PDS coaching
Grip op maag-darmklachten

Module 3.
Uitleg mindfulness oefeningen

3. Trainen

PDS coaching
Grip op maag-darmklachten

Visualisatie oefening

Albert Einstein zei het eigenlijk al: "Logica brengt je van A naar B; verbeelding brengt je overal." Visualisatie, verbeelden van een bepaald moment, is onwijs krachtig.

"Sluit je ogen en stel je voor dat je de zee hoort ruisen. Je zit op een handdoek op het strand. Je ruikt de zoute zeelucht en in de verte hoor je meeuwen krijsen."

Je kunt een aantal minuten op dit gefantaseerde strand doorbrengen. Vaak werkt dit erg ontspannend. Ik gebruik deze oefening in mijn praktijk niet per se om te ontspannen, maar dat kan natuurlijk wel.

Je bent bij me gekomen met een bepaalde vraag. Je wilt minder last hebben van je darmklachten en meer energie krijgen, zodat je vaker af kunt spreken met je vriendinnen, je vaker kunt sporten en weer uit eten kunt gaan.

Aan de hand van mijn voedings- en leefstijladvies heb je misschien al heel veel resultaat bereikt.

Sommige gewoontes of eetpatronen zijn moeilijker te doorbreken, omdat ze door velen als normaal worden gezien. Het hoort erbij. Misschien eet je af en toe toch een koekje

bij de thee of drink je alcohol tijdens een borrel, terwijl je weet dat je hier klachten van krijgt. Visualisatie kan je dan inzicht geven.

Ik gebruik visualisatie als middel om de toekomst in te gaan. Je ziet je zelf over tien jaar; je darmklachten zijn geen probleem meer in je dagelijks leven. Je ziet in deze oefening hoe jouw leven er uit ziet over tien jaar, hoe je je voelt, wat voor activiteiten je doet, waar je woont, wat je eet en drinkt en wat je doet om je in te spannen en te ontspannen.

Door deze oefening kun je in een korte tijd snel groeien!

Deze oefening werkt ook heel goed als je je droomleven wilt inbeelden, je (grote) doelen wilt behalen, even op een andere plek wilt zijn of om creatieve oplossingen voor iets te vinden.

Door middel van visualisatie kom je veel sneller tot een inzicht. Je begrijpt in een korte tijd wat je moet doen om tot je doel te komen. Misschien ben je wel veel vaker vrij of ga je regelmatig op vakantie. Je eet aan tafel, krijgt elke maand een massage, gaat twee keer per week zwemmen en eet biologisch.
Je denkt positief, hebt een open houding en doet elke dag dertig minuten een ademhalingsoefening.

Deze beelden, positieve houding, gedachtes en gevoelens kun je dan meenemen naar het heden. Je kunt ze nu al zoveel mogelijk toepassen. Minder werken en vaker op vakantie kan misschien financieel gezien nu nog niet, maar misschien zijn er manieren om dit te realiseren. Het doen van bepaalde activiteiten zoals zwemmen, kun je nu al toepassen. Zo kom je een stuk sneller tot je doel.

<u>Uitleg visualisatieoefening:</u>

Alvorens je gaat beginnen aan de visualisatiesoefening, raad ik je aan om de uitleg door te lezen. Je weet dan ongeveer hoe de oefening in zijn werk gaat. Ik heb ook een opname gemaakt die je af kunt spelen. Als je de oefening echt gaat uitvoeren, hoef je dan niet telkens naar de instructies te kijken. Ik geef dan via de opname instructies.

Deze oefening gaat je helpen om een voorstelling te maken van jouw leven over tien jaar. Je darmklachten zijn dan geen probleem meer voor je. Het zal je helpen om inzicht te krijgen in dingen die je doet. Na afloop kan het zinvol zijn om alles op te schrijven.

Het begin van de oefening start hetzelfde als de ademhalingsoefening. De reden hiervoor is dat de oefening je helpt ontspannen. Indien je ontspannen bent is de visualisatieoefening makkelijker uit te voeren.

1. Ga op een rustige plek zitten.
Misschien in de slaapkamer, in de huiskamer met alle elektronica uit, op een bankje in het bos of in de tuin. Zorg dat je alleen bent en dan je de tv, laptop en radio uit hebt staan en je telefoon op stil. Indien ze aan het werk zijn buiten, kun je het raam even dicht doen.

2. Zorg dat je comfortabel zit.
Je kunt in kleermakerszit op de grond gaan zitten, maar misschien vind je het lastig om op deze manier je rug recht te houden. Ik zit zelf graag op een stoel met mijn voeten op de grond. Zo kan ik rechtop zitten en krijgt mijn rug ondersteuning door mijn stoel. Bovendien zorgen je voeten op de grond dat je geaard ben.
Je hebt dan nog meer het gevoel dat je in het "hier en nu" bent.

3. Sluit je ogen.
Probeer om je ogen ontspannen te sluiten. Controleer nog even of je alle elektronica uitgezet hebt en niet meer afgeleid kan worden door iemand. Je hoeft je ogen niet open te doen. Je hoort het vanzelf als er nog afleiding aanstaat.

4. Laat je handen rusten op je schoot.
Je kunt je handen laten rusten op je schoot met je handpalmen naar beneden.
Zo creëer je een open houding. Zorg dat je schouders ontspannen zijn terwijl je dit doet.

5. Observeer gedurende minuut je ademhaling.
Volg je ademhaling. Stel je voor dat de lucht naar binnen stroomt via je neus en weer naar buiten gaat via je mond. Voel hoe je buik dikker wordt door de lucht die je inademt en weer dunner wordt als je uitademt. Je hoeft je ademhaling niet ter versnellen of te vertragen. Laat de ademhaling er zijn, zoals hij er is.

6. Visualiseer dat je op een rustgevende plek bent.
Stel je voor dat je op een rustgevende plek bent. Een plek waar jij je terug kan trekken. Op deze plek is een aangename temperatuur, je ruikt heerlijke geuren, je ziet prachtige kleuren, je voelt een licht briesje en je hoort rustgevende geluiden. Neem even de tijd om deze plek voor je te zien.

7. Beeld jezelf in, tien jaar later.
Jijzelf, tien jaar later, komt jou opzoeken, op deze plek. Je hebt geen last meer van je darmklachten en hebt veel energie. Je kunt weer alles doen wat je wilt.
Dit is het moment om vragen te stellen. Hoe ziet je toekomstige zelf er uit?
Wat voor kleding draag je? Wat voor persoonlijkheid heb je? Hoe voel je je? Waar woon je? Woon je samen of alleen? Heb je kinderen? Wat voor werk heb je en hoe vaak werk je? Wat doe je in je vrije tijd? Wie zijn je vrienden? Wat doe je? En wat doe je juist niet?
Neem even de tijd om deze prachtige toekomst voor je te zien.

8. Open je ogen.
Na enkele minuten zal ik je vragen om je ogen weer open te doen. Blijf dan nog even een minuutje zitten.

9. Schrijf alles op wat je hebt gezien.
Werk je? Wat voor werk doe je? Hoe vaak per week werk je? Woon je samen of alleen? Heb je kinderen? Wat voor hobby's heb je? Zit je op een sport? Wie zijn je vrienden? En je collega's? Met wie ga je nog meer om? Hoe zie jij er uit? Wat voor persoonlijkheid heb je? Schrijf het allemaal op en neem deze inzichten mee in het heden. Zo kun je in een kortere tijd je doelen bereiken, omdat je meer inzicht hebt in je persoonlijke situatie.

10. Ga verder met je dag.
Gefeliciteerd. Je hebt de visualisatiesoefening gedaan. Je hebt jezelf gezien over tien jaar. Plan alvast een nieuw moment in voor deze oefening. Hoe vaker je hem doet, hoe sneller je voelt hoe het is om te leven zoals jij wilt. Ga daarna verder met je dag.

