

Checklist & Somatische Gids: Emoties Herkennen en Loslaten in je Lichaam

Gebruik deze praktische gids en checklist om dagelijks of wekelijks in te checken bij jezelf. Ontdek waar spanning zich ophoopt en pas de gerichte oefeningen toe om de emotionele lading fysiek los te laten.

Stap 1: De Dagelijkse Body Scan (Check-in)

Neem 2 minuten de tijd, sluit je ogen en breng je aandacht van top tot teen naar je lichaam. Vink aan waar je vandaag spanning, druk of stijfheid voelt:

- **1. Kaken & Gezicht** (Ingehouden woede, frustratie, onuitgesproken woorden)
- **2. Nek & Keel** (Onderdrukte waarheid, moeite met uiten, besluiteloosheid)
- **3. Schouders & Bovenrug** (Te veel verantwoordelijkheid, stress, de last van anderen)
- **4. Borst & Hartstreek** (Verdriet, rouw, liefdesverdriet, jezelf afsluiten)
- **5. Maag & Zonnevlecht** (Angst, controlezucht, niet kunnen 'verkroppen')
- **6. Onderrug** (Financiële zorgen, onzekerheid, gebrek aan ondersteuning)
- **7. Heupen & Bekken** (Oud verdriet, opgeslagen trauma, verborgen gevoelens)
- **8. Handen & Polsen** (Krampachtig vasthouden, angst voor controleverlies)
- **9. Knieën & Benen** (Weerstand tegen verandering, angst om vooruit te bewegen)

Stap 2: Actieplan & Oefeningen per Zone

Vink de oefeningen af die je vandaag hebt toegepast op de plekken waar je spanning voelde:

1. Kaken (Expressie & Woede)

- **Kaakontspanning:** Open je mond zo ver mogelijk, laat een zachte "AAAAH"-klank horen en masseer met je vingertoppen de kauwspieren.
- **Expressief schrijven:** Schrijf op een vel papier alles wat je niet durft te zeggen. Verscheur het papier daarna bewust.

2. Nek & Keel (Waarheid & Communicatie)

- **Nek-rotaties:** Draai langzaam met je hoofd van links naar rechts.
- **Eerlijkheid-check:** Vraag jezelf af: "Welke waarheid spreek ik op dit moment niet uit?"

3. Schouders (Stress & Verantwoordelijkheid)

- **Schouder-drops:** Trek je schouders bij een inademing hoog op naar je oren. Laat ze bij een krachtige uitademing via de mond in één keer vallen. Repeat 3x.
- **Delegeren:** Schrijf één taak op die je vandaag los kunt laten of aan een ander kunt overdragen.

4. Borst (Verdriet & Barmhartigheid)

- **Hartopenende ademhaling:** Leg je handen op je borstkas. Adem diep in naar je handen toe, vul je borst met lucht en adem langzaam uit.
- **Toelaten:** Geef jezelf toestemming om te voelen wat er zit. Huilen is een natuurlijke fysieke ontlading van stress.

5. Maag (Angst & Trauma)

- **Buikademhaling:** Adem 4 seconden in door je neus (laat je buik bollen) en 6 seconden uit door je mond. Dit kalmeert direct je zenuwstelsel.
- **Warmte:** Leg een warme kruik of warm kussen op je maag voor een gevoel van fysieke veiligheid.

6. Onderrug (Veiligheid & Basis)

- **Knieën naar de borst:** Ga op je rug liggen, trek je knieën naar je borst en wieg zachtjes van links naar rechts om je onderrug te masseren.
- **Aarden:** Ga met beide blote voeten stevig op de grond staan en voel de ondersteuning van de aarde onder je.

7. Heupen (Oud Verdriet & Spier van de Ziel)

- **Vlinderhouding (Yin Yoga):** Zit op de grond met je voetzolen tegen elkaar en laat je knieën naar buiten vallen. Buig rustig voorover en blijf 3-5 minuten zo zitten.
- **Wandelen:** Maak een rustige wandeling van 15 minuten zonder telefoon of afleiding.

8. Handen (Loslaten & Controle)

- **Schud het los:** Schud je handen en armen krachtig uit alsof je water van je vingers af wilt slaan.
- **Open handen:** Ga zitten met je handpalmen open naar boven gericht. Zeg in jezelf: *"Ik laat de behoefte aan controle los."*

9. Knieën (Flexibiliteit & Verandering)

- **Milde stretch:** Strek je benen en buig rustig voorover vanuit je heupen om de achterkant van je benen te verlengen.
- **Flexibele mindset:** Welke stap of verandering in je leven stel je uit vanwege angst? Schrijf de eerste kleine stap op.

Dagelijkse Reflectie & Notities

Datum: _____

- **Wat is de belangrijkste emotie die ik vandaag in mijn lichaam voelde?**
- **Welke fysieke oefening gaf mij de meeste verlichting?**

- **Mijn intentie voor morgen:**

Disclaimer: Deze checklist is bedoeld voor zelfinzicht en ontspanning. Raadpleeg bij aanhoudende fysieke pijn of chronische klachten altijd een medisch specialist of fysiotherapeut.