

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

November 2022

FRTA KNOWLEDGE webinars & coaching | [www.frtanl](http://www.fрта.nl) | E-mail: froelfsema@frta.nl

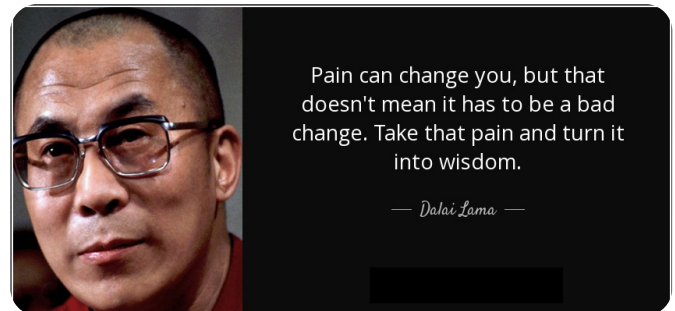
Meditatieve pijn verlichting

De sleutel tot pijnbeheersing is te proberen je lichaam te ontspannen. Dit is een manier om te leren de pijn niet te vermijden, maar te accepteren zoals het is. Veel mensen die pijn hebben, weten dat de 'pijnplek' anders aanvoelt dan andere gedeelten van het lichaam, bijvoorbeeld strakker, meer gespannen, het heeft een andere temperatuur enzovoort.

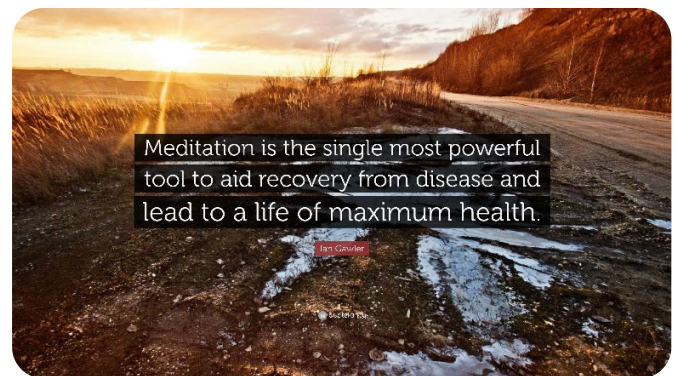
De verleiding om de pijn in te kapselen of weg te drukken is vaak aanwezig, maar dit zal alleen maar meer boosheid en spanning veroorzaken. In de volgende oefening ga je in de pijn, je gaat het onderzoeken. Eigenlijk ga je je bewust worden van hoe de pijn echt voelt.

Gewoonlijk reageren we met angst, weerstand en vermijding als we pijn hebben. Dit veroorzaakt nog meer spanning en dus meer pijn. Deze techniek om de pijn te onderzoeken wordt aanbevolen door mensen als Ian Gawler en kan zeer effectief werken. Ian Gawler heeft er goede resultaten geboekt met kankerpatiënten. In deze meditatieve gedachte meer aandacht voor deze manier van werken en pijnverlichting volgens de methode Gawler.

- Word je bewust waar dat gevoel zich bevindt in je lichaam, bijvoorbeeld in de maag. Wees zo specifiek mogelijk, bijvoorbeeld: dicht bij de huid, diep in de boven- of onderbuik. Zit de pijn op een plek of beweegt het? Trilt de pijn? Vraag jezelf: waar zit de pijn?
- Word je bewust van de vorm van de pijn: is het rond, staaf- of bolvormig? Heeft het uitsteeksels, enzovoort. Wat is de vorm?
- Word je bewust van de grootte van de pijn: hoe lang is het, hoe wijd, hoe diep? Hoe groot is het?
- Word je bewust van de compactheid van de pijn: is het zwaar of licht. Is het overal hetzelfde? Hoe compact is het?
- Hoe voelt de pijn, hoe is de oppervlaktespanning: is het zacht en donzig, of is het hard en glad? Hoe voelt de pijn?
- Welke temperatuur heeft de pijn: is het heet of koud, of hetzelfde als elders in je lichaam?



