

Het trainen van je eigen innerlijke kracht

Workshop voor ALS-zorgverleners
op 28 september 2018

door Hielke Bosma, humanisticus
geestelijk begeleider Reade
studentenraadsman UvH

Innerlijke kracht in de revalidatie



De revalidanten trainen hun fysieke kracht om hun lichamelijke beperkingen zo klein mogelijk te maken.

Er is echter ook geestkracht nodig om je met een beperking staande te houden in de maatschappij.

Fysieke oefeningen



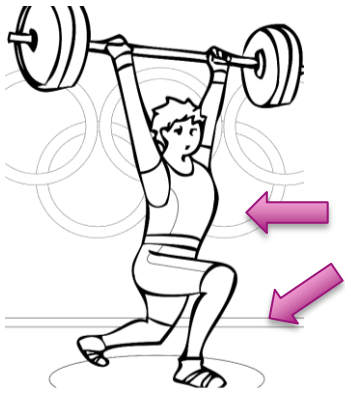
Fysieke kracht

Geestelijke oefeningen



Innerlijke kracht

Naar een training van Innerlijke Kracht

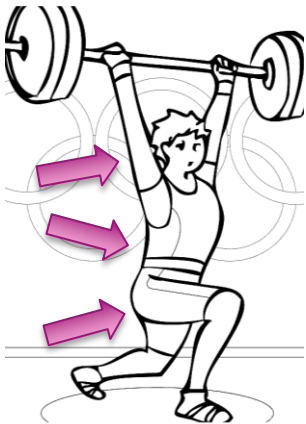


Analogie met fysieke krachttraining:

Werken aan je innerlijke basis

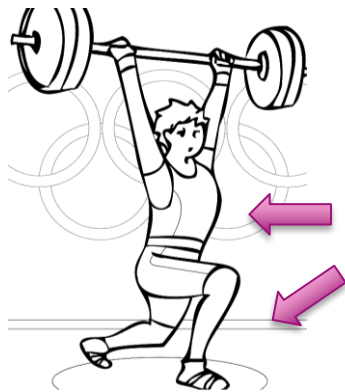


Werken aan je innerlijke balans



Werken aan je innerlijke houding

Werken aan je innerlijke basis



- Aandacht
- Adem
- Lijf

Werken aan je innerlijke basis

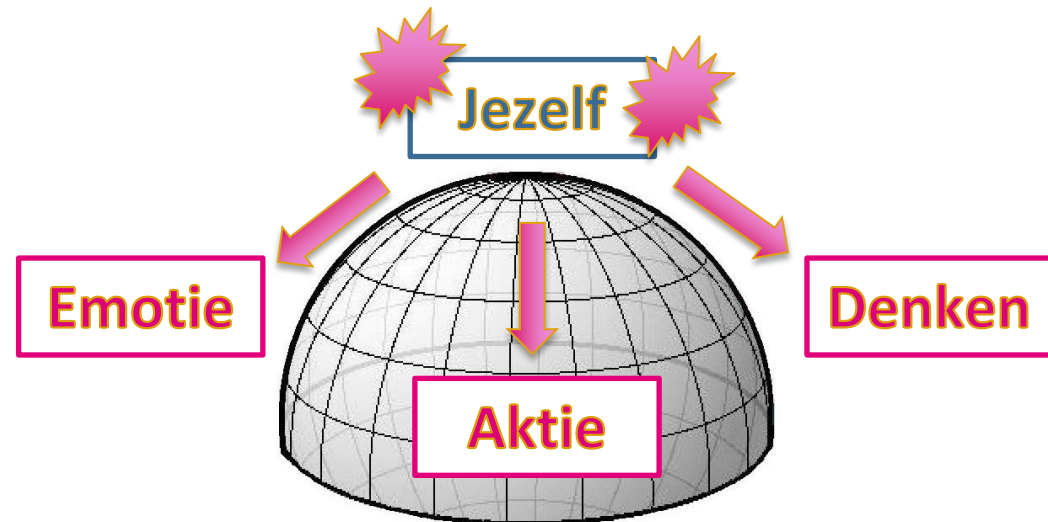
Praktijken van geestelijke oefeningen:

- * Mindfulness - Yoga
- * Sporten (gymnasium)
- * Seks (tantra)
- * Sauna (zweethut)

Aandacht - Adem - Lijf

Werken aan je innerlijke balans

Jezelf verliezen in emoties, in gedachten of in je doen



- Pijn
ontvluchten <-> verdragen
- De adem, je midden
- De stilte in het oog van de orkaan

Werken aan je innerlijke balans

Praktijken van geestelijke oefeningen:

- * Bewegen naar het midden (derwish)



- * Innerlijk sluipen

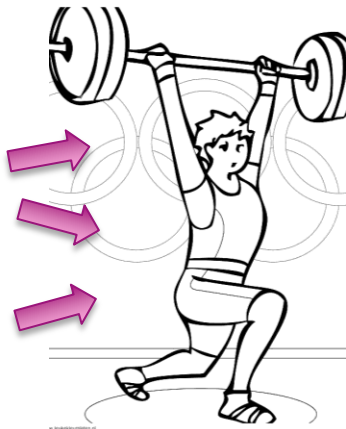


- * Luisteren naar pijn (initiatie-riten)

Midden - Pijn

Werken aan je innerlijke houding

Voorbeelden van innerlijke houdingen



- Het slachtoffer
- De controleur
- De onderzoeker
- Het houvast – De ondersteuner
- De getuige