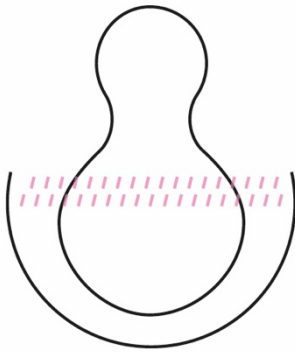


Thema 6: Ethiek, en constructieve intentie



In de meditatie werken we met Holding Space. Hoe kan je het gevoel versterken van een omhullende aandacht, waarin alles er mag zijn? En dit voelen als je zelf mediteert, maar ook als je in contact bent met anderen?

Les 11, woensdag 2 april, 20.00 – 21.00 uur.

Les 12, woensdag 9 april, 20.00 – 21.00 uur.

In de eerste oefenset werken we met een ruimtelijke benadering van het begrip 'Holding space' of 'gedragen ruimte'.

Belangrijk is ook het gevoel dat in deze ruimte alles er mag zijn, dus ook de minder gepolijste aspecten van jezelf.

In de tweede oefenset gebruiken we de tast, en drukwisselingen tegen de rug om de aandachtsruimte naar achter te openen.

In de derde oefenset, in week 12, spelen we met 'binnen' en 'buiten'. Kan je als je de ogen opent en je de omgeving waarneemt, tegelijk ook je aandacht in jezelf laten rusten?

(Met een interactieve bonus-oefening).

Integratie-opdracht:

Kan je in situaties waarin je met anderen in gesprek bent je aandacht geankerd en open houden?

Kan je je aandacht in de Hara laten 'rusten' en de ander als het ware naar je toe laten komen, ontvangen? Hoe voelt dat voor jezelf? Onwennig, kwetsbaar, ... iets anders?

Week 11:

Oefenset 1) Gedragen ruimte.

* Je staat in een ontspannen houding en voel hoe je staat? Voel de verschillende lichaamsgebieden en de adem. Wanneer adem je in of uit? Hoe is het ritme? Kan je ook de plaatsing van de adem voelen? (hoog, midden, laag, voor, achter)

* Dan plaats je de handen op de zijkant van bekken en bovenbenen. Je laat de handen rustig glijden tot de knieën en tegelijk buig je heupen en knieën mee. Dan kom je weer moeiteloos omhoog. Herhaal dit. Na enige tijd stop je de beweging en plaats je de handen dwars in de onderrug. Voel je de adem?

* Vooroefening: plaats rechterhand op de onderbuik, linkerhand op de ribben. Op de uitadem verbind je links met rechts, er komt een lichte rotatie. Herhaal dit 3 keer en wissel de handen. Zelfde nu met de rechterhand naar links.

Loop van de Beer: plaats een hand op de andere schouder, en de andere hand onder de ene schouder. Je gewicht komt op je rechterschoet en je draait rustig naar rechts vanuit de romp. Weer naar het midden en dan naar links. Wissel zo af, alsof je een waggelende beer bent.

* Op de inadem stap je naar rechts, neem de hand mee, en de aandacht naar rechts. Op de uitadem weer terug. Herhaal de beweging. Je kan beweging en adem ook ontkoppelen. Stop de beweging en voel na. Doe hetzelfde dan naar links.

Dan stap je op rechts naar voor, de handpalmen wijzen naar voor en je neemt de handen mee naar voor. Uitadem terug, handpalmen wijzen naar achter. Inadem op links naar achter, handpalmen mee naar achter. Uitadem terug, handpalmen wijzen naar voor. Herhaal deze beweging enkele keren. Wissel dan: stap op links naar voor en op rechts naar achter, en herhaal dit ook enkele keren. Voel dan na, hoe is het ruimte gevoel om je heen, en specifiek aan de achterzijde?

* Als je aandacht moeilijk(er) naar achter gaat, kan je komen zitten op een stoel met rugleuning en een steun in de rug, en kan je de aandacht naar de rugsteun en stoelzitting brengen.

* Als je gaat zitten in aandacht, omhult je aandacht je, met de intentie dat alles er mag zijn, dat je niet hoeft te fixen, niet hoeft te verbeteren. Milde aandacht. Op de audio is een timer (5 en 10 min).

Oefenset 2) Ruimte aan de achterzijde openen.

* Je staat in een ontspannen houding en voel hoe je staat? Voel de verschillende lichaamsgebieden en de adem. Wanneer adem je in of uit? Hoe is het ritme? Kan je ook de plaatsing van de adem voelen? (hoog, midden, laag, voor, achter)

* Dan plaats je de handen op de zijkant van bekken en bovenbenen. Je laat de handen rustig glijden tot de knieën en tegelijk buig je heupen en knieën mee. Dan kom je weer moeiteloos omhoog. Herhaal dit. Na enige tijd stop je de beweging en plaats je de handen dwars in de onderrug. Voel je de adem?

* Dan kom je bij een muur staan en gebruikt nu twee tennisballen in een sok. Buig iets door de knieën en breng de ballen bovenlangs naast de wervelkolom. Kom dan zelf iets omhoog en ga rustig hoog-laag op en neer zodat je de bovenrug masseert en voelt.

Dan breng je de tennisballen naast de middenrug, en weer masseer je op en neer.

Dan breng je de tennisballen in de onderrug, en weer masseer je, op en neer.

Dan kom je weer staan van de muur af, en voelt hoe de doorwerking is, hoe is de aandacht naar de achterzijde van het lichaam? Waar is je adem?

