

ANN SWANSON

Meditatie voor het echte leven



MEDITEREN TERWIJL JE WACHT,
WERKT OF WANDELT

INHOUD

- 7 Voorwoord
- 8 Van oude wijsheden tot apps en AI

01

10 ZO WERKT MEDITATIE

- 13 Wat is meditatie?
- 16 Welke meditatietechnieken zijn er?
- 19 Wat levert mediteren je op?
- 20 Mediteer jij al?
- 22 Welkom bij de meditatieclub
- 24 Hoe begin je?
- 30 Moet je op een speciale manier ademen?
- 33 Is mediteren het geheim van gezond oud worden?
- 38 Wat doet mediteren met je brein?
- 44 Verander je denken (en je leven)



48 MEDITATIE VOOR EEN GEZONDE GEEST

- 50 Minder stress, meer rust
- 52 Hulp bij woede en frustratie
- 55 Depressie en somberheid
- 58 Een wapen tegen angst en zorgen
- 60 Omgaan met triggers en paniekaanvallen
- 62 Relaties en sociale situaties
- 66 Verbeter je concentratie en je focus
- 71 Een time-out van technologie
- 74 Herstellen en vermoeidheid bestrijden
- 76 Geef je geheugen een boost
- 78 Compassie en verbondenheid
- 80 Trauma's verwerken
- 85 Uitdagingen in het leven
- 89 Mediteren van kleins af aan
- 92 Spreek je creativiteit aan
- 94 Mediteren met anderen

02

03

96 **MEDITATIE VOOR EEN GEZOND LICHAAM**

- 98 Moeite met slapen
- 102 Reset je biologische klok
- 104 Verbeter je immuniteit
- 107 Als je je niet lekker voelt
- 111 Ontspannen voor een lagere bloeddruk
- 114 Mindful eten
- 116 Een gezonde spijsvertering
- 118 Voor PMS en kramp
- 120 Meditatie tijdens de zwangerschap
- 122 Beter door de (peri)menopauze
- 124 Verlichting van chronische pijn
- 128 Artrose te lijf
- 130 Hoofdpijn ontrafeld



132 **MEDITATIE VOOR ELKE DAG**

- 134 Zo creëer je dagelijkse gewoonten
- 137 Geluid verbindt en ontspant
- 140 Focus op wat je ziet
- 142 De kracht van aanraking
- 144 Loopmeditatie
- 146 Zonder stress van A naar B
- 149 Op het vliegveld en in het vliegtuig
- 153 Eén met de natuur
- 156 Mindful tuinieren
- 159 Meditatie en sport
- 161 Vind je balans met tai chi
- 164 De helende energie van qi gong
- 167 Yoga voor lichaam en geest
- 173 Dansen verbindt en maakt vrij
- 177 Kunst als meditatie
- 180 Woordenlijst
- 181 Bronnen
- 186 Index
- 190 Dankwoord
- 191 Over de auteur
- 191 Over de adviseur



Voorwoord

Toen ik 30 jaar geleden een sportblessure kreeg, ging ik op advies van mijn fysiotherapeut naar yoga. Destijds waren er maar weinig mensen die aan yoga of meditatie deden. Die dingen werden nog als vreemd en esoterisch gezien.

De yogales werd altijd afgesloten met 10 minuten mediteren. In het begin vond ik dat maar niets; in gedachten was ik bezig met wat er allemaal op mijn to-dolijst stond, niet met de instructies van de docent. Op een dag besloot ik de meditatie een kans te geven. Ik merkte dat die 10 minuten mijn stemming verbeterden en me rustiger maakten. Na een paar weken begon ik me over de hele linie kalmer te voelen. Ik kwam meer in contact met mijn emoties en kon me beter op mijn gesprekspartners concentreren.

Kwam dat allemaal door die meditatie? Ik raakte geïntrigeerd door die vraag en besloot onderzoek te doen naar de wetenschappelijke werking van meditatie. De afgelopen 25 jaar hebben een heleboel onderzoeken bevestigd dat mediteren allerlei voordelen heeft voor onze fysieke en mentale gezondheid, en dat het een positieve uitwerking heeft op concentratie, mentale helderheid, geheugen en complexe cognitieve

taken. Onderzoek toont ook aan dat meditatie ons emotionele welzijn kan bevorderen en onze relaties kan verbeteren. In dit boek ontdoen we meditatie van haar zweverige imago en delen we het meest relevante onderzoek met je, zodat ook jij meditatie in je dagelijks leven kunt inzetten.

