

Nieuwsbrief Leef mindful Februari 2018



Mindfulness oefenbijeenkomsten

Beste deelnemers,

Bij deze de nieuwste nieuwsbrief, waarin ik het ga hebben over ongemak rond het hart voelen tijdens mediteren.

Een deelnemster vertelde mij tijdens de mindfulness training het volgende: "Als jij aangeeft dat we naar de ademstroom gaan met onze aandacht dan voel ik meteen ongemak bij mijn

hart. Ik voel mijn hart hard bonken, vervolgens krijg ik het benauwd en ben ik bang dat ik flauwval. Het voelt als een 'brandend' hart. Als ik dan mijn adem dieper wil krijgen richting buik dan lukt het niet. Ik ben steeds bezig met mijn hart en heb ook ideeën dat mijn hart niet goed is. Het gekke is dat ik in het gewone dagelijks leven mijn hart niet voel en er geen last van heb". Hoe kan het dat ik zo'n last heb van mijn hart tijdens de meditatie?.

Als je mediteert maak je contact met hoe het werkelijk met je gaat. Je adem en je lichaam kunnen je veel vertellen; is de adem snel dan ben je mogelijk wat opgewonden of nerveus. Voelt je adem of je hart wat ongemakkelijk dan ben je misschien wat gespannen of angstig.

Daarbij hebben we ook gedachten over wat we voelen. Bijvoorbeeld dat het niet goed is wat we voelen, een angst om flauw te vallen ed. We zijn niet meer aanwezig in het nu, met onze aandacht bij de adem. We proberen de adem te veranderen en gaan hard aan het werk om de adem richting buik te bewegen wat nog meer spanning oplevert.

Kortom we hebben niet alleen last van het bonkende, benauwde hart maar ook nog eens van de gedachten over het ongemak. Op dat moment ontstaat er 'lijden'.

Hoe kun je daarmee omgaan?

Er zijn heel veel manieren om hier mee om te gaan. Eigenlijk is het niet anders dan omgaan met fysieke pijn, emoties en gedachten of wel met ongemak tijdens de meditatie. Het is belangrijk om innerlijk een milde, niet-oordelende, nieuwsgierige en opmerkzame houding aan te nemen. Probeer geen verwachtingen te hebben en iedere meditatie oefening weer te benaderen alsof je de oefening voor het eerst doet (the beginners mind).

Breng je aandacht naar de ademstroom en als je hart zich aandient kun je met je aandacht bij het hart blijven. Observeren wat er gebeurt. Als het vervelend voelt kun je altijd weer naar een anker gaan zoals je voeten/benen of zit vlak; daar waar je lichaam contact maakt. Heb je dat contact gemaakt dan kun je je aandacht weer richten op de adem.

Als het goed voelt kun je je rechter hand op je hart leggen of in de buurt. Als een mantra tegen jezelf zeggen het is okay, laat het mij maar voelen, het is okay, laat het mij maar voelen, wat het ook is.

Of als een nieuwsgierig experiment onderzoeken wat je kunt voelen in de hart streek. Prikken? branden? dof gevoel? Probeer je verwachtingen los te laten en als je dit vaker oefent dan merk je dat er veel op te merken is en te ontdekken valt.

Je kunt ook je focus op je ademstroom en naar je hart brengen. Opmerken hoe het ongemak meebeweegt op de ademstroom.

Stel dat je (hart)klachten zou hebben, dan kun je daar juist met meditatie achterkomen omdat je contact maakt met je lichaam. Als je regelmatig deze oefening doet en je hart zou steeds onaangenaam voelen en/of te snel of onregelmatig kloppen en je zou je daar in het dagelijkse leven ook last van hebben dan kan dat een reden zijn om een bezoeking bij de huisarts te brengen. Het is dus niet de bedoeling om lichamelijke sensaties weg te mediteren.

Succes, Marlies

Wil je je beoefening oppakken of heb je een specifieke vraag geef je dan op voor een bijeenkomst.

Op dinsdag 6 maart start de 1e van de vier oefenbijeenkomst in Velsbroek.

Maandag 26 maart organiseer ik (eenmalig) een oefenavond in Fidelishof 55 te IJmuiden. Van 20.30 - 21.45 uur. Investering € 10. Als je in IJmuiden woont is dit een buitenkansje lijkt mij!

Ik hoop jullie weer eens te zien om samen te mediteren.

Lieve groet,
Marlies



We zitten (met alles wat er is) in de meditatie ruimte, naast de ingang van de yogastudio. De deur staat weer gastvrij open op dinsdag 6 maart as. om **18.30 uur**. De bijeenkomst is van 18.30 - 19.45 uur.

De overige bijeenkomsten zijn op; 13, 20 en op 27 maart. Voel je uitgenodigd om eerder te komen (va 18.15 u) en alvast te komen zitten in zorgzame aandacht...

Er zijn momenteel nog genoeg plaatsen (max 6). De investering is € 10 te betalen bij binnenkomst.

Misschien tot ziens!

Opgeven kan bij mij via info@leefmindful.nl



Leef mindful



Twitter



www.leefmindful.nl

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@leefmindful.nl toe aan uw adresboek.

