

2.05 Aandacht voor de ademhaling

Instructie bij het huiswerk van deze week.

1. Ga gemakkelijk zitten, op een stoel met een rechte leuning of op een kussen op de grond. Als je een stoel gebruikt, leun dan iets naar voren, zodat je (boven)rug geen steun heeft. Doe dit alleen als dit comfortabel voor je is. Als je op de grond zit, experimenteer dan met de hoogte van je kussen tot je prettig zit en voldoende steun hebt.
2. Neem een rechte, waardige en comfortabele houding aan. Als je op een stoel zit, zet dan je voeten naast elkaar plat op de vloer. Sluit je ogen.
3. Richt je aandacht op de aanraking en de druk in die delen van je lichaam die contact maken met waar je op zit. Neem enkele minuten de tijd om deze gewaarwordingen, net zoals bij de bodyscan, te ervaren.
4. Richt nu je aandacht op de veranderende gewaarwordingen in je buik of borst, terwijl je adem in en uit je lichaam stroomt. Als je dit voor het eerst doet, kan het handig zijn je hand op je buik of borst te leggen.
5. Concentreer je bij elke inademing op het uitzetten en bij elke uitademing op het inzakken van je buik of borst. Volg zo goed mogelijk met je aandacht de veranderende lichamelijke gewaarwordingen in je buik of borst: voel hoe bij het inademen je adem je lichaam binnenstroomt en hoe bij het uitademen je adem je lichaam weer verlaat. Misschien merk je de korte pauzes op tussen een inademing en de volgende uitademing en tussen een uitademing en de volgende inademing.
6. Het is niet nodig om de ademhaling op wat voor manier dan ook onder controle te krijgen of 'beter' te krijgen dan ze gaat. Laat gewoon je ademhaling haar gang gaan. Probeer deze houding ook zo goed mogelijk toe te passen op de rest van je ervaring: je hoeft niets voor elkaar te krijgen, je hoeft niets te bereiken. Sta jezelf eenvoudig toe je ervaring je ervaring te laten zijn. Je ervaring hoeft niet anders te zijn dan ze is.
7. Vroeg of laat (meestal vroeg) zal je geest afdwalen van de aandacht voor de ademhaling naar gedachten, plannen, dagdromen of wat dan ook. Dat is allemaal oké. Dat doet onze geest nu eenmaal, dat is niet fout en is geen falen. Als je merkt dat je bewustzijn niet meer bij je ademhaling is, is dat een goed teken. Je bent je bewust van wat je ervaart! Je kunt even vaststellen waar je was met je geest en dat kort benoemen ('Ah, die gedachten weer!'). Vervolgens breng je je aandacht weer terug naar het uitzetten en inzakken van je buik of borst.
8. Hoe vaak je gedachten ook afdwalen (en dat zal steeds weer gebeuren), leid gewoon steeds je aandacht op een vriendelijke manier terug naar de ademhaling en houd je weer bezig met het steeds veranderende patroon van fysieke gewaarwordingen bij elke in- en uitademing.
9. Geef je aandacht een zekere vriendelijkheid mee en zie je steeds afdwalende gedachten als een gelegenheid om je ervaringen met vriendelijke nieuwsgierigheid te benaderen.
10. Ga zo 15 minuten door - of langer als je wilt. Het is de bedoeling dat je je elk moment bewust bent van je ervaring - welke ervaring dan ook. Gebruik je ademhaling zo goed mogelijk als anker om jezelf steeds weer naar het hier en nu terug te brengen als je gedachten afdwalen en niet langer bij je ademhaling zijn.

[Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]