

Leren mediteren? Mindfulness? Ontspannen?

1. Begin gewoon...
Ondanks alle positieve verhalen en onderzoeken waaruit blijkt dat het zo goed is; de eerste stap zetten om te gaan mediteren is vaak lastig, wat helpt is om het klein te houden. Mediteren is gewoon even zitten en niets doen, al is het maar 5 minuten.
2. Zoek een rustig plekje...
Je hoeft niet in een lotushouding te zitten: het gaat erom dat je stevig zit met een rechte rug, zodat je diep(er) kunt ademhalen en niet in slaap dommelt. Visualiseer dat je hoofd een heliumballon is die langzaam omhoog wordt getrokken.
3. Concentratie...
Adem rustig in en uit en voel de lucht door je longen stromen. Je kunt je ook op iets anders dan je ademhaling concentreren, bijvoorbeeld een spreuk die je steeds herhaalt, of een mooi beeld. Concentratie brengt het lawaai in je hoofd tot rust. Allerlei (pieker) gedachten kunnen zich in je hoofd opdringen. Beschouw ze als wolken die voorbijrijven of zie het stemmetje in je hoofd als een kwebbelgeest die zich overal mee bemoeit. Ga er niet op in en realiseer je dat je gedachten *hebt* en ze niet *bent*.
4. Wees mild...
Dwalen je gedachten steeds af? Neem het jezelf niet kwalijk. Zelfverwijt leidt alleen maar tot stress. Het is heel menselijk dat je hersenen nog op volle toeren gedachten opwekken. Breng je aandacht gewoon steeds rustig terug naar datgene waarop je je concentreert.
5. Voel...
Het kan zijn dat je je eerst minder goed gaat voelen. Pijn die je diep hebt weggestopt krijgt zonder afleiding opeens de ruimte zich te openbaren. Merk het gewoon op en ga door. Spanningen verdwijnen niet als je ze wegduwt. Door de pijn toe te laten zonder te veroordelen, kun je er beter mee omgaan.
6. Tijd...
Je hoeft geen maanden in retraite te gaan om voordelen van mediteren te merken. Veel mensen merken na een paar sessies van een minuut of 20 al verschil; je voelt je fitter, minder angstig en kunt je beter concentreren.
7. Goed om te weten...
Na 20 minuten mediteren gaan je hersenen alfa golven produceren. Het brein van boeddhistische monniken -mentale topsporters- produceert deze rustgevende golven ook als ze niet mediteren. Oefening loont dus: hoe vaker je mediteert, hoe rustiger en alerter je hersenen worden. Mediteren is goed voor je creativiteit, zelfvertrouwen en geluk. Het helpt bij pijn, hoge bloeddruk, infecties en hartkwalen. Kortom; je wordt er een gelukkiger en gezonder mens van!

Lukt het (nog) niet? Neem contact met me op en vraag naar de mogelijkheden!