Samenvatting:

1. Ga op een rustige plek zitten.

2. Zorg dat je comfortabel zit.

3. Sluit je ogen.

4. Laat je handen rusten op je schoot.

5. Observeer gedurende minuut je ademhaling.

6. Visualiseer dat je op een rustgevende plek bent

7. Beeld jezelf in, tien jaar later.

8. Open je ogen.

9. Schrijf alles op wat je hebt gezien.

10. Ga verder met je dag.

PDS coaching
Grip op maag-darmklachten

Ademhalingsoefening

Ademhalen, we doen het dagelijks, wel honderden keren op en dag.
Toch gek dat we dan zo weinig aandacht besteden aan onze ademhaling.

Elke keer als we ademhalen, halen onze longen zuurstof uit de lucht en geven we dit door aan ons bloed. Elke cel in ons lichaam heeft zuurstof nodig om energie te produceren. Je ademt sneller als je beweegt dan als je stilzit. De spiercellen verbranden dan meer zuurstof, omdat ze harder werken.

Als je moet haasten om op je werk te komen, je druk maakt over een deadline of je zorgen maakt over je relatie, dan ga je vaak ongemerkt sneller ademhalen.
Je haalt dan vooral adem vanuit je borstbeen. Je ademhaling wordt hierdoor oppervlakkig en onregelmatig.

Indien je voor een lange tijd onregelmatig ademt, krijg je vaak een opgejaagd gevoel

(stress). Er kunnen klachten ontstaan als hoofdpijn, sneller vermoeid raken, gespannen nek- en schouderspieren en maag-darmklachten. Voordat je het door hebt, kun je in en negatieve spiraal terecht komen.

Een eenvoudig middel om stress-gerelateerde klachten te verminderen is een ademhalingsoefening. Door dagelijks ademhalingsoefeningen te doen kun je je gemakkelijker ontspannen. Je hoofd raakt eerder leeg van alle gedachtes, je kunt emoties makkelijker hanteren en je voelt je hierdoor vaak weer energieker.

Ademhaling is ook de basis voor veel bekende meditatievormen, zoals mindfulness en yoga. Door de ademhaling als vertrekpunt te nemen kom je vanzelf in het hier en nu. Je focust gemakkelijker op zaken waar je mee bezig bent.

Je kijkt naar wat er echt is, wat je zintuigelijk kan waarnemen (zien, ruiken, horen, voelen en proeven). Gedachtes, gevoelens en emoties mogen er zijn, maar laat je voorbij gaan. Je hoeft er niets mee te doen. Hierdoor leer je om bewuster te leven en minder impulsief te handelen. Je leert beter omgaan met wat er is.

Hoe meer tijd je er aan besteed, hoe meer effect het heeft. Begin eens met drie minuten, bouw het na een week op naar vijf minuten en week drie naar acht minuten. Je zult zelfs hier al baat bij hebben. Enkele minuten per dag zal je ongetwijfeld kunnen vrij maken om aandachtig je ademhaling te observeren. Misschien 10 minuten eerder opstaan of naar bed, of als je thuis komt van je werk, in de pauze op een bankje in het park. Probeer de oefening alleen te doen.
Zorg dat je zo min mogelijk wordt afgeleid.

Uitleg ademhalingsoefening:
Alvorens je gaat beginnen aan de ademhalingsoefening, raad ik je aan om de uitleg door te lezen. Je weet dan ongeveer hoe de oefening in zijn werk gaat. Ik heb ook een opname gemaakt die je af kunt spelen. Als je de oefening echt gaat uitvoeren, hoef je dan niet telkens naar de instructies te kijken. Ik geef dan via de opname instructies.

Bij deze oefening gaat het er niet om of je iets goed of slecht doet. Je hoeft enkel je ademhaling te observeren. Je volgt je in- en uitadem. Meer hoef je niet te doen.

1. Ga op een rustige plek zitten.
Misschien in de slaapkamer, in de huiskamer met alle elektronica uit, op een bankje in het bos of in de tuin. Zorg dat je alleen bent en dan je de tv, laptop en radio uit hebt staan en je telefoon op stil. Indien ze aan het werk zijn buiten, kun je het raam even dicht doen.

2. Zorg dat je comfortabel zit.
Je kunt in kleermakerszit op de grond gaan zitten, maar wellicht vind je het lastig om op deze manier je rug recht te houden. Ik zit zelf graag op een stoel met mijn voeten op de grond. Zo kan ik rechtop zitten en krijgt mijn rug ondersteuning door mijn stoel. Bovendien zorgen je voeten op de grond dat je geaard ben.
Je hebt dan nog meer het gevoel dat je in het “hier en nu” bent.

