

## HAN-DOUT:

# Ademruimte nemen: Zien wat het meest nodig is

Categorie	Subcategorie	Groep formaat	Tijd	Taal
Mindfulness	Mindfulness interventies	Individueel of groep	60 minuten	NL

### Voor de begeleider & deelnemers

#### Korte introductie

Het heden is de plek waar onze gehele realiteit wordt gecreëerd. Onze relaties, communicatie, werk/thuisleven en andere ervaringen komen voort uit onze gedachten, gevoelens en acties (Kabat Zinn, 2004).

Maar hoeveel van ons zijn ons daadwerkelijk bewust van onze gedachten, gevoelens en acties die onze ervaringen en relaties met anderen beïnvloeden? Hoeveel van ons hebben geleerd om de cruciale vaardigheid te ontwikkelen die ons helpt om te zien wat er daadwerkelijk gebeurt in het moment en wat er nodig is als resultaat daarvan? Om te zien wat de aard is van onze ervaring en wat er (niet) gedaan moet worden (Williams & Penman, 2011)?

#### Meditatie: De 3-minuut ademruimte

(Stap 1, ong. 1 minuut) Laten we stoppen en stil zitten, onze ogen sluiten en onze aandacht naar binnen brengen.

Hoe gaat het met je? Wat is hier aanwezig op dit moment?

Welke **lichamelijke sensaties** zijn er? Misschien is er spanning of druk. Veel of juist weinig energie. Comfortabele of juist oncomfortabel gevoel. Warmte of juist kou.

Observeer, er is niets om te doen, niets op te fixen. Gewoon zijn.

Welke **gevoelens of emoties** zijn er? Misschien zijn ze prettig, onprettig of neutraal. Misschien zijn er emoties zoals dankbaarheid, onrust, verdriet, blijdschap, angst of boosheid. Wat er ook is, laat het er zijn. Verzet je er niet tegen en hang er niet aan vast. Gewoon zijn.

Welke **gedachten of gedachte processen** zijn er? Veel of weinig? Positief of negaties? Gefocust op de toekomst of het verleden? Gedachten die je aansporen om iets te doen?

Merk ze op, veroordeel ze niet, laat ze er gewoon zijn.

(Stap 2, ongv. 1 minuut) En terwijl je alles laat zien, breng je aandacht naar je buik. Ervaar hier het stijgen en dalen met je inademing en uitademing. Veranker jezelf in het midden van al deze gedachten en gevoelens. Veranker jezelf in je ademhaling. Laat het opkomen en verdwijnen in de achtergrond. Geef je volledige aandacht aan je ademhaling. Vertraag misschien je ademhaling een beetje, adem iets dieper, iets langzamer en laat je lichaam ontspannen.

Gewoon ademen. Volledig aanwezig zijn in dit moment.

(Stap 3, ongv. 1 minuut) Verspreid je veld van bewust zijn nu verder naar je hele lichaam. Wees je bewust van je houding. Voel de contouren van je lichaam.

Je gezichtsuitdrukking. De spieren in je gezicht.

Als je voelt dat er nog steeds spanning in je lichaam is, neem het op.

En word je bewust van de ruimte om je lichaam heen. De grotere ruimte.

En vanuit deze aanwezigheid, dit bewustzijn, stel jezelf de volgende vraag:

Wat is het meest nodig?

### Theorie: De 3-minuut ademruimte

Twee belangrijke vragen worden verwerkt in deze meditatie:

- Wat is nu hier?
- Wat is het meest nodig?

Deze vragen lijken simpel, maar ze hebben een diepere laag in zich. Het zien van wat echt hier is en wat nodig is, is een vaardigheid die ontwikkelt kan worden. En dat helpt ons om niet te reageren vanuit gewoontes.

Mindfulness is de basisvaardigheid van mensen om volledig aanwezig te zijn, bewust van waar we zijn en wat we doen, niet te reactief of overweldigd door wat er om ons heen gebeurt (Williams & Penman, 2011).

Om te onderzoeken wat nu hier is, observeer in de eerste minuut/stap:

- Het lichaam
- Gevoelens & emoties
- Gedachten

Het leuke is, je kan dat wat er is gewoon laten zijn zoals het is. Veroordel niet, verzet je niet, houd niet vast aan wat er ook is. Het is allemaal informatie, het kan allemaal behulpzaam zijn en leiden tot inzichten.

In de tweede minuut/stap observeren we de ademhaling:

Dit helpt om de aandacht te verzamelen en om meer ruimte te creëren tussen jou en wat je hebt gemerkt in stap 1. Het helpt ook om je sympathisch zenuwstelsel te kalmeren, waardoor we intelligenter worden.

Wanneer je aandacht afdwaalt, glimlach gewoon en breng jezelf terug naar je ademhaling.

In de derde minuut/stap breid je je aandacht uit naar je hele lichaam. En vanuit deze stap vragen we onszelf (gebaseerd op wat er is): wat is het meest nodig? Wat zou het best zijn voor mij, de ander, deze wereld? Soms zal er een antwoord zijn. Dat kan grandioos zijn zoals wereldvrede, of

iets kleins zoals een korte pauze of een glas water. Of misschien is er niets nodig op dit moment. Ook dat is oké!



Waar, wanneer en hoe? Je kunt deze meditatie beoefenen waar je maar wil, zelfs in een drukke omgeving. Je kunt het altijd beoefenen op het toilet. Als je het minstens eens per dag oefent, wordt het een nieuwe vaardigheid. Dus begin met oefenen wanneer het er niet toe doet, het liefst in niet al te uitdagende situaties.

En hou het vol! Zodat je het na een tijdje binnen een seconde kunt toepassen. Het is heel erg gunstig in situaties waarin je te maken krijgt met agressie.

Het zal de neiging om te reageren met een vecht, vlucht of bevries reactie sterk verminderen, maar je laten reageren vanuit een meer ontwikkeld deel van je brein.

### Tips voor beginners

1. Mindfulness is niet vaag of exotisch. Het is bekend voor ons aangezien het iets is wat we al doen, hoe we al zijn. Het neemt vele vormen aan en heeft vele namen.
2. Mindfulness is niet een speciaal iets wat we moeten toevoegen. We hebben al de mogelijkheid om aanwezig te zijn, en het is dus niet nodig om te veranderen wie je bent. Maar we kunnen deze kwaliteiten cultiveren met simpele oefeningen waarvan wetenschappelijk aangetoond is dat het gunstig is voor onszelf, onze geliefden, vrienden, burens, mensen waar we mee werken en de instituten en organisaties waar we deel van zijn.
3. Je hoeft niet te veranderen. Oplossingen die ons vragen om te veranderen wie we zijn of om iets anders te worden hebben keer op keer gefaald. Mindfulness herkent en cultiveert het beste van wie we zijn als mensen.
4. Mindfulness heeft de potentie om een transformerend sociaal fenomeen te worden. Dit is waarom:
5. Iedereen kan het. Mindfulness beoefenen cultiveert algemene kwaliteiten van mensen en vraagt van niemand om zijn overtuigingen te veranderen. Iedereen kan ervan profiteren en het is makkelijk om te leren.
6. Het is een manier van leven. Mindfulness is meer dan enkel een oefening. Het brengt bewustzijn en zorg in alles wat we doen – en het vermindert onnodige stress. Zelfs een klein beetje ervan kan ons leven beter maken.
7. Het is evidence-based (gebaseerd op bewijs). We hoeven niet af te gaan op hoop of geloof. Zowel wetenschap als ervaring tonen de positieve gevolgen voor je gezondheid, geluk, werk en relaties.
8. Het veroorzaakt innovatie. Terwijl we omgaan met de groeiende complexiteit en onzekerheid van onze wereld kan mindfulness ons leiden tot effectieve, veerkrachtige en goedkope reacties op onverzettelijk lijkende problemen.

### Reflectie:

1. Wat heb je ervaren?
2. Hoe kan deze interventie je helpen?
3. Als gevolg van deze interventie:
  - a. Wat zal je wellicht minder doen?
  - b. Wat zal je wellicht meer doen?
4. Hoe kan deze interventie helpen (na het minstens een paar weken geoefend te hebben) wanneer je te maken krijgt met verbale agressie?



## Meditatie: De 3-minuut ademruimte

(Stap 1, ongv. 1 minuut) Laten we stoppen en stil zitten, onze ogen sluiten en onze aandacht naar binnen brengen.

Hoe gaat het met je? Wat is hier aanwezig op dit moment?

Welke **lichamelijke sensaties** zijn er? Misschien is er spanning of druk. Veel of juist weinig energie. Comfortabele of juist oncomfortabel gevoel. Warmte of juist kou.

Observeer, er is niets om te doen, niets op te fixen. Gewoon zijn.

Welke **gevoelens of emoties** zijn er? Misschien zijn ze prettig, onprettig of neutraal. Misschien zijn er emoties zoals dankbaarheid, onrust, verdriet, blijdschap, angst of boosheid. Wat er ook is, laat het er zijn. Verzet je er niet tegen en hang er niet aan vast. Gewoon zijn.

Welke **gedachten of gedachte processen** zijn er? Veel of weinig? Positief of negaties? Gefocust op de toekomst of het verleden? Gedachten die je aansporen om iets te doen?

Merk ze op, veroordeel ze niet, laat ze er gewoon zijn.

(Stap 2, ongv. 1 minuut) En terwijl je alles laat zien, breng je aandacht naar je buik. Ervaar hier het stijgen en dalen met je inademing en uitademing. Veranker jezelf in het midden van al deze gedachten en gevoelens. Veranker jezelf in je ademhaling. Laat het opkomen en verdwijnen in de achtergrond. Geef je volledige aandacht aan je ademhaling.

Vertraag misschien je ademhaling een beetje, adem iets dieper, iets langzamer en laat je lichaam ontspannen.

Gewoon ademen. Volledig aanwezig zijn in dit moment.

(Stap 3, ongv. 1 minuut) Verspreid je veld van bewust zijn nu verder naar je hele lichaam. Wees je bewust van je houding. Voel de contouren van je lichaam.

Je gezichtsuitdrukking. De spieren in je gezicht.

Als je voelt dat er nog steeds spanning in je lichaam is, neem het op.

En word je bewust van de ruimte om je lichaam heen. De grotere ruimte.

En vanuit deze aanwezigheid, dit bewustzijn, stel jezelf de volgende vraag:

Wat is het meest nodig?