De meeste boeken over mediteren richten zich op de klassieke vorm van meditatie, waarbij je 30-60 minuten per dag stilzit en je concentreert op je ademhaling. In dit boek laten we je kennismaken met verschillende meditatie-technieken waarmee je beter kunt functioneren in de wereld van nu. Ann beschrijft allerlei korte meditatieoefeningen die je strategisch over je dag kunt verdelen en geeft handige suggesties om mindfulness- en meditatie technieken in je dagelijkse activiteiten te integreren.

Ikzelf heb veel aan deze korte, gerichte meditatieoefeningen gehad, en ik hoop dat dat voor jou ook zal gelden.

Dr. Sara Lazar
*Onderzoeker meditatie en yoga,
Harvard Medical School en
Massachusetts General Hospital*

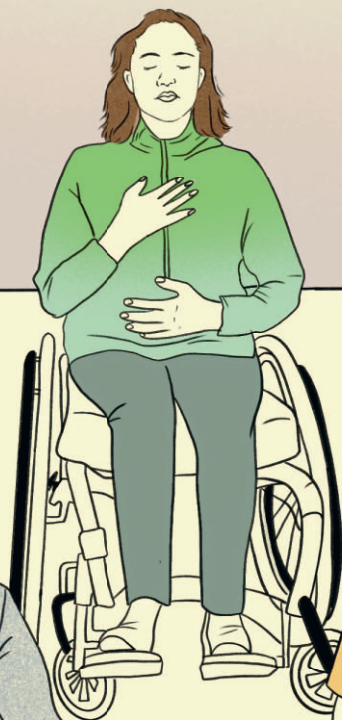
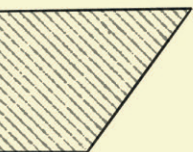
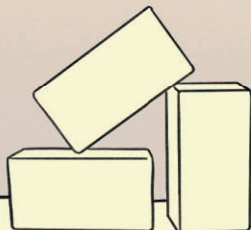
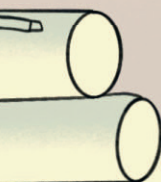
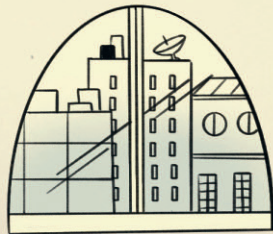
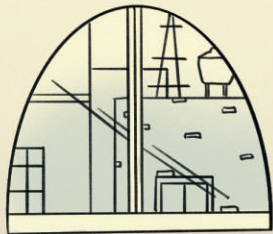
HOOFDSTUK 1

ZO WERKT MEDITATIE

Stel jezelf een belangrijke vraag: waarom wil ik mediteren? Waarom lees ik dit boek? Ben je op zoek naar ontspanning, verlichting van angst of pijn, meer productiviteit, betere nachtrust of iets diepgaanders? Meditatie kan je dit allemaal bieden, en meer. Het kan je helpen de persoon te worden die je wilt zijn.

In dit hoofdstuk zoeken we uit wat meditatie is, wie er mediteren, wanneer je er het meeste voordeel van hebt en waar je het kunt doen. Ook komen we erachter waarom mediteren zo'n belangrijke vaardigheid is die je kan helpen bij het bewandelen van je levensweg en je meer in verbinding brengt met jezelf en anderen.

Beschouw dit boek, dat gebaseerd is op wetenschappelijke inzichten, als een gebruiksvriendelijke gids voor meditatie en de werking ervan. Er zijn inmiddels duizenden onderzoeken die de gezondheidsvoordelen van meditatie belichten, dus de wetenschappelijke bevindingen zullen ook voorbijkomen. We beginnen met de meestgestelde vragen over meditatie.



Wat is meditatie?

Met meditatie train je, op een ontspannen manier, je aandacht voor en bewustzijn van het hier en nu. Je wordt er helderder en emotioneel stabiel van. Door te mediteren bereik je een gemoedstoestand die ontspannen, open, nieuwsgierig, accepterend, compassievol en vriendelijk is – zowel naar jezelf als naar anderen.

