BEAU MONDE

HAPPY in SHAPE

NUMMER 3-2015 · ADVIESPRIJS € 4,95

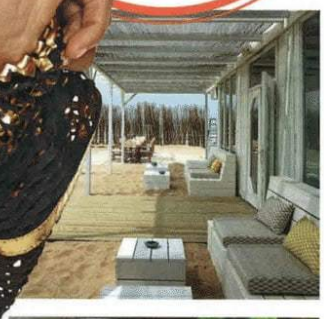
FOOD
Exclusief voorproefje!
RENS KROES
Bestseller nummer 2: met de beste recepten!

FACTS
GELUK IS EEN DONUT
Daarom worden we blij van eten

FIT
MINDFULNESS
Loslaten, ook jij kunt het

FAB
SPECTACULAIR!
184 kilo eraf en een nieuw leven

+
TERRASSEN GIDS
De beste spots in Nederland



Daphne
HET GEHEIM VAN HAAR KILLERBODY

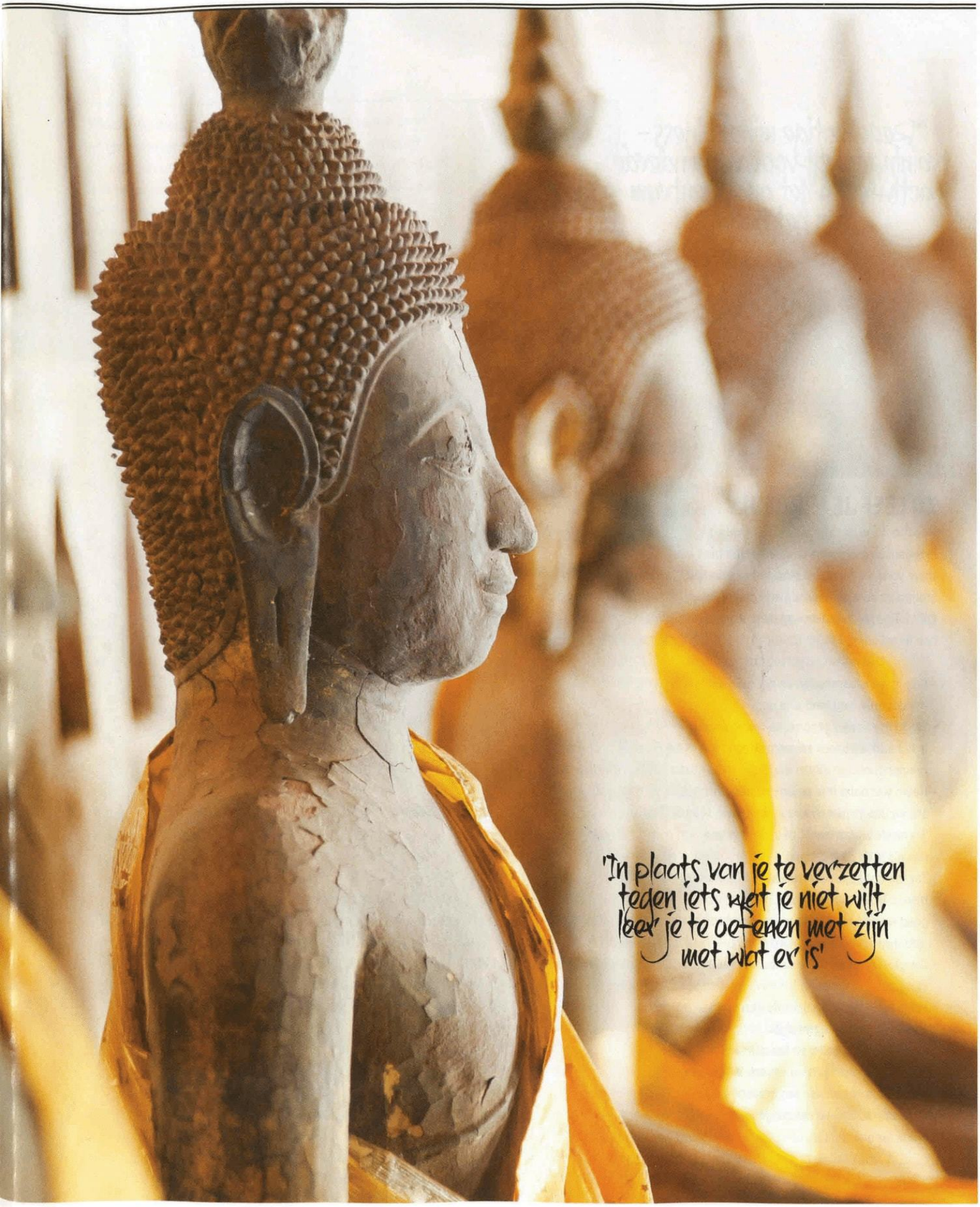
AP 00315
8 710841 132687

FIT IS OOK...

MIND FUL NESS

Je lichaam is pas echt in balans als je lichamelijk én geestelijk fit bent. Daarom in elke Happy in Shape tips voor een healthy mind. Deze keer: 5 vragen over mindfulness aan trainer Wineke van Aken van MettaMind in Amsterdam.

TEKST NICOLE GABRIËLS | **FOTO'S** KWIKZILVER (PORTRET), GETTY IMAGES


'In plaats van je te verzetten
tegen iets wat je niet wilt,
leer je te oefenen met zijn
met wat er is'

'Regelmatige mindfulness-training zorgt voor verminderde activiteit in het angstcentrum van het brein'

ZO LEEF JE MINDFUL

Hoe mooi zou het zijn als de obstakels die je tegenkomt in het leven geen problemen meer vormen, maar enkel spreekwoordelijke stenen op de weg waar je over- of omheen kunt? Tips als oefening voor een ontspannen leven.

