

Lief voor je mind

Minder stress, meer zelfcompassie. Meer inzicht in je gedachten, gevoelens en ingesleten patronen. En dan met een helder hoofd de juiste keuzes maken. Hoe je dat doet? Door te leven in het hier en nu. Simpel maar waar: *mindful* leven levert heel veel op. Meer genieten en meer rust bijvoorbeeld. TEKST: PETRA SCHOUTEN | ILLUSTRATIES: JILL HEESBEEN

Zoveel te doen, zo weinig tijd. Leven in het nu? Niets liever. Maar hoe dan? Mindfulness is veel meer dan yoga en mediteren. Om in het moment te blijven, hoef je echt niet op retraite of drie keer per week naar de yogaschool. Thuis, op kantoor, onderweg of op vakantie kun je ook veel doen voor je mentale en fysieke welzijn. Natuurlijk vergt het enige oefening, maar als het je lukt om mindful leven net zo vanzelfsprekend te maken als tandenpoetsen, krijg je daar veel voor terug. Je wordt rustiger, kunt beter omgaan met stress en emoties, je piekert minder, slaapt beter en geniet meer van het moment. Dus waar wacht je nog op? Verwen je brein en ga elke dag even op miniretraite.

Mindfulness voor elke dag

1 Mindful opstaan: nieuwe ochtendroutine

Eenmaal wakker, dan sta je meteen 'aan' en spring je op die denderende trein die we de waan van de dag noemen. Een ochtendroutine die mindful is, brengt rust: ga rechtop zitten in bed, sluit je ogen en let op je ademhaling. Al na een paar minuten ervaar je ontspanning, dankbaarheid en een innerlijk gevoel van geluk.

2 Mindful eten: minder impulsief

Je bekijkt je bord. Wat ligt erop? Hoe ruikt het? Je neemt een hap. Wat proef je? Je kauwt. Hoe voelt de structuur in je mond? Mindful eten zorgt er via je zintuigen voor dat je stilstaat bij de ervaring die iets eten je geeft. Dat doe je zonder te oordelen. Wanneer je mindful eet, ►



wordt je eetgedrag minder impulsief. Het is een extra hulpmiddel om ongezonde eetgewoontes zoals emotie-eten te voorkomen.

④ Mindful werken: taak voor taak

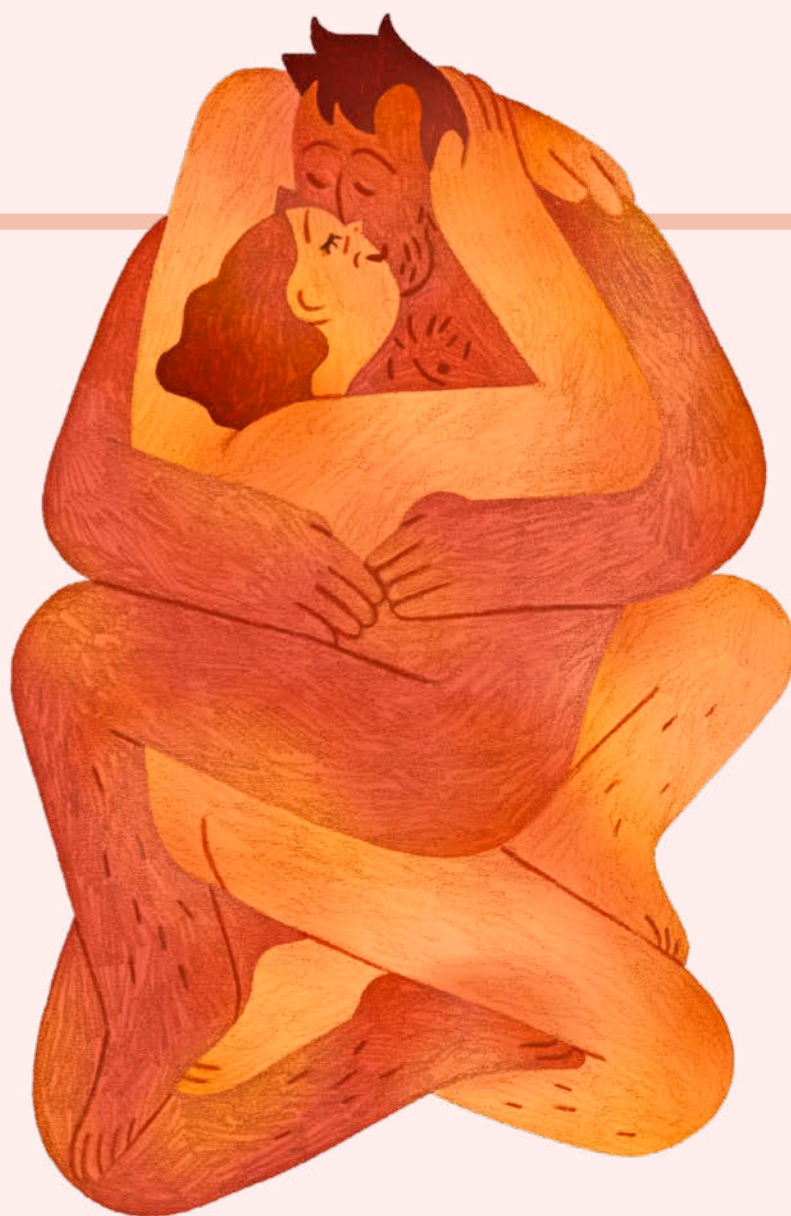
Zet je telefoon op *stil*, sluit alle overbodige tapjes in de browser van je pc. Zet eventueel de timer op een uur en ga aan de slag. Mindful werken houdt niet in dat je langzamer gaat werken, maar dat je je aandachtig focust op één taak, totdat je deze afhebt. Begin dan pas aan een nieuwe taak. *Single tasken* zorgt ervoor dat je efficiënter werkt. Daardoor krijg je meer voor elkaar in korte tijd en verlaag je je stressniveau aanzienlijk.

