

de mindful work-out



de Tamara  
Russell  
mindful  
work-out

Gelukkiger en gezonder  
leven door lichaamsgerichte  
meditatie

Originele titel: Mindfulness in Motion  
Copyright © Watkins Media Ltd 2015  
Beelden en vormgeving © Watkins Media Ltd 2015  
Copyright tekst © Dr Tamara Russell 2015

**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig  
een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken  
en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vertaling uit het Engels: Laika Books  
© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016  
D/2016/45/328 - ISBN 978 94 014 3599 4- NUR 726

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden  
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand  
en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij  
elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# inhoud

## Inleiding

Body in Mind Training **9**  
Hoe gebruik je dit boek? **14**

1

## Een nieuwe manier van mediteren

Je lichaam en je geest **22**  
De bewegingsoefeningen **25**  
BMT en lichaamsgericht leren **26**  
BMT en neurowetenschappen **28**

2

## Pauzeren

De kunst van het vertragen **32**  
Mindful bewegen en het verloop van de tijd **42**  
Leren hoe je je bewegingen kunt afremmen **45**  
Het nu aanraken **48**  
Mindfulness en emoties **52**

3

## Intentie

Wat is intentie? **58**  
Hoe intenties na verloop van tijd veranderen **62**  
Intentie en de hersenen **64**  
Bewustzijn van intentie in anderen **67**  
Intentietraining **69**

4

## Aandacht

Wat is aandacht? **76**  
Je aandacht trainen **78**  
De aandachtsfocus **84**  
Het belang van oefenen **87**  
Verstoring van aandacht en emotie **94**

5

## Jezelf begrijpen

Afdwalende geest **102**  
Focus op jezelf **105**  
Mindful bewegen en mentale gewoonten **107**  
'Meet and greet' met onze mentale apen **110**  
Mentale gewoonten en het brein **114**

6

## Mededogen

Emoties verwelkomen **122**  
Pijnlijke gedachten erkennen **124**  
Ruimte vrijmaken in je geest **126**  
Mededogen in cultuur **130**  
Mededogen in het brein **132**  
Vrij **136**

Noten **138**

Documentatie en andere bronnen **140**

Register **141**

Dankbetuiging **144**

Fotoverantwoording **144**





# Inleiding

Welkom bij de Body in Mind Training (BMT) – een unieke benadering van mindfulness die het bewegende lichaam als uitgangspunt heeft. Ik wil met dit boek de technieken die ik in de loop van mijn persoonlijke en professionele gang naar een gelukkiger, gezonder, meer betrokken zelf heb ontdekt, graag met je delen. Mijn programma, waarbij ik meditatie combineer met gevechtscunst en neurowetenschappen, is zo samengesteld dat iedereen het kan volgen, ook degenen die de traditionele, zittende meditatie niet zo fijn vinden of degenen die geen tijd kunnen vinden in hun drukke schema om te oefenen.

## Hoe is het nu met je?

Geef om te beginnen jezelf even een compliment omdat je in je drukke leven de tijd hebt genomen om dit boek open te slaan. Sta even stil bij jezelf, nu, op dit moment, en haal gewoon adem. Hoe voelt je lichaam? Waar ben je in gedachten mee bezig? Zit je met je aandacht in het nu of ben je al weer ergens anders, in het verleden of in de toekomst?

Als je ook maar iets op mij lijkt, is je geest constant actief – met oordelen, vergelijken, plannen, analyseren, heroverwegen en herinneren. We zijn de hele dag zo druk met denken, denken, denken. We houden ons bezig met ontelbare e-mails, telefoontjes, verplichtingen, verantwoordelijkheden, angsten, zorgen, to-dolijstjes en klussen. Zelfs als we slapen, zetten we onze gedachten meestal niet uit.

Dit is eigenlijk niet zo gek, gezien de snelle wereld met technologie waarin we leven. Onze overwerkte geest wordt constant overladen met afleidingen en prikkels. We weten niet waar we onze aandacht het eerst op moeten vestigen; we hollen van hot naar her en van moeten naar moeten. We proberen steeds sneller te denken, in een poging onze overvolle inbox onder controle te houden. Er zijn gewoon niet genoeg uren in een dag om alles gedaan te krijgen. Rustiger aan doen? Echt niet! De meesten van ons moeten er niet aan denken om rustiger aan te doen.

Deze manier van leven is echter zeer belastend, zowel voor ons lichaam als voor onze geest. We raken los van alles, uit balans en we verliezen ons doel uit het oog. Dit kan in het ergste geval zelfs leiden tot mentale of lichamelijke ziekten. In het beste geval flitst ons leven aan ons voorbij, leven we gedachteloos op de automatische piloot, week in, week uit. Voor we het weten zijn we tien jaar verder.

Dus hoe zou het zijn als je meer tijd en ruimte zou hebben voor dingen die er echt toe doen? Hoe kun je je drukke gedachten stoppen, zodat je

helderder kunt zien en denken? Stel je eens een leven voor waarin je je gemakkelijk en prettig voelt, ook al kom je tal van obstakels tegen.

Dat klinkt misschien wel te perfect? Maar wat als ik je zeg dat deze ruimte en vrijheid echt voor ons allemaal te bereiken zijn? Wat als ik zeg dat je zelf de verbinding kunt maken met het nu, dat dit mogelijk is op die schitterende manier van zijn die we 'mindfulness' noemen?

