

Basis

Mindfulness



E-book door Tini Worp

Inhoud

Hoofdstuk	pagina
1. Wat is mindfulness?	2
2. Mindful in het dagelijks leven	3
3. Oefening 1: Bewust ademen	4
4. Laat je oordeel los	6
5. Oefening 2 de bodyscan	7
6. Volg de stroming	8
7. Oefening focus je aandacht	9
8. Tot slot	9



1. Wat is mindfulness?

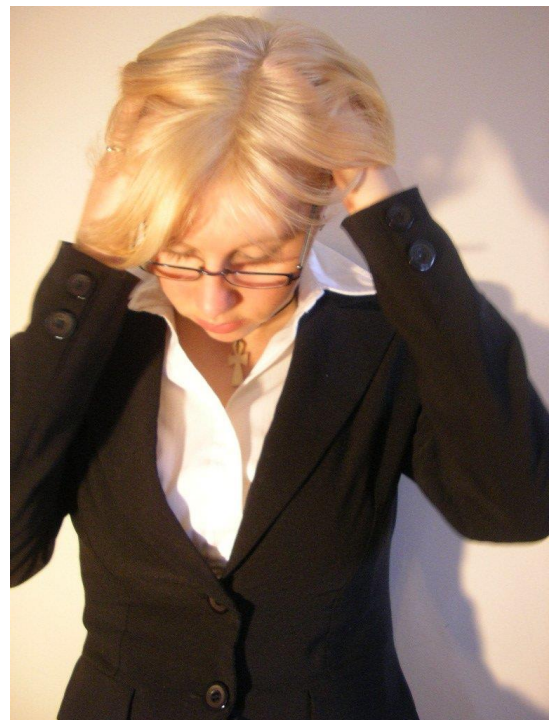
We hebben gemiddeld zo'n 80.000 tot 100.000 gedachten per dag. Die houden ons aardig bezig. Gedachten kunnen behulpzaam zijn, denk maar aan het focussen op werk dat je wilt doen, dan is het handig als je goed kunt nadenken. Maar gedachten kunnen ook hinderlijk zijn. Als de maalstroom van gedachten niet meer stopt en helemaal vervelend als je ze uit je slaap houden.

Met mindfulness probeer je de eindeloze gedachtestroom tot rust brengen. Je hebt nu eenmaal geen aan en uit knop daarom vraagt het oefening om rust in je hoofd te creëren.

Voor mensen die druk zijn in hun hoofd, is mindfulness dus een goed middel. De voordelen van mindful je leven leiden zijn enorm. In de vele mindfulnessstrainingen die ik heb gegeven zaten altijd mensen met verschillende problematiek als reden om mee te doen aan de training.

In elke groep zaten een paar mensen met een burn-out, de een zat er nog midden in en de ander was al aardig hersteld.

Ook zaten er mensen in die slecht sliepen. Die of moeilijk in slaap konden komen of die niet door konden slapen. Ik herinner me een dame die al na twee lessen vertelde dat ze beter sliep!



Zo hoorde ik allerlei voordelen die de deelnemers ervoeren na de training, zij mindfulness bleven beoefenen en ook dat deze nog jaren doorwerken!

Met mindfulness ben je bewust bezig met wat je doet. Datgene wat je doet, doe je met volle aandacht. Dus loop je met de hond dan loop je met de hond, dan ben je niet aan het bellen, of andere dingen aan het doen. Je gebruikt je zintuigen en bent met je aandacht bij de hond en de omgeving waarin je loopt. Ditzelfde geldt voor je andere activiteiten, wees met je aandacht