- Wat voor kleur heeft de pijn: wanneer dit te vaag klinkt, probeer je dan voor te stellen wat voor kleur het zou kunnen hebben. Wat voor een kleur heeft het?
- Richt je nu op je ademhaling: probeer je gedurende drie ademhalingen voor te stellen dat de adem je lichaam intrekt en probeer je voor te stellen dat de ademhaling om dat gedeelte dat pijn doet heen stroomt. Daarna laat je de adem weer zachtjes wegvloeien met de uitademing.



Tijdens de volgende drie ademhalingsrondes stel je je voor dat de adem het pijnlijke gedeelte van je lichaam intrekt, binnen schoonwast en weer met de uitademing wegvloeit.

Bij de laatste drie ademhalingsrondes stel je je weer voor dat je ademhaling het gedeelte rondom de pijnlijke plek schoonwast, en bij de uitademing weer met de ademhaling wegvloeit.



Nadat je op deze manier een goed beeld van de pijn hebt gekregen, zijn er verschillende mogelijkheden:

1) Herhaling van het onderzoek

Blijf het proces van het aftasten van je lichaam herhalen. Stel de plaats van de pijn vast en onderzoek het volgens bovenstaande richtlijnen.

Als de pijn op deze manier volledig ervaren wordt, zal het vaak simpelweg wegtrekken. Om dit te vergemakkelijken, vooral als je veel pijn hebt, kun je aan je partner of een vriend vragen of die je de vragen van de vorige visualisatie wil stellen, bijvoorbeeld waar bevindt de pijn zich, op welke plek, hoe groot is het, enzovoort. Je kunt deze vragen dan zacht voor jezelf beantwoorden.

Dit proces wordt versterkt wanneer de begeleider op hetzelfde ritme ademhaalt als degene met de pijn en op een langzame en rustige manier spreekt. Het kan zijn dat het nodig is om zelf eerst te ontspannen en contact te maken met je innerlijke zelf voordat je dit begeleid.

2) Innerlijke ontspanning

Nadat je een compleet beeld hebt gevormd van de pijn, kun je je aandacht richten binnenin dat beeld en je bewust ontspannen. Als je dit doet kan het ongemak eerst toenemen, omdat je je volledig concentreert op de pijn, maar op den duur zal dit proces je helpen door de pijn heen te gaan en er vrij van te worden".

Laat, nu je een duidelijk beeld hebt gekregen van de pijn, je aandacht gaan naar het middelpunt hiervan en breng er bewust ontspanning in. Je kunt je hierdoor onprettiger gaan voelen, omdat je je volledig concentreert op de pijn. Dit is onvermijdelijk, dit hoort bij het proces en het maakt het mogelijk om door de pijn heen te gaan en je er zo van te bevrijden.

Bekend zijn met het bewust ontspannen van je lichaam zal deze techniek gemakkelijker maken, maar ook een beginner kan hier goed mee werken. Gewoonlijk, wanneer je de pijn van binnenuit ontspant, voelt het als een zeepbel die uit elkaar spat, maar dan in slow motion. Het kapsel rondom de pijn breekt en een golf van warmte en ontspanning ontstaat. Het kan aanvoelen alsof de golf zich uitbreidt door de rest van je lichaam en dat is erg prettig.

3) Aanmaken van endorfine

Soms als je bezig bent met dit proces van concentratie op pijn en het vervolgens los te laten, kunnen er op een heel natuurlijke manier endorfine vrijkomt.

Dit zijn opiaatachtige pijnstillers die zich in de hersenen bevinden. Dit effect is bij veel langeafstandslopers bekend. Na acht of negen kilometer ervaren de renners meestal een krachtig vreugdegevoel.

