

Medicine Horse Way

De Body Scan

Essentieel instrument voor dagelijks gebruik!

De body scan is een simpele procedure om je lichaam te begrijpen als sensor, of ‘radioontvanger’/versterker van informatie vanuit de omgeving, van andere mensen, of vanuit je eigen innerlijke kompas (je intuïtie).

De natuurlijke wijsheid van je lichaam leren begrijpen, vergt oefening: net zoals leren fietsen of autorijden of het gebruiken van een computer. Met de tijd wordt dit echter een tweede natuur die je inzet bij allerlei situaties.

Scan je lichaam van je kruin tot de topjes van je tenen, en sla acht op alle sensaties. Bijvoorbeeld spanning, verdoving, volheid, de wind in je gezicht, het geluid van passerend verkeer.

De bedoeling is om alles wat je aandacht trekt, even op te merken als interessante informatie.

1. **Breng sensaties in kaart.** Voor je aan een potentieel uitdagende situatie begint (bijvoorbeeld een vergadering) scan je je hele lichaam in een neutral omgeving waar je alleen bent (bijvoorbeeld je eigen werkkamer, je auto of het toilet). Sla acht op alles wat je voelt, **zonder te proberen sensaties als spanning weg te denken of bewegen.**
2. Als er sensaties zijn die op dit moment heel sterk om aandacht vragen, **ga dan de dialog aan.** Vergroot de sensatie en vraag het om informatie die op dit moment belangrijk voor je is. Het gevoel kan spanning zijn, een tinteling, energie, opwinding, ongerustheid, openheid, volheid, etc. Zowel “negatieve” als “positieve” gevoelens of sensaties kunnen waardevolle informatie voor je hebben. Adem naar het gevoel of de sensatie toe, breng er met elke ademhaling zuurstof en bewustzijn in. Dit bevordert dat het gevoel vanuit je onderbewuste (je lichaam) naar je bewuste (je hoofd) gaat ‘spreken’, alsof het je een email of tekstbericht stuurt. Dit kan in de vorm zijn van woorden, zinnen, kleuren, herinneringen, associaties, etc. Je onderbewuste spreekt eerder als een poet of artiest, dan als een verhalenverteller of een wetenschapper.
3. **Ga na wat het resultaat is.** Wanneer je informatie ontvangt, of die nu logisch voor je is of niet, ga dan weer met je bewustzijn naar de sensatie. Als die is verdwenen, betekent het dat je alle informatie die het gevoel je wilde geven voldoende begrepen hebt. Als de sensatie sterker is geworden, betekent het meestal dat je lichaam nog meer te vertellen heeft over dit onderwerp en dat het blij is dat je nu luistert! Je kunt er dan voor kiezen om direct meer informatie te vragen als de tijd het toelaat, of om op een ander moment opnieuw in te checken met je gevoel. Als de sensatie hetzelfde blijft, kan het betekenen dat je hoofd een subtiel onderdeel van de informatie onderdrukt of genegeerd heeft en zelf met een invulling of ‘wenselijke verklaring’ komt. Het beste dat je dan kunt doen is opnieuw inchecken met het gevoel, en het vragen om een stukje informatie dat op dit moment nuttig voor je is. Op die manier wordt de informatie het makkelijker in stapjes toe te laten voor je bewuste brein.

4. **Blijf in contact met je lichaam terwijl je een kamer vol mensen binnengaat of een interactie met een paard aangaat, en let op eventuele veranderingen in je gevoel.** Merk op of en hoe je sensaties intensiveren, loslaten, of veranderen in iets anders, of er nieuwe sensaties opkomen terwijl je doorgaat. Elk nieuw gevoel dat zich aandient, is een reactie op iets nonverbaals dat op dit moment gebeurt.
5. **Blijf in een stille dialoog met je lichaam.** Schenk aandacht aan elke verandering van je basisgevoel, adem in elke sensatie die om aandacht vraagt en vraag deze om informatie. Je bent nu bewust gebruik aan het maken van je innerlijke kompas, een belangrijk aspect van je intuïtie.