



Korte basis mindfulness oefening

Begin met comfortabel zitten met je voeten plat op de grond en je rug ondersteund aan de achterkant van de stoel. Schik je hoofd, nek en schouders zo dat ze recht op staan maar niet stijf. Terwijl we deze oefening doen, kun je een van de twee dingen met je ogen doen: jij kunt ze sluiten of, als u dat liever niet doet, kunt u ze open laten met uw deksels half gesloten en je ogen gericht op een punt ongeveer 30° voor je. Het is niet de meest ideale houding maar een hele handige manier om te beginnen.

Als je je op je gemak voelt, begin dan met je ogen zachtjes te laten sluiten. Je richt je aandacht op je ademhaling...

*Observeer gewoon het stijgen en dalen van je adem in je borst en buik...

Hoewel je waarschijnlijk in de verleiding zult komen, is het niet nodig om je ademhaling op welke manier dan ook te beheersen. Laat je lichaam zo goed mogelijk ademen. Uit zichzelf...

Richt vervolgens je aandacht op je lichaam in de stoel... Scan je lichaam, observeer de plekken waar je contact maakt met de stoel... Let op de sensaties van aanraking of druk daar... Terwijl je deze oefening doet, zul je merken dat je geest de neiging heeft om af te drijven. Dat is volkomen normaal: dat is wat geesten doen. Geesten zijn geneigd om af te drijven naar problemen oplossen, voorspellen, piekeren, plannen, oordelen en een verscheidenheid aan andere activiteiten.

Wanneer je merkt dat je dit hebt gedaan, breng jezelf gewoon voorzichtig terug naar dit moment en de gebied van je lichaam of de omgeving waar ik je aandacht op richt...

Richt nu je aandacht op je voeten in je schoenen ... Let op de verscheidenheid aan sensaties daar: aanraking, druk, temperatuur... Kijk of je elke individuele teen kunt uitkiezen ... Als het helpt, je tenen een beetje wiebelen... Richt vervolgens uw aandacht op de plaatsen waar uw de huid maakt contact met de lucht – op je gezicht, op je handen, waar dan ook... Let op de sensaties daar... Richt vervolgens je aandacht op de geluiden om je heen ... Beide binnen deze kamer en, als je ze kunt uitzoeken, buiten deze kamer...

Breng eindelijk je aandacht terug naar je ademhaling... Let op het stijgen en dalen in je borst en buik als je adem in en uit stroomt... Dit hier, wat je opmerkt, is het huidige moment en deze oefening is een eenvoudige oefening in mindfulness: Heb aandacht voor het hier en nu, zonder oordeel.



Marco van den Berg
06-22755664



Grote Noord 4B
1621 KJ, Hoorn



www.marcoachvandenberg.nl
info@marcoachvandenberg.nl