

Mindfulness - ademhaling

Bel 1x

Sluit je ogen en neem een houding aan waarvan jij denkt dat je die de komende 30 minuten kunt volhouden. Zorg dat je rechtop zit, maar neem geen onbuigzame of gespannen houding aan. Laat de rest van je lichaam rondom je ruggengraat ontspannen. Leg je handen in je schoot of op je benen. Laat je ademhaling natuurlijk verlopen. Kom even tot rust in je zithouding.

(Rust 1 minuut)

Als je er klaar voor bent, breng je je aandacht naar je hoofd: laat alle spanning in je gezicht los, maak het gebeid rondom je ogen zachter en ontspan je kaken. Ga langzaam met je aandacht naar beneden en ontspan je nek en schouders. Voel het op- en neergaan van je borst en buik terwijl je ademt. Maak je buik zacht bij iedere uitademing.

(Rust 0,5 minuut)

Ga dan met je aandacht helemaal naar beneden door je lichaam naar de plekken waarmee je contact maakt met het kussen of de stoel. Sta jezelf toe om je gestut te voelen door dat waar je op zit. Voel de druk en de kracht van je lichaam waarmee je rechtop zit.

(Rust 0,5 minuut)

Breng je volle aandacht dan naar de ervaring in het nu en erken alles dat gebeurt in dit moment. Je zult denken, horen, zien (zelfs met je ogen dicht), proeven, ruiken en er zijn allerlei fysieke en emotionele sensaties waarneembaar.

Pauze

Laat al deze ervaringen, gevoelens en sensaties nu naar de achtergrond van je aandacht drijven en breng je ademhaling naar de voorgrond.

Pauze

Neem een paar momenten om te onderzoeken waar jij jouw adem het gemakkelijkste kunt voelen. Dit kan in je neus zijn waar de lucht in en uit stroomt of het op- en neergaan van je buik. Voel het punt waar jij jouw ademhaling het beste voelt en neem dit als punt van focus. Het handigste is om één plek te kiezen waar je tijdens deze meditatie blijft, zodat je niet steeds bezig bent met je adem te voelen op allerlei verschillende plekken.

(Rust 2 minuten)

Adem in, wetende dat je inademt. Adem uit, wetende dat je uitademt.

Pauze

Een gemakkelijke manier om gefocused te blijven is om in stilte bij iedere inademing 'in' te zeggen en om bij iedere uitademing 'uit' te zeggen (als je focust op je ademhaling door je neus) of bijvoorbeeld 'op' en 'neer' (als je focust op je ademhaling door je buik).

Pauze

Je zult snel merken dat je aandacht niet bij de adem blijft. De aandacht wordt naar 'denken' getrokken: steeds maar weer en weer. In het begin is de beoefening van meditatie niets meer dan het trainen van het terugbrengen van de aandacht naar de adem, met net zo'n vriendelijke volhardendheid als je een puppy zou leren om rustig aan de riem te leren lopen.

Pauze

Je hoeft je ademhaling niet te veranderen. Het maakt niet uit of je langzaam ademt of snel, diep of oppervlakkig. De adem zoekt altijd de juiste weg voor elk moment.

Pauze

Elke keer wanneer de geest zich verliest in een verhaal, een herinnering of een fantasie, keer dan eenvoudigweg terug naar je ademhaling. In dit proces kun je niets fout doen, het is belangrijk om je dit te realiseren. De geest is uitgevonden om te denken, je kunt hem niet 'uit' zetten en dat moet je dus ook niet willen.

Pauze

Elke keer als de aandacht wegdrijft in denken of een andere gevoelservaring, erken dan dat dat gebeurt en merk op of je denkt, hoort of ziet. Keer dan weer terug naar je ademhaling.

Pauze

Het is belangrijk dat je geduldig en vriendelijk kunt zijn naar jezelf in dit proces van training van de ademhaling en de geest.

Ook al voel je oordelen en denk je dat je dit niet kunt: merk dit gewoon op en probeer dan wat vriendelijkheid naar deze gedachten te sturen.

Keer gewoon iedere keer met een milde, volhardende inspanning weer terug naar je ademhaling.

(Rust 10 minuten)

Bel 3x