

# FELT SENSE OEFENING

Felt sense is de basis van focussen, zich richten op, zich concentreren op ... Het is een manier om te luisteren naar de signalen en de wijsheid van je lichaam. Het vergt vertragen, naar binnen kijken, de tijd nemen om onze vooropgezette ideeën opzij te zetten en ruimte te maken om nieuwe inzichten boven te laten komen. Het is luisteren naar het gefluister van het 'weten'.

## 1 Zeg hallo tegen jezelf: "Hoe voelt het nu in je lichaam?"

Zoek een comfortabele houding... Ontspan en sluit je ogen... Haal een paar keer diep adem... en als je er klaar voor bent, vraag dan gewoon: "Hoe gaat het nu met mij binnen?"  
Geef geen antwoord. Geef een antwoord de tijd om zich in je lichaam te vormen...  
Richt je aandacht als een zoeklicht naar je innerlijke gevoelsplek en begroet gewoon wat je daar aantreft.  
Oefen met het aannemen van een vriendelijke houding ten opzichte van wat er ook is.  
Luister gewoon naar wat je lichaam heeft te vertellen.

## 2 Begin iets, een situatie, te beschrijven

Stel er is nu iets en je kan dit ergens in je lichaam voelen.  
Neem nu de tijd om op te merken waar het zich precies in jouw lichaam bevindt.

Kijk of het goed voelt om het te gaan beschrijven, net zo eenvoudig als je iemand anders zou kunnen vertellen waarvan je je bewust bent. Je kunt woorden, afbeeldingen, gebaren, metaforen gebruiken, wat dan ook past, vastlegt en op de een of andere manier de kwaliteit van dit geheel uitdrukt.

En als je het een beetje hebt beschreven, neem dan even de tijd om te merken hoe je lichaam daarop reageert. Het is alsof je de beschrijving controleert met het lichaamsgevoel en zegt: "Past dit goed bij je?"

## 3 Kies een probleem

Voel hoe je als een magneet wordt aangetrokken naar die ene situatie op dit moment die je aandacht het meest nodig heeft.

Als je er problemen mee hebt om het jou te laten kiezen, vraag dan:

- "Wat is het ergste?" (of "Wat is het beste?" ?-- met goede gevoelens kan ook worden gewerkt!).
- "Wat heeft momenteel het meeste werk nodig?"
- "Wat laat me niet los?" Kies één situatie.

## 4 Laat de felt sense zich vormen

Vraag:

"Hoe voelt dit in mijn lichaam?"

"Wat is het hele gevoel ervan?"

Reageer niet met wat je er al over weet. Luister naar je lichaam.

Beleef het probleem als ware opnieuw. Geef je lichaam 30 seconden tot een minuut om het gevoel van 'dat allemaal' te laten ontstaan.

## 5 Zoek het "handvat"

Zoek een woord, zin, beeld, geluid of gebaar waarvan het voelt alsof het overeenkomt met, afkomstig is van of zal fungeren als een 'handvat' voor de gevoelde betekenis, het hele gevoel ervan.

Houd je aandacht op het gebied in je lichaam waar je het voelt, en laat gewoon een woord, zin, beeld, geluid of gebaar verschijnen dat goed voelt.

## 6 Resoneren van het handvat

Zeg het woord, de zin, het beeld, het geluid of het gebaar terug tegen jezelf. Vergelijk het met je lichaam. Kijk of er een gevoel van 'juistheid' is, een innerlijk 'ja, dat is het'. Als dat niet het geval is, laat dat handvat dan voorzichtig los en laat er een verschijnen die beter past.

## 7 Vraag en ontvang

Nu gaan we de felt sense enkele vragen stellen. Sommige kan je beantwoorden, andere niet. Ontvang alle antwoorden die het geeft. Stel de vragen met een verwachtingsvolle, vriendelijke houding en wees ontvankelijk voor wat het je ook toestuurt.

- Vraag: "Wat is de kern van dit gevoel?"  
"Wat is de bedoeling van dit gevoel?"  
Antwoord niet met je hoofd; laat het lichaamsgevoel antwoorden. Welke sensaties voel je nu?  
Je kan je bijvoorbeeld warm of koud voelen, of ergens een bepaalde strakheid ervaren, of een wattig hoofd hebben etc.  
Adem dat antwoord nu uit.
- Waar merk je dat in je lichaam?  
Dat kan overal zijn, van tenen tot kruin.
- Hoe voelt iets aan in je lichaam?  
Bijvoorbeeld voelt het prettig of onprettig is, of heeft het een bepaalde substantie (bijv. het voelt aan als steen, hout, spons, zwaar, licht etc.), beweegt het of staat het stil? Hoe groot is het?  
Voel je warmte, tintelingen, kippenveld, sneller of langzamer worden van hartslag of ademhaling.
- Begroet het gevoel vriendelijk. Bijvoorbeeld met de woorden: "Hallo, ik ben blij dat je je aan me laat zien."
- Vraag dan welke emotie erbij betrokken is. Misschien is het 'een woedende band,' of 'een eenzame leegte.' Vaak kan je niet direct het juiste woord vinden. Je denkt dan bijvoorbeeld aan 'boos' en dat blijkt niet helemaal juist te zijn. Bij het woord 'woedend' krijg je dan een gevoel dat het klopt.  
En vraag: "Wat is het ergste van dit gevoel?"  
Wacht...  
Blaas of zucht dat antwoord nu uit je systeem.

- Vaak komt er al veel opluchting omdat je naar het gevoel luistert, maar soms moet er nog meer gebeuren.  
En vraag: "Wat heeft dit gevoel nodig?"  
Wacht...  
Adem dat antwoord uit.
- En vraag nu: "Hoe zou mijn lichaam aanvoelen als dit allemaal beter zou zijn, allemaal opgelost?"  
Breng je lichaam in de positie of houding waarin het zich zou bevinden als dit allemaal zou worden opgehelderd.  
Vraag nu vanuit deze positie: "Wat is er tussen mij en hier?"  
"Wat staat er in de weg dat alles in orde is?"  
Wacht...  
Adem dat antwoord nu uit.
- Vraag ten slotte je gevoelde ruimte om je precies de juiste vraag te sturen die je op dit moment nodig hebt. Stel nu die vraag aan de gevoelde zintuigen.  
Antwoord niet met je hoofd.  
Ga gewoon om met de gevoelde betekenis, houd het gezelschap, laat het reageren.  
Wacht...  
Adem dat antwoord nu uit.
- Vraag of er verder nog iets is waar aandacht aan moet worden gegeven. Als dat het geval is, herhaal dan de stappen.

## Waar op te letten

Bij felt sense of focussen gaat het erom met respect en nieuwsgierigheid te luisteren naar wat je lichaam je te vertellen heeft. Er moet een basis van vertrouwen zijn.

Uit je dankbaarheid voor alles wat er gebeurt. Dankbaarheid en waardering geven vertrouwen.

Benader de felt senses voorzichtig als een schuw dier. Daar storm je niet op af, maar die benader je heel voorzichtig. Verwacht geen snelle en ondubbelzinnige antwoorden. Je lichaam kan de ene dag anders voelen dan de andere dag. Dat betekent niet dat de gevoelens niet belangrijk zijn!

Begin niet aan focussen als je weet dat je niet genoeg tijd hebt. Als je een beperkte tijd hebt en toch wil focussen, zeg dan van tevoren hoeveel tijd je hebt. Je zult ervan versteld staan dat je lichaam perfect weet af te ronden voor die tijd is verstreken.