In dit boek leid ik je stap voor stap door mijn Body in Mind Training (BMT). Dit is een unieke benadering van de seculiere mindfulness die het bewegende lichaam als meditatie-instrument gebruikt. Deze nieuwe visie is ontstaan uit mijn eigen praktijk, waarin ik niet alleen werk als neurowetenschapper en klinisch psycholoog, maar ook als mindfulnessdocent. Het is het resultaat van jarenlange studie, klinisch onderzoek en mindfulnessstraining, die me de hele wereld over hebben laten gaan.

Mijn ervaring op het gebied van de neurowetenschappen, psychologie en gevechtscunst, niet alleen als wetenschapper en onderzoeker, maar ook als docent, begeleider en beoefenaar, heeft me een enorme voorsprong gegeven in de continu veranderende wereld van mindfulness. Ik voel me hierdoor bijzonder bevoorrecht en dankbaar.

Ik wil je met mijn kennis en ervaring in dit boek inspireren om je lichaam en geest op een nieuwe, andere manier te benaderen, een manier die je leven blijvend zal veranderen. Ik zal proberen je te laten zien dat iedereen met wat focus, vastberadenheid en oefening de geweldige voordelen van mindfulness kan ervaren. Het enige wat van jou wordt gevraagd, is de moed en nieuwsgierigheid om het anders aan te pakken, en de bereidheid om het een kans te geven.



# Body in Mind Training

In deze op het lichaam gerichte hersentrainingsmethode gebruiken we mindful bewegen (met andere woorden, bewegende meditatie) om ons in het nu te verankeren. Kerngedachte van BMT is dat het lichaam en de geest nauw met elkaar zijn verbonden.

In het Westen worden lichaam en geest vaak gezien als afzonderlijke entiteiten. Aan deze zienswijze wordt de laatste jaren ietwat getornd, mede door het nieuwe vakgebied van de lichaamsgerichte cognitieve neurowetenschappen<sup>1</sup>. Resultaten uit mindfulnesstrainingsonderzoek onderbouwen ook het idee dat het vroegere ‘stiefkindje’ – het lichaam – eigenlijk een veel grotere rol speelt in ons bewustzijn dan we ooit hadden gedacht.<sup>2</sup> Als we hierop voortborduren, wordt het ons ineens duidelijk hoe de bewegingen van ons lichaam van invloed zijn op de bewegingen van onze geest<sup>3</sup> (een fascinerend concept waar we later dieper op in zullen gaan). Dit nieuwe wetenschappelijke inzicht heeft een verregaande invloed op zowel de ontwikkeling van de medische wetenschappen en onze algemene benadering van ons welzijn, alsook op de verdere ontplooiing van de mindfulness, zowel in theorie als in de praktijk.

De boodschap van BMT is eenvoudig: kom uit je hoofd en stap in je lichaam, het is de sleutel tot een gelukkiger, gezonder leven.

BMT draait om volledige aandacht, op elk moment, voor de gewaarwordingen van het bewegende lichaam, om zo langzaam te leren hoe je de veel subtielere bewegingen van de geest kunt ontdekken. Als we ons bewegende lichaam observeren, krijgen we inzicht in de oorsprong van onze daden en reacties. Als we ons daar bewust van zijn, kunnen we handelen op een manier die voortvloeit uit onze natuurlijke wijsheid in plaats van ons leven te leven op de automatische piloot.

De boodschap van BMT is eenvoudig: kom uit je hoofd en stap in je lichaam. Daar ligt de sleutel tot een gelukkiger, gezonder leven. Het probleem tegenwoordig is dat iedereen de problemen probeert op te lossen in zijn hoofd. We blijven maar denken. Maar wat als ik je zou zeggen dat de oplossing niet zozeer in je hoofd ligt, maar meer in je lichaam? Je lichaam probeert je voortdurend iets te zeggen. Maar om dit te horen moet je je tempo matigen – dit is het uitgangspunt van de mindfulnessmethode BMT. Ik hoop dat deze praktische gids tot mindful bewegen je alle instrumenten biedt die je nodig hebt om meer verbonden te raken, meer Body in Mind.

Als ik de afgelopen jaren over BMT sprak met vrienden, collega's en cliënten, viel het me op dat het

eerste wat ze zeiden was: ‘Maar is het niet lichaam én geest?’ Het is echter voor mij zo klaar als een klontje dat het lichaam ín geest moet zijn, omdat het lichaam en de geest niet afzonderlijk van elkaar bestaan, maar als een geheel functioneren.

## De geschiedenis van BMT

Jarenlang beoefende ik naast mijn studie neurowetenschappen de gevechtskunst Shaolin kung fu. Toen ik aan het trainen was voor de zwarte band, besepte ik pas wat ik zou kunnen bereiken als ik me richtte op het verband tussen lichaam en geest. Gevechtstraining op hoog niveau is voor mij een manier om beter om te leren gaan met alle mentale en emotionele blokkades die onrust veroorzaken. Toch kunnen sommige aspecten van de fysieke gevechtstraining pijnlijk zijn – ze zijn bedoeld om je ego te breken en vergen het uiterste van je lichaam. Pas een paar jaar later, toen ik overstapt was op tai chi ch’uan, een gevechtskunst die voornamelijk is gericht op de geest en waarbij de kans op blessures veel kleiner was, leerde ik dat het ook mogelijk was om op een vriendelijkere, lievere manier om te gaan met lichaam en geest.

