuren... Door de oefening regelmatig te doen, wordt het vanzelf minder... Ontspan nog even op je eigen manier...

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