

ONTSPANNING DOOR MEDITATIE



Meditatie :

Het proces om je gedachten te concentreren op een voorwerp of activiteit. De aandacht is naar binnen gekeerd en je concentreert je op het herhalen van een woord, zin, kort gebed of de ademhaling. Dit voortdurend herhalen maakt dat de geest niet verstrooid wordt door binnenkomende gedachten en vergemakkelijkt een rustige staat van bewustzijn. Bij het mediteren ben je je bewust dat je geest actief is maar je leert het reageren op je gedachten te verminderen.

- ◆ Observeer gewoon je gedachten en gevoelens zonder oordeel
- ◆ Breng je geest terug wanneer je gedachten afdwalen
- ◆ Accepteer wat er ook gebeurt tijdens dit proces

In plaats van je in beslag te laten nemen door de voortdurende wissel van gedachten, blijf je je focussen op het woord, gebed of de ademhaling

Focussen op de ademhaling:

De ademhaling is de basis om het bewustzijn te bevorderen en stress te beheersen. De ademhaling is één van de weinige fysiologische functies die tegelijkertijd willekeurig en onwillekeurig is en door te leren hoe je je ademhaling kan beheersen, kun je je bewustzijn verhogen en relaxatie bevorderen. De ademhaling kan dienen als anker om je bewustzijn in het heden te houden. We zijn geboren met een abdominale ademhaling (via het diafragma) maar na verloop van tijd halen we adem door de borst, een ademhalingspatroon dat de gezondheid kan schaden en tot ziektes kan leiden. Ademen via het diafragma is de ademhaling van relaxatie: het kalmeert de geest, vertraagt de hartslag en brengt meer zuurstof in de onderste delen van de longen waar er een betere uitwisseling is met het bloed. Focussen op je ademhaling helpt je geestelijke controle en relaxatie te ontwikkelen.

Leren hoe je moet ademen om je lichaam en geest onder controle te krijgen, om concentratie te verhogen.

Thich Nhat Hahn.

Body scan :

De bodyscan geeft je meer dan alleen fysieke gerichtheid voor je bewustzijn. Het gaat erom je te focussen op lichaamsdelen en deze als open, ruimtelijk en licht voor te stellen. In coördinatie met de ademhaling neemt het bewustzijn toe bij het inademen en neemt de spanning af bij het uitademen.

Progressieve ontspanning van de spieren :

Het ontspannen en spannen van de spieren (span de spieren en neem een langzame diepe ademhaling), maakt je bewust van waar en hoe je spanning opbouwt. De meeste mensen zijn zich niet bewust van spierspanning tot de spier zo gespannen is dat het niet langer ontkend kan worden. Door een toenemend bewustzijn kun je sommige fysieke symptomen, gerelateerd aan spierspanning (hoofdpijn, rugpijn..) verminderen. Deze techniek is ook goed voor diegenen die zich gemakkelijk laten verstrooien en iets meer concreet nodig hebben om zich op te focussen.

Mini relaxatie oefeningen :

Mini relaxatie-oefeningen zijn deeltjes van langere relaxatieresponse-technieken die onmiddellijk helpen spanning en angst te verminderen. Je kan hen met open of gesloten ogen doen (open ogen wanneer je rijdt !), gelijk waar en wanneer. Ze zijn een goede aanvulling op je geregelde oefening, maar wanneer je tijd tekort komt en je regelmatige oefeningen in het gedrang komen, doe dan minstens de mini's.

Ademhaling is een sleutelement in de mini's; dus schenk aandacht aan je ademhaling. Concentreer je op je ademhaling en schakel over op ademen via het diafragma. Wanneer je hiermee moeite hebt, tracht dan in te ademen door je neus en uit te ademen via de mond. Je voelt je maag omhoog gaan bij het inademen en neerkomen bij het uitademen. Leg je hand op je maag om dit dalen en stijgen te voelen. Het is onmogelijk te ademen via het diafragma als je je maag spant. Ontspan je maagspieren.

Mini versie 1 :

Tel traag in jezelf van tien tot nul, een getal bij elke ademhaling. Bij de eerste ademhaling zeg je tien, bij de volgende negen enz

Mini versie 2 :

Bij het inademen tel je langzaam tot vier, bij het uitademen tel je langzaam terug tot één. Dus bij het inademen zeg je bij jezelf " één, twee, drie vier", bij het uitademen zeg je "vier, drie, twee, één", herhaal dit verschillende malen.

Mini versie 3 :

Pauzeer na iedere uitademing een paar seconden. Doe dit verschillende keren .

DENK ERAAN : MINIS HELPEN ALLEEN NIET WANNEER JE ZE NIET DOET.

Blauwe of rode stippen :

Deze dienen je te herinneren aan het doen van minirelaxatie, plaats ze daar waar je je gewoonlijk gestresseerd voelt :

- ◆ Vooraan in de wagen wanneer je je gestresseerd voelt in het verkeer.
- ◆ Bij de telefoon wanneer je denkt dat de meeste telefoontjes storend zijn of slecht nieuws brengen
- ◆ Op de koelkast indien je de neiging hebt te eten uit angst of uit verveling.