Een paar jaar later, toen ik stage liep als klinisch psycholoog aan het University College London, bleek dat tai chi me hielp geconcentreerd en kalm te blijven, ook op lastige momenten. Ik merkte dat ik door mijn tai-chioefeningen een lichaamsbewustzijn ontwikkelde dat me hielp om op een veel dieper

Ik ging kijken hoe ik door middel van het bewegende lichaam de mindfulnessoefeningen kon vergemakkelijken, versnellen en verdiepen.

niveau in contact te komen met mijn cliënten. Ik raakte gefascineerd door het idee dat als je je meer lichaamsbewust bent (of lichaamsgericht), de relatie cliënt-therapeut sterk positief wordt beïnvloed.<sup>4</sup>

Aan het begin van mijn academische carrière, toen ik experimentele psychologie studeerde (sociale cognitie om precies te zijn), ging ik mezelf fundamentele vragen stellen die later de kiem zouden vormen van de BMT-methode: ‘Is het mogelijk om hersenprocessen die zich gewoonlijk buiten het bewustzijn afspelen met behulp van onze aandacht naar een bewust niveau te laten komen?’ En: ‘Zou dat een verschil maken voor mensen die worstelen met sociale cognitie en daardoor moeilijkheden ondervinden in het leven?’ Mijn onderzoek, dat werd gepubliceerd in 2008, toonde aan dat training in sociale cognitie mogelijk was waardoor mensen met ernstige mentale stoornissen en moeilijkheden met sociale situaties het vertrouwen kregen om sociaal actiever te worden, waardoor hun levenskwaliteit sterk verbeterde.<sup>5</sup>

In diezelfde periode, toen ik postdoctoraal onderzoek deed naar sociale cognitie op de Macquarie University in Sydney, ontmoette ik een Australische vrouw die mijn leven op zijn kop zou zetten. Als je met haar sprak, zou je nooit vermoeden dat ze in haar jeugd de diagnose schizofrenie had gekregen en leed aan chronische auditieve hallucinaties. Ik was benieuwd hoe ze zo’n vol leven kon leiden, waarin ze zelfstandig kon werken en functioneren. Ze vertelde me dat ze kennis had gemaakt met het werk van Jon Kabat-Zinn, ontdekker van de seculiere mindfulness, en dat ze sindsdien elke dag mindfulness had beoefend. Ze beschreef hoe de oefeningen haar hadden geholpen om een onderscheid te maken tussen de overheersende negatieve stemmen van haar ziekte en de bemoedigende stemmen uit de spirituele Maoritraditie. Door haar verhaal realiseerde ik me dat mindfulness mensen met vergelijkbare problemen

die ik in mijn psychologiepraktijk tegenkwam wellicht kon helpen.

Ik wilde kijken of het mogelijk was om gevechtstechnieken, waarbij het bewegende lichaam centraal staat, te combineren met psychologische theorieën, om die mensen te helpen die moeite hadden met de traditionele gesprekstherapieën of niet stil konden zitten. Zou zo'n benadering bijvoorbeeld mensen kunnen helpen die lijden aan schizofrenie of andere aandoeningen waarbij de geest zeer chaotisch is? Ik filosofeerde dat een meer lichaamsgerichte benadering een betere weg zou zijn naar symptoombehandeling en innerlijk welzijn. Ik begon te experimenteren en ontwikkelde een raamwerk met de eerste BMT-oefeningen.

In die tijd toonde onderzoek aan dat mindfulness-oefeningen, met name MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) en MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), die gebruikt werden door Jon Kabat-Zinn en zijn collega's aan de Massachusetts University, en door Mark Williams en zijn collega's aan de Oxford University, een positief effect hadden op mensen met chronische pijn en terugkerende mentale gezondheidsproblemen zoals angsten en depressie.<sup>6</sup> Ik ontdekte dat de bodyscan – waarbij men herhaaldelijk wordt gevraagd om de aandacht naar verschillende delen van het lichaam te brengen terwijl men volledig stilligt – een belangrijk onderdeel was van deze methoden. Tegelijkertijd moest ik denken aan mijn eigen academische onderzoeken waaruit bleek dat neuroimaging structurele veranderingen liet zien in delen van de hersenen die in verband staan met het lichaam en zijn beweging, en dat bewuste bewegingsoefeningen nauw verweven zijn met een verhoogde mindfulness en zelfmededogen.<sup>7</sup>

Dit leidde tot andere vragen, zoals: 'Wat kunnen we nog meer leren van het bewegende lichaam?' 'Hoe kan het bewegende lichaam de ontwikkeling van

mindfulness in het Westen beïnvloeden en verbeteren?' En: 'Hoe kan dit mensen helpen die vanwege tijdgebrek of andere beperkingen moeite hebben met de traditionele zittende oefeningen en methoden?'

Enthousiast ging ik kijken hoe ik door middel van het bewegende lichaam mindfulnessoefeningen kon vergemakkelijken, versnellen en verdiepen, gebruikmakend van mijn neurowetenschappelijke en gevechtstunachtergrond, waardoor er een nieuwe en gemakkelijke manier van mediteren zou ontstaan. BMT was geboren!

### **Wat gebeurde er toen?**

Het was 2006 en de resultaten van de eerste BMT-sessies met patiënten en collega's in de psychiatrie waren bemoedigend. Het was geweldig om te zien hoe zelfs cliënten met een zeer ernstige mentale aandoening een bepaalde mate van rust en ontspanning ervoeren, enkel en alleen door middel van mindfulnessbewegingsoefeningen.<sup>8</sup>

Met de tijd ontwikkelde ik BMT zo dat die breder inzetbaar kon zijn in de hulpverlening, bijvoorbeeld ook voor medewerkers in de geestelijke gezondheidszorg, artsen en verpleegkundigen, en voor medewerkers in het onderwijs, de sport, het bedrijfsleven, gevangnissen en de kunstwereld. In elke workshop experimenteerde ik met verschillende oefeningen, luisterde naar de feedback, observeerde reacties en dacht na over de inzichten die ik verkreeg. Aan elke oefening in dit boek is jarenlang zorgvuldig geschaafd; tal van deelnemers uit diverse disciplines uit de hele wereld hebben de oefeningen uitgebreid getest.<sup>9</sup>

Door met al die verschillende mensen samen te werken, merkte ik snel dat er veel verwarring was rond het concept mindfulness, zowel wat betreft terminologie als oefenmethoden. Dat bracht me op het idee om een gemakkelijke, praktische gids te schrijven, met oefeningen die toegankelijk zijn voor iedereen.

