

Tara Wilders

# Visualisaties

voor  
ontspanning  
en inspiratie

Een sprongetje  
naar de maan,  
uitrusten op  
een palmenstrand  
en andere  
geleide fantasieën

# Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 9

    Aan de slag met dit boek 10

    Voor individueel gebruik 13

    Voor groepsgebruik 16

Routekaart 19

**Deel 1** Inleidende ontspanning en afronding 21

Inleidende ontspanning 23

    Algemeen begin 23

    Energetische ontspanning 25

    Fysieke ontspanning 29

Afsluitende ontspanning 35

    Standaardafsluiting 36

    Extra afsluitingen 37

    Groepsafsluitingen 39

## **Deel 2** Korte visualisaties 41

Ontspan en laat los 43

Energetische ontspanningsvisualisaties 49

Natuur als inspiratie 61

Tuinen 61

Landschappen 64

Dieren 69

Planten en bomen 74

Regenboog 80

Waterval 81

## **Deel 3** Langere visualisaties 83

De vier jaargetijden 87

Lente 87

Zomer 89

Herfst 91

Winter 92

De vier elementen 95

Vuur 95

Water 97

Lucht 99

Aarde 101

De vier windstreken 105

Zon en maan 111

Ontmoetingen met een helper of gids 115

Innerlijke zoektocht 127

Tempels 141

Lichtvisualisaties 151

Overzicht oefeningen en visualisaties 157

# Inleiding

Stel je voor dat je buiten in een weide bent. Het is zomer. De zon schijnt. Het gras staat hoog en daartussen staan bloemen in allerlei kleuren. Je voelt een zacht briesje op je gezicht. Je ziet de bloemen bewegen in de wind. Je ruikt de geuren. Verderop zie je een oude boom staan, vol in blad. Je loopt ernaartoe. Bij de boom aangekomen zie je de bast van de stam, de takken en de bladeren boven je. Onder aan de stam zie je dat sommige wortels boven de grond uitsteken. Je gaat zitten op een stevige wortel met je rug tegen de stam. Het is hier rustig en prettig onder het bladerdak van de boom. Je kijkt uit over de weide. Dan zie je dat er een dier naar je toe komt...

Wat je hierboven hebt gelezen, is een visualisatie. Ik nam je in gedachten mee naar een weide. Het doel had kunnen zijn om daar een tijdje uit te rusten. Of om daar iets te beleven. Als hulpmiddel daarvoor liet ik een dier naar je toe komen. Daar had je contact mee kunnen maken en misschien had het dier je iets speciaals te vertellen. Of het had je mee op reis kunnen nemen. Alles was mogelijk geweest.

Je volgt bij een visualisatie de tekst en de beelden om je op die manier ergens naartoe te laten brengen. We spreken ook

wel van een 'geleide fantasie' – je wordt ergens heen geleid. Op die plek kun je rust vinden of iets laten gebeuren. Vaak is wat je ziet symbolisch, omdat je onderbewuste zich van beelden bedient in plaats van woorden.

Bij een dergelijke visualisatie verleg je je aandacht van de dagelijkse realiteit naar je innerlijke belevingswereld. Door deze nieuwe focus krijgt je onderbewuste de gelegenheid om jou informatie te geven.

Als je een creatieve of intuïtieve activiteit wilt doen, zoals boetsen, intuïtief tekenen of schilderen, mediteren, healing of ander energetisch werk, alleen of in groepsverband, kun je deze omschakeling naar een diepere laag binnen in jezelf gebruiken om je creatieve en innerlijke processen een extra dimensie te geven.

## Aan de slag met dit boek

In deel 1 wordt de omlijsting van een visualisatie beschreven, namelijk een begin en een afronding. Eerst staan er enkele korte ontspanningsoefeningen, zowel energetische als fysieke. Deze zijn bedoeld om de aandacht naar je lichaam, hier op deze plaats, te brengen. Na deze inleidende ontspanning kun je een keuze maken uit een korte of een lange visualisatie.

De korte visualisaties staan in deel 2. Je kunt ze zowel ter ontspanning als ter inleiding van een activiteit gebruiken.

In de langere visualisaties uit deel 3 zit een stiltemoment van vijf tot tien minuten om je innerlijke proces de kans te geven zijn werk te doen.

Na een visualisatie of ter afsluiting van je activiteit kun je een korte afronding doen. De tekst voor het begin en de

afronding wordt niet apart genoemd bij de visualisaties in deel 2 en 3. Plak er een Post-it-memoblaadje bij of neem de tekst uit deel 1 over op een apart vel.

