

Ontmoeting met het kind dat je was

Zoek een plekje voor jezelf, waar je voldoende ruimte hebt en ga daar liggen.
Ga na of je voldoende ruimte hebt om je heen. Zo niet, organiseer dat dan voor jezelf

Als er kledingstukken knellen of drukken, zoals riemen, schoenen, sieraden, brillen en dergelijke, doe die dan af of los. Maak het jezelf zo gemakkelijk mogelijk.

Leg je armen iets van je lichaam af met je handpalmen naar boven. Je benen iets uit elkaar.

Laat je voeten losjes naar buiten vallen.

Ga na of je zó lekker ligt. Verander zo nodig nog wat.

Richt je aandacht op de raakvlakken van je lichaam met de grond, en stel je voor dat je je op elke uitademing meer overgeeft aan de zwaartekracht die aan je trekt.

Stel je voor dat je je door de grond laat dragen.

Doe dit tot je je zwaar en loom voelt.....

Adem naar je buik. Je voelt je ontspannen.....

Start muziek

Stel jezelf voor op een bergweide.....

Het is ochtend, de zon komt net boven de bergen.....

Er ligt dauw op het gras, de veldbloemen zijn nog bijna allemaal gesloten.....

Je loopt wat rond....., je ruikt de geur van het gras en je hoort het klateren van een bergstroompje.....Je loopt in de richting van het geluid.....

Je ziet helder water dat naar beneden komt.....het stroomt snel.....er liggen mooie stenen op de bodem en je ziet kleine visjes wegschieten.....

Dan zie je dat er naast het stroompje een pad naar boven voert.....

Ga dat pad eens op.....

Het wordt al gauw steiler en steniger,..... er komen bochten in en je komt hoger en hoger.....

Dan komt er een scherpe bocht en volgt er een recht stuk dat naar een plateau leidt.....

Als je daar aankomt heb je een prachtig uitzicht over het dal.....

Het wordt warmer want de zon komt al hoger

Opeens hoor je achter je een stemmetje dat je naam roept.. of je even wil wachten...

Je hoort het nog eens, een kinderstem... Als je omkijkt, zie je dat je het zelf bent... een klein kind dat vraagt even te wachten.....

Wat is het voor kind dat op je toe komt?

Hoe ziet het er uit?

Wat voor kleren heeft het aan?.....

Hoe voelt het zich ?.....

Hoe is het voor je om het kind terug te zien?... Voel je er warmte voor?.....

Als dat zo is, laat het dan blijken.... Hoe is het om het contact zo te voelen?....

Wat heeft het kind voor eigenschappen die jij misschien intussen bent kwijtgeraakt?

Wat vindt het kind van jou,.....van wat je tot nu toe met je leven hebt gedaan?

Wat zouden jullie voor elkaar kunnen betekenen nu jullie elkaar weer ontmoet hebben?

Wat heb jij het kind te bieden dat het misschien nog nodig heeft?..... Maak hierover afspraken met het kind.

Langzaam aan wordt het tijd om weer naar beneden te gaan.

Realiseer je dat je altijd weer terug kan komen.

Kijk op welke manier je op dit moment afscheid wilt nemen van het kind.

Hoe is het voor jou om dit te doen? Hoe reageert het kind?

.....En ga dan weer je eigen weg, terug naar het dal.....Als je aangekomen bent in het dal, kijk dan nog eens goed om je heen. De zon staat inmiddels hoog aan de hemel.....

Neem voor jezelf afscheid van het dal.....

Neem van deze ontmoeting mee wat goed is om mee te nemen, en laat achter wat goed is om achter te laten.

Kom weer terug in deze ruimte door je deze eerst voor te stellen met je ogen dicht.... de anderen om je heen beweeg je handen en voeten een beetje, je armen en benen... rek je eens lekker uit en doe je ogen voorzichtig open.....alles in je eigen tempo.