



Meditatiekussen of meditatiebankje?

WAAROM MOET IK ZOIETS GEBRUIKEN?

= Ter ondersteuning van een **goede & gezonde houding!**

= Meer stabiliteit en **comfort!**

We willen op een comfortabele manier rechtop zitten en ons lichaam dragen.

Door het gebruiken van een meditatiekussen of meditatiebankje zit je hoger van de grond af en **daardoor ben je beter in staat je bekken wat naar voren te laten kantelen**. Is je bekken naar achter gekanteld, dan ontstaat er een bolling in de rug (waardoor je precies onderuit zakt en achterover valt) en zo moet je lichaam veel meer moeite doen om in de houding te blijven. Zo'n verkeerde houding is lastig om te blijven zitten en vaak zelfs pijnlijk. Dat maakt het mediteren moeilijk, en de bedoeling is net dat je zonder spanningen in het lichaam comfortabel kan zitten.

We zoeken dus geen zacht kussen waarin je onderuit wegzakt en doorhangt, maar een kussen als hulpmiddel om een goede houding te ondersteunen door de heupen hoger te brengen dan de knieën.

VERSCHILLENDE MOGELIJKHEDEN

Zittende oefeningen (zoals meditatie, ademhalingsoefeningen etc) kunnen met

- stoel
- meditatiekussen
- meditatiebankje
- een stapel opgeplooidde handdoeken
- een andere creatieve oplossing
- of je past het aan door te staan of liggen

Om te zitten de grond kan je een meditatiebankje of meditatiekussen of opgevouwen handdoeken of iets dergelijks gebruiken. Je kan een speciaal meditatiekussen of bankje kopen of je kan zelf iets fabriceren (vb met wat boeken en wat handdoeken, of creatief aan de slag met oude stoeloppervlakken, of met wat stevigere kussens die je misschien dubbel plooit, etc).

Elk lichaam is uniek en vraagt om een andere zithouding en dus ook om een ander meditatiekussen. Maar hoe kies je nu wat het beste is voor jou?

Dit is afhankelijk van je lengte, lenigheid (met name bij de heupen/bekken) en eventuele blessures.

Over het algemeen: hoe leniger je bent, hoe lager je kunt zitten.

Hieronder volgt een kort overzicht van de meest voorkomende opties.

Rond Meditatiekussen



De meeste standaard meditatiekussens zijn rond en hebben een hoogte van ongeveer 13 cm tot 15 cm en een diameter van 30cm tot 33 cm. Ronde meditatiekussens zijn geschikt voor mensen met een gemiddelde lengte. Heb je geen last van bekken, onderrug of knieën, dan is de kans groot dat dit standaard formaat heel geschikt voor je is.

Je kunt hier de lotushouding, de kleermakerszit en de geknieelde houding op uitoefenen.

Extra hoog meditatiekussen

Ben je langer dan gemiddeld (of heb je lange benen)? Of heb je wat sneller last van het bekkengebied, de kniegewrichten of rug/schouders? Dat is hoger zitten aan te raden!

Een extra hoog meditatiekussen heeft een hoogte van circa 21 cm en een diameter van 36 cm.

Een hoger yogakussen is vaak ook prettig als je voorkeur ligt bij een geknielde houding (in plaats van kleermakerszit). Ook voor beginners kan een hoger kussen fijn zijn.

Extra laag meditatiekussen

Ben je wat kleiner dan gemiddeld? Of ben je al langer bezig met mediteren of heb je een soepel bekkengebied? Maar is de grond of yoga mat nog net even een tikje te laag? Kies dan een lager meditatiekussentje. Een extra laag meditatiekussen is ongeveer 10 cm tot 12 cm en heeft een diameter van 30 cm tot 33 cm. Een heel geschikt kussen voor gevorderden. En bovendien compact en licht in gewicht, dus gemakkelijk mee te nemen.

Halve maan of sikkelvormige meditatiekussens

Het voordeel van een halve maan meditatiekussen is dat het iets meer ondersteuning geeft aan de dijnen en je de voeten dichter naar je toe kunt brengen. Bovendien loopt een sikkelvormig yogakussen iets af naar voren toe, waardoor je automatisch het bekken wat naar voren kantelt. Doorgaans zijn halve maan kussens een paar cm lager dan een gemiddeld kussen en dus geschikt voor de wat meer lenige of ervaren meditatiebeoefenaars.