2. Mindful in het dagelijks leven

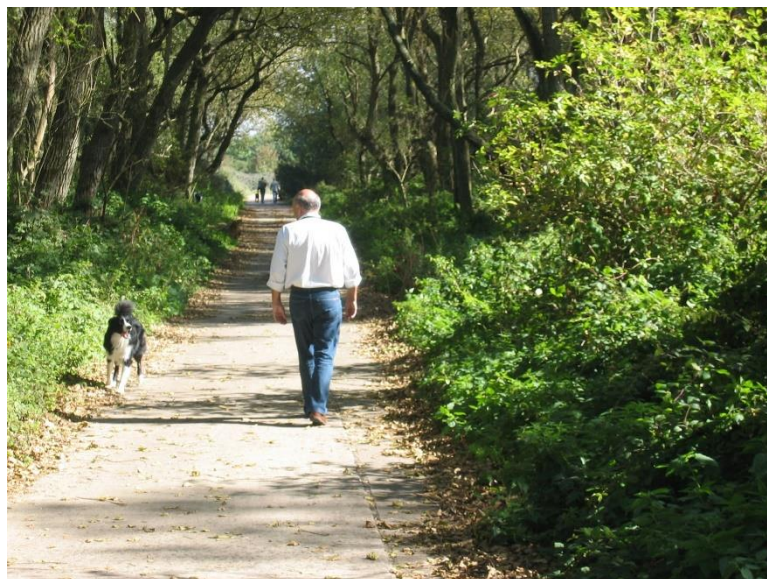
Het lijkt een kunst om veel ballen in de lucht te houden. Dat is een hele belasting., een aanslag op je gevoel van welzijn. Je kunt bete réén ding tegelijk doen met volle aandacht dan 10 dingen tegelijk. Als je teveel dingen aan je hoofd hebt, verlies je het overzicht, dat geeft een onrustig gevoel en werkt piekeren in de hand. Zo kun je in een vicieuze cirkel komen. zie dat maar eens te doorbreken.

In dit e-book geef ik je een aantal oefeningen om rust in je hoofd te creëren.

Door middel van speciale Mindfulness-technieken leer je in dit e-book hoe je een open en bewuste levenshouding gaat aannemen. Ingesleten reactiepatronen worden ontmanteld zodat de vrijheid ontstaat nieuwe wegen te verkennen. Zo ontstaat er ruimte voor verandering en heling.

Mindfulness staat voor aandacht, acceptatie en aanvaarding.

Het is goed om onderscheid te maken tussen gevoel en sensatie. Gevoelens hebben een innerlijke oorsprong. We beschrijven in termen van emoties. Sensaties vinden hun oorsprong binnen of buiten de mens. We beschrijven ze in termen van prikkels. Verdriet is een gevoel, terwijl 'wind in je haren' een sensatie is buiten jou als mens. Een verhoogde hartslag is een voorbeeld van een innerlijke sensatie.



3. Oefening 1: Bewust ademen

Kies om te beginnen een plek waar je je prettig voelt en waar je het liefst niet gestoord wordt. Leg je telefoon weg of zet hem op stil. Ga lekker zitten, met je voeten op heupbreedte en je rug rust tegen de leuning. Probeer zo recht mogelijk te zitten maar blijf wel ontspannen zitten, ga dus niet krampachtig je rug recht houden.

Neem voor deze oefening ongeveer 5 minuten voor deze oefening.

Richt je aandacht op je ademhaling. Wees je bewust van de beweging van je lichaam. Voel hoe bij iedere inademing je borstkas en je buik uitzetten, en voel hoe zij bij een uitademing weer terug zakken. Houd dit even vol.

Luister nu naar de lucht die langs je keel gaat. Als je de neiging hebt om je ademhaling te veranderen, probeer hier niet aan toe te geven. Je lichaam kan dit prima zelf regelen.

Oefen dit meerdere malen per dag gedurende 5 minuten en herhaal dit dagelijks.



Uitbreiding:

Wanneer je dit enige dagen hebt geoefend, breiden we dit iets uit. Je bent je nog steeds bewust van je ademhaling maar je gaat nu tellen hoelang een inademing duurt en hoelang een uitademing duurt.

