

Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



Lichaamsbewustzijn oefeningen

Gevoelens in je lichaam

Materiaal: schrijfblok, tekenpapier, tekenspullen, zoals kleurpotloden, kleurkrijt of viltstiften.

1. Maak met je *niet-dominante hand* een eenvoudige omtrek van je lichaam. Teken zowel de voorkant als de achterkant. Maak je geen zorgen over je artistieke vaardigheden. Je wordt niet beoordeeld of bekritiseerd. Als je dat liever doet mag je ook het voorgedrukte vel gebruiken.

2. Kleur de gebieden in je lichaam en neem waar waar:

Je gewoonlijk spanning of pijn in je lichaam met je meedraagt

Je op dit ogenblik spanning of ongemak ervaart.

Kies die kleuren die in je lichaamsgevoelens zo nauwkeurig mogelijk weergeven. Als je bijvoorbeeld hitte in een bepaald gebied ervaart kun je een warme kleur gebruiken zoals rood of oranje. Als je ergens een koude of verdoofde sensatie voelt kun jij een kleur kiezen die daar het best bij past. Er bestaat in dit opzicht geen "goed" of "verkeerd". Elk kleur die jij kiest is okay.

Je kunt ook jouw gevoelens weergeven door de manier waarop je de strepen zet. Heftige pijn kan bijvoorbeeld getekend worden met getande lijnen.

Zwaarte doordat je die plek heel dik inkleurt. Onderzoek en experimenteer om uit te vinden wat voor jou het best past.

3. Schrijf met je *niet-dominante hand* het woord dat bij deze emotie hoort op – of vlak naast de plek waar je gekleurd hebt.

4. Beschrijf met je *dominante hand* in je schrijfblok wat je opvalt bij het bekijken van jouw tekening.

