

Telefoneren, mediteren en ontspannen maar!

onder de naam: ‘mediteren met een lastig lichaam.’ Het is bedoeld voor mensen met een chronische ziekte, chronische pijn en/of een lichamelijke beperking. Het handige aan deze cursus is dat je nergens heen hoeft – natuurlijk een enorm voordeel als je mobiliteit beperkt is – want hij wordt via de telefoon gegeven op basis van zogenaamde spraak chat. Dit houdt in dat er meerdere cursisten tegelijk aan de lijn hangen. Je kunt met een gewone telefoon meedoen en vandaag ga ik een lesje proefdraaien. Hiervoor verzoek ik mijn ouders om gedurende de anderhalf uur durende cursus niet mijn kamer in te komen, – het kan voor de overige cursisten storend zijn als ze achtergrondgeluiden horen – en ik bedenk me dat het handig is om mijn medicijnen naast me neer te leggen, zodat ik tussendoor niet weg hoeft te lopen. Vervolgens gaat mijn joggingbroek aan en mijn eigen meditatiematje komt tevoorschijn. Ik besluit om de telefoon op de speaker te zetten, anders moet ik er de gehele tijd mee aan mijn oor zitten. Na de kleine voorbereidingen is het tijd om te bellen.



Het is één van de cursusgever, Veroni Steentjes, die neemt op. We wachten nog op een paar andere cursisten en dan kan de cursus beginnen. We zijn dan met negen man aan de lijn: drie cursusgevers, die ieder hun eigen specialisatie binnen deze cursus hebben, en zes cursisten. Veroni, de initiatiefneemster van stichting Intermobiel, heeft veel ervaring met de doelgroep, aangezien ze zelf Posttraumatische Dystrofie heeft en bedlegerig is. Ze beoefent en bestudeert het Tibetaans Boeddhisme. De andere twee docenten stellen zich ook kort voor en Veroni vertelt ons over de reden van het initiatief:

“Er is ontzettend weinig informatie over mediteren in een rolstoel of mediteren vanuit bed te vinden. Dat is zonde, want juist voor deze mensen is het vaak zó belangrijk om met hun pijn en moeheid te kunnen ontspannen. We zijn twee jaar bezig geweest met de voorbereiding van deze cursus. De lessen zijn zelf geschreven. De meditatieën zijn aangepast en speciaal getest op deze doelgroep. Het kan soms behoorlijk lastig zijn om te moeten leven met veel pijn of vermoeidheid. Je wilt je er waarschijnlijk vaak tegen verzetten. In deze cursus leer je technieken om met je lichaam en pijn om te kunnen gaan in plaats van ertegen te vechten. Natuurlijk heb je klachten, maar er is meer dan dat. De cursus gaat je leren om door bepaalde oefeningen te doen je verdriet of frustratie een plek te geven en vervolgens plaats te maken voor acceptatie en het ‘leren omgaan met’.”

Veroni legt ons nog kort uit dat de cursus bestaat uit 15 lessen van ieder 1,5 uur. De lessen worden om de week gegeven, zodat je ook genoeg tijd hebt om je huiswerk te kunnen doen. Na 6-8 weken is er een terugkomdag ingepland, zodat je je ervaringen kunt delen. De cursus heeft een duidelijke structuur en bestaat uit 9 stappen, van ‘gewone’ lichamelijke ontspanning via ademhalingsoefeningen, tot het leren je pijn of vermoeidheid te ervaren, te merken dat het er is, maar er niet langer een oordeel, zoals ‘naar’ of ‘ergerlijk’ over te hebben. Een vorm van lichamelijke en geestelijke verlichting is het einddoel.

Na de uitleg mogen de cursisten zich kort voorstellen en vervolgens kunnen we aan de slag met drie korte oefeningen van ieder 5 minuten. Hierin moeten we proberen stil te zitten, onze gedachten te stoppen en alle opkomende afleiding of gedachten meteen weer los te laten. Na de oefeningen moet ik wel even lachen. Er heerst steeds zo'n enorme stilte aan de lijn. Normaal ben ik nogal een klets-kous aan de telefoon en nu moest ik mijn mond houden. Moeilijk! De cursusgevers gaan iedere cursist apart af en vragen hem of haar hoe de oefening ging. Ik vind dit een groot pluspunt, omdat men op deze manier niet door elkaar gaat praten en je toch de gelegenheid hebt om ook vragen te stellen. Het is fijn om er even met elkaar over te hebben, juist dat stukje interactie te hebben dat ik mis bij bijvoorbeeld gewone cd's met meditatieoefeningen.



Er volgt een tweede, iets diepere oefening, en dan is de tijd alweer om. Veroni vertelt dat we via de e-mail ons huiswerk, 'geleide' meditatie, ingesproken door de cursusgevers, zullen ontvangen. Ook krijgen we elkaars gegevens, zodat we ervaringen kunnen uitwisselen. Het is belangrijk om elke dag 10 a 20 minuten vrij te maken om er iets van te kunnen merken. Dan geeft Veroni voor vandaag de laatste instructies: "De les wordt zo afgesloten met een boekfragment of een gedicht. Na het fragment hoor je een belletje en dan is het de bedoeling dat alle cursisten ophangen." Ik knik automatisch en luister naar een mooie voorgelezen boekpassage. Het belletje rinkelt en ik hang op. Ik geniet nog even na en kijk naar de klok. Is het pas 12 uur? Ik ben volkomen ontspannen en heb de hele dag nog voor me. Heerlijk!

Wil je meer weten over deze meditatiecursus? Kijk dan op www.mediterenmeteenlastiglichaam.nl Hier vind je ook het aanmeldformulier. Instromen is nog mogelijk! De kosten bedragen 75 euro voor 15 lessen + een terugkomles. De telefoonkosten zijn voor eigen rekening.

Bron: Unlimited website <http://www.unlimitedonline.nl/category/blog/lifestyle/> 5 oktober 2012