

Terug in mijn lichaam

Zaterdagavond had ik een heel lastige avond. De buurman had keiharde boem-boem muziek aanstaan. De energie was buiten ook zeer onrustig, onder andere door de Schumann resonantie. De muziek ging steeds harder, het was nog vroeg in de avond, en natuurlijk mag hij een feestje of zo hebben. Hij kan geen rekening houden met een buurvrouw waarbij alles triggert en voelt of alles staat te denderen.

Het eten viel niet goed, misselijk, hoofdpijn, super onrustig en een eng gevoel in mijn lichaam. Beter gezegd, ik voelde niets meer behalve angst, boosheid en onmacht.

Tot een bepaald moment dat ik, bijna, de paniek inschoot. Ik kon dat, met moeite, voorkomen en Rummikub hielp daar goed bij. Zelfs mijn man voelde de onrust. Gelukkig ziet hij aan mij hoe ik me voel en kan ik er, daardoor, makkelijker over praten.

Enfin, de avond vordert....deur en ramen dicht, onze eigen radio wat harder met leuke meezing muziek en zo was het middernacht en, ineens, was het stil.

Heerlijk.....stemmen die verdwenen en het was rustig.

Met gezwinde spoed naar bed, ik had om 22.30 uur al zoveel slaap maar naar bed was geen optie. Eenmaal in bed nog even gelezen en wat gepraat en dan slapen.....nou nee, niet dus.

Zo overprikkelt en vol in mijn hoofd.

Ik heb alle oefeningen geprobeerd (ademhaling, naar onderrug zakken etc.) maar ik voelde mijn rug niet eens.

En het werd 1.30 uur en 2.00 uur....toen een tijdje heel onrustig geslapen en heel veel gedaanten/mensen gezien. Ik kende ze niet en ze verdwenen ook gelijk weer.

Om 6.00 uur was ik er wel klaar mee en heb nog wat liggen draaien (mijn man sliep nog) en vroeg eruit.

Opstaan en aankleden maar ik voelde me moe, ziekerig, misselijk, raar gevoel in mijn lichaam....net of ik er niet was. Eerst maar aan de koffie....geen verbetering.....ontbijtje....geen verbetering eerder meer misselijk.

We gaan op zondagochtend altijd fitnesssen maar ik had het gevoel dat ik dat niet kon. Na een tijdje toch maar besloten mee te lopen en daar te zien hoe of wat, vond ik al super dapper van mezelf. 'Normaal' gesproken blijf ik dan, passief, zitten wachten tot het over gaat.

Lopen ging best wel oké met de rollator en bij de fitness toch maar begonnen en weet je wat....bij de eerste oefening voelde ik mezelf zakken in mijn lichaam.

Toen ben ik iets 'geks' gaan doen, op alle apparaten de oefeningen doen met mijn ogen dicht en alleen met de pauze tijd mijn ogen open.

Mijn hoofd vind daar natuurlijk van alles van: "staat gek....tja, kan toch niet.....ik zie er belachelijk uit met mijn ogen dicht.....hmmm wat denken die mensen wel niet (zijn natuurlijk allemaal mannen)" en nog meer van zulke 'helpende' gedachten.

Maar stug doorgaan met mijn nieuwe strategie en het hielp, met elk apparaat voelde ik mijn lichaam beter en voelde ik me minder rot.

Na een kleine drie kwartier voel ik me een heel stuk beter en terug naar huis lopen ging ook soepeler.

De volgende keer

Als dit weer gebeurt, en dat is zeker (gezien de laatste bijna 4 jaar) dan mag ik gaan bewegen. En mijn gedachten monitoren, geen idee of ik dat dan kan maar elke poging is er één!

Welke beweging kan werken:

- Fitness
- Lopen buiten
- (stoel) Yoga
- Ademhaling oefeningen
- Zakken naar onderrug
- Wat rek- en strekoefeningen doen
- Ervaren wat er nog meer kan werken

Ik mag gaan ondervinden of dit daadwerkelijk helpt op het moment zelf of dat ik dit pas kan als het rustig(er) wordt.

Conclusie

De harde muziek, de energieën en vooral mijn gedachten erover hebben ervoor gezorgd dat ik compleet uit mijn lichaam schoot.

Ik heb dat, een klein beetje, doorgehad in bed maar verder niet.

Zoveel gedachten en emoties zijn de hele avond door me heen gegaan en daardoor ben ik steeds meer 'vervreemd' van mezelf en mijn lichaam.

Alleen bewegen, in dit geval fitness, blijkt dit te kunnen doorbreken en op een manier dat ik mijn lichaam weer voel en in het NU ben.

Alle gedachten waren niet helpend maar kon ik niet stoppen, hier mag ik nog iets mee gaan doen.

Maar wat ik nu wel weet is dat het helpt om te gaan bewegen, hierdoor kom je terug in je lichaam en kan je alles beter aan.