

GEWOON BEGINNEN: 6 OEFENINGEN IN MINDFULNESS

DRIE KEER IN HET ALLEDAAGSE LEVEN

Laat zeurgedachten liggen, en neem het brave lichaam waar

DOUCHEN:

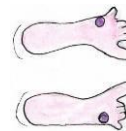


VOEL DE HUID

- ⊕ Warm of koud
- ⊕ Druppels of stroompjes
- ⊕ Aangenaam of zozo

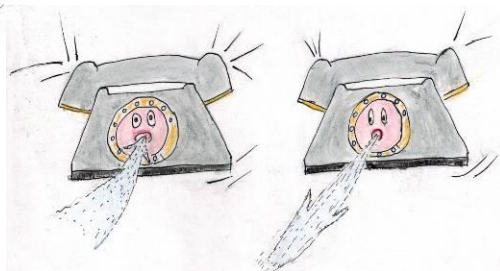
IN DE RIJ STAAN: VOEL DE VOETZOLEN

- ⊕ Hiel
- ⊕ Bal van de grote teen
- ⊕ Bal van de kleine teen



DE TELEFOON GAAT: BELEEF EEN MINI-PAUZE MET

- ⊕ een inademing
- ⊕ een uitademing
- ⊕ een glimlach



DRIE KEER EEN FORMELE PAUZE

Van in gedanken verzonken naar een beetje mindful



De opmerkzaamheid is met interesse op een ankerpunt, een lichaamsgebied, gericht.

- ⊕ Wanneer je het ankerpunt niet meer observeert,
- ⊕ merk dat dan op, ontspan, en
- ⊕ keer langzaam, zacht, welwillend terug naar het ankerpunt.

ZITTEN

Zit 5 tot 15 minuten in een rustige ruimte, waar je niet gestoord wordt. Rechtop en waardig op een stoel, of – als jij dat liever doet – op een kussen.

⚓ Het ankerpunt is een gebied waar je de adem voelt, bij de neus, borstkas of buik.

LOPEN

Kies een rustig en veilig pad, waar je 10 tot 20 minuten kunt lopen. Kijk ongeveer 2 meter voor je op de grond. Loop in je eigen tempo. Benoem de stappen: Links Rechts Links – Rechts Links Rechts – Links Rechts Links – enz.

⚓ Ankerpunt zijn de voetzolen.

LIGGEN

Liggend trainen wordt meestal niet aanbevolen, omdat je lichaam dan denkt: hé, tijd om te slapen. Maar ... je kunt met de benen omhoog zo heerlijk bijkomen van inspanningen. Oplossing: ga op je rug liggen, als je normaal op je zij slaapt, en omgekeerd.

⚓ Ankerpunt zijn de plaatsen, waar het lichaam contact heeft met de bodem.

DE MINDFULNESSTRAINING

- ⊕ Deze zes oefeningen zijn erop gericht meer aandacht aan het lichaam te schenken, en minder aan zeurende gedachten.
- ⊕ De formele oefeningen trainen daarnaast óók om je langer op één ding te concentreren. .
- ⊕ Elke keer wanneer de gedachten van het ankerpunt afdwalen, is er een keerpunt: je bent je de eigen ervaringen (lichaam, gevoel, gedachten) bewust, en keert terug naar het ankerpunt.
- ⊕ Op dit keerpunt begint mindfulness: de vaardigheid om de opmerkzaamheid op de eigen ervaringen in het heden te richten, en deze ervaringen bewust te observeren.
- ⊕ Een volgende stap in de mindfulnesstraining is het observeren verder te ontwikkelen, bijv.: welwillender, soorten gedachten onderscheiden, beter naar je brave lichaam luisteren.

MAAR, VOOR NU EN HIER: GEWOON BEGINNEN!