

Actieve meditatie / mindfulness oefeningen

Een actieve meditatie is een actieve vorm van aandachtstraining waarbij je korte bewegingen gebruikt om specifieke spieren 'wakker' te maken en je mentale focus te verankeren in fysieke sensaties. Het doel is om in 10 tot 15 minuten zowel je lichaam als je geest voor te bereiden op een volgende activiteit.

Hier is een stapsgewijze instructie voor een algemene actieve meditatie:

1. Mentale landing

Begin met een korte pauze om je aandacht naar het hier en nu te verplaatsen.

- Sta rechtop met je voeten op heupbreedte.
- Haal drie keer diep adem en merk op waar je spanning voelt in je lichaam.
- Focus op het gevoel van je voetzolen op de grond.

2. Spieractivatie

Voer de volgende bewegingen langzaam en met volledige aandacht uit. Het gaat niet om de snelheid, maar om het bewust aanspannen van de spier.

- *Schouders*: Breng je armen recht voor je uit en beweeg ze langzaam zijwaarts naar achteren alsof je een elastiek uit elkaar trekt. Voel je schouderbladen naar elkaar toe bewegen.
- *Heupen*: Ga op handen en knieën zitten. Til één gebogen knie zijwaarts op (als een hond die moet plassen tegen een boom) zonder je rug te draaien. Focus op de spanning in je bilspier.
- *Core*: Ga op je rug liggen, met armen en benen in de lucht (knieën gebogen). Strek langzaam één arm en het tegenovergestelde been uit en laat ze zakken tot vlak boven de grond. Houd intussen je onderrug tegen de vloer aangedrukt.

3. Dynamische integratie

Breng de afzonderlijke activiteiten samen in een vloeiende beweging om je hartslag licht te verhogen.

- *Forward Lunge Drop*: Stap uit in een lunge en zak explosief maar gecontroleerd door je knie. Focus op je stabiliteit en balans.
- *De 3-3-3-regel*: Tijdens het bewegen noem je in je hoofd 3 dingen die je ziet en 3 geluiden die je hoort om je zintuigen scherp te houden.

4. Afronding

Eindig met een korte check-in:

- Beweeg je lichaam op drie verschillende manieren (bijv. even schudden, uitrekken, je nek rollen).
- Merk op of je alerter bent, meer rust hebt in je hoofd, of je focus is verschoven van je gedachten naar je fysieke aanwezigheid.

Bij actieve meditatie gebruik je een fysieke handeling als 'anker' voor je aandacht. In plaats van je gedachten te onderdrukken, geef je je brein een taak. Hierdoor is er minder ruimte voor gepieker.

Hier zijn vier concrete voorbeelden:

1. De Loopmeditatie (Slow Motion)

Dit is de klassieke actieve meditatie. Je loopt niet om ergens te komen, maar om het lopen zelf te ervaren.

- Loop veel langzamer dan normaal.
- Verdeel de stap in drie fasen, die je elk bewust uitvoert: het optillen van je voet, het verplaatsen door de lucht, en het neerzetten (hiel-midden-teen).
- *Anker*: Voel de verandering van druk onder je voetzolen.

2. De 'klus'-meditatie

Routineklussen lenen zich perfect voor meditatie omdat ze repetitief zijn, herhalende bewegingen hebben.

- Denk aan: Groenten snijden, strijken, de afwas doen, planken schuren, muren latexen, enz.
- Stem je ademhaling af op de beweging. Bijvoorbeeld bij het groenten snijden: inademen als je het mes optilt, uitademen als je snijdt.
- *Anker*: Het geluid van de handeling (bij het groenten snijden is dat het ritmische *tok-tok-tok* van het mes op de plank).

3. De 5-Zintuigen Wandeling

Ideaal als je buiten bent en je hoofd 'vol' zit.

