

Grenzen leren kennen

Hoe doe je dat: terugkeren naar het hier en nu?

De afgelopen week heb je tijdens het oefenen ongetwijfeld ervaren dat het lastig om je aandacht te richten op het opmerkzaam zijn van wat er is. Als we onze aandacht proberen te richten is de geest tegelijk op de achtergrond bezig met het voltooien van onafgemaakte taken uit het verleden en toekomstige doelen, of met het vormen van oordelen en intenties over wat we aan het doen zijn. We moeten een betrouwbare manier vinden om midden tussen deze activiteit bewust 'terug te keren' naar het hier en nu. De ademhaling en het lichaam bieden daarvoor altijd aanwezige elementen. Hierop kunnen we ons kunnen concentreren om weer aanwezig te zijn, de geest tot rust te brengen, en onszelf van de doemodus in de zijnmodus te brengen.

Concentratie op de ademhaling:

- Brengt je terug naar het huidige moment – het hier en nu.
- Is altijd beschikbaar als een anker en veilige haven, waar je ook bent.
- Kan je beleving veranderen door je blik te verruimen, je een breder perspectief te geven om dingen te bekijken.

Zitmeditatie - de basis:

Het helpt als je goed rechtop gaat zitten, met je hoofd, nek en rug in één lijn – de fysieke representatie van een innerlijke houding van zelfvertrouwen, zelfacceptatie, geduld en aandacht, zaken waar we zo mee bezig zijn tijdens de training. Oefen op een stoel of op de vloer. Als je een stoel gebruikt, kies er dan een waarbij je voeten plat op de grond kunnen staan. Leun als het even kan niet tegen de rugleuning en houd je ruggengraat recht. Als je ervoor kiest om op de vloer te zitten, ga dan op een stevig, dik kussen (of een dekentje dat je een paar keer dubbelvouwt) zitten, zodat je billen een paar centimeter van de grond komen. Waar je ook op zit, zorg ervoor dat je knieën zich iets lager bevinden dan je heupen.

Grenzen leren kennen

In aandacht bewegen helpt ons om:

- Voort te bouwen op de basis van de bodyscan om te leren hoe we lichamelijke ervaringen/gewaarwordingen in ons bewustzijn kunnen brengen en erin kunnen 'verblijven'.
- Oude gewoontepatronen van de geest te herkennen, vooral die op streven gericht zijn.
- Te werken met lichamelijke grenzen en intensiteit en te leren die grenzen te accepteren.
- Nieuwe manieren te leren om voor onszelf te zorgen.

De bewegingen bieden ons een directe manier om bewust contact te maken met het lichaam. In het lichaam komen emoties vaak onder de oppervlakte en zonder dat we ons daarvan bewust zijn tot uiting. Door ons bewuster te worden van het lichaam, beschikken we over een extra plek van waaruit we naar onze gedachten kunnen kijken.

Sessie 3

Aantekeningen

3 minuten ademruimte - basisinstructies

STAP 1: BEWUSTWORDING

Word je bewuster van hoe de dingen op dit moment zijn door, of je nu zit of staat, doelbewust een rechte en waardige houding aan te nemen. Sluit indien mogelijk je ogen. Breng je bewustzijn vervolgens naar je innerlijke ervaring, erken deze en vraag je af: ‘Wat ervaar ik *op dit moment?*’

- Welke *gedachten* heb ik? Erken je gedachten zo goed als je kunt als mentale gebeurtenissen, misschien door ze hardop uit te spreken.
- Welke *gevoelens* heb ik? Breng je aandacht naar elk gevoel van ongemak of onprettigheid, en erken ze.
- Welke *lichamelijke gewaarwordingen* heb ik nu? Doe een snelle bodyscan om gewaarwordingen van gespannenheid of verkramping op te merken en erken ze.

STAP 2: DE AANDACHT RICHTEN

Richt je aandacht vervolgens op de lichamelijke gewaarwordingen van de ademhaling zelf. Breng je aandacht naar de ademhaling in de buik. Voel de gewaarwordingen van de buikwand die zich uitzet op de inademing en weer terugtrekt op de uitademing. Volg de in- en uitademing van begin tot eind, en gebruik de ademhaling om jezelf in het huidige moment te verankeren.

STAP 3: DE AANDACHT UITBREIDEN

Breid het bewustzijn van je ademhaling zodanig uit, dat je je lichaam als geheel voelt, je houding en je gezichtsuitdrukking.