* Nu gebruik je een enkele tennisbal (of één van de ballen in de sok). Je komt zitten of blijft staan. Je legt de tennisbal tegen de van de voorrand hiel, en werkt dan met het beeld van een zwaar en licht wordend been. Herhaal enkele keren en voel na. Doe hetzelfde met het andere been.

* Als je aandacht moeilijk(er) naar achter gaat, kan je komen zitten op een stoel met rugleuning en een steun in de rug, en kan je de aandacht naar de rugsteun en stoelzitting brengen.

* Als je gaat zitten in aandacht, omhult je aandacht je, met de intentie dat alles er mag zijn, dat je niet hoeft te fixen, niet hoeft te verbeteren. Milde aandacht.

Op de audio is een timer op 5 minuten en op 10 minuten.

Week 12:

Oefenset 3) Binnen en buiten.

* Je staat in een ontspannen houding en als je zo staat volg je de adembeweging. Wanneer adem je in of uit? Hoe is het ritme? Kan je ook de plaatsing van de adem voelen? (hoog, laag, voor, achter)

* Dan plaats je de handen op de zijkant van bekken en bovenbenen. Je laat de handen rustig glijden tot de knieën en tegelijk buig je heupen en knieën mee. Dan kom je weer moeiteloos omhoog. Herhaal dit. Na enige tijd stop je de beweging en plaats je de handen dwars in de onderrug. Voel je de adem?

* Vooroefening: plaats rechterhand op de onderbuik, linkerhand op de ribben. Op de uitadem verbind je links met rechts, er komt een lichte rotatie. Herhaal dit 3 keer en wissel de handen. Zelfde nu met de rechterhand naar links.

Loop van de Beer: plaats een hand op de andere schouder, en de andere hand onder de ene schouder. Je gewicht komt op je rechtervoet en je draait rustig naar rechts vanuit de romp. Weer naar het midden en dan naar links. Wissel zo af, alsof je een waggelende beer bent.

* Als je zit zoek dan in de ruimte een horizon (overgang muur naar de vloer bijv.). Laat je ogen hier rusten en stel je voor dat deze horizon oneindig ver weg is, waar hemel en zee elkaar raken. Dit oneindige punt laat je naar toe komen. Wat gebeurt er met het hoofd?

* Breng dan je aandacht naar het centrum van de schedel, kan je hier de aandacht laten rusten?

* Breng je de handen voor de borst, op de inadem openen de handen, op de uitadem breng je deze weer meer naar elkaar. Opening en bundeling rond het (diepe) hart.

* Dan breng je de handen voor de buik, op de inadem openen de handen, op de uitadem breng je deze weer meer naar elkaar. Opening en bundeling rond de Hara.

* Insight Dialogue is een interactieve meditatie-vorm, met goed omschreven fases, of deelstappen. Pauzeren, Ontspannen, Openen,

Vertrouw op dat wat opkomt, Aandachtig Luisteren en De Waarheid Spreken

Fases van Insight Dialogue: pauzeer, ontspan, open. Kan je de aandacht in jezelf geankerd houden en tegelijk de ogen half open en de indrukken uit de omgeving naar je toe laten komen?

* Kom dan zitten in aandacht, op de audio is een timer op 5 minuten en op 10 minuten.

Interactieve oefenvorm (bonus):

Op de lesdag gaan we ook werken met interactieve vormen. Als je wilt kan je hier zelf al mee starten als je iemand in je omgeving hebt die als 'oefenmaatje' met je mee wilt doen.

Oefenvorm 1: Somatic Tracking:

Als pauze en 'afstemming' gebruik je een diepe adem, met ontspannen uitadem (mag een soort zucht zijn).

Je zit tegenover elkaar, het kan ook via zoom, dat werkt ook.

Adem beiden een paar keer diep in en ontspannen uit.

* Je volgt wat er in je lichaam gebeurt, wat opvalt, waar je aandacht naar toe getrokken wordt.

Eén van beiden kan verwoorden waar je aandacht naar toe getrokken wordt, en kort de sensaties/waarnemingen beschrijven.

Dan een diepe inadem, en ontspannen uitadem. Dat is het 'wissel-moment'.

* De ander heeft open geluisterd en benoemt nu waar zijn of haar aandacht naar toe getrokken wordt, en de sensaties.

'Nu ik naar je luister, wordt mijn aandacht getrokken naar... en het voelt....'

Dan een diepe inadem, en ontspannen uitadem. Dat is het 'wissel-moment'.

Ga zolang door als je OK vindt. Als één van beiden voelt dat het voldoende is, kan je afronden. Maar je kan ook een timer zetten op bijvoorbeeld 5 minuten.

Als luisteraar ga je niet specifiek met de ander meevoelen, maar luistert open naar de ander.

Soms merk je dat je mee-resoneert met de ander, dat je aandacht naar dezelfde gebieden gaat, maar dat hoeft niet. Als A bijvoorbeeld de nek voelt, kan het zijn dat bij B de aandacht naar de buik getrokken wordt.

Als je dit beiden open kan doen, dan kunnen dergelijke werkvormen heel verdiepend zijn, omdat je via de open aandacht van de ander jezelf beter gaat voelen.

Je creëert een gezamenlijke 'Holding Space', wat ook een diepe regulatie kan geven, een gevoel van landen of omhuld zijn.

Als je professioneel met mensen werkt, of privé (dat laatste doen we natuurlijk allemaal) is het een fijne werkvorm om te voelen wat er met jezelf gebeurt als je contact maakt, en wat de impact van dit contact is (op jezelf en de ander) als je wel of niet open bent.