Omdat je in dit boek veel keuzes kunt maken is op pagina 19 een routekaart toegevoegd. Onbevangen als een kind zijn werkt het best. Laat je verrassen door jezelf.

## Rustmomenten

Rustmomenten zijn belangrijk tijdens een visualisatie. Stop daarom na elke zin even. Laat het beeld dat je hebt opgeroepen ontstaan en neem de tijd om het te ervaren. Dat draagt ook bij aan rust en ontspanning.

Is in de visualisatie een enkel golvend streepje opgenomen, dan betekent dit dat de pauze die volgt wat langer duurt.

De langste pauzes kom je tegen bij de langere visualisaties in deel 3. Deze zijn aangegeven met een dubbel golvend streepje. Hoe lang je dit rustmoment laat duren, bepaal je zelf maar ongeveer vijf tot tien minuten wordt vaak als prettig ervaren.

## Lichamelijke reacties

Door het in gedachten oproepen van bepaalde situaties ontstaan er lichamelijke reacties. Wanneer je denkt aan een plezierige beleving, reageert je lichaam op dezelfde manier als wanneer je je daadwerkelijk in die situatie bevindt. Andersom produceert je lichaam stresshormonen wanneer je aan een angstige situatie terugdenkt.

Dit mechanisme waarbij er lichamelijke reacties ontstaan speelt een rol bij visualisaties. Als je je wilt ontspannen en je stelt je voor dat je in een prettige en rustige omgeving bent, dan heeft dat een kalmerend effect op je lichaam en geest. Daarnaast is het in gedachten volgen van een beleving een goede methode

# Deel 1

Inleidende  
ontspanning  
en  
afronding

Om zomaar van je dagelijkse bezigheden over te stappen in je innerlijke wereld waarin je via een visualisatie wordt gebracht kan een te abrupte overgang zijn. Daarom is het goed te beginnen met een korte ontspanningsoefening.

Ook aan het einde van een visualisatie kan het wenselijk zijn een rustige overgang te creëren naar je wereld van alledag.

In dit hoofdstuk vind je zowel korte ontspanningsvisualisaties als een paar lichamelijke oefeningen: de omljsting van je reis in je verbeelding.



# Inleidende ontspanning

Zorg voor een rustige plek waar je niet kunt worden gestoord. Neem een stoel waar je rechtop op kunt zitten. De inleidende ontspanning heeft tot doel je aandacht los te maken van de dingen waar je mee bezig was. Je start met het algemene begin zoals hieronder staat beschreven. Daarna kun je kiezen uit twee soorten basisontspanning: de energetische ontspanningsvisualisatie of, als die vorm je meer aanspreekt, de fysieke ontspanning. Met beide soorten oefeningen breng je je aandacht naar het hier en nu. Het is een manier om stil te worden en te luisteren naar je innerlijke stem.

## Algemeen begin

De volgende oefening geeft je een goed begin alvorens met de ontspanning of een visualisatie verder te gaan.

### Begin | oefening

Ga rechtop zitten. Voel je rug tegen de leuning van de stoel. Voel je billen op de zitting van de stoel. Voel je

# Landschappen

## Meertjes en rivieren

### Bron in een meertje

Ga in gedachten naar buiten, de natuur in. Kijk om je heen hoe jouw landschap eruitziet. Het is lekker weer voor een wandeling en je gaat op pad. Als je een stukje hebt gelopen, zie je dat je er verderop een meertje is. Als je bij de oever bent gekomen, ervaar je hoe rustig het hier is. Een zacht briesje laat het water rimpelen. Je ziet een paar watervogels. Op sommige plaatsen langs de rand groeit hoog riet. Jij staat op een stukje van de oever waar je zo bij het water kunt komen. Je hebt zin om erin te gaan en kleedt je uit.

Je gaat naar de waterrand en laat het water over je voeten vloeien, alsof het water met je voeten speelt. Dan besluit je verder het water in te gaan. Het water is heerlijk warm. Nu pas merk je dat er vlakbij een natuurlijke bron in het water zit. Je ziet het water opborrelen. Door de ondergrond heeft het water verschillende kleuren, maar ook door de mineralen die in het water mee naar boven komen. Het is een helende bron, die jij hebt gevonden.

Je maakt van je handen kommetjes, waarmee je water opschept en over je heen giet, steeds kleine beetjes, over je borst, over je buik, over je hoofd, je gezicht, je schouders en overal waar jij maar wilt. Je ziet het water glinsteren en van je afdruppelen.