- Doe je werkzaamheden en het huishouden minder snel. Vertraag al je acties.
- Merk tijdens een gesprek op wat je ervaart in lichaam en geest en reageer eens wat minder snel.
- Neem wat betreft je smartphone een standpunt in: niet meer na negen uur 's avonds bijvoorbeeld. Of in de ochtend pas als je de deur uitgaat.
- Zet minder apps op je telefoon.
- Bevrijd je huis van prikkels. Het kan heel goed werken als er niet overal boeken, tijdschriften en snuisterijen liggen.
- Zet geen radio of tv aan, maar ervaar de stilte.
- Maak een wandeling door de natuur en ervaar dit met al je zintuigen.
- Doe één ding tegelijk en benoem wat je doet in gedachten. Bijvoorbeeld: 'Ik ben aan het fietsen. Ik ben aan het fietsen.'
- Versta de kunst van het zalige nietsdoen. Dolce far niente!

Wineke van Aken is mindfulnesstrainer, coach, yogadocent en oprichter van MettaMind. Twee keer per jaar organiseert ze yoga met mindfulness retraites op Bali en in Italië. Wineke was zeventien jaar lang werkzaam als marketingmanager en communicatieadviseur voordat ze zich toelegde op deze trainingen. Ze volgde de opleiding tot mindfulnesstrainer aan het gerenommeerde Instituut voor Mindfulness.

WAAROM KNAPPEN WE ZO OP VAN MINDFULNESS?

'Onze geest wordt vaak geleid door zorgen over de toekomst en piekerende gedachten over het verleden, door verlangen en afkeer. We willen mooie kleren, lekkere koffie, het beste plekje in het restaurant. Op het moment dat je te veel waarde gaat hechten aan die verlangens, en je niet krijgt wat je wilt, krijg je een vervelend gevoel en gaat je geest allerlei plannetjes bedenken om van dat nare gevoel af te komen. Maar als dat zo makkelijk zou zijn, zouden we ons nooit vervelend voelen! Toch is dit het enige wat de geest kent en dus raken we verstrikt in dat gevecht om van het nare gevoel af te komen. Het boeddhisme omschrijft verlangen en afkeer als het vergiftigen van het brein. De weg eruit is: aandacht. Mindfulness. Mindfulness biedt een alternatieve manier om die drukke geest tot rust te brengen. In plaats van je te verzetten tegen iets wat je niet wilt, leer je te oefenen met zijn met wat er is. Simpelweg zijn. En van die innerlijke tevredenheid knap je enórm op. Want raar maar waar: je lichaam kent het verschil niet tussen stress door bijvoorbeeld een overvolle agenda en stress doordat je achterna wordt gezeten door een tijger.'

WAT DOET HET VOOR ONS LIJF?

'Toen Jon Kabat-Zinn mindfulness dertig jaar geleden uit de boeddhistische context haalde en het introduceerde bij stressvolle Westerlingen, liet hij onderzoek doen om de effectiviteit van mindfulness wetenschappelijk aan te tonen. En wat blijkt? Regelmatige mindfulnesstraining zorgt voor verminderde activiteit in het angstcentrum van het brein, tegenover een flinke stijging in het emotie- en gevoelgebied. Het laat dus niet alleen je hartslag dalen, mindfulness verlaagt het cortisolniveau in je bloed en verhoogt de melatonine waardoor je minder stress ervaart en beter slaapt. En doordat je spanning zoveel beter leert loslaten, pieker je minder en verbetert je immuunsysteem.'

VOOR WELKE VORM KIEZEN WE DAN?

'Een veelgekozen vorm van mindfulnesstraining is de MBSR-training, wat staat voor Mindfulness Based Stress Reduction. Daarbij oefen je bewust in het nu aanwezig zijn zonder oordeel. Het doel is meer rust en balans te vinden. Ik zie bij mijn deelnemers hoe prachtig zo'n training werkt. In acht weken tijd zie ik ze opbloeien. MBSR mag je als basis-mindfulness zien. Daarna kun je je geoefende inzichtmeditatie op allerlei manieren verdiepen.'

HOE VAAK IS HET BEST?

'Elke dag een beetje training, is het beste. Als je weinig tijd kunt vrijmaken in je agenda, start dan met elke dag tien minuten. Het duurt even voordat je geest tot rust komt, dus als je je moment weet op te bouwen naar dagelijks twintig tot dertig minuten is het helemaal geweldig.'

WE WILLEN METEEN BEGINNEN!

'Zoek een plek uit waar je je prettig voelt en neem een comfortabele, zittende of liggende houding aan. Begin dan met de zogenaamde drie-minuten-ademruimte oefening. Die gaat als volgt: neem een minuut de tijd om te voelen hoe je stemming is. Waar zit fysieke spanning en waar voelt het lekker zacht? Dan verleg je je aandacht gedurende een minuut naar je ademhaling. Voel je buik, volg elke beweging met volle aandacht. Voor de derde minuut scan je als het ware je lichaam. Van je kruin tot aan je tenen, voel hoe je lichaam contact maakt met de grond. Deze simpele oefening kan je helpen even uit de maalstroom van gedachten te stappen. Raak je geïnspireerd? Dan raad ik je aan om je te laten begeleiden door een trainer. Die kan namelijk het verschil maken tussen een moment ontspannen wegdromen en daadwerkelijk oefenen in opmerkzaamheid, waardoor je inzicht krijgt in je lichaam en geest. En onthoud dat het mooie aan deze training is dat je niets hoeft te leren. Mindfulness gaat er juist vanuit dat alles goed is zoals het is.'