



## Zelfcultivatie – Natuur van de geest

Een belangrijke vaardigheid in een van de technieken voor stressbeheersing is ook meditatie of oefeningen om zelf getuige te zijn. De voordelen van de wetenschappelijk bewezen mindfulness-technieken van vandaag zijn talrijk. Het leren van de praktische hulpmiddelen is ook erg nuttig wanneer wij of iemand in onze omgeving een trauma ervaren en dit effecten veroorzaakt.

Module	Submodules	Grootte van de groep	Duurtijd
• Interventie	• Stressregeling	• Individueel • Kleine groep • Grote groep	• 30 - 60 minuten

### Kernwoorden

meditatie, introspectie, gerichte aandacht, concentratie, observatie.

### Doelstellingen

met deze activiteit leren we het lichaam en emotionele spanning te ontspannen, hoe we de aandacht richten door gebruik te maken van onze eigen zintuigen en de kunst van het ontwaken van zintuigen te leren kennen.

### Deelnemers

De activiteit is geschikt voor zowel individueel als groepswork (volwassenen).

### Beschrijving

Door praktische oefeningen leren studenten eenvoudige technieken om hun concentratie te verbeteren, terwijl ze tegelijkertijd het verschil kunnen zien tussen een gespannen en ontspannen staat van lichaam en geest. Concentratie omvat technieken die ons helpen controle te krijgen over onze mentale vermogens.

Opmerking: bij het uitvoeren van de oefening moet de trainer / leraar de onderstaande stappen nauwkeurig volgen:

**Stap 1:** De leerkracht vraagt de leerlingen een cirkel te vormen en comfortabel te zitten. Vervolgens vraagt hij / zij om recht te zitten (maar niet stijf) en hun handen op hun schoot te laten rusten. Als ze eenmaal zijn gezeten, kunnen ze beginnen met de oefening.

**Stap 2:** Richt uw aandacht op uw natuurlijke ademhaling; concentreer je op je inademing en dan op je uitademing. (Herhaal meerdere keren!)

Begin je bewust te worden van je lichaam zittend in een stoel. Ontspan het bewust. Het hoofd b.v. vooral het voorhoofd, wenkbrauwen, ogen, neus, oren en kin moeten ontspannen zijn. Ontspan je kin; schouders; armen; borst; lichaam; benen. Laat je hele lichaam ontspannen; van de bovenkant

van je hoofd tot je voeten.

**Stap 3: Om door te gaan met de oefening, selecteert de trainer / docent een van de geluidstechnieken beschreven in de bijlage bij deze oefening**

**Stap 4:** De trainer / leraar sluit de oefening af door te zeggen: Laten we nu onze aandacht richten op deze kamer en op ons bewustzijn van ons lichaam hier en nu. Nu kunt u ook uw lichaam aanspannen en ontspannen. Open langzaam je ogen.

Als we deze oefening doen als een groepsactiviteit, kunnen we aan het einde een groepsgesprek aanmoedigen over de impact van de aandacht op ons welzijn. We geven ook ruimte voor feedback van deelnemers. Beeïndigen.

### **Materiaal**

niet nodig.

### **Methode**

techniek voor zelfbewustzijn, ervaringsleren.

### **Advies voor facilitatoren**

de trainer / facilitator moet aandacht besteden aan het geven van instructies met rustgevende stem, eenvoudige en duidelijke zinnen en geschikte spraakmodulaties.

Houd er rekening mee dat de mindfulness-oefeningen minstens anderhalf uur na de laatste maaltijd moeten worden gedaan.

### **Bron (APA)**

Aangepast van:

Altman, D. (2014). The Mindfulness toolbox. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media, Inc.

Bercko, S. (1998). House of the Sun (Introduction to meditation). Audiotape. Velenje: Lumina.

### **Folders**

ja.

### **Persoon die bijdraagt**

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Attributie-Niet-commercieel-Geen afgeleiden  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Zelfcultivatie – Natuur van de geest. Ontvangen van*

Co-funded by the

Erasmus+ Programme  
of the European Union



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.

<https://posttraumatic-integration.eu/>