Als je je bewust wordt van gewaarwordingen van ongemak, spanning of weerstand, breng je bewustzijn er dan naartoe door ernaartoe te ademen. Adem vervolgens uit en maak de bewuste plek zachter en breder met je uitademing. Neem dit uitgebreide bewustzijn zo goed als je kunt mee naar de volgende momenten van je dag .

Huiswerk voor de week na sessie 3

Formele beoefening

1. Doe op dag 1, 3 en 5 de ademmeditatie (audiotrack ‘Ademmeditatie’) en noteer je reacties op het huiswerkformulier. Deze meditatie bevat zowel een paar minuten lichte strekoefeningen als instructies om de aandacht op de ademhaling en het lichaam te richten.
2. Doe op dag 2, 4 en 6 de meditatie in aandacht bewegen (audiotrack ‘Liggende bewegingsoefeningen’) en noteer je reacties op het huiswerkformulier.

Let op: Als je rug- of andere gezondheidsproblemen hebt die een belemmering kunnen vormen, beslis dan voor jezelf welke oefeningen je al dan niet doet. Raadpleeg in geval van twijfel een arts.

3. *Iedere dag:* Pas de drie minuten ademruimte (zie bijlage 1 en beluister de audiotack ‘Drie minuten ademruimte’) driemaal daags toe op van tevoren vastgestelde tijden en omcirkel elke keer een A op het huiswerkformulier (bijlage 3).

Verder:

4. *Iedere dag:* Vul het logboek van onprettige gebeurtenissen in (één onderwerp per dag, zie bijlage 4). Gebruik dit om je echt bewust te worden van je gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen rondom één onaangename gebeurtenis op het moment waarop je ze hebt. Merk ze op en noteer ze zo spoedig mogelijk en gedetailleerd (gebruik bijvoorbeeld dezelfde woorden of beelden waarmee je gedachten gepaard gingen en noteer ook de precieze aard en plaats van de lichamelijke gewaarwordingen).

Huiswerkformulier – sessie 3

Noteer elke keer dat je oefent op het huiswerkformulier en maak aantekeningen van alles wat tijdens het huiswerk opkomt, zodat we het er de volgende keer over kunnen hebben.

Dag/datum	Geoefend ja/nee	Opmerkingen
Maandag Datum:	Ademmeditatie: Liggend bewegen: 3 minuten ademruimte: AAA	
Dinsdag Datum:	Ademmeditatie: Liggend bewegen: 3 minuten ademruimte: AAA	
Woensdag Datum:	Ademmeditatie: Liggend bewegen: 3 minuten ademruimte: AAA	
Donderdag Datum:	Ademmeditatie: Liggend bewegen: 3 minuten ademruimte: AAA	
Vrijdag Datum:	Ademmeditatie: Liggend bewegen: 3 minuten ademruimte: AAA	
Zaterdag Datum:	Ademmeditatie: Liggend bewegen: 3 minuten ademruimte: AAA	
Zondag Datum:	Ademmeditatie: Liggend bewegen: 3 minuten ademruimte: AAA	

Logboek van onprettige gebeurtenissen

Wees je bewust van een onprettige gebeurtenis terwijl die plaatsvindt. Gebruik de volgende vragen om eerst je aandacht te concentreren op de details van de ervaring. Schrijf het daarna op.

Dag	Wat was de ervaring?	Wat waren je lichamelijke gewaarwordingen tijdens deze gebeurtenis?	Wat voor gevoelens had je op het moment van de ervaring?	Welke gedachten gingen er door je hoofd?	Welke gedachten heb je nu, terwijl je dit opschrijft?
	<i>Voorbeeld: Je staat in de wacht tijdens een gesprek aan de telefoon en beseft dat je te laat gaat komen op je werk.</i>	<i>Kloppende slapen, gespannen nek en schouders, ijsberen.</i>	<i>Boos, machteloos</i>	<i>'Noemen ze dit service?' 'Uitgerekend deze afspraak wilde ik niet missen'.</i>	<i>'Ik hoop dat ik dit niet snel weer heb, dat trek ik echt niet!'</i>
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					

Logboek van onprettige gebeurtenissen

Dag	Wat was de ervaring?	Wat waren je lichamelijke gewaarwordingen tijdens deze gebeurtenis?	Wat voor gevoelens had je op het moment van de ervaring?	Welke gedachten gingen er door je hoofd?	Welke gedachten heb je nu, terwijl je dit opschrijft?
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					