Zorg dat je uitademing minimaal even lang duurt als je inademing, liever nog ietsje langer.

Let op:

Gedachten zullen blijven opkomen, dat hoort erbij en is heel normaal. Ook kun je een oordeel hebben, zoals: 'dit is niets voor mij', 'ik kan dit niet' of dit is 'zweverig'. Een open houding betekent dat je dit oordeel voor nu even loslaat.



Als je deze ademhalingsoefening dagelijks doet, zul je na ongeveer een week al merken dat je het fijn gaat vinden, omdat je hierdoor wat meer rust in je hoofd creëert. Dit stimuleert om ermee door te gaan. Ademhalen is van levensbelang. Goed ademhalen ook. Veel mensen halen niet goed adem. De adem zit dan te hoog. Als er spanning in je leven is, ga je automatisch hoger ademen. Door de ademhalingsoefening ga je bewuster ademen, dit is spanning verlagend en gezonder voor je hele lichaam. Let maar eens op als er een stressmoment opduikt wat je doet met je ademhaling. Een veel voorkomende reactie is om de adem in te houden. Zodra je dit bemerkt kun je de ademhalingsoefening zoals beschreven in oefening 1 doen. Je voelt dan dat de spanning al iets zal verminderen.

Tip: er zijn diverse apps om ademhalingsoefeningen te doen, zowel gratis als betaald. Een heel fijne vind ik 'Respiroguide' pro deze kost een paar euro, het voordeel van deze is dat je met je ogen een beweging op het scherm kunt volgen, wat erg prettig want je kunt je hierdoor beter op de oefening focussen.

We kunnen stresssituaties nooit helemaal vermijden. Het leven zou saai worden als we helemaal geen spannende dingen meer zouden mee maken immers.

Mindfulness helpt om er beter mee om te gaan. Dit zul je vanzelf merken naarmate je het langer toepast.



4. Laat je oordeel los

Met mindfulness heb je een open en bewuste houding.

Een bewuste houding betekent dat je met volle aandacht bent bij wat je aan het doen bent. Dus ben je aan het koken of een spelletje aan het doen met je kinderen, doe dan geen anderen dingen tegelijkertijd. Leg je telefoon weg, en geniet van wat je aan het doen bent.

Een open houding wil zeggen dat je een accepterende houding hebt. Dus niet overal wat van vinden. Dat is niet zo makkelijk maar doe eens alsof je een camera bent. Een camera 'ziet' alles door zijn lens maar vindt er verder niets van.

Als je stopt met overal een mening over te hebben, zal je dat veel rust geven. Dit klinkt simpel maar hierin moet ik je teleurstellen, het is zeer niet simpel.

Een oordeel is vaak een afwijzing, een idee dat iets anders moet zijn. Stel je voor dat het regent. Aan de regen zelf kun je niets doen. Wat kun je wel doen? Je kunt balen dat het regent, vraag je dan af of dit behulpzaam is aan jouw stemming.

Je kunt als je naar buiten moet een paraplu meenemen. Dan zorg je er tenminste voor dat je niet nat wordt. Als je alleen maar baalt van de regen, zal je stemming verslechteren en de regen gaat evengoed door. Door er anders mee om te gaan heb je minder negatieve invloeden van buiten af.

In plaats van klagen over de duisternis kun je beter een kaars aansteken. (Lao Tse)

Je kunt een stap verder gaan en je gedachten categoriseren. Denk aan de volgende categorieën als voorbeeld: planning, zorgen maken, in het verleden zitten, angst enz.

Door zo naar je gedachten te kijken neem je er een beetje afstand van. Hierdoor zullen ze je hoofd minder beheersen.



Het is zoals het is .

Dit mooie korte zinnetje helpt om te de situatie te accepteren. Zeg dit tegen jezelf als je in een situatie komt die je niet prettig vindt en waaraan je niets kunt veranderen.