## Voor wie is dit boek bestemd?

Als je moeite hebt om lang stil te zitten tijdens de traditionele meditatie is BMT een prima alternatief voor jou. Deze oefeningen zijn ontwikkeld voor iedereen die graag de voordelen van mindfulness in zijn of haar leven wil ervaren – zelfs voor degenen die echt heel druk zijn. Omdat je je lichaam altijd bij je hebt, kun je de oefeningen eigenlijk overal doen, op elk moment in je drukke dag.

## Waarom BMT anders is

Mensen vragen me vaak wat het verschil is tussen mijn BMT-methode en de traditionele MBSR- en MBCT-programma's.

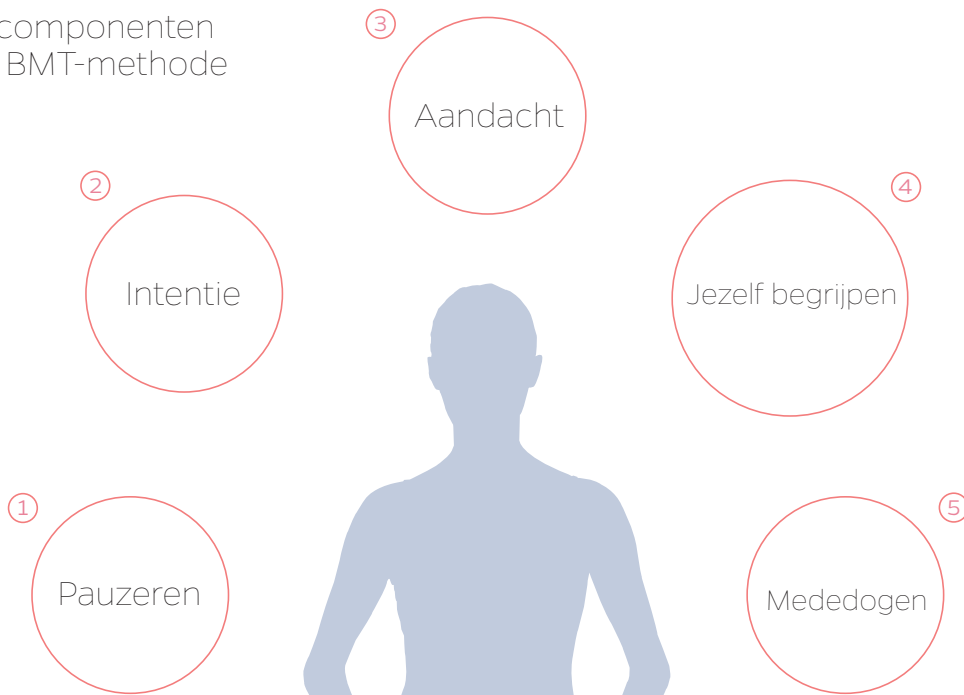
Mijn BMT-kader is gebaseerd op dezelfde meditatietheorie als die van MBSR, maar er zijn grote verschillen in de uitvoering. De vijf

Ik bied mensen diverse uitgangspunten  
in de mindfulness in de hoop dat ze  
een pad vinden dat bij ze past.

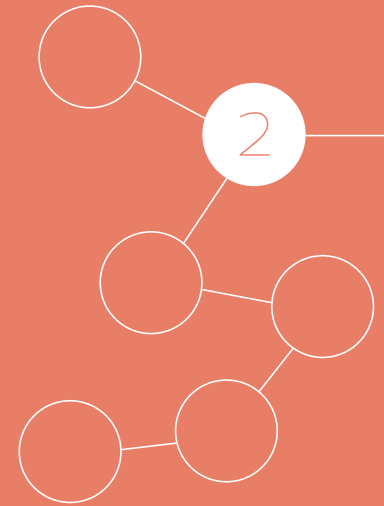
componenten van BMT – pauzeren, intentie, aandacht, jezelf begrijpen en mededogen – ontstonden toen ik de standaarddefinitie van Jon Kabat-Zinn nader bekeek. Hij zegt dat mindfulness 'de bewustwording is die voortkomt uit aandacht schenken aan, opzettelijk, van moment tot moment en niet veroordelend'.<sup>10</sup>

De traditionelere methoden zoals MBSR hanteren statische houdingen als belangrijkste instrument om aandacht te trainen en de vergankelijkheid van fysieke en mentale gewaarwordingen te observeren

De vijf componenten  
van de BMT-methode







# Pauzeren

Een kernpunt van mindfulness is leren om onze aandacht te richten op wat er zich nu, op dit moment afspeelt, en niet te blijven hangen in het verleden of door te hollen naar de toekomst. Wanneer we blijven piekeren, blijven steken in onze zorgen en spanningen, zijn we niet echt 'hier' en missen we veel van wat er om ons heen en in ons gebeurt. Maar waar is dat moment van nu? Hoe komen we daar? En hoe zorgen we ervoor dat we er blijven? In dit hoofdstuk leer je twee eenvoudige, maar effectieve methoden om in het nu te komen: de eerste is pauzeren, de tweede is 'in je lichaam keren'. Zelfs de meest recente neurowetenschappelijke onderzoeken wijzen uit dat mindfulness begint bij het lichaam.<sup>1</sup>

# De kunst van het vertragen

Wanneer ik mensen (en mezelf) maan om hun tempo te vertragen, krijg ik vaak als antwoord: 'Hoe kan ik het in vredesnaam rustiger aan doen? Er is zo veel te doen en ik heb zo weinig tijd! Het zou belachelijk zijn om te stoppen!' Vaak moeten we echter in de praktijk ondervinden dat maar doorgaan schadelijk is voor zowel ons lichaam als onze geest.