## Naar een oude boom in een bloemenweide

Je loopt in een bos. De zonnestralen worden door het bladerdak gefilterd. Ergens hoor je een paar vogels kwetteren. Een licht briesje laat boven in de bomen de bladeren zachtjes ritselen. Het pad voor je is er een van stevige aarde. Er staan lage struikjes aan de zijkant.

Je loopt door en komt bij een riviertje dat door het bos stroomt. Het pad komt uit bij een zanderige oever. Aan een paal ligt een bootje vastgemeerd. Je trekt de boot naar je toe, zodat je erin kunt stappen.

Als je in het bootje zit, maak je het touw los en met een stok die in het bootje ligt, duw je je van de kant af. Er is een lichte stroming in het water en je hoeft niets te doen om vooruit te komen. Het bootje glijdt zachtjes door het water en jij laat je kalm meevoeren. Al varend kom je bij een weide die langs het riviertje ligt. Het bootje glijdt als vanzelf daarheen. Je maakt de boot vast en stapt eruit.

Het is heerlijk weer. Er staan allerlei bloemen in het gras. Je loopt door de weide. Je ziet een oude boom staan en besluit ernaartoe te gaan om wat uit te rusten. Bij de boom aangekomen betast je de stam en je kijkt omhoog naar de takken. Onder aan de stam zie je dat de wortels een zitplaats bieden. Je gaat met je rug tegen de stam zitten. Alles is vredig en prettig. Dit is jouw veilige plek, waar je naar terug kunt komen zo vaak als je wilt. Blijf hier een tijdje uitrusten en genieten.



Je verlaat nu de eerste toren en gaat naar de andere toren. Ook deze bekijk je. Dan ga je naar binnen en je kijkt en beleeft hoe deze toren is.



Nu wordt het tijd de torens te verlaten en aan de terugweg te beginnen. Als je nog in de toren bent, kom je nu naar buiten. Je loopt terug door het grasland met de wuivende bloemen. Daar is de deur in de muur. Je opent de deur en gaat tot slot nog even zitten.

Laat je gedachten over de twee torens gaan. Wat je zag, was symbolisch over hoe jij mannelijk en vrouwelijk beleeft.

## Kasteel in een overwoekerd bos

Je bevindt je in een dichtbegroeid bos. Boomstammen zijn overwoekerd met klimop. Er zijn dichte onontwarbare struiken, sommige met bloemen. Er is geen pad te bekennen. Je wilt hier niet blijven staan. Je wilt verder.

Gelukkig heb je een kapmes bij je en dus begin je je een weg door het struikgewas te banen. Je hakt stengels weg, takken van struiken. Langzaam vorder je door deze dichte begroeiing. Het gaat moeizaam maar je komt vooruit. En dan denk je: wat doe ik hier eigenlijk? Als je nu maar wist waar je heen ging of welke kant je het best uit zou kunnen gaan. Eigenlijk zou je het bos van bovenaf moeten kunnen bekijken om te zien in welke richting je moet en waar de betere doorgangen zich

bevinden. Ja, dat is een idee: klim een boom in en zie wat dat oplevert.

Je vindt een boom met geschikte takken om in te klimmen en klimt omhoog. Een heel stuk omhoog. Je hebt een hoge boom uitgezocht, die iets boven de andere bomen uitsteekt. Hoog boven in de boom kijk je rond. Je ziet de boomtoppen, groen, de lucht met hier en daar een wolk, vogels. En ja, daar, een stukje verderop, dat lijkt wel een kasteel. Het is het enige bouwwerk dat je ziet. Daar wil je heen. Je onthoudt goed de richting waarin het kasteel ligt en klimt dan via de takken weer naar beneden.

Je hakt je wederom een weg door het struikgewas, maar nu weet je tenminste welke richting je op moet. Al snel wordt het beter; er zijn paden en hoewel die in loop van de tijd overwoekerd zijn geraakt, zijn ze wel gemakkelijker vrij te maken.

Bij het kasteel zie je allemaal mensen en dieren, maar het is er erg stil. Het lijkt wel of iedereen zit te slapen. Je kunt zo doorlopen, helemaal naar de troonzaal. Daar staat een troon, maar er zit niemand op; wel ligt er een kroon op de zitting.

Je pakt de kroon, zet hem op je hoofd en gaat op de troon zitten... en prompt komt iedereen tot leven. Iedereen beweegt, praat, doet van alles. Dat is grappig. Zou dat met jou te maken hebben? Je zet de kroon weer af, stapt van de troon af en alles en iedereen valt weer stil. Jij zet de kroon weer op en gaat nogmaals op de troon zitten en jawel, alles en iedereen beweegt, praat en doet weer. Als jij hier de baas bent, kun je het ook zo organiseren dat alles naar jouw wens is.