5. Oefening 2 de bodyscan

Naast de ademhalingsoefening is de bodyscan een zeer belangrijke oefening.

Ik leg hem hier uit:

Zorg weer dat je een fijne plek hebt waar je rustig kunt zitten. Sommige mensen vinden het fijner om deze oefening liggend te doen, zelf ben ik een voorstander van een zittende houding. Heb je weleens monniken liggend zien mediteren?

Je doet je telefoon uit of op stil en zorg dat je niet gestoord wordt.

Je voeten staan op heubreedte en je rug is recht én ontspannen.

Sluit je ogen en ga met je aandacht eerst naar je ademhaling. Probeer door een aantal keren bewust te ademen wat tot rust te komen.

Vervolgens ga je met je aandacht naar je linkervoet. Voel je tenen, je zool, je wreef, je hiel, wees je bewust van de aanraking van je voet op de grond.

Breid dan je aandacht uit naar je linker onderbeen, de voorkant en, de achterkant.

Daarna ga je met je aandacht naar je linker knie. En breid je aandacht dan uit naar je linker boven been. Voel hoe de stoel je been steunt. Haal dan denkbeeldig adem door je linker been. Via je longen gaat de lucht je lichaam in, stel je voor hoe deze door je lichaam naar beneden gaat helemaal tot in linkerbeen zelfs naar je tenen. Bij de uitademing gaat de lucht weer omhoog en verlaat via je longen je lichaam. Houd dit een klein tijdje vol. Dan laat je de aandacht voor je linkerbeen los en doet het zelfde met je rechterbeen. Het is leuk om tussen het wisselen van je benen het verschil te voelen tussen links en rechts. Voel je verschil? Als je het niet voelt is het ook okay er is geen goed of fout.

Als je je rechterbeen helemaal hebt gehad en ook de ademhaling in dit been, laat je je rechterbeen los en ga je naar je buik, billen en rug. Hiermee doe je precies hetzelfde.

Dus eerst ga je stukje voor stukje voelen en als je je hele romp hebt gehad ga je met je ademhaling in je romp.

Vervolgens doe je dit met je schouders ,nek en armen En tot slot je hoofd.

Voordatje eindigt ga je bewust ademen zoals in oefening 1.

Kom dan rustig terug met je aandacht in het hier en nu, neem de tijd om terug te komen, beweeg eerst je handen en voeten en open rustig je ogen. Blijf nog even nagenieten van de rust.

Tip: op youtube staan veel meditaties en er zijn diverse (mindfulness)apps.



6. Volg de stroming

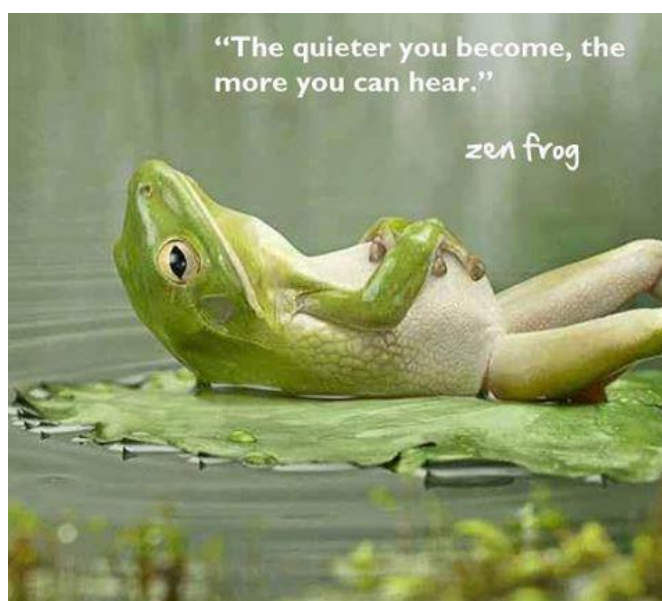
Het leven is natuurlijk niet maakbaar. Je kunt de omstandigheden maar beperkt en soms helemaal niet veranderen. Wat wel helpt is om flexibel tussen de obstakels van het leven door te laveren. Vasthouden aan je overtuigingen kan je star maken. Kijk zo nu en dan naar je overtuigingen, vraag jezelf af of dat wel de waarheid is. Verruim je blik, bekijk het ook eens van een andere kant.