Meditatie geeft je een ander soort focus dan je in het dagelijks leven gewend bent. Voor je werk en andere doelgerichte taken analyseer, evalueer en beoordeel je vooral, om specifieke resultaten te behalen. Meditatie geeft je een zachtere focus, alsof je door een koesterende lens kijkt, zonder druk om te winnen of te presteren.

Mediteren doe je niet om jezelf van al je problemen te verlossen of om continu in harmonie te zijn, ook al wordt dat vaak gedacht. Het is ook niet alleen bedoeld voor monniken in een klooster of tempel. Het is iets wat je kunt toepassen in de praktische wereld van alledag. In dit boek leer je specifieke meditatie-technieken en andere therapeutische tools en lifestyle-tips die je helpen in het echte leven.

Meditatie verandert je kijk op de wereld en de relatie met jezelf. Door te mediteren, neem je een pauze van de dagelijkse sleur. Je staat stil bij je gedachten en observeert ze op een geconcentreerde, betrokken manier. Je richt je aandacht op wat is, in plaats van wat zou kunnen zijn. Je kunt ervoor kiezen je te concentreren op je ademhaling, de geluiden om je heen, of de grond onder je voeten. Doelbewuste aandacht is een vaardigheid die je kunt oefenen. Net als lezen is mediteren iets wat je leert, geen aangeboren eigenschap – een soort training van je hersenen eigenlijk. Mediteren is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je kwaliteit van leven, bijvoorbeeld doordat het je relaties verbetert en je bewust maakt van nieuwe mogelijkheden.

Meditatie is een soort training van je hersenen.

HOOFDSTUK 2

MEDITATIE VOOR EEN GEZONDE GEEST

Hoog tijd om de theorie te laten voor wat ze is en aan de slag te gaan met praktische stappen voor een gezondere geest. In onze hectische, veeleisende wereld kan meditatie je helpen bij lastige emoties aanwezig te blijven in plaats van te vluchten in afleiding.

Elke emotie probeert je iets te leren. Stress leert ons hoe sterk we zijn, woede helpt ons gezonde grenzen te stellen, angst vraagt ons aanwezig te zijn bij wat is in plaats van wat zou kunnen zijn, en afgunst laat ons zien wie we willen zijn. In dit hoofdstuk vind je oefeningen om beter met al deze emoties om te gaan. Ook rouwen om het verlies van een dierbare komt aan bod, geghost worden, je voorbereiden op een examen en het overwinnen van plankenkoorts.

Herhaling verandert de structuur van je hersenen en oefening baart kunst (geen perfectie). Oefenen met mediteren maakt je bovendien aanwezig. Beleef de meditaties in dit hoofdstuk: je kunt er obstakels mee trotseren en ze maken je hersenen sterker.

Minder stress, meer rust

Ben jij ongeduldig? Heb je moeite met bepaalde mensen? Krijg je het benauwd bij een vliegtuiglanding? Helaas hebben we niet alles in het leven in de hand (en de mensen om ons heen al helemaal niet). Maar onze ademhaling en hoe ons zenuwstelsel op stressvolle situaties reageert, kunnen we wel beïnvloeden.

Als we overweldigd raken, kan ons sympathische zenuwstelsel worden geactiveerd. Dat veroorzaakt symptomen als hartkloppingen, een hogere bloeddruk en een snelle ademhaling, ook wel bekend als de vecht-of-vluchtreactie. Wanneer dit jou vaak overkomt of je reactie buitenproportioneel lijkt, kun je daar last van krijgen. Meditatie kan verlichting bieden: het verlengt je uitademingen en creëert een veilige omgeving. Je wordt rustiger doordat je nervus vagus wordt gestimuleerd – de hersenzenuw die belangrijke organen reguleert en een rol speelt bij de parasympathische respons, ook wel de rust-en-verteermodus genoemd.

Beïnvloed je nervus vagus

Een simpele ademhalingsoefening kan overweldigende gevoelens dempen. Elke ademhaling creëert een ritme waarop je lichaamssystemen reageren, als een dynamische dans. Een verandering van dat ritme, bijvoorbeeld doordat je twee keer zo lang uitademt, beïnvloedt de elektrische stroompjes in je zenuwstelsel, en dat heeft

effect op je hart, darmen, stemming, energieniveau en nog veel meer.

