3 delen van jou.

Het is heel goed, zo nu en dan, eens te observeren waar je gedachten over gaan.
Je brein is erop getraind je zintuigen naar buiten te sturen op zoek naar waar jouw brein blij van wordt (chocola?) en te voorkomen wat jouw brein onprettig vindt.
Als de zintuigen dan stil staan, is stil zitten best een uitdaging, je gedachten gaan zich vervelen. In de les oefenen we vaak de adem te gebruiken om de focus naar binnen te halen en het geklets van je gedachten wat tot rust te brengen. Zo kom je bij je gevoel en gedachten die werkelijk iets voor je kunnen betekenen, die we vaak zouden willen negeren of wegwuiven als spannend of onbelangrijk, of iets waar je je voor schaamt.

Eerlijk te zijn naar jezelf, helpt je te zorgen voor jou, door bijvoorbeeld op tijd om hulp te vragen, of aan te geven wat je nodig hebt van een ander. Deze vaardigheid zal je tijdens de bevalling helpen in je zoogdierenbrein te blijven, en daarna, de opvoedingsroute te blijven kiezen die bij jou past.

Begrijp en doorzie voor jezelf het verschil in gedachten:

- Gedachten die gaan over ongemakken van het nu (mijn sok zit niet lekker).
- Gedachten die gaan over wat je nog moet doen (zo eerst even stofzuigen, dan boodschappen doen, heb ik nog genoeg melk?).
- Gedachten die gaan over het verleden (misschien was het toch niet zo handig wat ik heb gezegd, of beelden van de dag die je brein nog als indrukken moet verwerken)
- Gedachten die een laag dieper liggen (als ik heel eerlijk ben, maak ik me best zorgen over…)

Lichaam, emotie en gedachten.

Emoties en gedachten maken we vaak samen mee, maar zijn werkelijk 2 verschillende dingen. Ze beïnvloeden elkaar en je lichaam. Zo beïnvloeden ze het hartritme, bloeddruk en de adem. Veel inspanning voel je naderhand als vermoeidheid in je lijf, maar ook dat je emotioneel en mentaal minder aan kan.
Je adem is een soort lijm tussen deze 3 delen van jou. Je adem gebeurt altijd, en kan beïnvloed worden door je gedachten en emotie(s). Als je iets heftigs mee maakt, of juist iets heel mooi vindt, stokt een moment je adem. Aan de andere kant kan je adem ook sturend zijn aan deze 3 delen van jou. Door een lage vertragende buikadem kun je het lichaam tot rust brengen, ook als iets spannend is. Dat hebben we al geoefend in de les, weet je nog?

Andersom werkt het ook. Je kunt met positieve gedachten je lichaam, adem en je gevoel beïnvloeden. Denken: ik kan dit! Heeft een positievere uitwerking op de uitkomst dan: Ik kan dit niet.

Zo hebben je gedachten ook invloed op het verloop van de bevalling. Denk aan de angst die het reptielen brein aanzet en voor het zoogdierenbrein endorfine tegen gaat.
Er is een onderzoek dat bevallen vergelijkt met het lopen van een marathon. De fysieke prestatie blijk gelijk te zijn. Top atleten gebruiken affirmaties, positieve herhalende gedachten, manifestaties en visualisaties om hun prestaties te verbeteren. Waarom zou je dat dan niet gebruiken voor je bevalling?

Gedachten kunnen heel krachtig zijn. Dus visualiseer hoe jij de bevalling graag zou willen.

En merk je dat er angsten zijn tijdens deze gedachten? Bespreek het dan met je partner (of andere aanwezige) en verloskundige.
De woorden die een ander tegen je zegt kunnen ook van grote invloed zijn op jouw gedachten. Je brein associeert er op los. Dus de juiste bewoording kan jou ook helpen je rustig en veilig te voelen en zo endorfines te stimuleren.
Wat is je beeld bij bevallen? Klopt dit beeld volgens jou met de werkelijkheid?
Wat is je beeld bij een wee? Pijn? Wat zou een betere woordkeuze voor jou kunnen zijn?
Laat je gedachten eens gaan over deze thema's. Wat zijn daarin gedachten die je hebt geleerd uit je omgeving? En wat vind jij er werkelijk zelf van?

Huiswerk:

• Neem elke dag de tijd (al is het 2 minuten op de wc) om stil te zitten en oprecht te luisteren naar je gedachten, gevoelens en je lijf. Kun je ervaren hoe deze 3 bij jou verbonden zijn?
• Oefen de buikadem en de verlengde buikadem regelmatig, het liefst 4 keer per week.
• Google, vraag andere vrouwen, of bedenk zinnetjes om te herhalen bij de buikadem met verlenging, dus met 7 lettergrepen, en om op te hangen als bemoedigingen voor tijdens de bevalling, of je partner te laten herhalen voor jou. Deze kunnen natuurlijk meer of juist minder lettergrepen hebben.
• Deel jouw bevindingen over affirmaties en 7 lettergrepen zinnetjes in de groepsapp. Dan kunnen jullie elkaars beste zinnen overnemen, en zullen we samen oefenen in de les.
• Als je dat wil mag je ook jouw woorden delen die beter passen dan "bevallen" of een "wee".