



*Ieder mens zal tijdens zijn leven één of meerdere keren met gevoelens van een naderende depressie te maken krijgen. Sterker nog, iedere dag kan er iets op je pad komen waar je licht depressief van wordt. Als je niet weet hoe dat te ontlichten, gaat het gevoel van depressiviteit zich vastzetten in het lichaam. Dit kun je voorkomen door de oefening beschreven in onderstaand artikel. Succes ermee!*

### **Een oefening ter voorkoming van (verergering) van depressieve gevoelens**

Depressie kent een hoog zelfgenezend vermogen wanneer de mens die dit overkomt zichzelf geduldig aanziet en direct actie onderneemt.

Fysiek kan je veel doen met je lichaam als je de aanvang van je depressieve gevoelens gewaar bent. Wanneer je meteen in actie komt, kun je zorgen dat je deze gevoelens door je lichaam heen sluist en afvoert. Daarbij is het belangrijk om de inhoud van de 'ingrediënten' te erkennen. 'Hier ga ik wat mee doen'.

### **Wanneer je in het begin van de depressie meteen in beweging komt, kan dat werken als wind die de mist uiteen drijft.**

Ontmoet de beginnende depressie geduldig. Je duldt de depressie, zoals een weersgesteldheid: als het in jezelf van binnen erg mistig wordt en je kan niet meer goed naar buiten kijken, krijg je een andere sfeer. De aarde is vochtiger dus je kan makkelijker contact maken met je emotionele gevoeligheden, zolang je nog in het begin van de depressie bent. Je kan minder vrij naar buiten bewegen en ook minder ver weg kijken. Dus moet je wel dichterbij schouwen. Blijf eens even bij jezelf!

### **Oefening: hoe om te gaan met beginnende depressie?**

1. Laat een moment in jezelf opkomen waar je je enigszins depressief voelt. Laat het gevoel toe. Duldt het maar, ook al is het onbehaaglijk.  
Voel nu jouw lichaam en ga na waar je het onbehagen voelt. Breng je lichaam in de positie van de onbehaaglijkheid. Laat toe wat het ook is: lusteloos, verbijsterd, dingen die ongelegen komen. Laat komen wat er komt. Blijf daar even bij.

2. We gaan nu een stapje verder. Overdrijf het onbehagen in je lichaam. Neem even de tijd hiervoor. Desnoods ga je staan als dat je meer ruimte geeft, of juist zitten of liggen. Kijk maar wat het meest klopt. Laat toe dat het aanvoelt zoals het doet.
3. Je zult merken als je overdrijft dat je lichaam de neiging heeft zich in een bepaalde houding vast te zetten. Misschien hel je wat over naar links, naar rechts of naar voren, je voeten raken de grond niet meer aan of je rug wordt loodzwaar. Kijk hoe dat bij jou is. In plaats van je daaruit weg te trekken, kijk je vanuit volstrekt mededogen naar wat jouw lichaam kenbaar maakt.

Bevestig je lichaamshouding door te zeggen: "Ik zie lichaam wat je uitseint en ik voel psyche wat je ervaart". Wees erkentelijk naar je lichaam en psyche voor de signalen die ze afgeven aan jou.

4. Er kan nu van alles gebeuren: misschien wil je bovenlichaam als een trechter rondcirkelende bewegingen maken, zodat dat akelige gevoel doorsluist naar de benen en voeten toe om onthecht te worden. Laat het toe als je voluit wilt gaan gapen, als er tranen komen. Kijk waar de beweging je naartoe brengt. Het lichaam brengt de opgestapelde gevoeligheden in beweging om afgevoerd te worden.
5. Ga nu staan en kijk of je lichaam vanuit je voeten en benen behoefte heeft aan bepaalde bewegingen, zodat het opgestopte gevoel door kan stromen. Neem waar dat je het naargeestige gevoel zo kunt afvoeren.

Neem je thema nogmaals voor ogen waar je mee gestart bent. Zie hoe jij wenst te behartigen dat je lichaam en psyche niet onnodig belast blijven worden. Herinner je dat je meer bent dan je lichaam en dan wat je psyche nu toont. Vraag aan je lichaam om vanuit hele diepe ontspanning te gaan bewegen.

6. Neem je voor regelmatig je lichaam en psyche te ontlasten door deze oefening te herhalen. Ga met je aandacht naar je hart en bemoedig van hieruit je lichaam en je psyche.

### **Reflectie op de oefening**

Ieder mens zal tijdens zijn leven één of meerdere keren met gevoelens van een naderende depressie te maken krijgen. Sterker nog, iedere dag kan er iets op je pad

komen waar je licht depressief van wordt. Als je niet weet hoe dat te ontlichten, gaat het gevoel van depressiviteit zich vastzetten in het lichaam.

In de voorafgaande oefening wordt er contact gemaakt met het onbehagelijk depressieve gevoel dat zich aandient. Belangrijk is om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor dit onbehagen. En niet de aandacht af te leiden door naar anderen te kijken die iets beter of anders doen. Neem verantwoordelijkheid voor jezelf: jij vindt het onbehaaglijk!

Kom in het bewustzijn van wat er speelt en verdoezel dit niet. Wat erkend wordt, neemt minder ruimte in en toont zich minder diffuus.

Waar al je gevoelens je naartoe leiden, is dat jij altijd binnen eigen verantwoordelijkheid zaken in verandering kan brengen. En waar je een situatie niet kan veranderen, of een ander niet kan veranderen, dien je te aanvaarden dat het niet anders is op dat moment. Wat je wel kan doen, is zorg hebben voor je lichaam dat zich daardoor belast voelt.

In de oefening wordt op een bepaald moment gevraagd om je gevoel en de houding die dit oproept in het lichaam te overdrijven. Wanneer je dit regelmatig doet en de houding lang genoeg aanneemt, zal het lichaam merken dat het erkenning krijgt. Daarna kunnen nieuwe houdingen zich aandienen, doordat het inzicht is opgepakt.

Het lichaam activeert bevrijdende bewegingen om de energieopslag van gevoeligheden in je lichaam af te afvoeren en voelt nauwkeurig aan welke bewegingen daarvoor nodig zijn.

Doe het in de maat die je aankan. Beter beetje bij beetje, dan teveel tegelijk. Dit helpt om van het nare gevoel verlost te worden.

De 'Naamsoefening' van Marieke de Vrij is goed te combineren met deze oefening. Het kan zelfs versterkend werken!