

De adem als anker

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.

Wat is de juiste zithouding?

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.

Waarom mediteren veel mensen op een kussen?

Op een kussen is je houding vaak actiever dan op een stoel, omdat je niet met de rug ergens tegenaan kunt leunen. Maar het is niet zo dat zitten op de grond, in kleermakerszit of in lotushouding, perse beter zou zijn voor meditatie. Op een stoel kun je dus net zo goed mediteren.

Sommige mensen hebben de neiging het heel erg in de juiste houding te zoeken. In plaats van de meditatie te ondersteunen, kan een te grote aandacht voor de vorm je ook juist weer afleiden van waar het werkelijk om gaat: de meditatie zelf.

Als je op de grond of op een kussen wil zitten en dit toch ongemak voortbrengt, kijk dan hoe je daarmee kunt werken, zoals met ieder ongemak dat zich voordoet (geluid, gedachte, slaperigheid).

Pas je houding aan als je merkt dat de aandacht uitsluitend bezig is met ervaringen rond het zitten (pijn, druk, stijfheid).

Een paar tips voor een goede zithouding op een kussen of de grond

Als je op een kussen of op de grond zit, zijn er verschillende variaties: kleermakerszit, halve lotus, hele lotus. Sommige mensen zitten het liefst geknield, met de benen iets uit elkaar, en langs het kussen waar het zitvlak op rust. Anderen zitten met opgetrokken knieën zoals op een krukje.

Opnieuw: er is geen regel of wet, vind je eigen manier. Hierbij enkele tips:

1. Bouw de 'kussentijd' op. Oefen hiermee. Zit ook regelmatig op het kussen buiten meditatietijd, bijvoorbeeld als je tv kijkt of een boek leest. Zo geef je het lichaam extra oefentijd voor de fysieke component van het zitten.
2. Doe oefeningen om het heupgewricht wat leniger maken. Bijvoorbeeld: op de rug liggen, met opgetrokken benen, en knieën naar links en rechts uiteen laten vallen.
3. Experimenteer met de stand van het bekken. Het bekken een heel klein stukje naar voor of achter kantelen kan voor spieren en gewrichten al een enorm verschil maken.
4. Zorg ervoor dat het bekken 'recht oprijst' uit het bekkengebied. Het gaat hier om de gevoelservaring, je hoeft het niet fysiek te controleren. Vind een balans tussen 'waardig en rechtop' zitten, en zo ontspannen mogelijk zitten.
5. Kijk bij dit experimenteren of je, als je met je billen iets van het kussen naar voren glijdt, met de knieën de grond kan raken. Dan heb je een stabiele, door drie punten gesteunde basis. Dat geeft een gevoel van stevigheid. Als dit moeilijk voor je is, kun je de knieën aan de uiteinden ook met kussens steunen.
6. Gebruik een meditatiekussen van de juiste maat (normale kussens zijn te slap en te laag).
7. Als een kussen niet bevalt kun je ook op een meditatiebankje uitproberen; hierbij is weer een iets andere zithouding mogelijk. Die vind je bij de meeste grotere winkels die yoga- en meditatiespullen verkopen.

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.

Sessie 3

Aantekeningen

Sessie 3

Huiswerk voor de week na sessie 3

Formele beoefening: Doe dagelijks de *Ademmeditatie*.

Instructie: Noteer je ervaringen op het huiswerkformulier (bijlage 1).

Informele beoefening: Pas de *Drie minuten ademruimte* oefening dagelijks 2 x toe.

Instructie: Kies van tevoren vastgestelde tijden. Omcirkel elke keer een A op het huiswerkformulier (bijlage 1). Beluister de audiotrack '*Drie minuten ademruimte*'.

Logboek: Vul het logboek van *onprettige gebeurtenissen* in.

Instructie: Kies één onderwerp per dag (zie bijlage 2). 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 en gedetailleerd mogelijk.

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:	Formele beoefening: 3 minuten ademruimte: A A	
Dinsdag Datum:	Formele beoefening: 3 minuten ademruimte: A A	
Woensdag Datum:	Formele beoefening: 3 minuten ademruimte: A A	
Donderdag Datum:	Formele beoefening: 3 minuten ademruimte: A A	
Vrijdag Datum:	Formele beoefening: 3 minuten ademruimte: A A	
Zaterdag Datum:	Formele beoefening: 3 minuten ademruimte: A A	
Zondag Datum:	Formele beoefening: 3 minuten ademruimte: A A	

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?' 'Uiterekend 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					

Sessie 3 - bijlage 3

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					