

Waar richt je je aandacht op bij mindfulness-oefeningen?

Ger Schurink, 29 augustus 2010

In mijn boekje, Mindfulness. Een praktische training in het omgaan met gevoelens en gewoonten, beschrijf ik een aantal mindfulness-oefeningen. Bij het samenstellen van die oefeningen heb ik gebruik gemaakt van de oefeningen uit de MBCT (Segal, 2004)* en van Shinzen Young (<http://www.basicmindfulness.org>). Met name de mindfulness-oefeningen: lichamelijke gewaarwordingen, gedachten opmerken en gevoelens benoemen zijn gebaseerd op het werk van Shinzen Young.



Shinzen Young en zijn TSSFIT-schema.

Hij onderscheidt zes zintuiglijke domeinen die relevant zijn voor ons mentale functioneren: Touch, Sight, Sound, Feel, Image en Talk.

Touch (tast, aanraking): de lichamelijke ervaringen van fysieke aard zoals positie van lichaamsdelen, druk, pijn, jeuk, warmte, honger etc.

Sight (zien): datgene wat me met onze ogen waarnemen.

Sound (geluid): de geluiden die we horen

Feel (voelen): de lichamelijke gewaarwordingen van emotionele aard zoals tranen in de ogen en een brok in de keel bij verdriet.

Image (beelden): gedachten in de vorm van plaatjes of filmpjes in ons hoofd.

Talk (innerlijke spraak): gedachten in de vorm van woorden, zinnen of een innerlijke dialoog.

Tijdens mindfulnessoefeningen kun je een van deze domeinen of een combinatie ervan als aandachtsfocus nemen.

Meditatie gericht op de ademhaling bijvoorbeeld richt zich op een klein gebied met fysieke ervaringen (touch). Het is daarom voor de meeste mensen de makkelijkste aandachtsoefening om mee te starten. Dat geldt ook voor geluiden omdat dit extern is en redelijk overzichtelijk.

De bodyscan en lichamelijke gewaarwordingen vallen in de domeinen Touch en

Feel.

Gedachten opmerken omvat de domeinen Image en Talk.

Keuzeloze aandacht omvat alle domeinen en is daarom voor de meeste mensen de moeilijkste mindfulnessoefening.

HUMAN SENSORY SYSTEM – Conventional Sense of Self and World

More Objective "T-S-S" Space

More Subjective "F-I-T" Space

& More Other/World

& More Self – I, Me, Mine

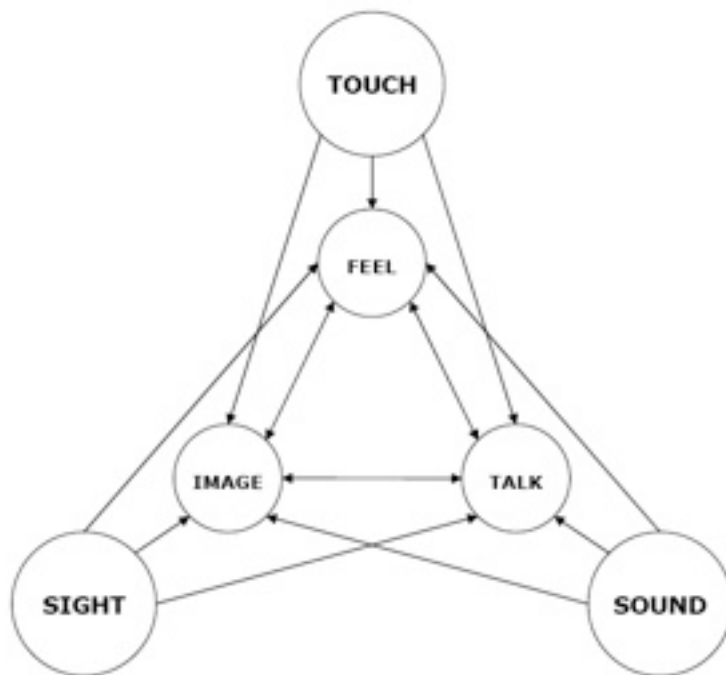
Sound (external listening space)	Talk (auditory thinking space)
Sight (external seeing space)	Image (visual thinking space)
Touch (body space, smell, taste)	Feel (emotional/body space)

Het TSSFIT-schema met de objectieve en subjectieve domeinen

Als we met mindfulness willen werken aan emoties en ingesleten patronen dan zijn die oefeningen waarin 'Feel' aan de orde komt essentieel. Het uitgangspunt is immers dat emotionele problemen ontstaan en/of voortduren omdat de emotionele lading niet voldoende gevoeld wordt en de ruimte krijgt. De derde stap van de ademruimte is, als je de nadruk legt op gevoelens, bij uitstek een 'feel'-oefening. Mindful exposure is eveneens een zeer praktische toepassing die hierop gebaseerd is.

Sinds ongeveer een half jaar zijn er op YouTube korte instructieve filmpjes van Shinzen Young te bekijken. Het zijn er inmiddels meer dan 100. Young richt zich op het bereikbaar maken van 'Classical Enlightenment' voor een breed publiek. In de afgelopen decennia heeft hij de traditionele methoden uit verschillende spirituele tradities geherformuleerd en bewerkt tot een begrijpelijke, hedendaagse en meer wetenschappelijke taal.

De zes zintuiglijke domeinen komen uitvoerig aan bod in een serie filmpjes die steeds enkele minuten duren. Je vindt ze onder de titel: Mindfulness & the Categories of Sensory Experience ~ Shinzen Young (<http://www.youtube.com/watch?v=SkI5LE7Uucg&feature=related>).



De relaties tussen de objectieve en subjectieve domeinen

Een korte introductie bij Categories of Sensory Experience (The Human Sensory (TSSFIT) System):

Shinzen talks about how he likes to classify basic sensory experience. He talks about the two reasons why the Basic States Sensory System is designed as it is 1) practical for mindfulness meditators, and 2) based on contrasting elements for scientists working with fMRI technology. Shinzen talks about the individual sensory states and the contrasts inherent in the system; more subjective and more objective with regard to the auditory, visual and somatic components, reactive and proactive, ordinary and restful states. Filmed in Nov. 2009 at Mt. Carmel Spiritual Centre in Niagara Falls.

Een andere informatieve website met een artikel over de visie van Shinzen Young op ons zintuiglijke systeem vindt je op: <http://harprakashkhalsa.wordpress.com/spiritual-practices-and-the-sliding-scale-of-identity/>

*Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D., (2004). Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie.: een nieuwe methode om terugval te voorkomen. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds..