

# Basismetitatie - Ondersteuning Herstel Hersenschade

## **Instructies:**

Lees de oefening goed door.

Houd een logboek bij in een tabel: datum, gevoelstoestand voor de oefening, doel, gevoelstoestand tijdens de oefening en gevoelstoestand na de oefening. Vul de eerste drie kolommen in voor de oefening.

Luister naar de oefening en volg de instructies.

Vul de laatste twee kolommen in van je logboek.

Als je merkt dat je moeite hebt met je het scherm voor te stellen, stel je je dan volgende keer gewoon voor dat je naar jezelf kijkt in de plek waar je je werk normaal gesproken doet alsof je vanuit je innerlijke leunstoel naar je andere werkende zelf kan kijken.

## **Oefening:**

Ga comfortabel zitten.

Doe je kraag en riem los voor comfort en verwijder je schoeisel wanneer nodig.

Sluit nu je ogen en luister naar het geluid van je eigen ademhaling.

Merk dat inademen een ander geluid geeft dan uitademen.

Begin nu door diep in te ademen en je adem in te houden. Streck je armen voor je uit en bal sterk je vuisten met beide handen. Knijp hard. Voel de spanning en adem uit. Ontspan beide armen en laat ze zakken.

Adem langzaam en rustig, langzaam en rustig.

Merk hoe je steeds ontspanener wordt telkens als je uitademt.

Merk hoe je in een ontspannen toestand raakt als je uitademt.

Dieper en dieper, dieper en dieper in een toestand van complete ontspanning.

Je bent ontspannen, zwaar en warm; ontspannen, zwaar en warm.

Nu wil ik dat je je voorstelt dat je bovenaan een zeer steile trap staat.

Bemerk de kleur van het tapijt op de trap en de kleur van de trapleuning.

De trap heeft 20 treden.

Terwijl ik deze treden van 1 naar 20 voor je tel, wil ik dat je langzaam de trap afgaat.

Neem elke trede met mijn tel.

Met elke stap raak je dieper en dieper in de ontspannen toestand.

Begin nu.

1... 2... 3... 4... 5... Je raakt dieper en dieper in de ontspannen toestand. 6... 7... 8... 9... 10... Je voelt je ontspannener, veiliger en vredig. 11... 12... 13... 14... 15... 16... 17... 18... 19... 20.

Heel goed. Blijf vasthouden aan dat ontspannen gevoel.

Ik zal snel weer met je spreken.

Je bevindt je in een comfortabele, kalme, diep ontspannen toestand.

Je hebt de trap al verlaten en ik wil dat je nu je favoriete leunstoel voor je ziet. Je gaat dankbaar zitten en geniet van het comfort.

Deze leunstoel noemen we vanaf nu je innerlijke leunstoel.

Voor je zie je een wit scherm, zo neergezet zodat je kan zien wat erop afgebeeld wordt.

Kijk er goed naar en bemerk alle details.

Als je het moeilijk vindt het exact te zien, stel dan het beeld bij zodat je het scherp ziet net zoals je met een verrekijker het beeld bijstelt door het scherp te stellen.

Als je het wenst zie je jezelf iets van je werk doen zoals je het vroeger altijd deed.

Hoor je ongewenste gedachten in je hoofd, dan beaam je dat je ze hebt en laat je ze gaan.

De gedachten vind je niet lastig, ze gaan enkel door je heen. Dat is normaal.

Je ziet nog steeds dat je iets van je werk doet zoals je het vroeger altijd deed.

Je ziet dat je je goed kan concentreren en dat je je werk volledig ontspannen doet.

Kijk nog maar even naar hoe je werkt. Straks zal ik weer met je spreken.

Nu kan je weer naar me luisteren.

Elke keer als je naar deze opname luistert wordt het steeds makkelijker om in een diep ontspannen toestand te raken.

Deze toestand is verbonden met rust en kalmte.

Je zult compleet kalm en uitgerust zijn.

Je zal merken dat je snel bij kan komen en je goed en lang kan concentreren op je werk door zulke diepe ontspanning.

Je mentale blokkade verdwijnt snel en je krijgt snel hernieuwde energie en concentratie door zulke diepe ontspanning.

Merk dat het beeld van het scherm scherper en scherper is elke keer dat je deze oefening doet.

Sta nu op van je innerlijke leunstoel en loop achterwaarts naar de trap.

Je kan je hand op de trapleuning leggen.

Loop weer terug naar boven de trap op terwijl ik van 20 naar 1 tel.

Één stap met elke tel.

Je wordt alerter met elke stap.

Je merkt ook dat je zelfvertrouwen groeit met elke stap.

20... 19... 18... 17... 16... 15... 14... 13... 12... 11... 10... Je voelt je nu alerter en je kan de geluiden van je omgeving goed horen. 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1.

Je staat bovenaan de trap.

Voor je je ogen opent haal je diep adem en buig en strek je je beide armen twee keer.

Haal diep adem en buig en strek je beide armen twee keer.

Adem uit.

Adem in en doe hetzelfde met je benen. Buig ze en strek ze uit zover als je kan, twee keer.

Adem uit.

Zodra je je helemaal wakker voelt haal je nog een keer diep adem en open je je ogen.

Je bent helemaal wakker.

Je voelt je uitgerust, kalm, zelfverzekerd en goed in elk opzicht.

### **Literatuur:**

“*Gold Medal Mental Workout (for combat sports)*”, Dariusz Nowicki \* Stadion, 1997.

### **Opmerkingen:**

Deze oefening is feitelijk een aangepaste versie van les 5 van de “*Gold Medal Mental Workout*”.