



15 minuten



individueel

LVB

Doel

Je zelfbeeld kun je versterken door met aandacht je lijf te voelen. Voor mensen met een licht verstandelijke beperking is het voelen van het eigen lichaam soms lastig. Met deze activiteit stimuleren we een prettig gevoel in het lijf.

Dit heb je nodig

- De muziek (van Ha!Man) met ingesproken tekst die staat bij *Muziek*.
- Een iPad of mobiel waarop de muziek afgespeeld kan worden.
- Eventueel een bluetooth box.

Zo doe je het

- De cliënt gaat lekker liggen op zijn bed. Eventueel een kussen in de knieholtes.
- Er is rust in de kamer en in de omgeving.
- De cliënt doet de oefening.
- De cliënt kan na de oefening nog even blijven liggen met rustige muziek aan.
- Vraag na hoe het was en of het lukte.

Tips

- Wanneer een cliënt slecht in slaap kan komen kan deze oefening ook worden gebruikt.
- Voor cliënten met overgewicht of cliënten die last hebben of zich niet prettig voelen in hun lijf kan dit een positieve oefening zijn voor het zelfbeeld.
- Wanneer je zelf de tekst voor wil lezen voor de cliënt kan je dit doen door onderstaand blad te printen en de muziek zonder tekst aan te zetten. (Zie *Muziek*.) Let ook op de ademhaling van de cliënt, als deze hoog is, vertraag dan nog meer.

Bodyscan

Spreek met een rustige en wat lage stem. Neem veel pauzes, na iedere komma en punt.

- Je ligt op je rug op bed.
- Je aandacht gaat naar je tenen, je voelt je tenen
- Je aandacht gaat naar de onderkant van je voet, naar je hiel.
- Je voelt hoe je hiel ligt op het matras.
- Met je aandacht gaat je naar de boevenkant van je voet en dan langzaam naar je enkel.
- Met je aandacht naar je scheenbeen, dan naar de onderkant, je kuit. Je voelt hoe die op het matras ligt.
- Je aandacht gaat naar je knieholte en dan naar de bovenkant van je knie.
- De aandacht gaat naar je bovenbenen, naar de achterkant van je bovenbenen.
- Je aandacht gaat naar je billen, je heupen en naar de voorkant van je heupen.
- Dan gaat de aandacht naar je buik. Je voelt de ademhaling, je buik gaat rustig op en neer, de ademhaling komt en gaat.
- Van je buik gaat de aandacht weer naar je de rug, eerst je onderrug, je stuitje. Je voelt hoe die in het matras drukt.
- Via je ruggengraat gaat je aandacht stapje voor stapje omhoog.
- Naar je schouderbladen die je ook voelt liggen op het matras.
- Via je schouders gaat je aandacht naar je sleutelbeen.
- Van je sleutelbeen gaat je aandacht naar je bovenarmen.
- Naar je elle boog.
- Via je elle bogen naar de bovenkant van je onderarmen, je pols en bovenkant van je handen.
- Aandacht voor je pink, ringvinger, middelvinger, wijsvinger en duim.
- Via je duim naar de binnenkant van je hand.
- Aandacht voor de onderkant van je pols, onderarm en elle boog.
- Via de onderkant van je bovenarmen gaat je aandacht naar je oksel.
- Van je oksel naar je borst. JE voelt je hartslag. Je gaat naar je hals en vandaaruit naar je kin.
- Van je kin naar je lippen. De aandacht naar het geultje tussen je lippen en je neus.
- Van je neus naar je jukbeenderen en wangen.
- Terug naar je neus en naar je ogen. De aandacht gaat naar de wenkbrauwen en je voorhoofd.
- Je glijdt naar je oren, van de bovenkant van je oor naar je oorlelletje.
- Je aandacht glijdt door naar je nek, en dan zo naar boven naar de kruin van je hoofd.
- De aandacht gaat naar je voorhoofd, wenkbrauwen, neus, geultje, lippen, kin, hals en zo naar je borst.
- Weer voel je even je hartslag.
- Je gaat om laag, naar je maag. En dan weer bij je buik.
- Je merkt dat je in en weer uit ademt. In en weer uit..... In en weer uit..... In en weer uit.....
- Steeds rustiger. Je voelt je goed. Je voelt je rustig. Je weet: dit ben ik, ik ben goed.
- Het is goed, jij bent goed, het is goed.