

3.01 Volgen van de ademhaling

De ademhaling

- brengt je terug naar het huidige moment - het hier en nu.
- is altijd beschikbaar, als een anker, een veilige haven, waar je ook bent.
- kan je beleving veranderen. Ze kan je blik verruimen en je een breder perspectief geven om de dingen te bekijken.

Het helpt als je goed rechtop gaat zitten (en toch comfortabel), met je hoofd, nek en rug in één lijn – dit drukt je waardigheid uit.

Oefen op een stoel of op de vloer.

- Als je een stoel gebruikt, kies er dan een met een rechte rugleuning, waarbij je voeten plat op de grond kunnen staan. Leun, als het kan, niet tegen de rugleuning en houd je ruggengraat recht.
- Als je liever op de grond zit, neem dan een stevig, dik kussen zodat je 7 tot 4 centimeter van de vloer af zit.

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

Je zult merken hoe jij je het beste kunt concentreren op je ademhaling:

- of je je liever richt op de ademtocht door je neus of mond, of juist op de beweging van je borst of buik.
- of je daarbij liever telt, of dat je zacht in jezelf 'in – uit' zegt.

Het belangrijkste is dat je steeds meer onderscheid gaat maken tussen wat prikkels doen (een lichamelijke gewaarwording, een geluid, een gedachte of een gevoel) en hoe jij hiermee omgaat – wat jij doet.

Erger je je aan een geluid, of laat je het komen en gaan? Geef je jezelf op je kop omdat je je ergert, of glimlach je erom? Word je bezorgd omdat je iets voelt in je lichaam, of aanvaard je het? Denk je dat je het nooit leert en dat je je tijd beter kan besteden, of zeg je: 'Oké, daar is mijn oude vertrouwde ongeduld weer.'

Alleen al de ontdekking dat niet de prikkel de baas is over jou, maar dat je deze registreert en kunt verwerken zoals jij wilt, maakt de ademmeditatie van onschatbare waarde.

[Uit: Aandachtraining, leven in de maalstroom, Helen Dowling Instituut]