

3-MINUTEN ADEM RUIMTE

STAP 1: ruimte maken voor de eigen ervaring

Aandacht bij jezelf brengen, even inchecken, opmerken wat er op dit moment bij jou leeft. Oefenen met ruimte geven aan die ervaring, met een nieuwsgierige, open blik, zonder je te laten bevangen. Wat het ook is wat je opmerkt, het is jouw ervaring op dit moment. Jezelf toestaan te voelen, wat je voelt.

STAP 2: ademhaling

De aandacht richten op de ademhaling, met nieuwsgierigheid, mildheid. Telkens wanneer je opmerkt dat de aandacht 'meedrijft', kan je ervoor kiezen om de aandacht opnieuw te richten op de ademhaling.

STAP 3: lichaam

De aandacht uitbreiden naar het hele lichaam. De aandacht brengen bij je lichaamshouding, contactpunten met de ondergrond, ruimte maken voor sensaties in het lichaam (aangename en minder aangename). Eventueel met aandacht gaan naar die plekken in je lichaam waar je spanning of ongemak ervaart.

Oefening Symposium Belgische Mindfulness Vereniging 2025, workshop 'Mindful met je baby' - onderdeel van de 'mindful met je baby' training UZ Brussel (in samenwerking met PsyBru en Huis van het Kind Theodora)
Eva Van Bocxlaer en Ineke Van Mulders, klinisch psychologen

Uit de 'Mindful met je baby' training (Eva Potharst, Mindful met je baby; lees-luister en oefenboek, 2018, Lannoo Campus), grotendeels gebaseerd op de Mindful Ouderschap training (Susan Bögels, Kathleen Restifo, Mindful Ouderschap; een praktische gids voor hulpverleners, 2013, Lannoo campus)

OUDER-KIND ADEM RUIMTE

STAP 1: ruimte maken voor de eigen ervaring

Aandacht bij jezelf brengen, even inchecken, opmerken wat er op dit moment bij jou leeft. Oefenen met ruimte geven aan die ervaring, met een nieuwsgierige, open blik, zonder je te laten bevangen. Wat het ook is, wat je opmerkt, het is jouw ervaring op dit moment, jezelf toestaan te voelen, wat je voelt.

STAP 2: ademhaling

De aandacht richten op de ademhaling, met nieuwsgierigheid, mildheid. Telkens wanneer je opmerkt dat de aandacht 'meedrijft', kan je ervoor kiezen om de aandacht opnieuw te richten op de ademhaling.

STAP 3: ruimte maken voor de ervaring van de baby

Kijk of je je kan inleven in de baby, of je eens helemaal in de schoenen van je baby kan staan (zonder de ervaring over te nemen). Wat zou je kindje op dit moment kunnen ervaren? Hoe zou de lichaamshouding kunnen voelen?, Welke lichaamssensaties zou je kindje kunnen ervaren? Wat zou er in zijn hoofdje kunnen omgaan? Welke gevoelens zou hij of zij kunnen ervaren, welke stemming? Geef je baby de toestemming om te voelen wat hij of zij voelt.

Het gaat er niet om of het juist of fout is wat we veronderstellen, het gaat er om dat we ruimte maken om erbij stil te staan. Geef je baby de toestemming om te voelen wat hij of zij voelt, zonder het meteen te willen stoppen.

STAP 4/5: ademhaling/lichaam

De aandacht brengen bij de ademhaling, opmerken hoe je lichaam ademt en de aandacht uitbreiden naar het hele lichaam. De aandacht brengen bij je lichaamshouding, contactpunten met de ondergrond, ruimte maken voor sensaties in het lichaam (aangename en minder aangename). Eventueel met aandacht gaan naar die plekken in je lichaam waar je spanning of ongemak ervaart