

Jewel Heart werkt samen met Intermobiel 'jong gehandicapten' aan aandachtmeditatie cursus voor mensen met chronische pijn

In onderstaand artikel vertelt Veroni Steentjes (35) over de samenwerking van Jewel Heart en Stichting Intermobiel die uiteindelijk zal leiden tot een telefonisch aandacht meditatiecursus voor jongeren en mensen met chronische pijn. Hierdoor kunnen ook mensen die minder mobiel, bedlegerig of huisgebonden zijn deelnemen aan deze cursus.

In 2009 schreef ik op verzoek van de redactie van de nieuwsbrief van Jewel Heart een uitgebreid artikel over mediteren met een lastig lichaam. Er is namelijk weinig informatie over dit onderwerp, zeker aangeleverd door mensen die zelf chronische pijn hebben. Het artikel werd met veel positieve reacties ontvangen. Ik wilde mijn kennis en ervaring doorgeven aan andere lotgenoten en laten zien dat je ook met een zware handicap kunt mediteren. Vandaar dat ik op de Intermobiel website gestart ben met deze informatie te bundelen, zodat alles duidelijk bij elkaar te vinden is.

Eind 2009 ontstond bij mij en Ineke Vrolijk, waar ik de lamrim en de ganden lha gyema cursus bij volg, het idee om zelf een aandacht meditatiecursus op te zetten waar iedereen met een lichamelijke handicap of chronische pijn aan mee kan doen, zelfs mensen met een zeer beperkte spierfunctie. Ineke benaderde twee Jewel Heart'ers: Paula Boon en Fenneke Lust vanwege hun grote ervaring op het gebied van meditatie en yogacursussen geven. Fenneke geeft yogales aan jongeren met een lichamelijke handicap op Werkenrode. Ik benaderde Elvire, een yoga lerares die al enkele jaren bedlegerig is. Ze is ook een actieve vrijwilliger van Intermobiel. We hebben samen al een meditatieles via de telefonische spraach gedaan wat een telefonisch vergaderaccount is.

Brainstormen

Ineke, Paula, Fenneke, Elvire en ik zijn enkele keren bij elkaar geweest om te brainstormen over de opzet en de inhoud. Elvire was via Skype aanwezig. De digitale mogelijkheden maken dit mogelijk. Ineke leverde met haar jarenlange ervaringen enorm veel oefeningen en teksten aan die werden aangevuld door de rest. De structuur bracht Ineke in door een kapstok aan te leveren op de volgende wijze:

1. Ontspanning van het lichaam, voorbereidende handelen zoals de houding oftewel thuis komen bij jezelf.
2. Leren in het hier en nu te zijn.
3. Leren in het lichaam te zijn (oefeningen bodyscan etc.)
4. Leren accepteren wat er is.
5. Verschillende oefeningen met pijn (ademen naar de pijn etc.)
6. Hoe ervaar ik pijn in het hier en nu (toelaten/afweer etc.).
7. Dynamisch middelpunt (ruimte zijn ervaren, dat je meer dan je lichaam bent).
8. Loslaten (verwachtingspatroon, tevreden/ontevreden)

Hierdoor werd er orde in de chaos aangebracht. Structuur die ik ook erg terug vind in de Jewel Heart cursussen.

*Geschreven door Veroni Steentjes
Nieuwsbrief Jewel Heart april 2011*