

Oefening 9: De frisse douche



Over de oefening:

De vorige oefening – de Zintuigenoefening – kan niet alleen in de natuur worden uitgevoerd, het laat zich ook makkelijk combineren met een (dagelijkse) douche. Zo maak je van een alledaagse handeling (nog meer) een moment van ontspanning.

Vorbereiding:

Voor deze oefening is geen specifieke voorbereiding nodig. Je benut de alledaagse handeling van het douchen.

1e stap: ruiken

Pak een douchegel en leg deze op je hand, ruik met aandacht wat je ruikt.

2e stap: voelen

Smeer met volle aandacht bijvoorbeeld je armen in en voel wat dit met je doet.

Voel hoe het warme water over je lijf stroomt.

3e stap: proeven

Wellicht komt er wat water in je mond. Proef het met aandacht.

4e stap: luisteren

Het water valt onder je op de grond en spat tegen het douchescherm. Luister met aandacht naar het water.

5e stap: inzoomen

Kies nu het zintuigen uit waarop je verder wilt gaan inzoomen.

Dit doe je door jezelf de vraag te stellen: wat voel (of ruik/proef/hoor/zie) ik?

Door verdiepende zintuiglijke vragen te stellen, kun je nòg bewuster, nog meer één worden met het douchen. Hoe voelt het water op mij? Hoe stroomt het vallende water op mijn hoofd? Kun je de losse straaltjes voelen?

Een variant op het stellen van zintuiglijke ‘voel’-vragen is het koud afdouchen (een Iceman-momentje).

6e stap: stoppen

Blijf vragen stellen en aandachtig opmerken zolang je wilt en neem de tijd om ook bewust te stoppen met douchen en de handdoek om je heen te slaan.

Achteraf:

Ook alledaagse handelingen zijn vatbaar voor stressbenaderingen; niet elke douche die je neemt gebeurt in optimale ontspanning en rust. Soms is je hoofd al bij het aankleden terwijl je je nog staat in te zepen.

Door een alledaagse handeling op een zeer zintuiglijk bewuste wijze aan te gaan, kun je gedachten die je uit het hier en nu trekken laten verstillen.