



Het voorjaarsgevoel komt in deze maand meer naar boven. Hopelijk kunnen we meer genieten van de zon, de opkomende plantjes en het prille groen in de tuin. In ieder geval ben ik blij dat het 's avonds weer langer licht is en dat 's morgens de vogels weer te horen zijn.

In deze korte nieuwsbrief staat informatie iets over mindfulness en een gevonden voorwerp.

Mindfulness

Een term die de laatste jaren in onze maatschappij is opgedoken, is mindfulness. In allerlei magazines kun je tegenwoordig wel iets vinden wat hier mee te maken heeft.

Waar komt mindfulness vandaan en wat houdt het precies in?



De oorsprong ligt in het Boeddhisme en de oefeningen, die de monniken deden/doen om meer bij zichzelf te komen. Door verschillende Zen-meesters is het Boeddhisme verspreid over de hele wereld en sommige (zoals Thich Nhat Hahn) hebben hun manier van leven "vertaald" richting de Westerse manier van denken en doen: de mindfulness. Mindfulness is een manier van leven in het NU d.m.v. meditatie, yoga en verschillende aandachtsoefeningen. Door iedere dag bezig te zijn met allerlei oefeningen leer je aandacht te geven aan jezelf, je bewust te worden van je omgeving, jezelf en gebeurtenissen te accepteren en meer te genieten van het leven. Inmiddels zijn er verschillende Westerse therapieën die uitgaan van mindfulness.

Om zelf uit te proberen 2 oefeningen.

De bodyscan:

Ga lekker op de bank of je bed liggen en sluit je ogen.

Ga met je aandacht naar je ademhaling en voel eventjes hoe je ligt.

Je begint op een inademing je aandacht te richten op je linkervoet, met een uitademing laat je de aandacht los. Op een nieuwe inademing ga je met je aandacht naar je linkeronderbeen, met een uitademing laat je los.

Zo ga je verder met je linkerbovenbeen, rechtervoet, rechteronder- en bovenbeen, bekkengebied, buikgebied, borst, linkerhand en -arm, rechterhand en -arm, schouders, nek en hoofd. Aan het eind voel je met aandacht je hele lichaam en kom je langzamerhand weer in beweging.

Een oefening die ik zelf wel prettig vind, is de *telmeditatie*.

Je telt elke keer het rijtje 1 t/m 10. Op een inademing tel je "1", op de uitademing "2", op de nieuwe inademing "3", enz. Bij "10" begin je opnieuw. De kunst is om je alleen met tellen bezig te houden en niet aan andere dingen te denken. Dus als je bij "4" aan iets anders denkt, dan begin je opnieuw te tellen vanaf "1".



De oefeningen zijn goed te doen als je een tijdje ergens moet wachten (bijv. in de file) of voordat je gaat slapen.

Een paar titels van boeken:

Mindfulness, Thich Nhat Hanh, uitgeverij BBNC.

Iedere stap is vrede, Tich Nhat Hanh, Ankh-Hermes.

Mindful leven, een plan voor 8 weken, Jeanie Seward-Magee

Mindfulness, een klare kijk, Dirk Vieren

Gevonden voorwerp

Bij een kalender kwam ik het blaadje van gisteren tegen. Ik had door alle werkzaamheden nog geen tijd gehad om de tekst te lezen. En nu ik bezig ben met deze nieuwsbrief, wil ik het graag er in zetten.

Het laat me denken aan al die mensen die nu bezig zijn zich te ontworstelen aan de oude regimes. De nieuwe tijd staat echt te dringen met nieuwe energie. Helaas gaat dat soms gepaard met botsingen, want er is altijd wel een groep die zich vast wil klampen aan de oude structuren en bezittingen. Jammer dat sommige leiders niet tijdig inzien, dat de oude tijd echt verleden tijd is en dat ze zelf ook een steentje kunnen bijdragen aan een rustiger verloop van een omwenteling.

“Er zijn tal van manieren waarop het nieuwe zich zal openbaren. Het enige wat je hoeft te doen is er in meegaan en je er niet tegen verzetten. Verandering hoeft niet pijnlijk te zijn.”



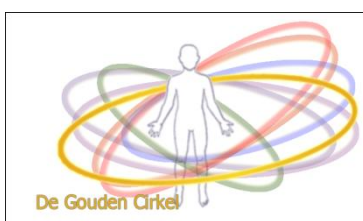
Website

Inmiddels staat op mijn website bij Werkvormen informatie te lezen over “Guasha”. Dus als je meer wilt weten over deze behandeltechniek, dan kun je daar kijken.

Een paar maanden geleden heb ik een oproep gedaan om evt. een stukje te schrijven over je ervaring(en) met mijn behandeling. Mocht je graag iets kwijt willen, mail mij dan je verhaal (onder vermelding van je voornaam of initialen), zodat ik het op de website kan zetten.

Tot de volgende nieuwsbrief!

groetjes
Ellen



Samenwerkende collega's:
Jorien Strik www.vitalief.nl (VBAG) ,
Mariëtte Verschure www.kinderenjeugdtherapie.nl (NFG)
www.degoudencirkel-apeldoorn.nl

Meer informatie: www.praktijklotus.net