A

Alles lijkt ons tegen te werken wanneer we proberen om het rustiger aan te doen. Vooral door de moderne technologie is het tempo waaraan we tegenwoordig leven vaak moordend. We zijn in de ban van onze mobiele telefoon, tablet en laptop, en daarvan loskomen is niet gemakkelijk – de gedachte alleen al roept bij menigeen stress en spanning op. Veel mensen ontwikkelen een grote angst om te worden gescheiden van hun gadgets<sup>2</sup>. De snelheid en voortdurende aanwezigheid van deze informatiestroom houden onze geest gericht op de toekomst, verstoren het contact met ons lichaam en leiden vaak tot grote onrust.

## Minder doen is meer doen!

Hoewel het tegenstrijdig voelt, zijn de momenten waarop je 'veel te veel te doen hebt' juist die momenten waarop je moet pauzeren – en diep moet

Moment  
voor  
jezelf

## Neem nu pauze

Pak dit moment om te stoppen – leg nu het boek weg en doe niets. Haal drie keer diep adem. Wat gebeurt er?

Moment  
voor  
jezelf

## Maak verbinding met de natuur

Zoek een paar natuurfoto's en zet die op je computerscherm. Voel wat er gebeurt met je lichaam als je ernaar kijkt. Loop indien mogelijk door een park als je naar je werk of naar huis gaat. Wat gebeurt er met je gevoel als je in de natuur bent?

ademhalen. Paradoxaal genoeg levert het vertragen en pauzeren je meer op en niet minder, omdat je de tijd krijgt om je gewaarwordingen en handelingen ten volle te ervaren en te waarderen.

## De natuur heeft geen haast

We kunnen veel leren van de natuur – ze neemt de tijd, maar er gebeurt ondertussen wel van alles. Met het verstrijken van de seizoenen komen eerst de knoppen, dan de bloemen en uiteindelijk het verval. De natuur toont ons de langzame maar zekere en onvermijdelijke cyclus van leven en dood, die we met onze rusteloze geest niet kunnen veranderen. Wanneer we ons in de natuur begeven, door het park wandelen, met onze handen in de tuinaarde wroeten of buiten mindfulnessoefeningen doen, kunnen we de waarde



en rijkheid van elk moment in het leven ten volle in ons opnemen. En niet alleen dat. Als we in plaats van het stadse beton de natuur aanschouwen, herstelt dat niet alleen ons aandachtsvermogen, maar verbetert het ook de uitvoerende aandacht<sup>3</sup>, het soort aandacht dat we nodig hebben om mindfulness te trainen (p. 77).<sup>4</sup>

Het taoïsme hecht veel belang aan observaties in de natuur en de *Dao De Jing* roemt de voordelen van het rustig aan doen:

‘In navolging van Tao laten we elke dag iets na. Er moet minder en minder worden gedaan. Tot het non-actieve is bereikt. Als er niets wordt gedaan, wordt niets niet gedaan.’

*Dao De Jing*, hoofdstuk 48

Het is niet zo dat we helemaal moeten stoppen met dingen doen, maar we moeten ophouden met eindeloos doorgaan en ons uitsluitend richten op wat gaat komen, waardoor we vergeten in het nu te zijn. Dit creëert een nieuwe ruimte in de geest, waardoor we helderder kunnen denken en zien, zodat we ons beter kunnen richten op de dingen die echt belangrijk zijn.

### **Omgaan met externe factoren**

Veel factoren buiten ons bereik hebben invloed op hoe snel we gaan – dit geldt vooral ook voor de plaats waar we ons bevinden. Het viel me op dat in São Paulo in Brazilië, een stad vol cafeïne en adrenaline, het leven zich in een razend tempo afspeelt, en dat mijn Londen-se loopsnelheid in het relaxte Barbados bijna hysterisch overkwam; ik had er een paar dagen nodig om me aan

Wanneer je een paar minuten pauze neemt en de trage, maar onvermijdelijke veranderingen in de natuur overdenkt, helpt dit je te ontsnappen aan het moordende tempo van het moderne leven.

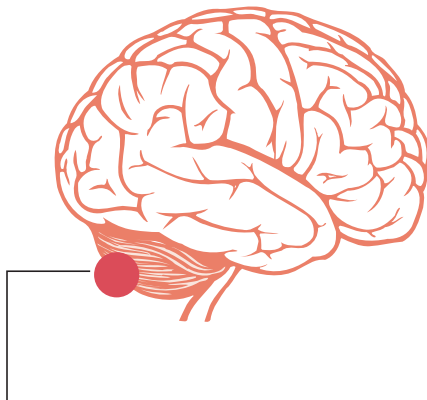




## Controlekamer voor je innerlijke tempo

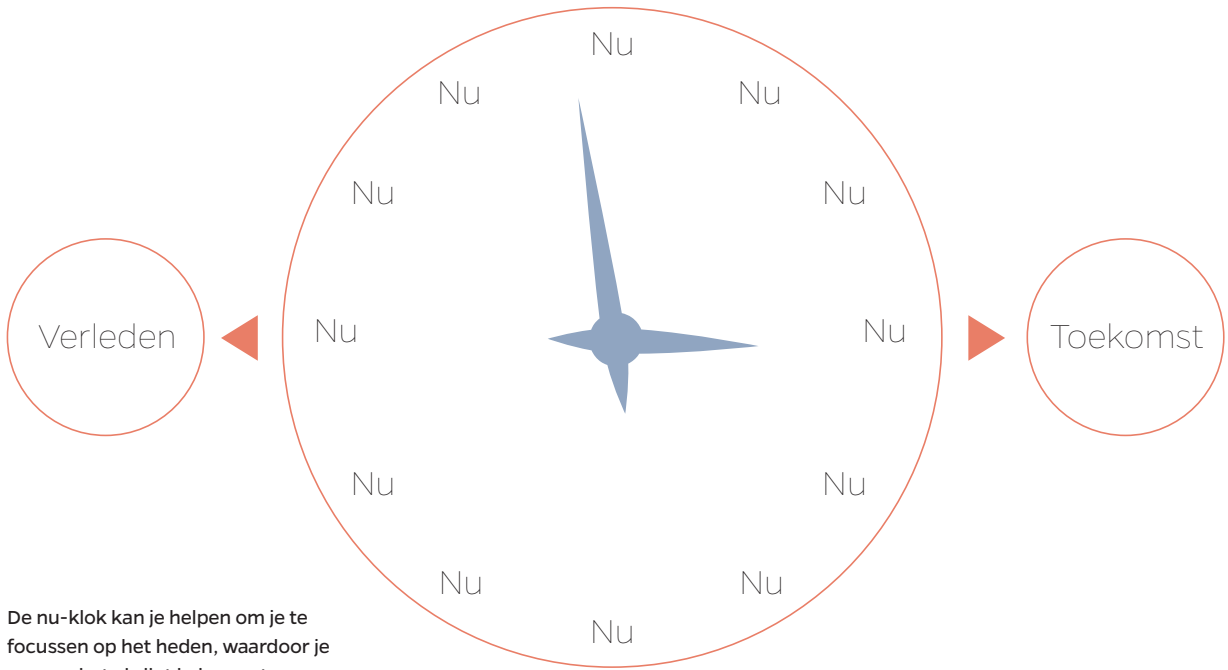
Je cerebellum (de kleine hersenen), aan de onderkant van je schedel, zorgt ervoor dat je hersenen informatie krijgen over timing en de opeenvolging van gebeurtenissen. Deze informatie is niet alleen belangrijk voor de coördinatie van fysieke bewegingen, maar ook voor het plannen en ordenen van je gedachten en je spraak. Als het cerebellum beschadigd is, ervaart de patiënt diverse obstakels in de cognitieve, emotionele en motorische functies. Hieruit kunnen we afleiden dat er algemene processen gaande zijn in je hersenen die worden aangestuurd door algemene neurale structuren. Hoe de informatie wordt verwerkt, hangt af van de

handeling (je arm bewegen bijvoorbeeld, of je volgende vakantie boeken), maar het vereist altijd een temporale instructie en ondersteuning van het cerebellum. Zoals we kunnen lezen op p. 48-49, waar het gaat over de processen die diverse hersengebieden bestrijken (motorische, cognitieve, emotionele), is het mogelijk om één gebied te trainen (in dit boek het motorische) om andere gebieden (het cognitieve en emotionele) beter te ontwikkelen. Zo is het mogelijk om door lichaamstraining en beweging voordelen te ervaren op het gebied van denken en voelen.



De rode stip geeft de positie aan van het cerebellum, het controlecentrum van timing en de opeenvolging van gebeurtenissen.<sup>5</sup>





De nu-klok kan je helpen om je te focussen op het heden, waardoor je meer ruimte krijgt in je geest en meer tijd in je leven hebt.

te passen. Maar zelfs in de meest hectische steden zijn er mogelijkheden om je te verbinden met de natuur en je eigen tempo te bepalen. In Londen merk ik bijvoorbeeld dat als ik de tijd neem en naar een rustig park ga, me dat helpt om rustiger te worden.

Wanneer je je bewust bent van de invloed die externe factoren op je tempo hebben, kan dat je helpen om je mindfulness te ontwikkelen. Probeer je ook bewust te worden van je interne snelheidsmeter, zodat je je eigen tempo kunt bepalen, van binnenuit, waar je ook bent.

### **Je lichaam gebruiken om in het nu te komen**

Fysiek je lichaam afremmen, door bijvoorbeeld langzamer te lopen, is een geweldige manier om je mentale en fysieke snelheidsgewoonten te onderzoeken.

Ik gebruik de afbeelding van de nu-klok (zie boven) om me eraan te helpen herinneren dat elke

seconde de mogelijkheid biedt om in het nu te zijn.

Deze nu-momenten zijn niet alleen seconden die wegtikken op weg naar een of andere gebeurtenis. Ze zijn ons leven; ze zijn alles wat we echt hebben. Mensen die ernstig ziek zijn geweest of een bijna-doodervaring hebben gehad weten precies hoe ze het nu-moment kunnen waarderen. Als je telkens opnieuw mindfulnessoefeningen doet, waarbij je leert steeds meer in het heden te leven, kunnen je nu-momenten zich uitbreiden, waardoor je meer ruimte krijgt in je geest en meer tijd in je leven voor mensen en dingen die belangrijk voor je zijn.