Inademen: sympathisch

Ieder keer dat je inademt wordt er bloed naar je hart en longen gepompt, zodat die kunnen functioneren. Drukreceptoren (of baroreceptoren) nemen de drukverhoging waar en geven signalen af aan je sympathische zenuwstelsel, zodat je lichaam op stress kan reageren.

Uitademen: parasympatisch

Bij iedere uitademing beïnvloedt je nervus vagus je hart, waardoor je hartslag daalt. Er wordt een figuurlijk rempedaal ingetrapt, wat een parasympathische reactie teweegbrengt die je energie spaart. Telkens als je uitademt, ontspant je lichaam zich een beetje. Daarom werkt het kalmerend om je uitademing te verlengen (zie hiernaast).

SNEL ONTSTRESSSEN

Voel je je gestrest? Probeer dan het volgende terwijl je leest. Je merkt de voordelen in je lijf binnen één minuut (of sneller!).

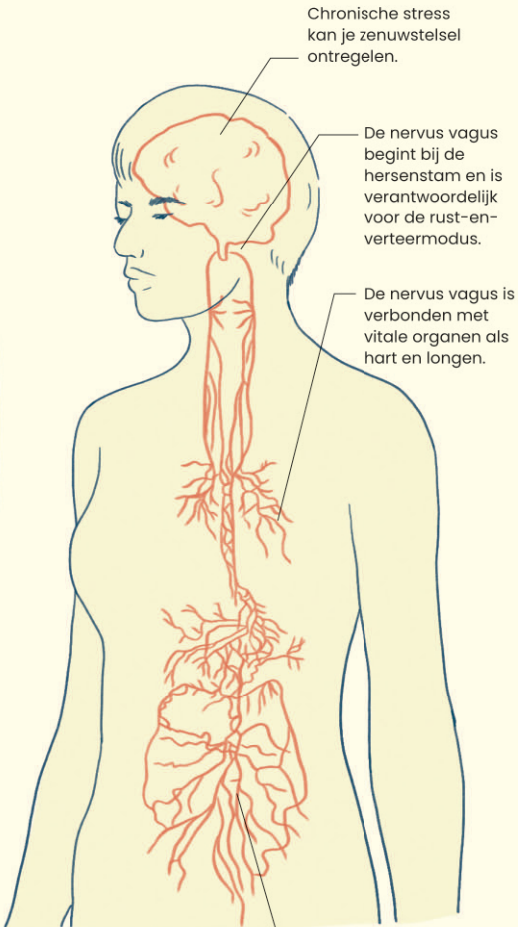
1. Ga zitten of staan en recht je rug.

Maak jezelf lang, maar niet stijf.

2. Breng je aandacht naar je adem. Is de in- of de uitademing langer? Of zijn ze even lang? Signaleer het, verder niet.

3. Maak je uitademing tweemaal zo lang als je inademing. Doe dit op gevoel, maak er geen precisiewerk van – zolang je uitademing langer is, doe je het goed. Experimenteer en vind een lengte die niet geforceerd aanvoelt. Begin met 2 tellen inademen en 4 tellen uitademen. Is dat comfortabel? Probeer dan eens 3 tellen in te ademen en 6 tellen uit te ademen. Nog steeds comfortabel? Verleng de inademing naar 4 en de uitademing naar 8 tellen.

4. Blijf experimenteren en kies de verhouding die goed voelt. Zing je of speel je een blaasinstrument? Dan kun je je ademhaling misschien nog verder verlengen. Tellen mag, maar hoeft niet.



Chronische stress kan je zenuwstelsel ontregelen.

De nervus vagus begint bij de hersenstam en is verantwoordelijk voor de rust-en-verteermodus.

De nervus vagus is verbonden met vitale organen als hart en longen.

De nervus vagus is een complexe hersenzenuw die een belangrijke rol speelt bij het kalmeren van je lichaam.

Een betere werking van de nervus vagus bevordert een gezonde spijsvertering.

HOOFDSTUK 3

MEDITATIE VOOR EEN GEZOND LICHAAM

Uit je hoofd, in je lichaam. In dit hoofdstuk maak je kennis met meditaties die je bewustzijn verfijnen, zodat je aandachtiger kunt luisteren naar de wensen en de aangeboren wijsheid van je lichaam. Of het nu fluistert of schreeuwt, je lichaam probeert je iets te vertellen – waarschijnlijk dat je tot rust moet komen.

