

3.03 De 3-minuten ademruimte

1. *Bewustzijn van jezelf: je voelen, je denken en je lichaam*

Ga liefst in een rechte, comfortabele houding zitten, met je voeten op de grond en zo mogelijk de ogen gesloten (je kunt dit in alledaagse situaties naar eigen inzicht aanpassen).

Vraag je af en bemerk: wat zijn mijn gevoelens van dit moment, welke gedachten zijn er en wat ervaar ik in mijn lichaam? Constateer het alleen, ga niet meedenken of voelen. Grijp nergens in in, verander niets. Geef alles bestaansrecht en sta het toe er te zijn. Bemerk zo al je ervaringen van het moment, ook als ze (heel) onaangenaam zijn. Het kan erg helpen om dat wat je ervaart bewust in gedachten te benoemen, bijvoorbeeld 'boosheid', 'angst', 'oordeel', 'gedachten'. Vind je eigen woorden en vormen. Schep er, met zo veel mogelijk zachtheid en vriendelijkheid, ruimte voor.

2. *Concentratie op de ademhaling*

Breng dan je volle aandacht naar je ademhaling. Voel de in- en uitstroom van je adem door je neus of mond en het op- en neergaan van je buik, als je adem je buik bereikt. Anders het op- en neergaan van je borst.

Gebruik, als je dat prettig vindt, een hulpmiddel, bijvoorbeeld het meetellen met de ademhaling, het 'in'-'uit' zeggen, of het beeld van een golf.

De focus op je ademhaling kan steeds meer gaan fungeren als anker om je in het heden te brengen en daarin (in het heden) meer vertrouwen in jezelf te krijgen; zelfs bij emotionele stormen. Het helpt je ook d n bij jezelf te kunnen blijven.

3. *Uitbreiding en verruiming naar je lichaam*

Voel nu je lichaam als een geheel, als een soort ruimte waarin alle ervaringen gebeuren: merk je houding, je gezichtsuitdrukking, plekken die sterker voelen. Daarin kun je ook de adem gaan ervaren. En meer op de achtergrond blijven alle ervaringen van dit moment aanwezig, die gewoon mogen blijven bestaan en hun weg zullen vinden.

4. *En als je wilt, richt je de aandacht op de plek waar je onbehagen, spanning of weerstand voelt.*

Richt je aandacht op die plek, met milde open aandacht, en adem er naartoe. Wanneer je uitademt, maak je jezelf zachter en stel je jezelf steeds meer open.

Zeg dan tegen jezelf: 'Het is oké wat ik voel. Laat het er maar zijn, zolang het er is.'

En stel jezelf de vraag: 'Hoe kan ik nu op een goede manier voor mezelf zorgen?'

Op deze wijze zorg je ervoor dat je je 'automatische piloot-reacties' niet de baas laat zijn. Je komt weer in het leven van nu. Je schept ruimte om bewust een antwoord te geven op de situatie, in plaats van als een automaat te reageren. En dat is de kern van deze training.

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