Als je door het leven snelt, gaan er allerlei gewaarwordingen, gebeurtenissen en emoties die aan de rand van je bewustzijn liggen, aan je voorbij zonder dat je er grondig aandacht aan schenkt. Je kunt je lichaam een halt toeroepen tijdens een traditionele, zittende meditatie om te voelen wat er in je geest gebeurt, maar je kunt ook mindful bewegen.

# Aan de slag: achteruit zwemmen

Veel mensen ervaren spanning in de schouders, nek en omliggende spieren. Dit is een geweldige oefening om deze spanning te verminderen. Wanneer je de beweging langzaam en mindful doet, helpt ze je ook om in het nu te blijven en te voelen wat er met je gebeurt. Doe de oefening 5 tot 10 minuten, zittend of staand, binnen of buiten.

① Zorg ervoor dat je vertrouwd raakt met de beweging. Begin in de tai-chibeginnerspositie, met je voeten naar voren, je knieën licht gebogen, je bekken iets gekanteld en met een actieve maar ontspannen houding in je romp. Laat je handen ontspannen langs je lichaam naar beneden hangen, met de handpalmen naar beneden en je vingers naar voren. Je kunt de

oefening ook zittend doen, in een actieve maar ontspannen houding met rechte rug, en genoeg ruimte om met je armen te zwaaien.

② Breng je niet-dominante arm omhoog (je linkerarm als je rechtshandig bent).

③ Til deze arm boven je hoofd.

④ Breng je arm naar achteren omlaag om de cirkel rond te maken. Herhaal de stappen 1-4 in een tempo dat bij je past om je de beweging eigen te maken.



⑤ Herhaal de oefening nu wat langzamer. Breng een arm omhoog, in een traag tempo, in volledige ontspanning en met aandacht.

⑥ Reik op de top van de beweging naar boven, zodat je een lichte strekking voelt in je arm, en draai je palm naar buiten.

⑦ Ga door met de ronddraaiende beweging: draai je schouder en breng je arm naar beneden en naar achteren, zoals je zou doen als je achteruit zwemt.

⑧ Wissel na een paar ronden van arm. Ga vervolgens terug naar je niet-dominante arm en herhaal de beweging enkele keren, waarbij je het tempo steeds verder vertraagt. Herhaal dit met je andere arm. Probeer de bewegingen soepel en regelmatig te laten verlopen, en voel of je enige spanning in je lichaam kunt verlichten of opheffen. Voel af en toe of het onderste deel van je lichaam en je gezicht ontspannen zijn.



# achteruit zwemmen (vervolg)

⑨ Nu je vertrouwd bent met de beweging, kun je mindfulnessprincipes gaan toepassen om alle gewaarwordingen goed te verkennen. Begin met je niet-dominante arm, maak een achteruitzweembeweging en voel wat er in je schouder gebeurt – voel met name de kracht die je nodig hebt om de draaiing in je arm te beginnen en uit te voeren. Focus je een paar bewegingen alleen op je hand en je pols. Voel de lucht tegen je hand wanneer je die ronddraait. Voel je tijdens de beweging enige spanning of ontspanning in je pols of je hand? Draai je pols en speel met de richting van je hand tijdens de beweging van je arm – verandert er iets in je gevoel als de positie van je hand verandert?



Focus bij het achteruit zwemmen op het gevoel in je schouder en vervolgens in je hand en pols.

⑩ Let op de timing van de bewegingen als je spieren zich aanspannen om de armbeweging te voltooien. Wat voel je nu ... en nu ... en nu?

⑪ Reik op het moment dat je met je vingers omhoogwijst nog iets hoger – alsof je probeert een appel te plukken van een tak die net buiten je bereik hangt. Blijf letten op je gevoel in je schoudergewricht. Welk effect heeft deze strekking op de achteruitzweembeweging? Gaat deze gemakkelijker?



Focus bij het omhoogreiken op het gevoel in je schouder.

⑫ Ga met je aandacht terug naar de hele achterwaartse zwembeweging van je arm. Voel de momenten van inspanning en ontspanning. Zijn er momenten dat je je meer inspant dan eigenlijk nodig is? Is er een punt in de beweging dat je je minder hoeft in te spannen of dat je gemakkelijker kunt bewegen?

⑬ Verbreed je focus buiten je arm. Wat voel je in je rug? Je wervelkolom? Je nek?

⑭ Vertraag en stop de beweging. Voel de overgang tussen beweging en rust. Geef jezelf ten minste 2 tot 3 minuten om de verandering te voelen. Welk



verschil voel je tussen de arm waarmee je hebt bewogen en de arm die stil heeft gehangen?

⑮ Herhaal de stappen 9-14 met je andere (sterkere) arm. Veel mensen zijn duidelijk rechts- of linkshandig, dus let goed op of er een verschil is in de gewaarwordingen in je sterkere kant.

Wees  
nieuws-  
gierig

### Probeer dit eens ...

- Raak lichtjes je bewegende schouder aan met de vingertoppen van je andere hand. Voel de beweging in je vingers. Dit geeft een andere impuls aan je hersenen.
- Probeer het tempo waarmee je je arm beweegt te wisselen. Je kunt bewegen in een verhoogd tempo. Hierbij zwaai je vrij met je arm, stuur je de beweging vanuit je middel aan en zet je kracht in je benen. Zwaai je arm tien keer in de rondte in dit tempo, stop dan en voel wat er is gebeurd in je arm, schouder, nek en rug. Pauzeer zo lang mogelijk en wees je bewust van alle gewaarwordingen in je arm.
- Herhaal de oefening, weer met een arm tegelijk, maar maak deze keer een voorwaartse beweging.
- Probeer alleen je schouder te bewegen en niet je hele arm.

