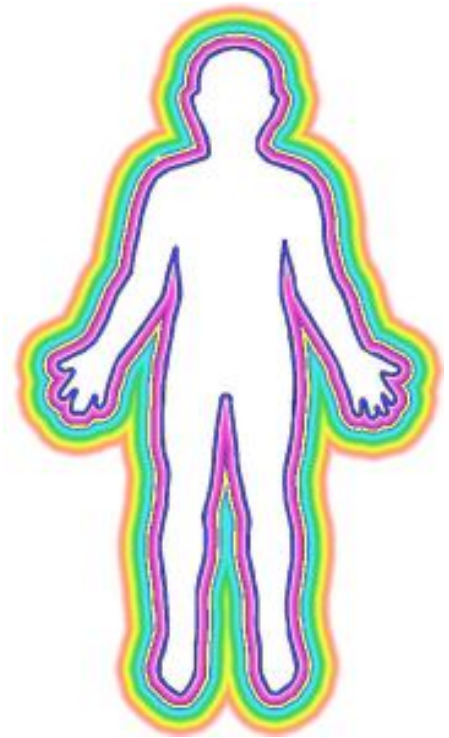


Instructie Bodyscan

Een van de basis-oefeningen van mindfulness is de bodyscan. Deze ontspannende meditatie brengt lichaam en geest in balans. Het is ook een moment van rust om tot jezelf te komen.

Vorbereiding

Doe de bodyscan op een rustige plek waar je niet wordt gestoord; denk daarbij aan collega's, huisgenoten, de telefoon, huisdieren etcetera. Deze bodyscan wordt liggend op de rug gedaan. Zorg dat je comfortabel kunt liggen op een matje of bed. Leg de benen naast elkaar en armen naast het lichaam of handen op de buik. Als je het prettig vindt kan je een kussentje onder je hoofd of knieën doen. Adem als mogelijk in en uit door de neus. Heb je het snel koud, ga dan liggen onder een dekentje. Kledingadvies: ruimzittend. Voordat je begint met de bodyscan is het goed om eerst 5 minuten niks te doen. De bodyscan duurt bijna 30 minuten. Erna is het fijn als je even de tijd hebt om weer actief te worden.



Contra-indicaties

Deze opname niet beluisteren terwijl je een fiets, machine of auto bestuurt. Bij psychiatrische aandoeningen: consulteer eerst je arts.

Instructie

Als je klaar bent start dan straks de mp3. De bodyscan is een geleide meditatie; je hoeft alleen maar te volgen. Het enige dat je doet is het waarnemen van de sensaties van het lichaam. Laat alle sensaties toe, zonder ze te beoordelen of er iets aan te veranderen. Het ontspanen gaat vanzelf, daar hoeft je niet iets voor te doen. Richt je aandacht op je lichaam; de rest gaat vanzelf.

Veel voorkomende problemen

1. *In slaap vallen.* Hou je ogen helemaal of half geopend.
2. *Mijn gedachten dwalen af.* Als je gedachten afdwalen of als je even wegdommelt, pak dan gewoon de draad weer op zodra je dat merkt. Leren omgaan met het afdwalen is een onderdeel van de oefening.
3. *Mijn adem wordt heel klein en stopt bijna.* Dat is geen probleem en zelfs gezond; je verbruikt immers maar weinig zuurstof als je stil ligt.
4. *Het lukt niet om mijn aandacht tegelijkertijd op twee punten (bijvoorbeeld linker- en rechtersoet) te richten.* Kies één kant of wissel links en rechts af.

5. *Pijn of andere lichamelijke ongemakken trekken de aandacht.* Ga daar in dat geval in mee. Onderzoek de pijn; is het scherpe of doffe pijn, continue of pulserend? Merk ook op hoe je reageert op de pijn. Wees je er van bewust dat de pijn en je reactie op de pijn twee verschillende dingen zijn.
6. *Bijwerkingen.* Als je ontspant kunnen er verschijnselen optreden als veelvuldig moeten zuchten, spieren die gaan trillen of spontane emoties. Dit gebeurt niet vaak en gaat meestal snel over.

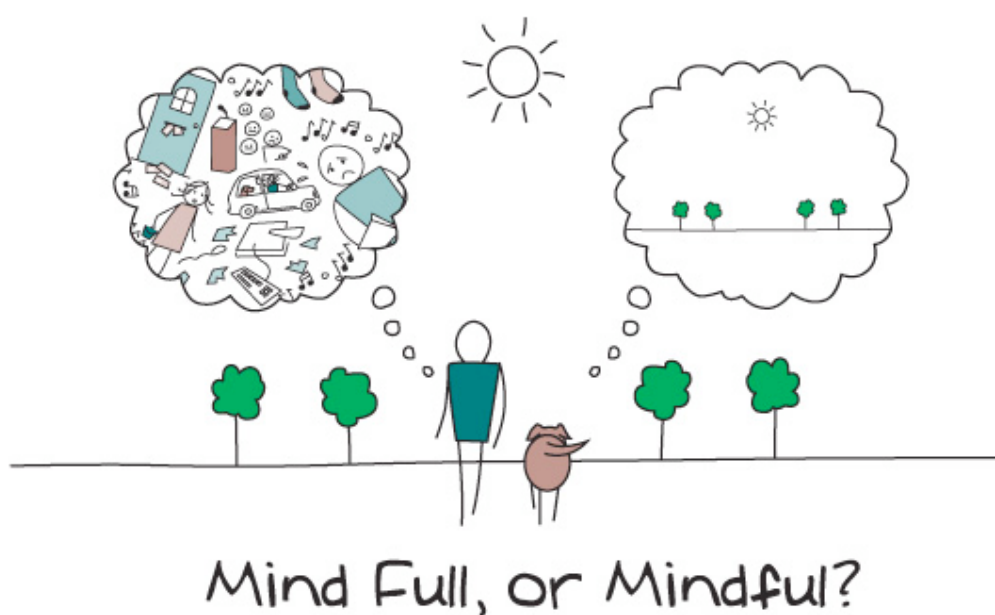
Algemeen: Als het niet meteen lukt, zou je kunnen denken dat er iets mis is met de oefening of met jou. Dat is niet zo. Gaandeweg zul je in staat zijn steeds dieper te ontspannen. Oefening baart kunst, en dat geldt ook voor de bodyscan. Gewoon doorgaan dus!

Na de Bodyscan

Direct nadat je de bodyscan hebt gedaan kan je wat duf zijn. Neem even de tijd om wat te bewegen (stretchen) en weer alert te worden. Als je de bodyscan vaker hebt gedaan kan je ook zonder begeleiding zelf je aandacht stapsgewijs richten op je lichaam. Dit kan zittend of in bed wanneer je niet kan slapen.

Evaluatie & feedback

Om te kunnen beoordelen of je iets hebt aan de bodyscan moet je hem minimaal 5 keer doen. Heb je vragen of feedback? Stuur dan een mail naar info@bedrijfstaichi.nl



Colofon

Deze bodyscan werd geschreven en ingesproken door Tjeerd Verbeek en is een onderdeel van de mindfulness cursus van Verbeek Bedrijfstaichi. Dit document en de bijbehorende geluidsopname zijn gratis te downloaden via www.bedrijfstaichi.nl. Ga naar de sitemap en klik dan op 'Bodyscan'.

© Verbeek Bedrijfstaichi 2013 (Versie 1.2)