④ Mindful communiceren: met je lichaam

Soms merk je tijdens een gesprek dat je eigenlijk meer met het afwerken van een to-dolijstje bezig bent of met wat je zo meteen wilt gaan zeggen. Wil je voorkomen dat je verdwijnt in je eigen gedachten, focus dan op je lichaam. Hoe zit je? Hoe staan je voeten op de grond? Dat lijkt misschien op afdwalen maar het tegendeel is waar. Je lichaam blijven voelen maakt je bewuster. Hierdoor merk je beter op wat er gebeurt – bij jou én bij de ander.

⑤ Mindful vrijen: met aandacht

Mindful vrijen is de ultieme manier om je seksleven te verbeteren. Je hoeft echt niet de hele *Kamasutra* uit je hoofd te leren, ook de missionarishouding is geschikt. Zolang je maar met aandacht vrijt. Door



OVER MINDFUL VRIJEN:

‘Je hoeft echt niet de hele Kamasutra uit je hoofd te leren’

de tijd te nemen, diep in en uit te ademen, en je te focussen op de sensaties in je lichaam. Zie het als het aansteken van een haardvuur. Wil je niet dat het vuur dooft maar juist oplaait? Dan moet je er steeds opnieuw wat houtjes bijgooien.

⑥ Mindful vakantie vieren: nieuwsgierig

Het avondeten, het uitje van morgen, de terugreis. Onderzoek wijst uit dat we de helft van onze vakantie niet leven in het hier en nu, maar in gedachten al drie stappen verder zijn. Geef jezelf de kans om je (nieuwe) omgeving op je in te laten werken. Voel je de zon op je huid? Hoor je het ruisen van de palmbomen? Ruik je de geur van verse paella? Minstens zo belangrijk voor een mindful vakantie: laat verwachtingen los. Wees nieuwsgierig. Stel je open voor nieuwe ervaringen. Wat er ook op je pad komt, het is goed. Een dag begint al zodra je de deur uitstapt. Niet alleen de bestemming, ook de reis er naartoe is belangrijk.

⑦ Mindful accepteren: zoals het is

Je hoeft niet overal een mening over te hebben, en je hoeft niet overal op in te gaan. Accepteer de mensen om je heen zoals ze zijn. Inclusief hun ‘tekortkomingen’. Probeer ze te waarderen met al hun goede en minder goede kanten. Ontdek hoeveel rust het geeft om mensen te nemen zoals ze zijn.

INTERVIEW

‘Al die vrouwelijke energie heeft me veel gebracht’



Andre Buren (1971) is zelfstandig adviseur, getrouwd met Patricia en vader van twee dochters (18 en 15). In mei 2024 ging hij voor de eerste keer op yoga-retraite naar Ibiza.