Dit verhaal komt uit een inspirerend boek en geeft aan hoe je soepel door het leven kunt varen:

Wees zo zacht als het water in de stromende beek.

Zie het leven als een beek met grote en kleine keien. De keien staan symbool voor de tegenslagen in ons leven. Veel mensen gaan met de obstakels en tegenslagen in hun leven de strijd aan. Je kunt ze niet wegnemen, want ze liggen al op je levenspad op je te wachten. Tegen het leven vechten heeft geen zin. Vechten maakt ons hard en gespannen en blokkeert onze levensenergie (ki stroom). Elke dag de strijd aan gaan met alles wat je tegenstaat en tegenwerkt, put je uit.

De continue strijd resulteert in een verzuurd en gefrustreerd mens aan het einde van zijn of haar levensdagen. De juiste manier van leven is om te zijn zoals het water in deze beek. Het water ziet de keien als een gegeven en stroomt er vloeiend om heen. Wees als het water. Accepteer tegenslagen en gebeurtenissen die je levenspad kruisen. Ga vloeiend met de levensenergie mee. Het leven komt zoals (~ Phura Lama in 'Ki' van Hans-Peter Roel)



7. Oefening focus je aandacht

Deze oefening staat bekend als de 'rozijnoefening'. Ik doe hem zelf altijd met een voorwerp uit de natuur. Kies een voorwerp, bijvoorbeeld een kastanje, een dennenappel, een veer of een blad. Neem deze tussen duim en wijsvinger en bestudeer het object. Kijk naar de structuur, neem deze helemaal in je op. Wat voor patronen kun je onderscheiden? Wat voor vormen zie je? Kijk zolang mogelijk.

Hierna bestudeer je de kleur, heeft het voorwerp overal dezelfde kleur? Als dat niet zo is, kijk naar welke kleuren je kunt onderscheiden, kijk naar de kleurschakeringen. Kijk naar het verloop van de kleuren. Lopen ze in elkaar over of zie je een grens tussen de verschillende kleuren?

Breng dan het voorwerp naar je neus en ruik eraan. Stel je oordeel nog even uit. Neem slechts de geur waar.

Ga nu zachtjes met het voorwerp over de rug van je hand. Hoe voelt het aan? Is het hard of zacht, flexibel of vast? Neem het gevoel op je hand waar. Ga door met deze oefening totdat het je begint te vervelen en ga dan nog een minuut door. Het gevoel van vervelen kennen we haast niet meer. We gaan snel weer op zoek naar nieuwe prikkels. Geniet even na van dat gevoel van gebrek aan prikkels.