Eén medicijn waarmee alle ziekten te behandelen zijn bestaat niet, net zomin als de perfecte meditatietechniek. In dit hoofdstuk verkennen we doelgerichte technieken om de nachtrust te verbeteren, de immuniteit te verhogen, de bloeddruk te verlagen en pijn en ongemak te verlichten, waaronder artritis, rugpijn, PMS, spijsverteringsproblemen en hoofdpijn. Er komen zelfs oefeningen voorbij die je kunt doen bij de dokter of om je herstel te bevorderen na een ingreep.

Mediteren is een aanvulling op reguliere gezondheidszorg en medische behandelingen. Het versterkt de effecten ervan en helpt je sneller te herstellen. Elke meditatie is een investering in je gezondheid.

Moeite met slapen

De kwaliteit van je slaap heeft invloed op je fysieke en mentale gezondheid. Meditatie helpt als je geplaagd wordt door gedachten die je 's avonds wakker houden, maar ook als je 's nachts wakker wordt en niet meer kunt inslapen.

Een goede nachtrust is de basis voor kalm en helder denken. Ook op andere terreinen werkt het door: je geheugen en stemming verbeteren, pijnklachten verminderen, je krijgt een snellere stofwisseling en minder behoefte aan suiker. Helaas komen slaapstoornissen veel voor. De oorzaken variëren van pijn en angst tot leefstijlkeuzes. Meditatie werkt aantoonbaar bij veel van deze problemen. Bovendien kun je, als je mindful bent, ontdekken welke invloed je gedrag heeft op je slaap. Welke van deze oorzaken zijn op jou van toepassing?

Oorzaken van slaapproblemen:

- Pijn, stress en angst
- Cafeïne, alcohol of drugs
- Roken en nicotine
- Afwisselende slaaptijd en -duur
- Eten binnen 2 -3 uur voor het slapengaan
- Drinken voor het slapengaan, waardoor je 's nachts naar het toilet moet
- Onvoldoende lichaamsbeweging of juist intensief bewegen voor het slapengaan
- Een suboptimale slaapomgeving (bijv. te warm, te lawaaiig)
- Gebrek aan daglicht

- Kunstmatig licht, zoals blauw beeldschermlicht, dicht bij je bed

Meditatie helpt aantoonbaar

Uit verschillende studies blijkt dat meditatie de slaapkwaliteit kan verbeteren. Bij een gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek, gepubliceerd in *JAMA Internal Medicine*, leidden 6 wekelijkse mindfulness-meditaties van 5-20 minuten per dag al tot een significante vermindering van slapeloosheid, vermoeidheid, depressie en hersenmist. De resultaten waren beter dan die van de controlegroep, die een educatieprogramma voor slaaphygiëne volgde. Daarin lag de nadruk op een goede slaapomgeving en dagelijkse routines om de slaapkwaliteit te bevorderen.

Er bestaan verschillende technieken om je te helpen in slaap te vallen, zoals de bijenademhaling (pag. 113), yoga nidra (pag. 170) en verlengde uitademingen (pag. 51). Straks volgt meer informatie over natuurlijke spierontspanning en de progressieve spierontspanningstechniek (PMR). Deze kun je opnemen in je inslaaproutine.

HOOFDSTUK 4

MEDITATIE VOOR ELKE DAG

We hebben het allemaal druk, aan onze to-dolijsten lijkt geen eind te komen. Het is vaak al moeilijk om tijd te vinden voor vrienden en familie – laat staan voor onszelf. Maar zelfs een meditatie van 1 minuut of een enkele mindful ademhaling kan verschil maken.

Voor een effectieve meditatie heb je geen stille, serene omgeving zoals een yogastudio nodig. In dit hoofdstuk ontdek je hoe geluiden, aanrakingen en de natuur om je heen je beter helpen mediteren. Je hoeft er ook niet stil voor te zitten. Je kunt bewegend mediteren met yoga, tai chi en dans.

Het mooie van mindfulness is dat het 24/7 deel kan uitmaken van je leven. Je kunt het inzetten tijdens je woon-werkverkeer, als je schoonmaakt, tuiniert, naar je werk loopt of sport – zelfs als je je gezicht wast. Het gaat niet om wat je doet, maar hoe je het doet. De kalmte die het je oplevert is besmettelijk; het beïnvloedt de mensen om je heen en verrijkt je relaties met hen.

