

Nieuwsbrief Leefmindful September 2018



Mindfulness oefenbijeenkomsten

Bij deze een –beetje lang uitgevallen- nieuwsbrief vanuit Zuid- Frankrijk, het dorpje Torreilles wat ligt in de streek Languedoc-Roussillon.

Samen met mijn vriend verblijf ik twee en een halve week in een stacaravan. Heerlijk van alle gemakken voorzien. Dichtbij de zee en bezienswaardigheden. Genieten dus!

Naast het genieten van de zee, de cultuur, de zon en het eten, kwam ik - zoals in bijna elke vakantie- wederom in een situatie terecht waarbij ik angstig was en 'Mindfulness & Compassie' hard nodig had.

Afijn; bij het plaatselijke VVV kantoor kregen we een flyer van 'Chateau de Peyrepertuse' een werkelijk prachtige ruïne op 800 m hoogte. Echt heel bijzonder. Op de flyer stond ook dat kinderwagens niet toegestaan waren en dat de ruïne bij regen

niet toegankelijk was. Het icoontje 'berg schoenen noodzakelijk' drong ook niet helemaal bij mij door. Ik had de prachtige foto's van de ruïne gezien en wilde er heen. Punt uit.

We gingen met de auto en de weg er naar toe was qua natuur prachtig en ook kronkelig en werd steeds steiler. Ik vond het wel eng, maar dacht dat het kasteel op een vlak gedeelte gebouwd zou zijn omdat we al zo vlot aan het klimmen waren. Gedachten zijn geen feiten.

Toen we bij de parkeerplaats aankwamen parkeerde we de auto en liepen naar de entree. Na betaald te hebben begonnen we met een beklimming naar het kasteel. Een smalle toegangsweg met treden. Ook de enige toegangsweg, dat maakte het ook zo bijzonder. Als boven iemand een hartaanval krijgt dan moeten ambulance mensen met een brancard een onmogelijke weg afleggen. Bedacht mijn prefrontale cortex (denken) onder aanvoering van de amygdala (angstcentrum).

Het pad zag er mooi uit, met aan weerszijden begroeiing. De treden waren uit de rotsen gehouwen. Ik sprak met mijn vriend af om hem 'boven' te zien gezien ons grote verschil in conditie. Nog niet wetende wat dat voor mij inhield.

Het pad werd steiler en de treden waren steeds vaker niet dan wel aanwezig. Ook werden de treden steeds hoger. Toen de begroeiing ophield en ik door liep keek ik vanuit het niets aan de rechter kant naar beneden en er was alleen een afgrond. Het pad was daar even niet voorzien van een leuning of een touw...

De hoogtevrees viel als een beklemmende deken over me heen. Shit... een heel stuk over het pad zonder leuning. Wat nu.... Ik had terug kunnen gaan op dat moment maar dat wilde ik niet. Of eigenlijk dacht ik toen. 'Stel dat mijn vriend merkt dat ik er nog niet ben. Dan denkt hij misschien dat ik naar beneden ben gevallen waarop hij dan hard naar beneden gaat rennen en zelf naar beneden valt'. De frontale hersenkwab was erg actief op dat moment en wederom onder aanvoering van de amygdala...

Ik richtte mijn blik recht naar voren op het stuk waar wel weer een muur voor stond en liep daar zo snel mogelijk naar toe. Eenmaal aangekomen op het 'veilige' stuk merkte ik dat ik zwaar aan het ademen was. Niet alleen van de inspanning maar ook van angst. Ik keek weer naar beneden tussen de struiken door en zag het zowel letterlijk als figuurlijk 'adembenemende' uitzicht. Ik liep weer verder en kwam wederom een stuk tegen zonder leuning en als buiten mezelf om duwde ik mezelf tegen de rots aan. Er kwamen gedachten langs als: "Straks word ik door een windvlaag gegrepen", "of door zuiging van de wind", "Breekt er een stuk rots waar ik net op sta af en stort naar beneden". "Straks spring ik naar beneden". Op dat moment kwam er een oudere vrouw aan die met stokken liep en het scheelde weinig of ik had haar aangeklampt en gezegd dat ik bang was om naar beneden te springen. Gelukkig had ze de Franse nationaliteit (had haar eerder beneden horen praten) en wist ik niet zo snel hoe ik "Ik ben bang om naar beneden te springen" in het Frans moest vertalen. Achteraf prijs ik me gelukkig dat de vertaling niet gelukt is want stel dat ze daarvan in paniek was geraakt.

Inmiddels liep ik al niet meer alleen, maar hand in hand met mijn interne criticus die helemaal los ging. Of liever gezegd. Zelf gaf ik mijn interne criticus de volledige ruimte en liet deze zeggen: "Tjonge jonge zo'n vrouw van over de 70 durft hier wel te lopen en te genieten en jij laat je helemaal leiden door je gedachten". "Wat ben je voor een Mindfulness trainer". "Naar beneden springen; laat me niet lachen je durft niet eens bij de rand te komen". Enz. Toen er zich een beweging in mijn hoofd aandiende om de interne criticus tegen te spreken, te bestrijden door te zeggen: "Ik durf anders wel te duiken hoor", kwam er een andere emotie dan angst voorbij; irritatie en boosheid.