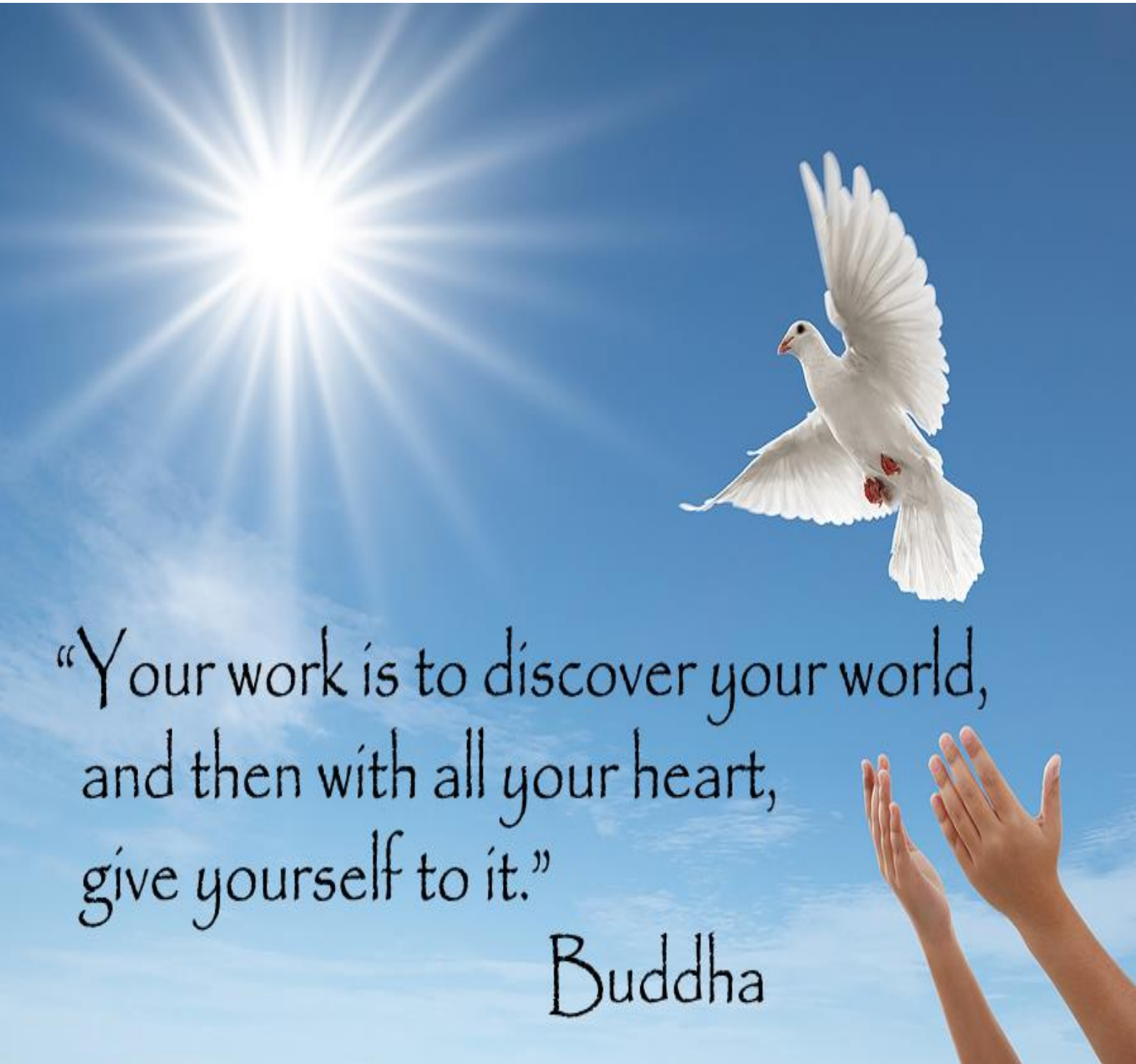
8. Tot slot

Wil je meer oefeningen of begeleiding in jouw proces naar mindfulness? Neem dan contact met me op. Regelmatig start er een nieuwe 8 wekelijkse training. De data kun je zien op de [planningspagina](#) op mijn site. Deze training is een 'Mindfulness based cognitieve therapie'. Daarin leer je niet alleen mediteren maar ook relativeren, de wet van de aantrekking en emoties en gedachten ombuigen.

DISCLAIMER

DIT E-BOOK IS SLECHTS EEN KENNISMAKING MET MINDFULNESS EN HEEFT GEENSZINS DE BEDOELING OM EEN TRAINING ONDER BEGELEIDING VAN EEN ERKENDE MINDFULNESS TRAINER TE VERVANGEN.





“Your work is to discover your world,
and then with all your heart,
give yourself to it.”

Buddha

