

Welk dier staat voor jou?

Inleiding

Dit is een oefening voor tweetallen, bijvoorbeeld met een vriend(in). Na een ontspanning laat je een dier in je opkomen, als metafoor voor de ander. Als je dit dier helder hebt (het beeld dat als eerste opkomt is het beste; schrik niet als het een raar dier is, dat komt goed!), schrijf je dit dier op en schrijf je ook het antwoord op op de volgende vier vragen:

wat is het karakter van het dier?

wat doet het dier? (nu, in jouw innerlijk beeld?)

wat is de pijn van het dier?

wat heeft dit dier nodig?

Vervolgens vertel je elkaar over het dier en de vier vragen. De ander mag reageren.

Oefening

Ga beiden ontspannen tegenover elkaar zitten en neem de tijd om je aandacht van buiten naar binnen te keren.... Voel hoe je ademhaling langzaam rustiger wordt en zich verdiept... Loop al je spiergroepen langs en ontspan ze bewust.... begin bij je kruin.. je ogen.. wangen.. mond.. keel...nek.. schouders... armen.. je hoeft niets te doen.. romp... en wees je ondertussen bewust van je ademhaling... je hoeft er niets aan te veranderen... borstkas... bovenrug... buik... onderrug.... billen... bekken...bovenbenen.. je hoeft nergens heen.. onderbenen en voeten... Voel maar hoe je benen rusten op je voeten en voel maar hoe je voeten stevig contact maken met de grond... je bent je nog steeds bewust van je ademhaling...

Ga dan met je aandacht verder naar binnen naar je hart en stel je maar voor dat je bij elke inademing liefde inademt... misschien zie je daar een kleur bij of zie/ voel je iets anders... laat dit er gewoon even zijn...

Laat dan een dier in je opkomen... dit dier gaat jou precies vertellen hoe het met degene die tegenover je zit, is:

Wat is het karakter van het dier?

(schrijf dit op)

Wat doet het dier?

(schrijf dit op)

Wat is de pijn van dit dier?

(schrijf dit op)

Wat heeft het nodig?

(schrijf dit op)

Als je beiden klaar bent, deel je je ervaringen met elkaar. Je mag reageren.

Wat herken je in jezelf, van het dier dat de ander jou gaf?

Neem de tijd om dit even op te schrijven.