3. Sluit je ogen.
Probeer om je ogen ontspannen te sluiten. Controleer nog even of je alle elektronica uitgezet hebt en niet meer afgeleid kan worden door iemand. Je hoeft hiervoor je ogen niet open te doen, maar je hoort het vanzelf als er nog afleiding aanstaat. Vind je het niet prettig om je ogen te sluiten? Je kunt deze oefening ook met je ogen open doen. Zorg dan dat je op circa drie meter afstand op ooghoogte een mooie beeldje of een bosje bloemen neerzet. Hier kun je tijdens het ademhalen rustig naar kijken. Je hoeft je niet te focussen op het object.

4. Laat je handen rusten op je schoot.
Je kunt je handen laten rusten op je schoot met je handpalmen naar beneden.
Zo creëer je een open houding. Zorg dat je schouders ontspannen zijn, terwijl je dit doet.

5. Observeer je ademhaling.
Volg je ademhaling. Stel je voor dat de lucht naar binnen stroomt via je neus en weer naar buiten gaat via je mond. Voel hoe je buik dikker wordt door de lucht die je inademt en weer dunner wordt als je uitademt. Je hoeft je ademhaling niet ter versnellen of te vertragen. Laat de ademhaling er zijn, zoals hij er is.

6. Afgeleid? Ga terug naar je ademhaling.
Het zal ongetwijfeld gebeuren dat je afgeleid raakt. Je vindt de oefening lang duren, denkt aan dingen die je nog moet doen, je hebt bepaalde gevoelens in je lichaam of je hoort geluiden buiten. Dit is heel normaal. Het gebeurd mij ook elke keer weer. De geest gaat graag met ons aan de haal. Breng telkens als je afgeleid raakt, je ademhaling weer terug. Zo blijf je in het “hier en nu”.
Een ademhalingsoefening is eigenlijk niets meer dan een aandachtsoefening.

7. Open je ogen.
Na enkele minuten zal ik je vragen om je ogen weer open te doen. Blijf dan nog even een minuutje zitten en observeer wat je allemaal opmerkt met je zintuigen. Waar zit je? Wat zie je op de plek waar je bent? Wat hoor je voor geluiden?
Wat ruik je voor geuren? Hoe voel je je?

8. Ga verder met je dag.
Gefeliciteerd. Je hebt de ademhalingsoefening gedaan. Je hebt aandacht gegeven aan de ademhaling. Plan alvast een nieuw moment in voor de ademhalingsoefening. Ga daarna verder met je dag.
Samenvatting:

1. Ga op een rustige plek zitten.

2. Zorg dat je comfortabel zit.

3. Sluit je ogen.

4. Laat je handen rusten op je schoot.

5. Observeer je ademhaling.

6. Afgeleid? Ga terug naar je ademhaling.

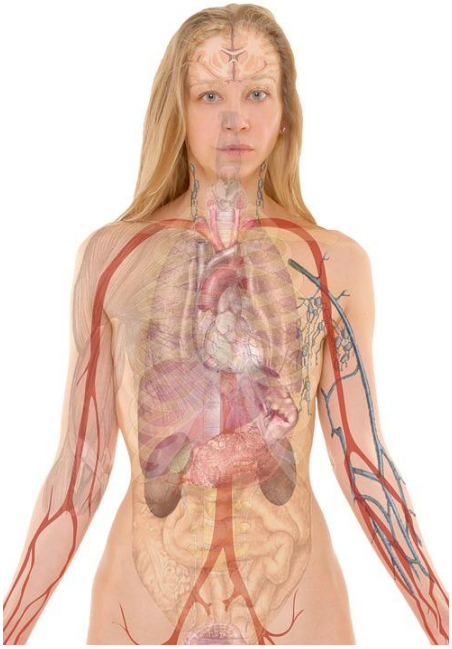
7. Open je ogen.

