

Oefening 8: Zintuigen oefening

Over de oefening:

Deze oefening is uitermate geschikt als je 'last' hebt van gedachtes (teveel gedachtes, piekeren, negatieve gedachtes.)

Doordat je aandacht geeft aan je zintuigen en steeds selectiever waarneemt, is het niet meer mogelijk om ook tegelijk aandacht te geven aan je gedachte.

De zintuigen oefening doe je bij voorkeur buiten in de natuur.

Vorbereiding:

Zoek buiten een plekje op in de natuur. (Dit kan ook in de achtertuin zijn, park of parkeerplaats van je werk.)

Ga even stil zitten of staan.

1e stap: zintuigen open stellen

Stel jezelf de vraag: wat is er door mij nu op te merken?

Wat hoor ik? Zie ik? proef ik? Ruik ik? Voel ik?

Probeer alleen je gewaarwordingen op te merken en geen invulling te geven aan wat je opmerkt. (Niet: het is lekker weer en dat vind ik altijd fijn. Wel: ik voel de zon op mijn rug gloeien.) Bv. Je voelt de wind langs je wang, je hoort een vogel voorbij een auto. Proef je de koffie nog in je mond? En de steentjes onder je voetzool van je schoenen.

2e stap: inzoomen

Kies één zintuig uit voor het vervolg van de oefening. Bijvoorbeeld horen.

Stel jezelf de vraag: (als je horen hebt gekozen) wat voor geluiden hoor ik?

Vanuit hier kun je steeds verfijnder gaan opmerken.

Bijvoorbeeld wat voor verschillende geluiden hoor ik? Wat voor verschillende vogelgeluiden hoor ik?

En zoom eens in op één specifiek geluid: wat hoor je?

Achteraf:

Doordat je focust en je zintuigen gebruikt en buiten bent zul je na deze pauze en oefening over het algemeen meer ontspannen zijn en je gedachten hebben losgelaten voor dat moment.