# Overzicht oefeningen en visualisaties

## Deel 1 Inleidende ontspanning en afronding

### **Inleidende ontspanning**

- Algemeen begin *Begin* 23  
*De gronding* 24
- Energetische ontspanning *De buis als afvoerkanal* 26  
*De magneet* 27  
*Vertragen* 27  
*Pluisjes van een paardenbloem* 28
- Fysieke ontspanning *Aanspannen en loslaten* 29  
*Schudden* 31  
*Nek- en schoudermassage* 31  
*Klopmassage* 32  
*Spanning uitademen* 32  
*De gekleurde bol met lichtjes* 34

### **Afsluitende ontspanning**

- Standaardafsluiting *Terugkomen* 36
- Extra afsluitingen *Glimlachjes* 37  
*Handen op je buik* 37  
*Loslaten onder waterval en opfrissen* 37  
*Vredig plekje* 38
- Groepsafsluitingen *Aandacht terug naar jezelf* 39  
*Draadje uit een kluwen* 39  
*Fontein in het midden* 40

## Deel 2 Korte visualisaties

### Ontspan en laat los

- De trap naar de wolken* 43
- De waterlelie* 44
- Wuivend bamboebos* 45
- De opkomende zon* 45
- Palmenstrand met fluitspeler* 46
- Opblaaskussen* 47
- De roltrap* 47

### Energetische ontspanningsvisualisaties

- Reis door het lichaam met een  
gouden balletje* 49
- Spanning als kleine bolletjes* 51
- Gouden tennisbal* 52
- Gekleurde bollen van transparant  
licht* 53
- Wit licht* 53
- Uitbreiding met gekleurd licht* 54
- Een veer langs je lichaam* 55
- Gouden bol boven je hoofd* 56
- Gouden licht* 56
- De kleurendouche* 58

### Natuur als inspiratie

#### Tuinen

- De oude tuin* 61
- De watertuin* 62
- Twee tuinen* 63

#### Landschappen

- Bron in een meertje* 64
- Rondje om een meer* 65
- Bij een bergstroom* 66
- Naar een rustige plek in een bos* 67

#### Dieren

- Ontmoeting met een dier op een open  
plek in een bos* 69
- De vlindertuin* 71

	<i>Zwemmen met dolfinen</i> 71
	<i>Op zoek naar je totemdier of helper in diervorm</i> 72
	<i>Veranderen in de gedaante van een dier</i> 73
Planten en bomen	<i>In het hart van een bloem</i> 74
	<i>Als druppels van een blad</i> 75
	<i>Regen na droogte</i> 77
	<i>Een boom in de herfst</i> 78
	<i>Naar een oude boom in een bloemenweide</i> 79
Regenboog	<i>Spelen met de kleuren van de regenboog</i> 80
Waterval	<i>De grot achter de waterval</i> 81

### **Deel 3** Langere visualisaties

#### **De vier jaargetijden**

Lente	<i>Het lentevuur</i> 87
Zomer	<i>Graan</i> 89
Herfst	<i>De kaarsvlam</i> 91
Winter	<i>De langste nacht</i> 92

#### **De vier elementen**

Vuur	<i>Oordelen aan vuur geven</i> 95
Water	<i>De reis van het water</i> 97
Lucht	<i>Vliegen</i> 99
Aarde	<i>Het kristal</i> 101

#### **De vier windstreken**

	<i>Het ritueel van het groeten van de vier windstreken</i> 105
	<i>De vier werelden</i> 108



## **Zon en maan**

*Naar de zon* 111

*Ik neem je mee naar de maan* 112

## **Ontmoetingen met een helper of gids**

*Ontmoeting boven op een berg* 115

*Op bezoek bij de zeekoningin* 117

*De vallei met geneeskrachtige planten* 119

*De steencirkel bij de zee* 121

*Ontmoeting op een weide* 123

## **Innerlijke zoektocht**

*De schat door de draak bewaakt* 127

*Het uitbroeden van het ei* 128

*Doos met kralen op zolder* 130

*De schat in het meer* 132

*De twee torens* 133

*Kasteel in een overwoekerd bos* 134

*De amethisten grot* 136

*Poel op een onbewoond eiland* 138

## **Tempels**

*Eiland met een tempel met water- en  
vuurzuil* 141

*De Maantempel* 144

*Tempel met priesteres* 147

## **Lichtvisualisaties**

*Lichtpuntjes* 151

*De kathedraal* 152

*De lichtpiramide* 155