Zo creëer je dagelijkse gewoonten

Denk je dat je geen tijd hebt om te mediteren? Breng gewoon een beetje mindfulness in je dagelijkse activiteiten, bijvoorbeeld wanneer je je 's ochtends aankleedt, de lunch voor je kinderen klaarmaakt of aan het eind van een lange dag de afwas staat te doen.

Heb je geen idee hoe je meditatie in je drukke leven moet inpassen, begin dan met zulke micro-momenten. Je zult vanzelf merken dat mindfulness doordringt in bijna alles wat je doet. Hoe meer je oefent, hoe makkelijker het je afgaat. Dagelijkse activiteiten bieden natuurlijke mogelijkheden om de kracht van aanwezigheid te ervaren.

Huidverzorging

Maak van je dagelijkse huidverzorging een mindful ritueel. Beeld je bij het aanbrengen van je moisturizer, zonnebrandcrème of medicinale crème in dat het een voedend elixer of een onzichtbaar beschermend schild is. Wees alert op zelfkritiek, vooral als je voor de spiegel staat. Hoe is het om jezelf in de ogen te kijken (in plaats van je zogenaamde gebreken te zien)?

Douchen

Gebruik je dagelijkse douchebeurt om op te laden of te ontspannen. Wees gewoon aanwezig in de douche; je hoeft geen strijd te voeren met jezelf of met je hoofd bij de toekomst of het verleden te zijn. Zo'n klein besluit kan een groot verschil maken. Wees mindful terwijl

MEDITATIE VAN 1 MINUUT

Tandenpoetsen

Poets je tanden vanaf nu aandachtig, denk niet meteen al aan het volgende dat je moet doen. Wees volledig aanwezig bij de sensaties en geluiden. Het klinkt misschien vreemd, maar dit is een goede techniek om je geest in het nu te houden.

Slaat de frustratie toe? Kalmeer jezelf met mindfulness en rustig ademen.

MEDITATIE VAN 1 MINUUT

Wachten met compassie

Als je in de file staat of op de volgende trein wacht, kun je de tijd vullen door liefdevolle vriendelijkheid te sturen naar een geliefde of onbekende die je ziet. Herhaal in stilte (en zonder te storen natuurlijk) de volgende vriendelijke woorden: 'Mogen ze veilig zijn. Mogen ze gezond zijn. Mogen ze blij zijn. Mogen ze vrij zijn van lijden. Mogen ze op hun gemak zijn.'

MINDFULNESS OP REIS

Haal het meeste uit je reistijd door die mindful door te komen. Wanneer je mindful bent, merk je dat alledaagse dingen interessanter worden.

1. **Neem** je zintuiglijke ervaringen in je op.
2. **Observeer** hoe alles om je heen met de tijd verandert. Neem het aan je voorbijtrekkende landschap of de skyline van de stad in je op, de patronen in de bakstenen en tegels, de boomtoppen boven je hoofd.
3. **Verschuif nu je aandacht naar je ademhaling.** Blijf je intussen scherp bewust van de veranderende omgeving op de achtergrond.



Lijkt **meditatie** ingewikkeld, intimiderend of denk je er geen tijd voor te hebben? Laat dit boek je op andere gedachten brengen!

Mediteren terwijl je wacht, reist, sport of naar muziek luistert: het kan gewoon (en je hebt er heel veel aan). Met dit toegankelijke handboek heb je alle tools in handen om meditatie in te passen in je dagelijkse routine.

Met de meer dan **50 concrete oefeningen** en sprekende illustraties leer je meditatietechnieken zonder dat je in stilte op een yogamat hoeft te gaan zitten. Mediteren brengt je niet alleen rust, het helpt je ook beter om te gaan met o.a. faalangst, sociaal ongemak, examenvrees en vliegangst. Bovendien word je er gelukkiger en creatiever van.

MEDITATIE HEEFT EEN
POSITIEVE UITWERKING OP:

concentratie • mentale **helderheid**
geheugen • het doen van complexe cognitieve taken
emotioneel **welzijn** • relaties



9 789043 934671

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 723

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen