

5 mindfulness oefeningen

om even tot rust te komen



Oefening 1: Observeer de ruimte – 2 minuten

Concentreer je in de omgeving waarin je je bevindt op een object en focus je hierop. Het object kan van alles zijn, zoals een plant, tafel, kaars, wolk of boom. Merk het object echt op en kijk ernaar alsof je het voor de eerste keer ziet. Kijk hoe het object eruit ziet, welke kleur het heeft, hoe de vorm is en de structuur. Oordeel er niet over, maar neem het zoals het is. Blijf na twee minuten even rustig zitten en kijk weer gewoon de ruimte rond. Merk op hoe je je voelt.



Oefening 2: Beluister de dagelijkse geluiden – 2 minuten

Sluit je ogen en luister naar de geluiden om je heen. Observeer de geluiden die je hoort en laat ze er gewoon zijn. Hoort je bijvoorbeeld een sirene, dwaal dan niet af naar wat er aan de hand kan zijn. Accepteer de geluiden die je hoort, zonder er gedachten over te vormen. Merk het volume ervan op en hoor de klanken. Luister en sta toe dat je gewoon zit met je ogen dicht en dat de geluiden om je heen er zijn zonder dat ze een betekenis hebben.

Open na twee minuten rustig je ogen en merk op hoe je je voelt.



Oefening 3: Houd een adempauze – 3 minuten

Ga comfortabel zitten op een stoel, bank of kussen, maar wel in een alerte houding: rechtop, met een rechte rug. Sluit je ogen en ervaar welke gevoelens en gedachten door je hoofd gaan. Kijk er van een afstandje en met een nieuwsgierige blik naar. Laat alle gevoelens en gedachten er gewoon zijn, of ze nu negatief of positief zijn. Probeer ze niet weg te duwen. Neem ze alleen waar, zonder dat je er iets mee doet.

Richt je aandacht op je ademhaling. Voel hoe de lucht zich door je lichaam verplaatst bij elke in- en uitademing. Door je neus, je keel, je longen. Wat gebeurt er in je borstkas en buik? Ervaar wat er gebeurt in je lijf en laat het er gewoon zijn. Dwalen je gedachten af? Breng je aandacht dan rustig terug naar je ademhaling.

Richt je aandacht nu op je gehele lichaam. Bekijk het zonder oordeel. Voel je ergens spanning of ongemak? Laat het er gewoon zijn.

Open na twee minuten je ogen en neem waar hoe je je nu voelt.



Oefening 4: Eet met volle aandacht – 5 minuten

Pak een stukje eten. Dit kan een rozijn zijn, maar ook een stukje banaan, een koekje of brood. Leg het op je hand en kijk ernaar alsof je het voor het eerst ziet. Merk op hoe het eruit ziet. Kijk naar kleurverschillen, vorm en textuur. Houd het vast tussen je duim en wijsvinger en voel het eten. Sluit eventueel je ogen en laat je aandacht gaan naar wat je voelt en wat het product doet als je het beweegt of erin knijpt. Breng het nu naar je oor. Hoor je iets? En ruik er eens aan. Probeer de geur te omschrijven. Merk het ook op of er iets in je lichaam gebeurt bij de dingen die je ziet, hoort en ruikt.

Leg nu het product in je mond zonder erop te bijten. Laat het liggen op je tong en voel het heel bewust. Voel het gewicht en een eventuele smaak die vrij komt. Beweegt het product in je mond en druk het tegen je gehemelte aan. Merk op wat je voelt en of het anders voelt dan op je hand. Kauw er nu op en laat je aandacht gaan naar wat er gebeurt: verandert de textuur en wat proef je? Hoe voelen je mond, tanden en kaakspieren? Bespeur je ergens spanning? Merk op waar in je mond of op je tong je het product het beste proeft. Concentreer je op de smaak en omschrijf deze.

Slik nu het eten door en probeer het te volgen. Voel je het in je keel, slokdarm of maag? Sta daarna even stil bij hoe je lichaam nu aanvoelt.



Oefening 5: Besteed aandacht aan lichaam en geest – 30 minuten

Ga comfortabel liggen en leg je armen langs je lichaam. Strek je benen en laat je voeten iets naar buiten vallen. Doe je ogen dicht en let op je ademhaling. Merk op hoe je ademt. Voel hoe bij elke inademing de lucht naar binnen stroomt, je borstkas vult en je buik laat opbollen. En hoe bij elke uitademing de lucht weer naar buiten gaat door je neus of mond.

Wees je bewust van de manier waarop je ligt. Merk op of je ergens spanning voelt. Of pijn. Voel je waar je lichaam de ondergrond raakt? Op welke plekken?

Kijk naar je gemoedstoestand. Ben je vrolijk, verdrietig, chagrijnig, gestrest, ontspannen, moe? Signaleer het alleen maar, je hoeft er niets aan te veranderen.

Scan nu stap voor stap je lichaam. Begin bij je linker tenen. Je hoeft ze niet te bewegen: ervaar alleen wat je voelt. Warmte, kou, wind die langs je huid strijkt, spanning, pijn, de stof van je sok? Of misschien voel je niets. Ga daarna verder naar boven. Naar je kuit, knie, bovenbeen. Ervaar bij ieder lichaamsdeel wat je voelt en merk het op zonder dat je erover oordeelt. Doe eerst je linker been, dan rechts en ga vervolgens door met de rest van je lijf naar boven, tot aan je kruin.

Als je klaar bent, blijf dan nog even rustig liggen en voel na wat de bodyscan voor effect gehad heeft. Beweeg voor je op staat eerst je tenen en vingers. Rol eventueel op je zij en open dan je ogen.