Door de boosheid kwam ik in beweging en ik ging ik ingrijpen. Een emotie (mits gevoeld) kan je positief in beweging brengen.

Stevig tegen de binnenrots aangeduwd liet ik de gedachten even de vrij loop. "Straks spring ik naar beneden", "Wat als een windvlaag mij naar beneden zuigt". Hierop zei ik meerdere keren tegen mezelf dat het maar gedachten zijn. Het lukte om mezelf weer bij elkaar te pakken.

Vervolgens ging ik Mindful opmerken wat er op het huidige moment was. Welke gedachten zijn er? Welke gevoelens in het lichaam; een snelle hartslag, droge mond, transpireren. Wat voelde ik nog meer. Druk op mijn borst. Gefladder bij mijn maag. Vervolgens heb ik de aandacht naar mijn voetzolen en de ademhaling gebracht. Om de hersenstam tot rust te brengen, het limbische systeem en vervolgens de prefrontale cortex.

Al heel snel kwam er een deken van ontspanning over me heen. Ik durfde van het uitzicht te genieten en werd nieuwsgierig naar het dal. Ik kon ervan genieten, tot de angstige gedachten weer langskwamen. Die erkende ik dan even maar ging er niet op in. Meteen bracht ik de aandacht weer naar de adem en keek naar het uitzicht. Zo ging de aandacht heen en weer.

Genieten van het uitzicht, ontspannen en weer naar de gedachten luisteren en angstig worden. Vervolgens weer met aandacht naar de ademhaling.

Hand in hand met Compassie liep ik verder. Ik hoefde niet meer verder maar het mocht van mezelf. Alles was okay. Ik deed nog een mantra: 'Laat het mij maar voelen, wat het ook is, het is okay'. Dit herhaalde ik een aantal keren (met mijn hart op mijn hart).

Met Mindfulness en Compassie beklom ik de laatste steile trap, zonder leuning en kwam uiteindelijk in de hoogste 'toren' terecht waar mijn vriend al aanwezig was. Mijn vriend vroeg een foto van hem te maken. Dit lukte mij niet. Ook had ik geen ruimte voor het maken van een foto van ons samen. Het lukte mij wel om van het prachtige uitzicht te genieten.

De weg terug werd een andere uitdaging. Ik kreeg last van mijn knieën bij het afdalen. Ik moest met mijn volledige aandacht bij de pijn in de knieën zijn en zorgvuldig mijn voeten neerzetten om niet over mijn pijngrens heen te gaan. Gek genoeg was er bij mij toen blijkbaar weinig aandacht of ruimte voor hoogtevrees!

Eenmaal beneden voelde deze beklimming en het uitzicht fantastisch. Ik kon de beelden nog haarscherp voor me zien en zelfs ook nog als ik dit schrijf. Ik had het voor geen goud willen missen.

Dit soort uitdagingen blijf ik opzoeken omdat ik mijn angst voor hoogtes niet wil laten regeren. Ik vond het heel leerzaam om na de emotie 'angst', de 'boosheid' op te merken en dat ik van daaruit handelde. "Het is nu genoeg. Ik ga er wat aan doen". Er kwam ook een basisvertrouwen omhoog waardoor ik mezelf weer bij elkaar kon pakken en ermee aan de slag ging. Vroeger zou ik mezelf hebben gepust. Niet aanstellen, het is hoog, je kijkt maar even verder.

Waarschijnlijk was ik naar boven gerend en net zo hard weer naar beneden, ondertussen mezelf wijsmakend hoe mooi het was. Dolblij en opgelucht dat ik weer beneden was.

Dat wil ik niet meer omdat ik voluit wil leven... Mindfulness en Compassie zijn hierbij heel helpend voor mij.

Wil je je mindfulness beoefening weer oppakken of vervolgen? Geef je dan op voor een of meerdere oefenavonden. De aanmeldingen beginnen aardig binnen te komen dus geef je snel op!

Oefenbijeenkomsten

De oefenbijeenkomsten beginnen op dinsdag 25 september as. De overige data zijn: 2, 9 en 16 oktober. Van 18.15-19.45 uur. Zaal is open v/a 18.15 uur. Kleine yogastudio Boerderij Landzicht. Max 6 plaatsen. Investering is € 10. Graag opgeven via info@leefmindful.nl

Wandeling

Op vrijdag 26 oktober as van 10.00 - 11.30 uur verzorg ik een wandeling in Duin en Kruidberg Santpoort-Noord. We wisselen Mindfulness, Compassie en natuur-belevings oefeningen af. Investering is € 10. Graag opgeven via info@leefmindful.nl

Misschien tot zien en anders wens ik jullie wederom een hele mooie (na)zomer toe!

Lieve groet,
Marlies



Leef mindful



Twitter



www.leefmindful.nl

Deze e-mail is verstuurd 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.

