

Mindfulness oefeningen

Hoe zorg je er nu voor dat je echt mindful door het leven gaat? We nemen je mee in een aantal oefeningen (drie om precies te zijn) voor elk moment van de dag.

Of je nu op kantoor zit, in de auto rijdt, als een sardientje in de tram staat of rustig thuis bent... mindfulness kun je overal beoefenen.

Mindfulness oefening 1: de Bodyscan

De **bodyscan** is een bekende **mindfulness oefening**, waarbij je je richt op het voelen van je eigen lichaam. Je laat je aandacht stromen door je hele lichaam, om te voelen wat je voelt. Je wordt hierdoor bewust van je lichaam en wat er aan de hand is. Hierbij probeer je geen oordeel over te vellen. Laten we het eens proberen:

- Ga op [je yogamat](#) of op je kleed in de huiskamer liggen
- De ondergrond moet niet te zacht zijn, je moet wel goed je lichaam kunnen voelen
- Sluit je ogen
- Per lichaamsonderdeel ga je nu met je aandacht door je lichaam heen. Dit kun je doen door elk lichaamsdeel in gedachten op te noemen en te zien, je kan een gouden sliert door je lichaam visualiseren of je kan gewoon voelen. Dit is helemaal aan jou.
- Je begint met je rechtervoet, rechterbeen, linkervoet, linkerbeen, heupen, buik, borst, nek, rechterschouder, rechterarm, rechterhand en vingers en dan de linkerkant. Voel je tong in je mond (zorg dat deze losjes in je mond ligt), je lippen, neus, ogen, voorhoofd en de bovenkant en achterkant van je hoofd.

Soms voel je helemaal niets tijdens een bodyscan en soms voel je een aantal of zelfs alle lichaamsdelen tintelen. Er bestaat geen goed of fout, want het gaat om **jouw lichaam en jouw focus**. Wanneer je spanning voelt in een lichaamsonderdeel, merk dit dan op. Na de bodyscan kun je nog extra aandacht geven aan deze spanning, door hier naartoe te ademen en je te visualiseren dat dit deel zich ontspant.

[De bodyscan](#) als mindfulness oefening doe je wanneer je tijd voor jezelf wil nemen en een rustige ruimte hebt om dit te doen. Ga uit van circa 20 minuten.



Mindfulness oefening 2: Ademhalen op kantoor

Op werk vergeten we heel vaak om mindful te zijn. Zelfs wanneer je een ervaren mindfulness beoefenaar bent, is het lastig om dit te zijn onder druk en stress. Maar besef je de enorme voordelen wanneer het je lukt om op werk ook mindful te zijn (meer concentratie, minder stress, creatiever, betere beslissingen etc). Een goede **mindfulness oefening voor op kantoor**:

- Zet je wekker elke twee uur, zodat je eraan herinnerd wordt om bewust adem te halen
- Blijf gewoon achter je bureau zitten of waar je dan ook bent
- Sluit je ogen en haal tien keer diep adem door je buik en focus je op je ademhaling



Mindfulness oefening 3: Focus op je omgeving

Je zit in de auto, op de fiets, in de tram of in de trein. Je hebt niet echt de mogelijkheid om je ogen te sluiten en je af te zonderen. Kun je dan helemaal geen oefeningen doen op dat moment? Juist wel, want dit soort momenten zijn des te belangrijker om in het nu te zijn.

Dit doe je door je te focussen op de geluiden en bewegingen om je heen. Wat hoor je, wat zie je, wat voel je? Ga je afdwalen? Merk dit op en kom terug naar de omgeving om je heen. Hierdoor zorg je er echt voor je in hier en nu bent, mindful dus.