“Ik bevind me in een bijzondere periode in mijn leven: herstellende van een zwaar ongeluk in 2020. Ik had nog een flinke weg te gaan toen een vriendin me een massagebon van haar yoga-studio cadeau gaf. Die bon is lang in de la blijven liggen, maar een jaar later heb ik ’m toch verzilverd. Lichamelijk kon ik toen nog niet zoveel, maar de massage beviel. Dus ik ben blijven gaan. Van het een kwam het ander. Er volgden coachings-gesprekken en toen mijn lichaam sterk genoeg was, schreef ik me in voor een beginnersklas yoga. De eerste maanden was het vooral stuntelen maar gaandeweg kreeg ik er steeds meer lol in. Begin dit jaar voelde ik dat de tijd rijp was om ‘dieper te gaan’. De flyer over de aanstaande yogaretraite op Ibiza kwam precies op het juiste moment. Vooraf had ik geen verwachtingen, ik was vooral benieuwd. Naar de prachtige natuur. En of ik door middel van yoga-, meditatie- en ademsessies nog meer verbondenheid zou ervaren. Ik ben best introvert, me-time is voor mij erg belangrijk. Mijn enige intentie voor die week was: dicht bij mezelf blijven. Wat in mijn geval betekent: me terugtrekken. Ik wist vooraf dat ik de enige man zou zijn in een groep van tien vrouwen. Een totaal andere setting, met een ander soort mensen dan met wie ik zakelijk maar ook privé omga. Maar al die vrouwelijke energie heeft me veel gebracht. Ook al zat ik tijdens de retraite grotendeels in mijn eigen bubbeltje, ik leerde op een natuurlijke manier zacht naar anderen te zijn. En belangrijker: naar mezelf. Vele maanden later ben ik nog steeds mijn gestreelde ego aan het afromen. Ik kijk uit naar weer zo’n warm bad, maar volgend jaar is mijn vrouw aan de beurt. Hoezeer ik ook genoot, ik denk dat het voor haar heel goed is als ze de eerste keer zonder mij gaat. Die verrijking gun ik haar van harte.” ▶



DIT ZEGT DE YOGADOCENT

‘Minder stress, meer innerlijke rust. Dat is de kracht van yoga’



Wanneer je lichaam pijn doet, is je humeur (meestal) ook niet optimaal. Andersom geldt dat ook. Je fysieke gesteldheid kan je geest beïnvloeden, maar je gedachten kunnen zich ook vastzetten in je lichaam. Je kunt jezelf ziek maken én genezen. Suzanne Reynaert (1972), yogadocent en -therapeut bij Studio Reyn, legt uit hoe yoga hierbij kan helpen.

Suzanne: “Yoga is meer dan alleen een fysieke oefening. Het is een filosofie waarbij het fysieke gedeelte – de houdingen en ademhaling – slechts een onderdeel zijn van het achtvoudige pad van *Patanjali*. Een pad dat leidt naar verlichting, of anders gezegd: het vinden van je ware, authentieke zelf. Het begint met het observeren van je gedachten zonder je daaraan vast te klampen.”

Lichaam: apk voor jezelf

“We verbouwen ons huis en brengen de auto elk jaar weg voor een periodieke keuring. Maar ons lichaam vergeten we vaak. Volgens de yogaleer is dat je voertuig op aarde, de tempel van de ziel. Waarom wel een apk voor je auto en niet voor jezelf? Yoga helpt letterlijk je lichaam te versterken, je flexibiliteit te vergroten en je houding te verbeteren. Fysieke voordelen die ook een positieve impact hebben op je mentale gezondheid. Wanneer je aan yoga doet, maken je hersenen nieuwe verbindingen aan. Dat zorgt voor betere cognitieve vaardigheden, zoals leren en onthouden. Daarnaast versterkt yoga delen in je hersenen die een belangrijke rol spelen voor je geheugen, voor aandacht, bewustzijn, denken en taal. Waardoor je beter om kunt gaan met alledaagse druk.”

Geest: zelfbewustzijn

“Elk etmaal passeren minstens 70.000 gedachten ons brein. 70 procent daarvan is negatief en hangt samen met het verleden – dat we niet kunnen veranderen – of het heden, waar we ook vaak geen invloed op hebben. 95 procent van onze gedachten is herhaling en maar 5 procent is bewust. Omdat we zo in ons hoofd leven, is het contact met ons lichaam vaak ver te zoeken. Door middel van lichaamsgerichte therapie, yoga, ademhaling en massages word je je bewust van je denkpatronen en lichaam, en herstel je het contact met je lichaam en geest. Op die manier wordt je zelfbewustzijn vergroot.”

Ziel: wie bén jij?

“Wat de ziel precies is, daarover hebben de wetenschap, filosofen en diverse religies uiteenlopende ideeën. De ziel is in elk geval onveranderlijk en puur bewustzijn. We identificeren ons vaak met wat we bezitten, onze rollen, onze relaties tot de ander – ik ben een Nederlander, vrouw, yogi, moeder, huisbezitter, werknemer, dit lichaam, een voorstander, tegenstander, enzovoorts – maar dit is allemaal veranderlijk. Wat als je je huis, baan, geliefde of een lichaamsdeel kwijtraakt? Wie ben je dan? Ben je je bewustzijn? En waar begint jouw bewustzijn? Waar houdt die op en begint die van een ander? Kijk bijvoorbeeld naar een kaarsvlam en houd je focus daarop gericht. Wie kijkt er dan? Jij? En wie bén jij? Maak contact met die observeerder. Neem je tijd. Is die observeerder anders dan degene die naast je zit? Door hier meer mee in contact te komen, wordt alles lichter.”

Ademwinst

We doen het (gelukkig) helemaal automatisch, zonder erbij stil te staan. Inademen en weer uit. En weer in. Soms wel 25.000 keer per dag. Zonde om daar niet af en toe bij stil te staan, want bewust ademhalen helpt je om meer uit het leven te halen en geeft pure levensenergie. Moeilijk is dat niet. Een paar kleine aanpassingen in je ademhaling zorgen voor een reusachtig effect. Probeer maar.

Drie minuten rust

Vouw je benen in een kleermakerszit – de beste meditatiehouding voor adem oefeningen – en zet de timer op drie minuten. Laat je handen op je benen rusten en sluit je ogen. Concentreer je op je ademhaling en tel inwendig het aantal inademingen. Je zult merken dat je in die drie minuten tijd steeds minder ademhalingen nodig hebt!

Een ballon opblazen

Inbeelding is een krachtig hulpmiddel om je lichaam en geest voor te bereiden op het in slaap vallen. Hoewel er eindeloze technieken zijn, zorgt deze specifieke techniek ervoor dat je diep gaat ademen door je middenrif in plaats van oppervlakkig via je borst: begin met een aantal keren via je buik in en uit te ademen door je neus. Houd ongeveer een minuut lang een langzaam ademhalingspatroon aan. Terwijl je inademt, stel je je buik voor als een ballon die opgeblazen wordt. Terwijl je uitademt, stel je je voor dat de ballon langzaam de lucht laat ontsnappen.



TIP

Vind je het moeilijk om je aandacht bij je adem te houden? Probeer het dan eens zo: adem in alsof je aan een bloem ruikt en adem uit alsof je een blaadje wegblaast

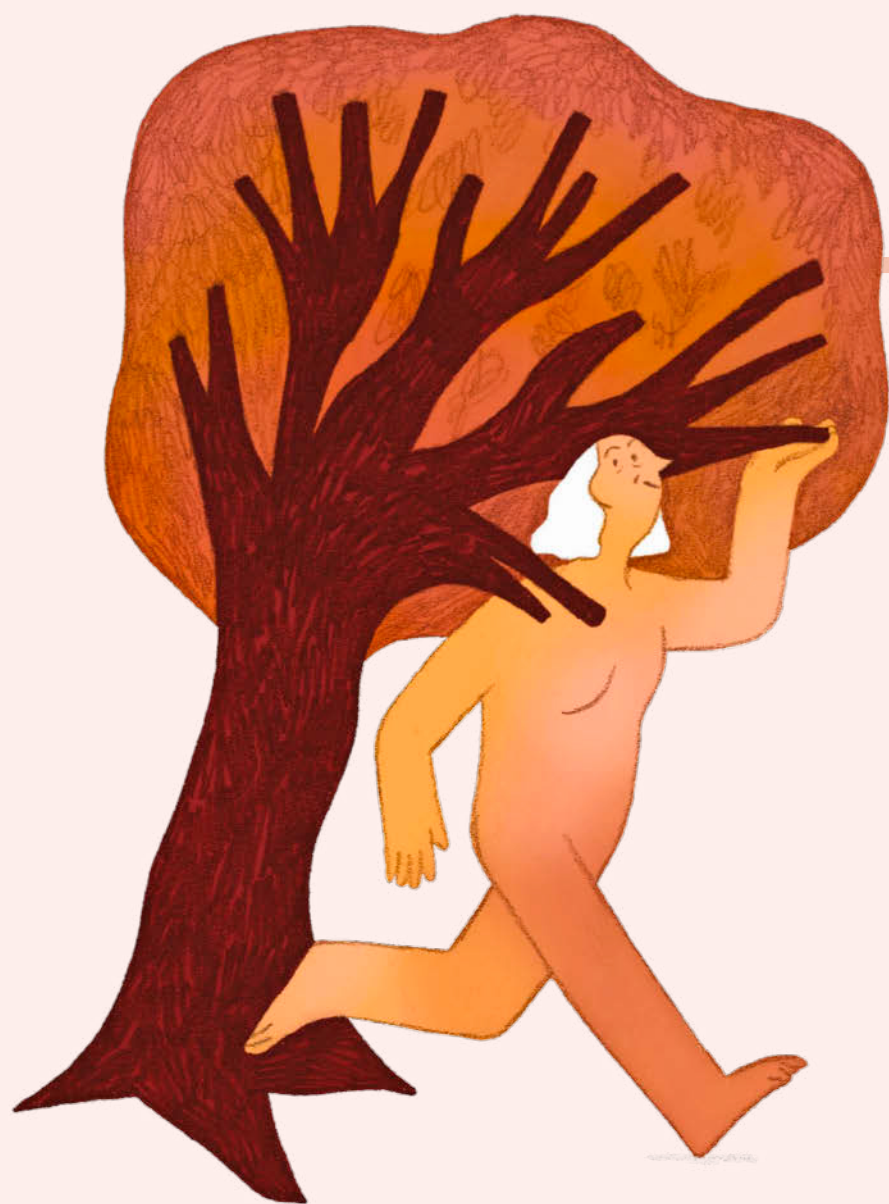
Je kunt je ook voorstellen dat de ballon je lievelingskleur heeft of dat je in de lucht zweeft. Je voelt vanzelf je ogen zwaarder worden, laat je hierin meegaan en val heerlijk in slaap.

Als een baby

Kijk naar een pasgeboren baby en zie hoe zijn of haar buikje opbult en weer inzakt bij de ademhaling. Zo ontspannen en natuurlijk moet het ademen eigenlijk zijn! Helaas raken we die manier vaak kwijt in de loop van ons leven maar hoera: we kunnen het opnieuw leren. Leg je ene hand op je borst en de andere op je navel. Haal diep adem door je neus en zorg ervoor dat je je adem helemaal tot onder in je buik laat gaan. Probeer dit gedurende tien minuten zes tot tien keer per minuut en voel je daarna zalig ontspannen.

Languit luisteren

Misschien heb je het al eens meegemaakt tijdens een saunabezoek: een klankschalenconcert. Een bijzondere ervaring waarbij je meestal liggend wordt ondergedompeld in de allermooiste vibraties. De van oorsprong Tibetaanse klankschalen zijn de oudst bekende hulpmiddelen voor genezing en meditatie, en worden al sinds de 10de eeuw voor Christus in boeddhistische gebieden in de Himalaya gebruikt. De klankschalen produceren de *Om*, ‘het geluid van het niets’, dat door boeddhisten wordt beschouwd als het oorspronkelijke geluid van schepping. *Om* stimuleert alfavolgen in je hersenen. Met als resultaat een diepe lichamelijke en geestelijke ontspanning, waardoor je zenuwstelsel kalmeert en stress afneemt. Gwen en Harry van Spirit Connection ontdekten lang geleden deze transformerende kracht al, en de inzichtgevende en helende aspecten van klank en stilte. Via hun website kun je gratis klankschaalconcerten bekijken en beluisteren, en online klankmeditaties downloaden. Spiritconnection.nl ►



FRANS OVER BOSBADEN:

‘Van bosbaden ontspan je. En het vergoot je fysieke, mentale en emotionele welzijn’

BOSWACHTER FRANS KAPTEIJNS
DOET AAN BOSBADEN

‘Vertragen heeft me letterlijk geduldiger gemaakt’

