



Tekst: SUZANNA TIMMER

Foto's: SHUTTERSTOCK, ARCHIEF

WAAROM MEDITEREN OOK IETS VOOR U IS



Mediteren... mindfulness... u heeft er waarschijnlijk wel van gehoord. Maar wat is het precies en wat kun je ermee? Coach en trainer Gladys Nurmohamed legt uit waarom juist senioren hier baat bij kunnen hebben.

Bij mindfulness gaat het erom dat je jezelf traint om met aandacht in het hier en nu te leven. Je bent wat bewuster van je omgeving, waardoor je niet op de automatische piloot met je gedachten in het verleden of in de toekomst bent. Eigenlijk is mindfulness aandachtstraining. Wat levert het je op? “Meer rust, je weet beter wat je wilt en hebt meer plezier in het leven. Uiteraard lost het niet je problemen op, maar je leert er wel anders mee

om te gaan”, legt Gladys Nurmohamed van ‘Vitaliteit 360’ uit. Waarom is mindfulness juist voor senioren goed? “Ouder worden gaat vanzelf, maar is niet altijd makkelijk. Je fysiek gaat langzaam achteruit. Door dagelijks te oefenen kan mindfulness bijdragen aan het verhogen van de kwaliteit van leven en leer je constructief met ‘ouderdomskwaaltjes’ om te gaan.” Gladys geeft twee oefeningen om kennis te maken met mindfulness. U ziet ze hieronder! ■

OEFENING 1: ADEMHALING ZITTEND IN EEN STOEL

- Waar je ook bent, wat je ook doet, je hebt je ademhaling altijd bij je.
- Zoek naar een plek waar je niet gestoord wordt.
- Ga op een stoel zitten waarbij je met je voeten op de grond komt. Probeer rechtop te zitten en maak een denkbeeldige rechte lijn vanuit je staartbeen naar je nek, je hoofd en je kruin.
- Plaats je hielen onder je knieën op de grond en laat je voeten naar voren wijzen. Je handen leg je op je bovenbenen of op de leuningen van de stoel. Zorg ervoor dat je schouders, armen en handen ontspannen zijn.
- Sluit je ogen en adem rustig in en uit via je neus. Probeer via je buik te ademen. Bij het inademen gaat je buik naar buiten, bij het uitademen gaat je buik naar binnen.
- Zodra er gedachtes in je hoofd komen, laat deze voorbijgaan en concentreer je (weer) op je ademhaling.
- Doe dit ongeveer twee minuten.

OEFENING 2: MEDITEREN GERICHT OP ADEMEN

- Zorg dat je rechtop en ontspannen zit.
- Check je houding en je gezicht en ontspan je kaken.
- Probeer te voelen hoe de lucht via je neus naar binnen stroomt en je buik en ribben iets uitzetten. Bij de uitademing komen buik en ribben terug naar hun natuurlijke positie. Adem daarna weer rustig in en concentreer je op waar je je ademhaling het beste waarneemt. Vaak is dat je buik.
- Je kunt een telling toepassen bij de inademing, bijvoorbeeld van 1 tot 6, en de uitademing, bijvoorbeeld van 6 terug naar 1. Verlies je je focus door aan andere dingen te denken, begin dan gewoon opnieuw. Mediteren leer je alleen maar door te oefenen.

MINDFULNESS EN VERZEKERING

Mindfulness valt onder de basis GGZ. Bij een behandeling voor depressies wordt het vergoed vanuit de basisverzekering. Je hebt hiervoor een verwijfsbrief nodig van je huisarts. Veel verzekeraars vergoeden mindfulness niet meer met een aanvullende verzekering. Bij sommige zorgverzekeraars wordt het wel vergoed, maar valt het onder de alternatieve geneeswijzen.

