
Hexaflex oefening

Ik wil je uitnodigen om rechtop te gaan zitten, je schouders te laten zakken en je voeten zacht op de vloer te drukken. ... zodat je de grond onder je voelt... Je kunt je ogen op een vaste plek richten of ze sluiten, net wat jij prettig vindt... Neem even de tijd om op te merken hoe je erbij zit.....en wat je ziet.... wat je hoort... wat je denkt... en wat je doet.....

En merk dan eens op dat er een deel van jou alles opmerkt wat je ziet, wat je hoort, wat je ruikt, wat je proeft, wat je denkt, wat je voelt.....

Neem nu even de tijd om na te denken over de reden waarom je hier zit. Waarom doe je aan deze training mee? Er is iets wat je belangrijk vindt, iets diep in je hart wat je er toe heeft gebracht hier te komen... misschien wil je iets aan je leven verbeteren..... jezelf ontwikkelen.....nieuwe dingen leren.... relaties verbeteren? Misschien wil je iets op je werk veranderen, of iets met familie en vrienden..... Of het gaat om je gezondheid....je welzijn vergroten. Neem even de tijd om hier bij stil te staan en zoek in jezelf naar de reden waarom je hier vandaag bent.....

Dan wil ik je nu vragen even stil te staan bij ..hoe je hier vandaag bent gekomen. Daar kwam geen magie aan te pas. Je bent hier alleen omdat jij je hiertoe verbonden hebt. Je moest je inschrijven, dingen verzetten. Tijd, moeite en energie investeren om hier te komen. De kans is groot dat je ook nog wat onaangename gedachten en gevoelens hebt of krijgt omdat je hier vandaag bent. En toch... je bent hier.....Erken dat je nu op dit moment actie onderneemt. Je zit hier op een stoel een oefening te doen, die misschien een beetje vreemd en ongebruikelijk lijkt ... en er flitsen vast allerlei gedachten door je hoofd... en allerlei gevoelens door je lichaam...en er zijn allerlei andere, veel leukere dingen die je nu had kunnen doen, maar toch .. je bent hier.

Je onderneemt iets om je leven op een of andere manier te verbeteren en te verrijken...

Voor nu mag je je gedachten even laten voor wat ze zijn. Ik wil je vragen om bij je volgende ademhaling alle lucht uit je longen te laten stromen. Alle lucht uitblazen totdat er niets meer in zit, en ze weer rustig vol laten stromen, helemaal vanzelf.... Merk je ademhaling op, merk op hoe de lucht naar binnen en naar buiten stroomt.....moeiteloos.

Observeer je ademhaling alsof je een nieuwsgierige wetenschapper bent die nog nooit iemand heeft zien ademen.... Merk op dat wanneer de longen leeg zijn, ze automatisch weer volstromen, helemaal vanzelf.... Adem lucht in als je wilt, maar merk tegelijk op dat je dat helemaal niet bewust hoeft te doen omdat inademen helemaal vanzelf gaat..... Blijf zo even de ademhaling observeren. Elke in- en elke uitademing. Observeren hoe de adem naar binnen en weer naar buiten stroomt.

Misschien vind je dit wel moeilijk. Je verstand zal namelijk proberen je af te leiden. Hij zal je allerlei interessante dingen vertellen om je aandacht te trekken en je weg te halen bij wat je doet..... Kijk of je deze gedachten kunt laten komen en gaan, alsof het auto's zijn die langs je huis rijden, en houd je aandacht op de adem gericht. Let op je buik die omhoog en omlaag gaat..... Let op je borst

die omhoog en omlaag gaat...Laat je geest maar kletsen alsof het de radio is die op de achtergrond aanstaat. Probeer hem niet uit te zetten, dat is namelijk onmogelijk. Niemand krijgt dat voor elkaar. Laat hem gewoon op de achtergrond aanstaan en houd je aandacht op je ademhaling gericht.....Het zal je verstand af en toe lukken om je af te leiden. Hij zal je altijd lokken met een goed verhaal, zodat je vergeet op je ademhaling te letten. Dat is normaal en zeker ook niet de laatste keer. Zodra je je realiseert dat je afgeleid bent, merk dit dan op door tegen je zelf te zeggen: ja ik ben afgeleid. Richt vervolgens je aandacht weer op het volgen van je ademhaling. Steeds opnieuw, aandacht richten op de ademhaling, afgeleid raken, opmerken, terug aandacht richten op de ademhaling.

Nu we wat langer met de oefening bezig zijn, zullen gevoelens en sensaties in je lichaam misschien veranderen. Er kunnen aangename gevoelens opkomen, ontspanning, rust, vredigheid en onaangename gevoelens als verveling, frustratie, angst, pijn in je rug. Kijk of je die gevoelens precies kunt laten zijn zoals ze op dit moment zijn.... Probeer je gevoelens niet te controleren door ze niet te willen hebben of door ze te veranderen door bv te gaan verzitten. Laat ze er gewoon zijn of ze nu aangenaam of onaangenaam zijn. Houd je aandacht op je ademhaling gericht. Steeds weer afgeleid raken door gedachten, lichamelijke sensaties, geluid. Zodra je je dat realiseert, erken je dat en richt je je aandacht vastberaden weer op je ademhaling.... Dit is geen ontspanningsoefening. Je probeert je niet te ontspannen. Het doel is je gevoelens te laten zijn zoals ze zijn, te voelen wat je voelt, zonder strijd. Als je een moeilijk gevoel opmerkt, kun je wellicht in jezelf zeggen: ja, dit is een gevoel van frustratie of ja, dit is een gevoel van angst of ja, dit is een gevoel van verveling. Erken de aanwezigheid van dat gevoel en houd je aandacht op de ademhaling gericht.....

Je zou het leven kunnen zien als een toneelstuk. Al je gedachten, je gevoelens, alles wat je ziet, hoort, aanraakt, proeft en ruikt, ligt op het podium. Dat deel van jou wat alles opmerkt, is dat deel van jou dat een stap terug kan doen, in de zaal kan gaan zitten om naar dat podium en dat toneelstuk te kijken: jij kunt jouw gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties opmerken. Jij kunt er voor kiezen om je aandacht op een deel ervan te concentreren, de spotlight te richten op een deel van het toneelstuk. Dit hebben we zojuist gedaan bij het richten van de spotlight op de ademhaling. Jij kunt er ook voor kiezen om het allemaal tegelijk in je op te nemen en naar alles te kijken op het podium. Merk maar eens op hoe de ademhaling door je lichaam stroomt. Je lichaam als geheel. Van je voeten, knieën, billen, rug, schouders tot je hoofd. Merk maar eens op dat je met je lichaam op een stoel zit. Voel je lichaam en de stoel. Zonder nog je ogen te openen, merk op dat jij en de stoel zich in een ruimte bevinden. Misschien zelfs anderen in de ruimte voelen, horen. Breid je aandacht nog maar verder uit door in jouw tempo je ogen te openen. De ruimte waarin je bent met aandacht op te nemen. En misschien ook opmerken dat de ruimte waarin we zijn ook weer onderdeel is van een groter geheel. Merk op dat jij hier bent, op deze plek, vandaag, nu op dit moment. Met volle aandacht.

Vrij vertaald naar 'De Hexaflexoefening' uit Harris, R (2010), Acceptatie en commitmenttherapie in de praktijk: Een heldere en toegankelijke introductie op ACT. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers