



Test 3

Mindfulness

➔ Wat belooft het?

Mindfulness is niets anders dan aandacht hebben voor het moment. In ons hoofd zijn we vaak bezig met het verleden, het straks en de toekomst. Mindfulness leert je om de automatische piloot los te laten en te focussen op het nu. Dat levert minder stress, gepieker en irritaties op en meer plezier en ontspanning.

➔ Hoe werkt het?

De Amerikaan Jon Kabat-Zinn ontwikkelde de mindfulnessstraining bijna veertig jaar geleden. Hij noemde zijn programma Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Dit achtweeke programma wordt inmiddels door heel Nederland gegeven en doorloopt diverse stadia: van leren eten met aandacht tot het herkennen van signalen van stress. De bedoeling is dat de oefeningen – zoals inzichtmeditaties en adempauzes – op den duur een vaste plek krijgen in je dagelijkse leven.

➔ Wat houdt het in praktijk in?

Een meditatiekussen, mok thee en een heus werkboek zijn de ingrediënten van de workshop mindfulness bij trainer Guido Stalman van Mindful Utrecht. Ik verwacht een en al zweverigheid, maar zowel Guido's uitleg als de bijpassende oefeningen blijken lekker concreet. Bijvoorbeeld: noem voor het slapengaan tien dingen op waar je die dag van hebt genoten. Of: focus drie keer per dag drie minuten op je ademhaling. Stress kan ik volgens hem het beste te lijf gaan door a) stil te staan b) te ademen c) te kijken en voelen wat er aan de hand is en daarna d) heel bewust te handelen. "Oefen om je aandacht terug te brengen naar je lichaam en je adem," aldus Guido. "Hoe paradoxaal het ook klinkt, het werkt ontspannend om steeds weer naar het huidige moment terug te keren. Het stelt je in staat om bewust in het leven te staan." Omdat je mindfulness niet in een middagje onder de knie hebt, oefen ik minimaal eens per dag om met aandacht te eten, met aandacht te voelen hoe ik zit/loop/sta/adem. Ik roep bewust 'ho, stop!'

Mindfulness betekent gefocust, oplettend, alert. Mindfulness helpt je om meer rust in je hoofd te brengen.

3x Body & mind

LUNCH EENS IN STILTE

Eet elke hap met aandacht. Kauw flink. Ruik, kijk en proef!

LEUN ACHTERUIT IN JE STOEL, ZAK IN DE ZITTING

Voel je voeten op de vloer, de spieren in je dijbenen, je ademhaling.

VOEL JE VOETEN ALS JE WACHT

We staan elke dag weleens in de rij. Mooi moment om te voelen hoe je staat. Waar ben je met je gedachten? Wat voel je?

als ik dreig in een paniekmodus te schieten. Vooral de laatste oefening is goud waard, want mindfulness leert me om te relativiseren en een bewuste keuze te maken: laat ik me door deze stressvolle gedachte meesleuren of creëer ik ruimte voor een oplossing? De oefeningen zijn praktisch en makkelijk te integreren in het dagelijkse leven, waardoor ik ze op den duur als vanzelf hoop te gaan toepassen.

➔ Voor- en nadelen

Mindfulness moet je leren. Via een achtweeke cursus krijg je de materie onder de knie.

➔ Wat is de conclusie?

Mindfulness maakt je via heel simpele trucs veel bewuster van je omgeving en handelingen. Ik proef mijn eten weer, pieker minder en geniet tijdens het filerijden zelfs van het lentezonnetje. Ik leef met aandacht!

➔ Zelf doen?

Kijk op www.mindfulutrecht.nl voor info en workshops.

➔ Kosten?

Die verschillen. Bij Guido kost het €375 voor acht bijeenkomsten van tweeënhalve uur, plus werkboek en alle gesproken meditaties. **COSMO**