

Aandachtig omgaan met grenzen

Respect is een belangrijke kwaliteit van mindfulness. Bij deze oefeningen gaan we de aandacht op een respectvolle manier richten op de grenzen van ons lichaam.

Het zijn eenvoudige rek- en strekoefeningen waarbij we steeds de grens opzoeken.

Hoe geeft je lichaam een grens aan ? Wat voel je in die grens ? Ga er met je hele aandacht naar toe, adem naar de grens toe. Blijf ook tussen twee houdingen in met je aandacht aanwezig bij je lichaam.

Het is belangrijk dat je verantwoordelijkheid neemt voor hoe je omgaat met je grenzen. Tot aan de grens, niet verder. Ga bij jezelf na hoe je spontaan met inspanning en met grenzen omgaat.

Ben je je bewust van het feit dat je aan een grens bent, of ga je er achteloos over heen ? Of is een grens een uitdaging waar je zeker over heen moet, met alle gevolgen van dien ? Of heb je de neiging op te houden lang voor je de grens bereikt hebt, vanuit een gevoel van : ik kan dit toch niet ? herken je jezelf in je reacties op de oefeningen ? ga je ook op andere terreinen van het leven op deze manier met grenzen om ?

Kan je tijdens een oefening je inspanning beperken tot die spieren die nodig zijn om de beweging uit te voeren, of span je je hele lichaam op ? Kan je na het beëindigen van een oefening de spieren die je nodig had ook weer loslaten, of hou je de spanning vast ? Hoe speelt dit op andere terreinen in je leven ?

Gebruik de ademruimte -----Uitgebreide instructies

1. gewaarzijn

observeer : breng de focus van je aandacht naar je beleving en merk op wat er in je gedachten, gevoelens, en lichaamsgevoelens gebeurt.

Beschrijf, erken, herken : geef woorden aan de beleving, vb ‘een gevoel van kwaadheid komt op’ of ‘zelfkritische gedachten zijn aanwezig’.

2. aandacht verleggen

Verleg zacht je volledige aandacht naar je ademhaling.

Volg de adem helemaal naar binnen en helemaal naar buiten.

Probeer ‘achterin je aandachtsruimte’ op te merken : inademen, uitademen... of tel : inademen, één ; uitademen, één ; inademen, twee....

3. aandacht verruimen

sta je aandacht toe te verruimen naar je lichaam in zijn geheel---speciaal naar elk gevoel van ongemak, van spanning, of weerstand. Als deze gevoelens er zijn, ga er dan met je aandacht naar toe, door er, bij de inademing, naartoe te ademen. En vervolgens, uit te ademen vanuit deze gewaarwordingen, en verzachten, openkomen bij de uitademing. Zeg tegen jezelf, bij de uitademing : ***“Het is OK. Wat het ook is, het is OK. Laat me het voelen.”***

Word je gewaar van je houding en van wat je gezicht uitdrukt, en pas dit ook aan.

Neem, zo goed als je kan, deze uitgebreide aandacht mee, naar de volgende momenten van de dag.

Huiswerk na sessie drie

Formele oefening

1. Ene dag : zitmeditatie met aandacht voor ademhaling 15 à 20 minuten
2. Andere dag : yoga 45 minuten

Informele oefeningen

1. Onprettige ervaringen kalender

	Wat was de onprettige ervaring ?	Was je je op dat ogenblik bewust van je onprettige gevoelens ?	Wat voelde je op dat ogenblik in je lichaam (in detail)?	Met welke stemmingen, gevoelens, gedachten ging dit gepaard ?	Welke gedachten komen er op, nu je dit opschrijft ?
Dag 1					
Dag 2					
Dag 3					
Dag 4					

	Wat was de onprettige ervaring ?	Was je je op dat ogenblik bewust van je onprettige gevoelens ?	Wat voelde je op dat ogenblik in je lichaam (in detail)?	Met welke stemmingen, gevoelens, gedachten ging dit gepaard ?	Welke gedachten komen er op, nu je dit opschrijft ?
Dag 5					
Dag 6					
Dag 7					

Our Deepest Fear

By Marianne Williamson

Our deepest fear is not that we are inadequate.
Our deepest fear is that we are powerful beyond measure.
It is our light, not our darkness
That most frightens us.

We ask ourselves
Who am I to be brilliant, gorgeous, talented, fabulous?
Actually, who are you *not* to be?
You are a child of God.

Your playing small
Does not serve the world.
There's nothing enlightened about shrinking
So that other people won't feel insecure around you.

We are all meant to shine,
As children do.
We were born to make manifest
The glory of God that is within us.

It's not just in some of us;
It's in everyone.

And as we let our own light shine,
We unconsciously give other people permission to do the same.
As we're liberated from our own fear,
Our presence automatically liberates others.

Nederlandstalig

Onze diepste angst is niet dat wij onvolmaakt zouden zijn,
Onze diepste angst betreft juist onze niet te meten kracht.
Niet de duisternis, maar het licht in ons
is wat we het meeste vrezen.

Wij vragen onszelf af:
Wie ben ik om mezelf briljant, schitterend, geweldig te achten?
Maar wie ben jij om dat niet te zijn?
Je bent een kind van God!
Je onbelangrijk voordoen bewijst de wereld geen dienst.
Er is niets verlicht aan je klein te maken opdat
andere mensen zich bij jou niet onzeker zullen voelen.

Wij zijn bestemd om te stralen zoals kinderen dat doen.
Wij zijn geboren om de glorie Gods die in ons is te openbaren.
De glorie is niet slechts in enkelen,
maar in ieder mens aanwezig.

En als wij ons licht laten stralen geven we onbewust
andere mensen toestemming hetzelfde te doen.
Als wij van onze eigen angst bevrijd zijn
bevrijdt onze aanwezigheid vanzelf anderen

Datum en Dag	Adem en Lichaam	Yoga	Drie minuten	
Vrijdag Datum:				
Zaterdag Datum:				
Zondag Datum:				
Maandag Datum:				
Dinsdag Datum:				
Woensdag Datum:				

This being human is a guest-house.

Every morning a new arrival.

Even if they're a crowd of sorrows,

still treat every guest with respect.

Rumi