8. Ga verder met je dag.

Bodyscan meditatie

Ik hoor vaak van mijn cliënten, dat ze graag zich graag weer lekker in hun vel willen voelen. Ze willen ook weer meer vertrouwen krijgen in hun lichaam.
De darmen hebben je een tijd in de steek gelaten. Logisch dat je door die onrust in je lichaam, je lijf niet meer volledig vertrouwd.

Een simpele oefening om lichaamssignalen beter te leren herkennen is de bodyscan. Doordat je eerst onderzoekt wat er speelt in je lichaam en dit accepteert, kun je daarna op een gunstige manier handelen.



Deze oefening komt uit de 8-weekse Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) cursus die mij heel veel heeft gegeven. In deze cursus heb ik geleerd om te accepteren dat mijn PDS levenslang is en ik kan sindsdien beter omgaan met angsten en stress. Het heeft me geholpen om voorgoed van mijn darmklachten af te komen.

Bij de Mindfulness Bodyscan Meditatie scan je vanaf je tenen tot je kruin je lichaam. Je observeert plekken in je lichaam waar spanning zit, let op je houding en hebt aandacht voor je hele lichaam.
Je hoeft niets te veranderen, alleen te observeren. Deze mindfulness meditatie helpt bij het aarden in je lichaam. Deze oefening is zeer geschikt als je darmklachten hebt, als je stress hebt of een gehaast leven leidt. Doe hem minimaal drie keer per week voor het beste resultaat.

Je kunt de oefening zittend of liggend doen. Zorg voor een lekker kussentje en deken, zodat je niet afkoelt.

<u>Uitleg bodyscan:</u>

Alvorens je gaat beginnen aan de bodyscan, raad ik je aan om de uitleg door te lezen. Je weet dan ongeveer hoe de oefening in zijn werk gaat. Ik heb ook een opname gemaakt die je af kunt spelen. Als je de oefening echt gaat uitvoeren, hoef je dan niet telkens naar de instructies te kijken. Ik geef dan via de opname instructies.

Bij deze oefening gaat het er niet om of je iets goed of slecht doet. Je hoeft enkel je lichaam te observeren. Meer hoef je niet te doen. Je kunt er rustig van worden, maar soms ook gefrustreerd, omdat je van alles opmerkt in je lichaam. Alles is oké. Probeer er niets anders van te maken. Het enige doel van deze oefening is je aandacht brengen naar het desbetreffende lichaamsdeel. Zo leer je je focus te verleggen.

1. Ga op een rustige plek zitten of liggen.
Misschien in de slaapkamer in je bed, in de huiskamer met alle elektronica uit, op een bankje in het bos of in de tuin. Zorg dat je alleen bent en dan je de tv, laptop en radio uit hebt staan en je telefoon op stil. Indien ze aan het werk zijn buiten, kun je het raam even dicht doen.

2. Zorg dat je comfortabel zit of ligt.
Je kunt in kleermakerszit op de grond gaan zitten, maar wellicht vind je het lastig om op deze manier je rug recht te houden. Ik zit zelf graag op een stoel met mijn voeten op de grond. Zo kan ik rechtop zitten en krijgt mijn rug ondersteuning door mijn stoel. Bovendien zorgen je voeten op de grond dat je geaard ben.
Je hebt dan nog meer het gevoel dat je in het "hier en nu" bent. Je kunt ook gaan liggen in je bed of op de bank. Zorg dat je lekker ligt met bijvoorbeeld een kussentje onder je hoofd, een kussentje onder je knieën en een dekentje over je heen.

3. Sluit je ogen.
Probeer om je ogen ontspannen te sluiten. Controleer nog even of je alle elektronica uitgezet hebt en niet meer afgeleid kan worden door iemand. Je hoeft hiervoor je ogen niet open te doen, maar je hoort het vanzelf als er nog afleiding aanstaat. Vind je het niet prettig om je ogen te sluiten? Je kunt deze oefening ook met je ogen open doen. Zorg dan dat je op circa drie meter afstand op ooghoogte een mooie beeldje of een bosje bloemen neerzet. Hier kun je tijdens de bodyscan rustig naar kijken. Je hoeft je niet te focussen op het object.

4. Kijk of er delen in je lichaam gespannen zijn.
Kijk of er delen in je lichaam gespannen zijn. Misschien je kaken, je schouders of je buik. Merk dit op en kijk of je de spanning los kunt laten.

5. Observeer je ademhaling.
Richt om te beginnen je aandacht op je ademhaling. Volg de beweging van de inademing en uitademing. Stel je voor dat de lucht naar binnen stroomt via je neus en weer naar buiten gaat via je mond. Voel hoe je buik omhoog gaat bij de inademing en naar beneden gaat als je uitademt. Je hoeft je ademhaling niet ter versnellen of te vertragen. Laat de ademhaling er zijn, zoals hij er is.

6. Loop stap voor stap de verschillende lichaamsdelen langs.
Nu richten we stap voor stap de aandacht op de verschillende lichaamsdelen: beginnend bij de voeten en eindigend bij het hoofd. De instructie is steeds het opmerken en toelaten van wat je voelt in de lichaamsdelen zonder er iets aan te veranderen. Als je afdwaalt, richt je je aandacht weer op het lichaamsdeel dat aan de beurt was.

Richt je aandacht op je linkervoet. Merk op wat er in die voet te voelen is. Misschien voel je je sokken die om je voet zitten. Zijn je voeten warm of juist koud? Voel je spanning in je tenen? Dit is allemaal prima. Laat het er zijn.

Verplaats je aandacht naar je linkeronderbeen en knie.

Weer en stukje naar boven: het linkerbovenbeen en de linkerbil.

Stap over naar de rechtervoet.
Afgedwaald ? Terug naar je rechtervoet. Je hoeft helemaal niets te doen, niets te bereiken.

Verschuif je aandacht naar het rechteronderbeen en knie.
Rechterbovenbeen en –bil.

We gaan verder naar boven. Je onderlichaam, kruis, bekken, heupen.
Iets verder omhoog: de buik.

Borst. Een emotionele reactie ? Zo gaat dat! Wees je hiervan bewust, laat het er zijn en keer met je aandacht terug naar je borst.

Ga nu met je aandacht naar de achterkant: de rug.

Omhoog naar je schouders

Nu gaan we naar de linkerhand.

De linkeronder- en bovenarm.

We switchen naar de rechterhand

De rechteronder- en bovenarm

We verschuiven de aandacht naar de nek, hals en keel

Een als laatste lichaamsdeel het hoofd.

Blijf zonder iets te doen nog even zitten met een open aandacht voor je lichaam als geheel.

Neem dit mee als je langzaam en bewust de overgang maakt naar je volgende activiteit.

7. Open je ogen.
Na enkele minuten zal ik je vragen om je ogen weer open te doen. Blijf dan nog even een minuutje zitten en merk op hoe je lichaam zich nu voelt.

8. Ga verder met je dag.
Gefeliciteerd. Je hebt de bodyscan gedaan. Je hebt aandacht gegeven aan het opmerken van signalen van je lichaam. Plan alvast een nieuw moment in voor de bodyscan. Ga daarna verder met je dag.

Samenvatting:

1. Ga op een rustige plek zitten of liggen.
2. Zorg dat je comfortabel zit of ligt.
3. Sluit je ogen.
4. Kijk of er delen in je lichaam gespannen zijn.
5. Observeer je ademhaling.
6. Loop stap voor stap de verschillende lichaamsdelen langs.
7. Open je ogen.
8. Ga verder met je dag.

Disclaimer

Het copyright © van de **Je darmen de baas** is vastgelegd door Janna Koopman van PDS coaching. Het is niet toegestaan om de inhoud van de pdf's, meditaties, visualisaties of werkboeken te verspreiden op een manier waarvan je met gezond verstand kunt inschatten dat dit niet is toegestaan. Het is toegestaan om korte tekstfragmenten, of oneliners te citeren op social media onder vermelding van #pdscoaching 'bron: Janna Koopman - PDS coaching.

Twijfel je om iets te delen, vraag dan eerst toestemming per email: info@pdscoaching.nl. Bij ongewenste verspreiding van verlies je de toegang tot de online omgeving en heeft dit juridische gevolgen.