Laila Willems



“Als boswachter had ik allang gezien dat de natuur veel meer biedt dan je op het eerste gezicht ziet. Door het boek *De helende kracht van bosbaden* van Annette Lavrijsen ben ik me in 2017 gaan verdiepen in bosbaden. Dat heeft niets te maken met water: je ‘dompelt’ je figuurlijk onder in het bos. Door te kijken, te voelen, te ruiken, kortom al je zintuigen te gebruiken. *Shinrin-yoku* vindt zijn oorsprong in het drukke, jachtige Japan, waar veel mensen te maken hebben met overbelasting. Bosbaden is voor Japanners niet alleen de oplossing om te ontspannen, het vergoot bovendien hun fysieke, mentale en emotionele welzijn. Bosbaden heeft ook mijn leven verrijkt. Ik loop tegenwoordig met veel meer rust en nog grotere ogen door het bos. Vertragen heeft me letterlijk geduldiger gemaakt. Tijdens een twee uur durende bosbadwandeling denderen we niet als bezetenen door het bos. Integendeel. We lopen langzaam, zetten bewust voetstappen. We wandelen met aandacht voor al onze zintuigen. We kijken, luisteren, horen, voelen en ruiken. Dat zou je mindfulness kunnen noemen. Door de opdrachten die ik geef – in de Japanse leer spreken ze van

‘uitnodigingen’ – kun je als deelnemer de omgeving dieper op je in laten werken. Ik laat deelnemers bijvoorbeeld voelen aan boomschors, blaadjes verzamelen of een stuk op blote voeten lopen. Of ik vraag hen te kijken naar alles wat beweegt. Dat kunnen mieren zijn, maar kan ook een spinnenweb in de wind zijn, of een stel overdrijvende wolken. Het mooiste compliment ooit kreeg ik van een man die meeliep op een natuurbegraafplaats. Hij ging in op iedere uitnodiging van mij maar met een continu gespannen gezicht. Naderhand vroeg ik: ‘Vond je het bosbaden niet leuk?’ Hij vertelde dat hij zijn vrouw een aantal maanden eerder was verloren en dat haar laatste rustplaats het bos was waar wij zojuist hadden gewandeld. Hij vond het zwaar maar de opdrachten die ik hem gaf, hadden hem tegelijkertijd veel geleerd. ‘Eindelijk weet ik wat te doen, wanneer ik bij haar graf sta,’ antwoordde hij. Dat compliment stak ik diep in mijn broekzak.”



Lees, kijk & (be)luister

Voel je je vaak gehaast en ‘versnipperd’, en kun je je moeilijk concentreren? Mindfulness-apps, -boeken en -series kunnen je helpen om regelmatig een moment van rust te pakken. Wij tippen er een paar.

Lezen

■ *Meditatie voor het echte leven* van schrijver Ann Swanson laat zien dat mediteren echt óveral kan en dat je het gewoon in je dagelijkse routine kunt inpassen. [Kosmosuitgevers.nl](http://kosmosuitgevers.nl)



WINNEN?
Wij geven 3 boeken weg.
Kijk op p. 110 (Win met Zin)

Zien

■ *Headspace guide to meditation*. In 8 afleveringen van 20 minuten probeert Andy als verteller antwoord te geven op vragen als: Hoe ga je om met stress? Hoe leer je loslaten? En hoe kun je omgaan met pijn? Netflix.com
■ *Heal. Change your mind. Change your body. Change*

your life. Met deze slogan wordt in een notendop uitgelegd waar de documentaire *Heal* over gaat. In deze film zie je hoe regisseur Kelly Noonan Gores op onderzoek uitgaat in de spirituele én medische wereld om de genezende krachten van onze geest te laten zien. Primevideo.com

Luisteren

■ Podcast *Over routines* met Arie Boomsma. Over thema's als zweethutten, ademhaling en het bouwen van structuur. Podcastluisteren.nl/pod/Over-Routines
■ Podcast *Leven zonder stress* met radiomaker Patrick Kicken. Over stress, geluk, zingeving, geld, seksualiteit, burn-out, depressie, angst, liefde, status, ego en meer. Podcastluisteren.nl/pod/Leven-Zonder-Stress

Dossiervorming

Lees ook: Zin.nl/monddossier
Zin.nl/oordossier
Zin.nl/oogdossier
Zin.nl/bottendossier
Zin.nl/menopauzedossier
Zin.nl/mantelzorgdossier