

Rust in je lijf

Stijgt de stress je naar het hoofd? Even stilstaan bij je kruin en je kunt de wereld weer aan. Volgens Oprah leven we langer als we meer aan meditatie doen. Journaliste Karin Kuijpers ontdekte dat het nog helpt ook.

En jachtig gevoel dat gepaard gaat met een hoge ademhaling op de borst? En dat meerdere keren per week? herhaalt de dokter mijn opsomming van klachten. 'Dan is er sprake van overspanning van je lichaam. Probeer eens wat meer ontspanning in je leven te brengen.' Nou, dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Ik ben ook nog gestopt met roken en de onrust die daarmee gepaard gaat, moet ook worden bedwongen, dus meld ik me aan bij Villa Yoga. Het is een no-nonsense yogaschool in Rotterdam, die wordt geleid door Karin Meulink. Yogalerares Karin zegt: 'Leer mediteren. Aandacht is het enige instrument dat je zelf hebt om aan te wenden. Als je goed leert omgaan met aandacht, kun je verdieping krijgen en kun je energie die kant op laten stromen waarheen jij dat wilt.'

Ik kijk blijkbaar wat perplex. Ze zegt lachend: 'Klinkt het Arabisch? Geeft niets. Kom maar mee en beschouw jezelf als een studieobject.' In de zaal vraagt Karin aan de aanwezigen of ze in een ontspannen houding willen gaan liggen of zitten. De meeste mensen gaan liggen, ik ook. We krijgen eerst ademhalingsoefeningen om het lijf wat lucht te geven. 'Houd de adem in je onderbuik, adem rustig, je hoeft niets te veranderen, de adem komt en gaat vanzelf', zegt ze rustig. Het wordt langzaam stil. Ik denk: 'Zou ik mezelf nieuwe gewoonten aan kunnen leren?' En daarna: 'Als Oprah het kan, kan ik het ook.' En daarna: 'Wat eten we morgen bij de rib eye: doperwten of pompoen?' En daarna: 'Wat een sukkelige film was die nieuwe James Bond eigenlijk.'

Met mediteren leer je je concentreren. Is

het nu eigenlijk een wetenschap of een verschil tussen oost en west? In de westerse wereld wordt vooral naar de buitenkant van het lijf gekeken, in de oosterse wereld kijken ze naar de persoon als geheel: innerlijk, uiterlijk, lichaam en geest.

Karin vraagt ons tijdens de meditatie een woord in gedachten te nemen en dat te blijven herhalen. Deze concentratie geeft rust en leegte. Medeleerling Héléne, 36 jaar, drukke baan en twee kinderen, zegt na de les: 'Ik doe het nu een jaar en ik kan het steeds beter toepassen in mijn leven. Het gaat om in het 'nu' leven, lichaam en geest moeten in balans zijn. De geest krijg je rustig wanneer je je lichaam tot rust brengt.'

De stilte tijdens de meditaties ontstaat, is weldadig. Ook al voel ik me soms een lijk in die heel stille houding, mijn kruin wordt steeds leger en mijn zorgen ebben weg. Nog even en James Bond kan me gestolen worden.

'Een half uur meditatie per dag zorgt ervoor dat je minder slaap nodig hebt en dus meer energie overhoudt. Het verlaagt

Tips

Alles begint bij het feit of je bereid bent je open te stellen om je energiestroom te veranderen.

Het leven is een wisselwerking tussen lichaam en geest. Ontspan je je geestelijk, dan heeft dat ook positieve consequenties voor je lijf. Je hebt minder stress en bouwt een betere weerstand op.

Frustrer jezelf niet als je bepaalde gewoontes niet kunt loslaten. Meditatie helpt je ontwikkelen, je hoeft er niet in één dag te zijn. De kennis vergaren wil niet zeggen dat je die ook al in praktijk kunt brengen.

Besef dat het hebben van energie je geheim is. Energie kun je heel goed genereren door oosterse meditatietechnieken.

'WEES EEN LICHT VOOR JEZELF'

Krisnamurti

de bloeddruk, het versterkt het immuunsysteem en als gevolg daarvan vermindert het stress en vermoeidheid,' zo meent Karin. Ik heb na les één zeker zin om door te gaan. Karin: 'Veel mensen zien meditatie nog als iets zweverigs. Maar feitelijk is het gewoon een handige methode om echt tot rust te komen, je zorgen te vergeten en weer even blij te zijn met jezelf.'

www.villayoga.nl

leren mediteren

Weten welke yogaschool jou kan helpen mediteren? Op www.yogarecensies.nl kun je uitzoeken welke school bij jou in de buurt zit.

*Héél oud door meditatie!
De yogaleraar van Oprah Winfrey zegt dat
dagelijkse meditatie een garantie is voor een
vitaal veroudering. In Japan worden mensen
ouder dan 120 jaar door een leven van sober eten
en meditatie, aldus yogaleraar Rodney Yee.*