Meditatiebankje

Is een kussen voor jou niet aangenaam of te laag? Dan kun je ook kiezen voor een meditatiebankje. Comfortabel met een goede houding kunnen zitten is van groot belang als je mediteert!



Op een meditatiebankje plaats je je onderbenen en knieën op de vloer en kom je met je billen op het bankje te zitten.

Het Meditatiebankje zorgt voor een goede steun en zorgt ervoor dat je automatisch een betere houding aanneemt dan wanneer je op de grond zit. Dit kan een goede optie zijn voor mensen die last hebben van knieën, bekken en heupen. Doordat je iets hoger zit, is het **makkelijker om je bekken te kantelen** en je rug te verlengen.

Een ander voordeel van het Meditatiebankje ten opzichte van het Meditatiekussen is dat het bankje je benen minder afknelt en minder belast. Het voordeel daarvan is dat de doorbloeding van je lichaam een stuk makkelijker kan blijven verlopen. Daarnaast slijt het bankje minder snel dan een Meditatiekussen.

Belangrijk bij het kiezen van een Meditatiebankje is de **hoogte**.

“Hoe lager het bankje, hoe leniger de Yogi moet zijn” is de algemene regel.

Er bestaan ook meditatiebankjes die inklapbaar zijn en dat kan handig zijn als je het wil meenemen, vb naar de les.

Stoel

Kies bij voorkeur een stoel zonder armluning met een plat zitvlak en platte/rechte rugleuning. Leun niet tegen de rugleuning, als dat mogelijk is en zit in een rechte houding met je voetzolen plat op de grond. Indien nodig kan je je onderrug ondersteunen met een kussen (ter ondersteuning van een rechte houding). Probeer te vermijden om door te hangen en onderuit te zakken.

Begin gerust op een stoel, en bouw dit eventueel langzaam op naar een bankje, een hoog kussen, en zo steeds lager. Geef je lichaam de tijd en forceer niets. Op een stoel zitten is even goed!

Stapel handdoeken of dekens

Je kan de stapel zo hoog of zo laag maken als je wil.

Hier gelden dezelfde regels:

Hoe lager de stapel, hoe meer lenigheid nodig is.

Hoe hoger de stapel, hoe meer comfort en gemak!

Je kunt hier de lotushouding, de kleermakerszit en de geknielde houding op uitoefenen.

Heb je last van knieën, bekken of onderrug? Maak de stapel hoger!

EXTRA TIPS

*Heb je last om te zitten?

Algemene tip: Maak je meditatiekussen of bankje wat hoger door er handdoeken of boeken onder te leggen.

*Last van knieën, heupen of bekken?

Heb je ondanks het gebruik van een meditatiekussen toch last van het bekkengebied of knieën? Probeer dan eens of je (een deel van) de spanning eraf kunt halen door de knieën (en daarmee dus ook het bekken) te ondersteunen met handdoeken/dekens (of yogablokken en bolsters).

*Benen en voeten

Als je lange tijd zit op een kussen en de voeten rusten op de grond, dan kan het voorkomen dat je last krijgt van pijnlijke plekjes waar de voeten/benen de (harde) grond raken. Het kan prettig zijn om bijvoorbeeld een (fleece)dekkentje opgevouwen onder de voeten te plaatsen. Ook bestaan er speciale meditatiematten.

*Last van rug?

Heb je verschillende kussenhoogtes geprobeerd en toch last van de rug? Probeer dan eens om jouw meditatiekussen direct langs een muur te leggen en dan plaats te nemen. De muur kan dan dienen als een 'steuntje in de rug'.

Zorg er wel voor dat je het bekken iets naar voren blijft kantelen en niet de neiging hebt 'lekker' achterover te leunen. Daarvoor kan je eventueel een kussen ter hoogte tussen je onderrug en de muur plaatsen.

Belangrijk: kies altijd een houding die comfortabel voelt voor jouw lichaam. Dat kan per dag verschillen en is voor iedereen anders.

Vergeet niet dat je steeds de optie hebt om op een stoel te zitten of te liggen op je rug.

Hoe moet ik juist zitten?

HOUDING

Het voornaamste is dat je in een stabiele, open en waardige houding zit, op een zo comfortabel mogelijke manier zonder verkramping. Rechtop zitten op een ontspannen manier, zonder door te zakken of te hangen. Je lichaam dragen op een zorgzame en vriendelijke wijze.

Kies een positie waarin je een tijd kan stilzitten zonder (al te veel) pijn of moeite. Een houding die mentale alertheid bevordert, zodat je niet in slaap dreigt te vallen.

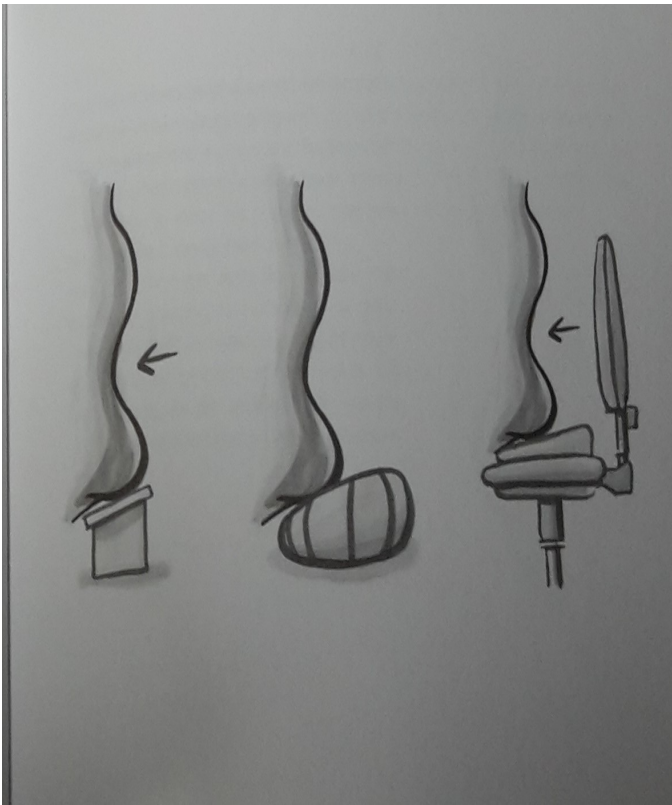
Belangrijk is dat we natuurlijk rechtop zitten met een rechte rug en je hoofd ook recht in het verlengde van je ruggegraat. (Besef dat een "rechte rug" natuurlijke krommingen heeft: de rug buigt lichtjes naar binnen bij de onderrug, buigt iets naar buiten in de bovenrug en weer naar binnen bij de nek. Met een rechte rug bedoelen we dus: niet doorzakken/hangen/leunen.)

Respectvol en vriendelijk met je lichaam omgaan!

Zorg ervoor dat je zeker geen spanning vasthoudt in de armen en schouders. Je wervelkolom is stabiel rechtop, maar de rest van je lichaam is eerder als een ontspannen lappenpop. Laat je armen losjes hangen en laat je handen rusten op je knieën of schoot.

Er bestaan verschillende handposities (mudra's), maar je kan om te beginnen je handen eenvoudigweg met de handpalmen op je knieën laten rusten. Of je kan ze in een kommetje op je schoot houden met de handpalmen naar boven (waarbij eventueel de toppen van je duimen mekaar zachtjes raken).

Je ogen kunnen open of gesloten zijn.



Bron: Maex, Edel, Werken met mindfulness: basisoefeningen, Lannoo, 2008, p. 17.

Let op dat je je gewicht plaatst op de voorste punten van je zitbotjes, en je je bekken dus zeker niet naar achteren kantelt.

Je kan je bekken heel subtiel naar voor en inwaarts te kantelen (lichtjes hol in rug).

Je kan op je knieën zitten (op een bankje of kussen). Of je kan je benen voor je kruisen op de grond (kleermakerszit of lotus). Gebruik een stevig kussen of bankje en zit op de voorste rand zodat je knieën de grond kunnen raken en je bekken niet achteruit kantelt (of zodat je knieën tenminste een stuk lager dan je heupen zijn).

Zoek een houding (zonder forceren!!) waarin je een tijdje stabiel kan stilzitten zonder veel moeite/ongemak.

Heb je pijn? Verander dan van houding!

Je hoeft jezelf niet te folteren. Pas je houding indien nodig op een aandachtige manier aan. Verplaats je met aandacht: blijf je dus bewust van wat je doet, terwijl je het doet.

Kleding

Draag comfortabele kledij!

Je draagt wat je wilt, maar het meest aangenaam is losse, soepele kledij. Spannende of (te) strakke kledij kan pijn/ongemak veroorzaken, denk daarbij vooral aan strakke jeansbroeken.

Maak eventueel je riem en/of broekknopen los.

Doe je schoenen uit en misschien ook je sokken als die spannen.