Dit is het aangeboren mechanisme van het lichaam om om te gaan met langdurige pijn en het geeft een diepgaande verlichting. Vaak ook een diep gevoel van welbevinden. Sommige mensen hebben geleerd om dit gevoel bewust op te wekken en op deze manier hun pijndrempel te verhogen.

4) Praten met de pijn

Sommige mensen kunnen praten met hun pijn. Misschien komt dit je ongewoon voor, maar het is mogelijk dat er tijdens deze visualisatie spontaan een beeld ontstaat van de pijn, zodat je kunt communiceren met de persoon, het dier of de vorm die ontstaat.

Wat er gebeurd is, dat ons creatieve onderbewust een beeld gebruikt om het voor ons mogelijk te maken om met onze Innerlijke Wijsheid te spreken. Dit leidt vaak tot inzicht in de oorzaak van de pijn en naar de oplossing ervan.

Je kunt bijvoorbeeld vragen: Is het toegestaan dat ik met mijn pijn praat?

Als het antwoord ja is, kan je alles wat er in je opkomt vragen zoals:

- Wat is de oorzaak van de pijn?
- Wat is het doel van de pijn?
- Wat is er nodig om deze pijn te laten verdwijnen?

Deze manier werkt voor sommige mensen heel sterk.

**MINDFULNESS DEVELOPS ATTENTION,
CONCENTRATION AND THE ABILITY TO SIMPLY
BE PRESENT WITH LITTLE OR NO FUTURE
ORIENTATION, PAST ORIENTATION OR GOAL
ORIENTATION-CHOOSING TO BE A HUMAN
BEING RATHER THAN A HUMAN DOING.**

- IAN GAWLER -

LIBQUOTES.COM

THEPOLEXT.COM

- IVA CYMTEK -

© 2014-2015 IVA CYMTEK. ALLE REchten zijn voorbehouden. Dit document is auteursrechtelijk beschermd.

Gawler zegt dat gewoonlijk wanneer je de pijn van binnenuit ontspant, het aanvoelt als een sprankelende uitbarsting in slow motion, omdat de schelp die om de pijn heen zat, doorbreekt.

Het veroorzaakt een golf van warmte en ontspanning die van binnenuit naar buiten stroomt. Deze golf voelt aan alsof het je hele lichaam door gaat en voelt erg plezierig.

De conclusie is, dat deze benadering om met pijn om te gaan niets heeft te maken met het vermijden ervan, maar dat het een manier is waarop pijn kan worden waargenomen zoals het is: vrij van angsten of andere ideeën. Misschien is de pijn vervelend maar ze is in ieder geval vrij van angst.

Om deze techniek te leren heb je niet veel energie nodig en als je dit beheerst kan je er veel plezier van hebben, want de pijn kan worden herkend en geaccepteerd. Je leven kan doorgaan, vrij van de effecten die de pijn met zich meebrengt.

Wat Ian al meer dan 30 jaar onderwijst en mensen helpt, kan het best worden omschreven als **Lifestyle Medicine**. Leefstijlgeneeskunde houdt zich bezig met wat je voor jezelf kunt betekenen. Hoe je je leven leidt. Wat je eet en drinkt, of je rookt of niet, je niveau van lichaamsbeweging, je emotionele en mentale gezondheid, de kracht van je geest inclusief ontspanning, meditatie en beeldtechnieken, en je spirituele leven.

Conventionele Geneeskunde, Complementaire Geneeskunde en Alternatieve Geneeskunde doen allemaal dingen met u, of voor u. Lifestyle Medicine is gericht op hoe je het zelf kunt doen. Mensen onderschatten vaak het therapeutische potentieel van leefstijlfactoren. Het onderzoek bevestigt wat Ian in de loop der jaren heeft waargenomen, dat veel mensen opmerkelijke genezingen hebben bereikt met behulp van deze principes, vaak in combinatie met conventionele en andere therapieën. Als zodanig is leefstijlgeneeskunde zinvol in elke situatie waarin genezing nodig is. Zie: <https://iangawler.com/lifestyle-medicine-recommendations/>

