

## Ontspannen op zaterdag

Geregeld kun je op zaterdag van 10.00 – 16.00 uur meedoen met een workshop van Vol-ledig. De workshops hebben wisselende thema's. Zo stond op 18 mei 2019 de workshop 'Ontspannen kaken' op programma. Deze was tot stand gekomen, omdat ik de afgelopen tijd geregeld zowel binnen als buiten mijn lessen de verzuchting hoorde 'wat een gespannen kaken heb ik. Hoe kom ik daarvan af?'. Esther vertelde me, dat haar tandarts opmerkte dat haar gebit begon te slijten. Voor haar was het een verrassing, dat het niet normaal blijkt te zijn dat je voortdurend je kiezen op elkaar houdt. Zowel qigong als core awareness bieden een schat aan oefeningen om bewustzijn in je kaakgewrichten te krijgen en ze ontspannen te houden. Ik besloot daarom de workshop 'ontspannen kaken' aan te bieden.



Ik geniet van het maken van een workshop over een bepaald thema. Mijn creativiteit wordt uitgedaagd om met alles wat ik in huis heb een programma samen te stellen waardoor elke deelnemer aan het einde van de dag - in dit geval - ontspannen kaakgewrichten heeft.

De voorbereiding van een workshop begint met ruim tijd nemen om zelf te trainen. Ik breng hierdoor mijn lichaam en mijn geest tot rust. Ik kom in een meditatieve staat van zijn. In deze staat laat ik deelnemer voor deelnemer, bekend of onbekend, de revue passeren. Ik kijk wat ieder nodig heeft. Bij de workshop 'Ontspannen kaken' bleek tot mijn verrassing, dat vooral aandacht nodig was voor bekken en wervelkolom.

Esther, die aan de workshop 'Ontspannen kaken' heeft deelgenomen, vertelde over de dag: Wat leerde ik allereerst: spanning in mijn kaken heeft te maken met mijn houding, hoe zit ik, hoe sta ik. Het is gelinkt aan spanning elders in mijn lichaam. Anders gaan staan, kan al een oplossing zijn! Vervolgens een ligoefening, de adem in verschillende delen van het lichaam voelen. En ongelooflijk: daar ontspannen mijn kaken. Helen concludeerde "dat de spanning voor mij dus gelinkt is met de ademhaling". Zo direct had ik dat zelf niet gezien, dus dat was een nuttige opmerking.

De rest van de dag was gevuld met al die heerlijke oefeningen waar je van top tot teen ontspant en waar je weer vrolijk van wordt. Bijvoorbeeld een gezichtsmassage, maar ook overvloedige energie uitsturen.

Kitty schrijft me dat ze aan de workshop heeft overgehouden, dat ze alleen dat doet wat ze fijn vindt en niet meer wat ze 'moet'.

Zo ontdekt elke deelnemer tijdens een workshop op zaterdag welke houding helpt om – in dit geval - ontspannen kaken te houden en/of heeft zich een aantal oefeningen eigen gemaakt waarmee hij of zij de ontspanning van zijn kaakgewrichten kan onderhouden.

Nieuwsgierig geworden? Een hele simpele oefening, die je vermoedelijk al doet, is gapen. Doe het eens bewust en geef je er helemaal aan over tot het genoeg is geweest. Voel de ontspanning niet alleen in je kaken, maar ook in andere delen van je lichaam.

Mocht je zelf een thema hebben waar je graag een workshop op zaterdag aandacht voor wilt hebben, laat het me weten door te reageren op dit artikel. Ik kijk of er nog meer belangstelling voor is en dan plannen we een datum.