

Stille wateren hebben diepe gronden

Neem de tijd voor jezelf. Ga op een rustige plek zitten. Luister naar de geluiden in je omgeving en ontspan. Visualiseer jezelf op een mooie plek in de natuur en neem de tijd om naar binnen te gaan. In eerste instantie is het vaak de onrust die boven komt drijven. Wacht geduldig af en zak nog dieper in jezelf. Geleidelijk ontstaat er rust. Ervaar de stilte. Blijf in contact met deze stilte en luister naar je innerlijke stem. De stilte in jezelf is de inspiratiebron waaruit nieuwe creatieve ideeën opborrelen. Het contact met de stilte, de potentie van jezelf, geeft glans, twinkeling en bezieling aan je activiteiten van alledag. In de omgang met je kind(eren) is het goed hun ontwikkeling als een golfbeweging te zien: een naar buiten- en een naar binnengaande beweging. Kinderen hoeven niet altijd bezig te zijn. Ze mogen ook eens niets doen. Gun ze hun eigen tempo. Het geeft ze een basis om op hun innerlijke dynamiek te vertrouwen.

Water: innerlijk meebewegen

In de winter houdt de natuur een adempauze, een winterslaap. De sappen in de bomen trekken zich terug in hun wortels, hun oorsprong. Aan de oppervlakte is het rustig en stil, in de diepte is er volop leven. De natuur laadt zich op. De winter, periode van het waterelement, nodigt je uit tot rust te komen, in te keren en je af te stemmen op wat in de kiem aanwezig is. Plan momenten om eens niets te doen, zoek de stilte op en luister naar je innerlijke stem.

Water heeft een bedding nodig om te kunnen stromen. Vertrouwen dat het leven geeft wat goed voor je is. Rust en ruimte om te zijn met wat is. Zonder deze bedding ontstaat er angst en stagneert de stroming. Je krijgt het koud, je spieren verkrampen, je rug verstijft. Gun jezelf regelmatig een adempauze, een moment van stilte waarin je je afstemt op wat je van binnenuit beweegt. Ga eens met je rug tegen de rugleuning van je stoel zitten, ádem tegen de rugleuning. Je nieren, verantwoordelijk voor je waterhuishouding, zullen hier blij mee zijn. Ontkramp je nieren door af en toe een geluid te maken, te zuchten of te steunen. Zorg door de dag heen voor een ritmische balans tussen rust en actie. Stel jezelf kortetermijndoelen en wees tevreden wanneer je deze hebt gehaald. Ga regelmatig de natuur in en luister naar het stromen van water, de golven van de zee: geluiden die je nieren opladen. Dans, stamp en trommel. Op deze wijze aarden je nieren.

RIA REGNERY ←

Bron:

Deze oefeningen zijn geïnspireerd door Qi Gong, een Chinese bewegingsleer, die de balans herstelt tussen lichaam, geest, mens en natuur.

Meer lezen:

Dr. Silvan Schwitzer
Vuurman en watervrouw
Uitgeverij Driehoek Amsterdam
Ton van Gelder en Fiona Vos
De lachende Boeddha
Uitgeverij Schors Amsterdam

An aerial photograph of a forest stream. The water is exceptionally clear, revealing a bed of smooth, light-colored rocks and pebbles. The surrounding forest is lush and green, with sunlight filtering through the trees, creating a dappled pattern of light and shadow on the water's surface. The overall scene is serene and natural.

en bewogen worden

**Ik leg
mijn oor te luisteren
Ik hoor
het kreunen van het hout
het stromen van het het water
Ik voel
de stilte in het ritme van het bos**