

Mindfulness & Meditatie (Vipassana)

OEFENSESSIES

Dit zijn echte **oefensessies** gericht op praktijk (geen theoretische sessies), maar natuurlijk geven we instructies en is het steeds mogelijk om vragen te stellen.

We zorgen voor **variatie** (zitmeditatie, wandelmeditatie, bodyscan, gesprek etc) en afwisseling tussen momenten van begeleide meditatie en stille meditatie. We werken hier met (ietsjes langere) meditaties, zelfonderzoek, deelmomenten en gesprek ...

Er is geen ervaring vereist.

Je bent ook steeds vrij om dingen op je eigen manier te doen. Met zachtheid, met mildheid omgaan met jezelf! Vriendelijkheid/mildheid en compassie/mededogen zijn cruciale elementen van mindfulness!!

Mindfulness is als een vogel, met 2 vleugels (die beide nodig zijn) :

-stoppen/kalmeren (samatha)

= pauze nemen, stil worden, ruimte maken, concentratie, rusten...

-kijken/inzicht (**vipassana**)

= bewust waarnemen en voelen, kijken/luisteren en aanwezig zijn bij wat er is

= zelfobservatie / zelfonderzoek

In deze sessies maken we dus wat meer ruimte voor het tweede luik: vipassana of inzichtsmeditatie.

Zo trainen we onze vaardigheid om de dingen onder ogen zien zoals ze zijn en ermee te leren omgaan op een gezonde, milde manier.

In mindfulness leren we stap voor stap om vertrouwd te geraken met de dingen (gevoelens, gedachten, problemen, pijn...). Daarbij zoeken we een middenweg tussen enerzijds vluchten/wegduwen/negeren/ontkennen en anderzijds onszelf vastklampen of laten meeslepen/overspoelen. Leren aanwezig blijven bij je ervaring en ermee omgaan zonder jezelf erin te verliezen. Door te oefenen, en te oefenen.

Net zoals bij spieren kweken, is mindfulness een vaardigheid waarvoor je moet trainen. Je ontwikkelt het niet door erover te lezen en te denken, je moet ervoor oefenen!

Je hoeft geen boeddhist te zijn om mindfulness te beoefenen. We werken op een niet-religieuze en wetenschappelijk gefundeerde manier met concrete en praktische oefeningen, waarbij zelfonderzoek en je eigen bevindingen centraal staan.

Dit is een wetenschappelijk onderbouwde methode: de vele **gezondheidsvoordelen** van mindfulness werden al in vele onderzoeken aangetoond, op zowel fysiek als mentaal vlak:

- Beter kunnen omgaan met stress, problemen en (chronische) pijn.
- Afname van burnout symptomen, depressie, spanningshoofdpijnen, angst, agressie, piekeren, slaapproblemen, verslavingen ...
- Verbetering van het immuunsysteem: betere weerstand en vlotter herstel van ziekte.
- Innerlijke rust/vrede, meer inzicht in jezelf en de dingen, meer zelfaanvaarding, vertrouwen en vreugde.

Begeleiding: Lien Van den Elsen

(Mindfulness Begeleider, Stress- en Relaxatietherapeut, Adem- & Yogalerares)

Meer info over Lien: <https://www.ademkrachtvzw.be/Over-Ademkracht/>



Molenstraat 62, 9270 Laarne - ondernemingsnummer 0734.487.067 - RPR Gent, afdeling Dendermonde - bank: BE98 9733 7434 8393

ademkracht@yahoo.com

www.ademkrachtvzw.be

www.facebook.com/Ademkrachtvzw