- Wandel op een normaal tempo.
- Leg elke minuut aandacht op één van je zintuigen en wissel elke minuut van zintuig.
 - Minuut 1: zintuig = zicht.
 - Wat zie ik? (Kleuren, texturen van bladeren).
 - Minuut 2: zintuig = gehoor.
 - Wat hoor ik? (Vogels, verkeer ver weg, je eigen voetstappen).
 - Minuut 3: zintuig = tast.
 - Wat voel ik? (Wind op je wangen, de stof van je jas).
 - Minuut 4: zintuig = reuk.
 - Wat ruik ik? (Regen, gemaaid gras).
 - Minuut 5: zintuig = smaak.
 - Wat proef ik? (De lucht, de nasmaak van koffie).

4. Schudmeditatie in Osho Kundalini-stijl

Dit is een actieve manier om fysieke spanning en stress letterlijk van je af te schudden.

- Ga staan met losse knieën. Begin je hele lichaam losjes te schudden. Laat je armen, schouders en kaken slap hangen.
- Voel de trilling door je hele lijf gaan, van je enkels tot je kruin.
- *Anker*: De sensatie van loslaten en de tinteling in je spieren na afloop.

Waarom werkt een actieve meditatie?

Door je zintuigen of een ritmische beweging te gebruiken, dwing je je brein naar het *huidige moment*. Zodra je merkt dat je weer over werk, over morgen nadenkt of teruggaat naar herinneringen, breng je je aandacht simpelweg terug naar je voet, het mes of de trilling (afhankelijk van de oefening die je hebt gekozen).

Bij zittend werk is een actieve meditatie bedoeld om de "slaapstand" van je lichaam te doorbreken en de doorbloeding naar je hersenen te stimuleren. Je kunt de volgende oefeningen achter je bureau doen (of er vlak naast).

Voer bij de oefeningen je hele focus op de *fysieke sensaties* die je voelt.

1. Wervelkolom hol en bol maken

- Ga op de voorste rand van je stoel zitten. Plaats je handen op je knieën.
- Maak bij een inademing je rug hol en kijk omhoog (borst vooruit).
- Maak bij een uitademing je rug helemaal bol en kijk naar je navel.
- *De focus:* Voel de beweging van elke afzonderlijke wervel. Waar voelt het soepel en waar voelt het stram?

2. Aanspannen billen

- Blijf zitten en span je linkerbil zo hard mogelijk aan voor 3 seconden. Laat los. Doe hetzelfde met je rechterbil. Herhaal dit 10 keer per kant.
- *De focus:* Richt je aandacht volledig op de spierspanning in je billen. Probeer de rest van je lichaam volledig ontspannen te houden. Let hierbij vooral op je kaken en schouders.

3. Schouderbladen naar elkaar

- Strek je armen voor je uit, met je duimen omhoog. Houd je armen gestrekt vooruit en beweeg je schouderbladen krachtig naar elkaar, alsof er een potlood tussen je schouderbladen zit dat je niet mag laten vallen.
- Houd deze positie enkele seconden vast en laat je schouderbladen weer in hun natuurlijke stand zakken.
- *De focus:* Voel de warmte ontstaan tussen je schouderbladen. Dit heft de spanning in je schouders en nek op.

4. De "Desktop Push"

- Zet je handen plat op je bureau of onder tegen het bureaublad.
- Duw gedurende 10 seconden met ongeveer 50% van je kracht tegen het blad, terwijl je rustig doorademt.
- *De focus:* Observeer hoe de spanning zich verspreidt van je handen naar je armen en je romp.

5. Zintuiglijke focussen om te resetten

- Sluit af door *drie voorwerpen* op je bureau heel nauwkeurig te bekijken. Let op de textuur, de lichtinval en de kleur. Dit haalt je uit je interne "werk-modus" en brengt je terug in de ruimte waar je in zit.

Tip: Zet tijdens het werken een timer. Onderbreek je workflow elke 90 minuten en herhaal dan deze routine van 3 minuten om helder en fris te blijven.