



Doe de bodyscan

Wat is de waarde van een groter lichaamsbewustzijn? En hoe ontwikkel je dat?

tekst: Frits Koster

Mensen hechten doorgaans veel waarde aan intimiteit, hetgeen meestal vooral begrepen wordt als het intiem zijn met anderen. En dat is natuurlijk ook een groot goed. Als er intimiteit is kunnen we delen, open zijn, (h)erkenning vinden in de ogen van anderen; het schept verbinding. Alleen vergeten we daarbij vaak een heel basale intimiteit, die zo dichtbij ligt dat we er gemakkelijk aan voorbij gaan, namelijk intiem zijn met onszelf. Mindfulness of opmerkzaamheid is bij uitstek een verbindende factor hierin. Door op te merken wat zich op het moment in of aan ons voordoet ontstaat er een 'nu-contact'. We zijn dan verbonden met wat er nu ervaren wordt, zonder hierbij de ervaring te hoeven verdringen of erin te

verdrinken. Zo kunnen we ons gewaar zijn van gedachten, gevoelens, emoties, zintuiglijke prikkels en ook van een heel basaal gegeven, namelijk dat er een (ademend) lichaam is dat overal mee naartoe gaat, het hele leven door.

HET LICHAAM ALS STRESSDETECTOR —

In alle meditatieve tradities wordt veel waarde toegekend aan opmerkzaamheid bij het lichaam en ook veel hedendaagse therapeutische stromingen hebben een lichaamsgerichte benadering. Niet verwonderlijk. We slaan immers op allerlei manieren (onbewust) spanning in ons lichaam op, van geboorte af aan. Daarnaast geeft

het lichaam vaak haarfijn signalen weer van overmatige inspanning, angst, boosheid, enzovoort. Als we hier meer bewust van worden kan het lichaam als het ware een voelspriet worden, die snel aanvoelt wanneer we krampachtig gaan forceren of ons bijvoorbeeld moe of benauwd voelen. Dit wordt ook een van de grote vruchten van yogabeoefening genoemd. Ten slotte kan het lichaam ook dienen als een heel praktische basis voor het ontwikkelen van opmerkzaamheid. Zo kunnen we ons gewaar zijn van de lichaamshouding (het lopende, zittende, staande of liggende lichaam), van het verrichten van lichamelijke handelingen zoals afwassen of douchen, of kunnen we de bewegingen van de adem zien als een bewegend fysiek anker. In de boeddhistische psychologie krijgt *kāyanupassanā* of lichaamsbewustzijn dan ook een respectabele plek als eerste van vier velden van opmerkzaamheid.

Een mindfulnessoefening waarbij lichaamsbewustzijn heel specifiek wordt ontwikkeld is de bodyscan. Deze verkenningreis langs het lichaam is een eerste formele oefening in de door de Amerikaanse arts Jon Kabat-Zinn ontwikkelde cursus *Mindfulness of Aandachtstraining*.

WEBSITE
www.fritskoster.nl
www.mindfulnessstraining.nl



Frits Koster (geb. 1957) beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij *Asoka*) en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.

DEZE BODYSCAN IS OOK TE BELUISTEREN
OP WWW.VORMENLEEGTE.NL



OEFENING: BODYSCAN

Ga op je gemak liggen (of zitten bij fysieke beperkingen), op een matje of een matras. Eventueel met een hoofdkussentje, een kussen onder de knieholtes en/of onder een dekentje, zorg in die zin goed voor jezelf. De armen en benen los langs en onder het lichaam, de voeten mogen ietwat 'uit elkaar vallen'. Je kunt je nu bewust zijn van het liggen. En hoe is je gemoedstoestand? Ontspannen, gespannen, moe, vredig, onrustig of neutraal. En hoe het ook is, het is oké. Je hoeft er niets aan te veranderen.

Je kunt je bewust zijn van het zachtjes op en neer gaan van de buik of de borstkas. Zonder deze adembewegingen te hoeven beïnvloeden kun je ze gewaar zijn, zoals ze vanzelf plaatsvinden.

Ga nu met de aandacht naar je linkervoet. Begroet deze in gedachten en onderzoek hem met ontspannen interesse. Wat ervaar je? Warmte, kou, stijfheid, zachtheid, misschien het contact van tenen met elkaar of van de huid met de sok, het contact van de hiel met de grond. Misschien voel je wel helemaal niets, en ook dat is oké. Het is goed zoals het is. Om dan de aandacht te verplaatsen naar het linkeronderbeen. Wat voel je daar? Misschien warmte, kou, kriebel, zachtheid, druk of gespannenheid. En als je soms ergens ongemak ervaart dan kun je dat erkennend gewaar zijn, zonder het te hoeven veranderen. We creëren niets maar merken eenvoudigweg op wat zich voordoet. Om vervolgens verder omhoog te reizen naar de linker knie, dan het linkerbovenbeen; wat voel je daar? Je kunt dan de aandacht terugbrengen naar de adembewegingen, en vervolgens contact maken met je rechtervoet. Wat ervaar je daar? Warmte, kou, stijfheid, hardheid, gevoelloosheid, plakkerigheid, of wat dan ook. En als je soms bemerkt dat je geniet, ongeduldig wordt of je ergens zorgen over maakt, dan mag dat er ook zijn. Je kunt deze gemoedstoestand dan opmerken, zonder deze te hoeven veranderen maar alleen erkennend opmerken wat zich op het moment voordoet.

Soms kun je even wegzakken in slaperigheid of onbewustheid. Ook zoiets hoeft je niet te veroordelen maar kunt dit dan opmerken. En mocht slaperigheid gaan overheersen dan kun je de ogen eventueel een tijdje openen. Maar je hoeft het niet te laten ontgaan in een zware vechtpartij. Ook daarin mag je mild zijn en kunt de reis weer gewoon hervatten vanaf het moment dat je er weer bij bent.

Om dan het rechteronderbeen te begroeten, de rechterknie, het rechterbovenbeen, wat voel je daar? En wat je ook bemerkt, het mag zijn zoals het is, heel naturel. Je kunt de beide benen nog eens als geheel gewaar zijn, om dan de romp te gaan verkennen. Allereerst het buikgebied, dan de geslachtsdelen, de anus, de billen, de heupen; en de rug, wat ervaar je hier?

Soms kan er emotioneel iets naar voren komen, zoals weerstand, verdriet, bezorgdheid of hopeloosheid. Als je dit bemerkt kun je dit erkennend opmerken. Soms kunnen (ongemakkelijke) fysieke sensaties, gedachten of geluiden je aandacht vangen en ook deze hoeft je niet vijandig te benaderen. Opmerkzaamheid kent geen vijanden of verstoringen. Als onderdeel van de oefening kun je deze dan geduldig benoemen, als 'horen', 'denken', 'voelen' of 'oordelen', en vervolgens weer met een zelfde vriendelijkheid contact opnemen met het lichaamsdeel waar je gebleven was.

Om dan de borstkas te verkennen, de schouders, de armen en de handen; dan de nek, de hals, het hoofd; wat voel je daar? Gelaatspiertjes, sensaties bij de neus, de ogen, de oren, de achterkant van het hoofd... Om tenslotte omhoog te reizen naar de kruin van het hoofd.

En als je wilt kun je de aandacht vanaf de kruin naar beneden laten stromen, door de romp en de armen heen naar de benen tot in de voeten en weer terug omhoog naar de kruin. Met ontspannen interesse de aandacht als golven door je heen laten gaan van de kruin naar de tenen en weer terug. Je kunt dan het lichaam als geheel nog eens gewaar zijn en mag jezelf als een afsluiting best een compliment maken dat je dit gedaan hebt. Je hebt immers iets gedaan waarvan bewezen is dat het je gezondheid en welzijn positief beïnvloedt. En dat komt jezelf en je omgeving alleen maar ten goede.

Zoals de Boeddha eens aangaf: 'Wanneer opmerkzaamheid bij het lichaam wordt ontwikkeld en toegepast, is het van grote waarde en heeft het groot voordeel.'

Vragen over meditatie kunt u mailen aan: redactie@vormenleegte.nl, o.v.v. Frits Koster.