## Wat heb je ontdekt?

Toen ik begon met deze oefening, voelde ik hoe stram en pijnlijk mijn ene schouder was in vergelijking met de andere. Ik stopte meteen met het dragen van mijn laptop in een schoudertas en deed hem in een rugtas, zodat het gewicht gelijkmatig was verdeeld over mijn lichaam. Hoe bedrevener we raken in de mindfulness, hoe beter we naar ons lichaam luisteren en hoe beter we in staat zijn de juiste respons te geven.

Welke pijntjes of stramheden voelde je bij deze oefening? Veel mensen zijn zich door deze oefening bijvoorbeeld beter bewust van hun nekspieren en die in hun schouder.

Kijk welke gedachten of emoties tijdens de oefening in je opkwamen door prettige of onprettige gewaarwordingen in je lichaam. Voelde een bepaald gedeelte van de beweging bijzonder goed? Misschien waren dit de momenten waarop je gemakkelijk je tempo kon vertragen en 'nieuwsgierig' kon blijven (alsof je waarneemt door de ogen van een kind)? Waren er momenten waarop je je oncomfortabel voelde? Waren er momenten waarop je een beetje te snel ging en het moeilijker was nieuwsgierig te blijven?

Om echt mindful te zijn, moet je voor al je gewaarwordingen dezelfde mate van nieuwsgierigheid hebben, of ze nu prettig, onprettig of neutraal voelen. Als je op deze manier mindful beweegt, zie je duidelijker op welk moment je je nieuwsgierigheid kwijtraakt, vooral bij onprettige of neutrale (soms saaie of zelfs geen) gewaarwordingen in het lichaam.

## Vertragen

Je lichaam letterlijk afremmen, bijvoorbeeld door langzamer te lopen, is een goede manier om te ontdekken waar je snelheidsgewoonten liggen, zowel fysiek als mentaal. Voer een 'tempotoets' uit waarbij je je dagelijkse gewoonten onder de loep neemt en kijkt wanneer je je haast, wanneer je vertraagt en

Om echt mindful te zijn, moet je voor al je gewaarwordingen dezelfde mate van nieuwsgierigheid hebben.

wanneer je een tempo hanteert dat natuurlijk, alert en kalm aanvoelt. Het valt je wellicht op dat er momenten en situaties zijn waarin je gehaast bent, zonder dat dit enig voordeel oplevert. Vaak gaat het dan om een eetmoment, de reis van en naar je werk of een gesprek. Probeer je tempo te matigen, dan zul je zien hoe je lichaam en je geest op elkaar reageren in dit soort situaties. Je ondergaat een schat aan fysieke en mentale gewaarwordingen die passen bij je huidige gevoel, waardoor de ervaring veel intenser wordt.

Probeer eens een hele dag te pauzeren (zie volgende bladzijde). Breng rust in je gedachten en je handelingen als je je haar kamt, je tanden poetst en je ontbijt eet. Doe dit ook als je naar je werk of de bushalte loopt. Neem gedurende de dag consequent even pauze als je van de ene activiteit overgaat naar de andere, bijvoorbeeld van een vergadering naar een telefoongesprek. Leer mindful om te gaan met de gewaarwordingen die je ervaart als je je tempo vertraagt. Met een beetje oefenen wordt pauzeren al snel een tweede natuur.

Je kunt ook je eigen gewaarwordingen gebruiken als leidraad om af te remmen. Je kunt als je een bepaalde emotie waarneemt in je lichaam – bijvoorbeeld een gevoel van opwindning of boosheid of een gevoel van onrust, opgetogenheid of empathie – je tempo matigen en pauzeren om de emotie dieper te ervaren. Wanneer je opzettelijk een stapje terugdoet en je je bewust bent van hoezeer je jezelf gedurende de dag opjut, zul je je steeds meer gaan aanpassen aan hoe je denkt en voelt, en aan de wereld om je heen. Wellicht ga je merken hoe fysieke en mentale gewaarwordingen met de tijd in je lichaam tot uiting komen.

## Een dag pauzeren



### **Bij het ontwaken**

Pauzeer en breng je gedachten naar je lichaam nog voor je uit bed stapt.



### **Voor je gaat ontbijten**

Neem het gevoel in je lichaam waar voor je de eerste hap neemt.



### **Op weg naar je werk**

Doe een stap opzij en laat een of twee mensen voor bij het instappen in de bus of trein. Als je in de auto zit, laat dan iemand voor je invoegen. Als je loopt, gebaar iemand dat diegene voor mag bij het oversteken.



### **Bij aankomst op je werk**

Pauzeer even wanneer je op je werk over de drempel stapt en laat je rit bij de deur achter. Betreed je nieuwe ruimte met volledige toewijding.



### **Als je telefoon gaat**

Pauzeer en neem niet meteen op. Laat hem drie keer overgaan voor je opneemt.



### **Als je een e-mail krijgt**

Pauzeer. Kun je de drang weerstaan om meteen te kijken waar de mail over gaat? Pauzeer weer even voor je antwoord geeft, en nog een keer voor je op 'Verzenden' drukt.



### **Wanneer je een gevoel ervaart**

Pauzeer. Stop met wat je aan het doen bent en ervaar elke gewaarwording in je lichaam.