

Gaat u maar

Stil zitten en naar binnen keren. Dat is kortgezegd mediteren. Maar het is nog veel meer: het is goed voor de mens blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Zijn er ook specifieke voordelen voor mensen met IBD? Redactielid Kim Bergshoeff ging er even voor zitten; in lotushouding.

Veel mensen vinden het al moeilijk om een paar minuten stil te zitten en 'niets' te doen. Dan kan het helpen om eerst je hoofd water "leger" te maken. 'Dit kan fysiek, door te sporten, te wandelen of een bezoek te brengen aan de sauna', vertelt Pauli van Engelen, verpleegkundige en meditatiedocente (www.meditatie-en-innerlijke-groei.nl). 'Voor sommige mensen werkt het beter als ze op een gevoelsniveau in beweging zijn, door te schilderen of te tekenen en weer anderen maken hun hoofd leeg door te ordenen; door op te ruimen of te schrijven. Of je kunt mediteren.'

Contact met darmen

Esther Kiviet (24) verzet zich dankzij meditatie minder tegen haar crohn en zij is minder boos op haar ziekte. 'Dankzij meditatie

Moeilijk of onwennig

om "zomaar" met meditatie te starten? Er worden overal in het land meditatiecursussen gegeven en er zijn cd's met geleide meditatie en er zijn diverse boeken over het onderwerp, waaronder een aantal speciaal voor beginners.

accepteerde

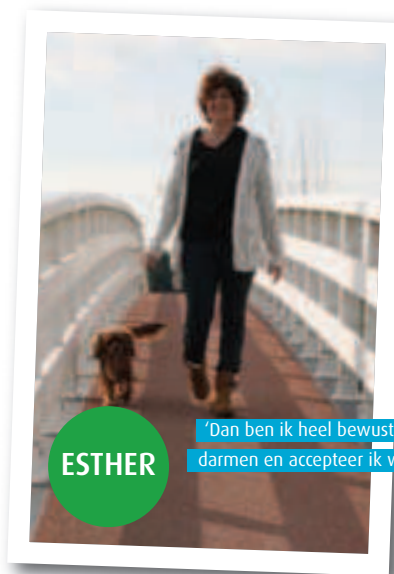
ik mijn ziekte en leerde ik lief te zijn voor mijn lichaam.' Esther was onder behandeling van een paramedisch natuurgeneeskundig therapeut en leerde onder haar begeleiding mediteren.

Medicatie hielp niet, vandaar dat Esther op zoek ging naar behandelingen in het alternatieve circuit. 'Als ik mediteer, doe ik dat soms op mijn ademhaling, met een cd met rustgevende muziek of ik luister naar een geleide meditatie die de therapeute voor me heeft ingesproken. Die meditatie is specifiek gericht op het leggen van contact met de darmen. Dan ben ik heel bewust van mijn darmen en accepteer ik wat ik voel. Wat ik voel is goed, of dat nou pijn is of niet. Door de meditatie word ik heel rustig en ben ik niet boos op mijn lichaam en de dingen die ik niet meer kan.'

Leren loslaten

Evalie Cecchini (35) heeft colitis ulcerosa en mediteert ruim twintig jaar. Als kind maakte ze al regelmatig "haar hoofd leeg" zonder dat ze dit meditatie noemde. Ik ben een denker; door meditatie leerde ik loslaten. Toen ik colitis ulcerosa kreeg, en

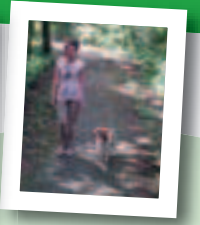
veel pijn had, hielp meditatie mij ook weer.' Zij voelt zich, als ze thuis op de bank mediteert en de omgevingsgeluiden van spelende kinderen, pratende burens en voorbijrijdende auto's in zich opneemt, verbonden met haar buurt en de buitenwereld, ook al kan ze die dag (vanwege haar ziekte) zelf niet naar buiten. 'De kunst is om al die dingen aan je voorbij te laten gaan en er tegelijkertijd volledig in op te kunnen gaan. Meditatie is voor mij een heilzame methode om een acceptatieproces op gang te brengen. Als ik niet zou mediteren zou ik veel meer last hebben van de woede en verdriet die bij IBD komen kijken.'



Pijn en acceptatie

Meditatie kan pijn verminderen en de werking van de darmen verbeteren, heeft onderzoek uitgewezen (www.tm.org). Pauli van Engelen vindt andere "bijwerkingen" van meditatie veel belangrijker. 'Meditatie geeft je een andere kijk op het leven: je ziet meer samenhang, je leert beter om te gaan met tegenslagen en het vergroot je zelfvertrouwen, want je neemt zelf het initiatief om iets positiefs bij te dragen aan je gezondheid. Je wordt je bewuster van de houding die je naar jezelf en je leven

even zitten...



hebt. Juist voor IBD-patiënten is dat heel belangrijk, want de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa kunnen je lichaam veranderen, bijvoorbeeld omdat je een stoma krijgt, waardoor je je onzeker voelt. Een ziekte kan je leven erg ontregelen waardoor mensen als reactie meer stress ervaren of piekeren en vervolgens het contact met hun lichaam – waar van



EVALIE

'Ik ben een denker, door meditaite leerde ik loslaten'

alles gebeurt – kwijtraken. Een gevoel van samenhang, een beter contact met je lichaam en meer zelfvertrouwen verhogen je levensgeluk en gezondheid.' Dat is ook de ervaring van Evalie: 'Meditatie heeft me veel inzichten gegeven. Stukjes wijsheid en acceptatie. En niet alleen op het gebied van mijn ziekte.'

Het juiste moment om te mediteren is volgens Van Engelen voor iedereen weer anders. 'Het belangrijkste is een ruimte of omgeving waarin iemand zich prettig voelt. Geen knellende kleding of kleding waarin je het koud krijgt na een poosje stilzitten, is ook belangrijk. En dan kan het beginnen...'

Meer lezen over mediteren?

Op onze website vindt u leestips over meditatie en tips voor ademhalingsmeditatie.
www.crohn-colitis.nl/vereniging/publicaties/crohniek.

Mediteren is gezond!

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat regelmatig mediteren de hartslag verlaagt, het autonome zenuwstelsel stabiliseert, de bloeddruk laat zakken en de weerstand verhoogt. Ook kan het de biologische leeftijd van het lichaam verlagen en ervoor zorgen dat de linker- en rechterhersenhelft beter samenwerken, met als gevolg een beter concentratievermogen.

HOE MEDITEER JE?

Volgens Pauli van Engelen kent meditatie drie fasen:

Fase 1

In deze fase gaat het om concentratie: je concentreert je op een oefening met een structuur, dat kan een kleur zijn, contact met energiepunten in het lichaam, of je volgt je ademhaling, kijkt naar een kaarsenvlam of je herhaalt een mantra (betekenisvolle zin). Elke keer dat je gedachten afdwalen, breng je ze met een "liefdevol duwtje" weer terug naar het punt waarop je je concentreert. Zo ontstaat er zachtere aandacht.

Fase 2

Als je klaar bent voor de volgende stap kun je de concentratie even loslaten en ervaren wat er dan naar voren komt. Dat kan een dieper inzicht zijn, een emotie of een andere ervaring, stilte, onrust of juist een heel vredig gevoel. Soms komt er een herinnering naar boven die je dan nog dieper herbeleeft.

Fase 3

Niet veel mensen leren over deze fase. Hier kun je vanuit innerlijke rust, je aandacht nóg dieper richten op een onderwerp. Dit wordt ook wel contemplatie genoemd.