

## ONZICHTBARE BODYPAINT

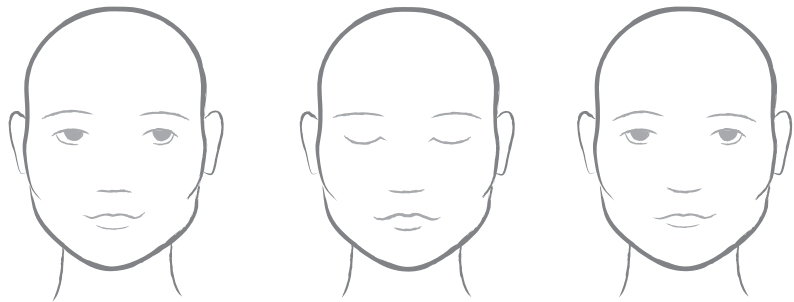
Klap in je handen en wrijf ze tegen elkaar tot er warmte vrijkomt.

Haal ze langzaam van elkaar, en voel de warmte van je handen.

Beweeg je handen langzaam van elkaar en let op energie-impulsen in de palmen.

'Verf' een symmetrisch 'patroon' op je gezicht met de energieke sensaties in je handen door zachtjes op jukbeenderen, voorhoofd en kaak te aaien of kloppen.

Komt er spanning vrij in je gezicht?



In het verre evolutionaire verleden, toen we als primaten in grote groepen leefden, was vlooien een dagelijks terugkerend sociaal ritueel. Miljoenen jaren was deze bezigheid essentieel voor zowel groepseenheid als eigenwaarde. Zachte aanrakingen activeren het PSZ en geven oxytocine vrij, om lichaam en geest voor te bereiden op een verbindende ervaring.

Door je gezicht te strelen, heb je aan zelfcompassie gedaan en je lichaam en gedachten een beetje veranderd.

Hoe vaak ben je lief voor jezelf?

Herhaal de oefening, door te experimenteren met wat goed voelt, en gebruik het resultaat voor je eigen unieke 'bodypaint'-ontwerp op de modellen boven.

Gebruik de 'onzichtbare bodypaint' ook eens als ritueel ter voorbereiding op een stresssituatie.

Dit kan ook een kalmerende oefening zijn voordat je gaat slapen.