

Aandacht geeft gezondheid

Wie meer in het hier-en-nu en met volle aandacht leeft, beschermt zijn gezondheid. Dat blijkt uit onderzoek van Yale School of Medicine en Brown University. Al eeuwen adviseert het Oosten meditatie, daarvan is volle aandacht - mindfulness - het belangrijkste onderdeel.

Wij vroegen Tessa Gottschal haar mening. "Meditatie is bekend voor z'n ontspanning. Mijn ervaring is dat een dagelijkse meditatie van zo'n tien minuten prima uitpakt. Natuurlijk bereik je meer met langere meditaties. Toch; ook tien minuten breekt stresshormonen al sneller af, verlaagt de bloeddruk en geeft meer kalmte waarmee je de dagelijkse hectiek aankunt."

"Je kunt ook 'wakend' mediteren, wat een onderzoek van Brown University als 'de mate van mindfulness' zag. Ze onderzochten 382 mensen op hun mate van aandacht op het hier-en-nu. Zij die dat deden hadden een gezonder hart en betere bloedvaten. Van degenen met de hoogste scores had 83% hart en bloedvaten die goed gezond waren. De hartgezondheid werd beoordeeld door de Body Mass Index (BMI) score, lichamelijke activiteit, nuchtere bloedsuikerspiegel en rookgedrag."

De Yale School of Medicine onderzocht een maand lang de invloed van stress op herstel na een hartaanval. Voorafgaand aan het onderzoek vulden 3572 deelnemers de Perceived Stress Scale in, een psychologische stressgerelateerde vragenlijst. Jongeren en jonge vrouwen bleken minder goed te herstellen. Als mogelijke oorzaken dat vrouwen meer stress ervoeren dacht men aan familieproblemen, lichamelijke en geestelijke gezondheid, zorgtaken, financiële problemen en sekseverschillen in comorbiditeit.

Tessa: "Je focussen op het hier-en-nu geeft diepe rust. Ziekte en slecht herstel gedijt op piekeren of zorgen maken. Sommige mensen kijken van nature naar wat er voor hun voeten ligt. Ze houden niet onnodig vast aan gisteren en kijken niet te ver vooruit. Het is een levenshouding waarbij je greep op je gedachtestroom en handelingen houdt en dat blijkt heel gezond."

"Zodra je begint met mediteren leer je hoe je met je aandacht bij één punt blijft. De kunst is deze mindfulness door te trekken naar dagelijkse activiteiten. Dat is wakend mediteren en je kunt het al doen bij zoiets simpels als autorijden."



Een hier-en-nu oefening

Spreek met jezelf af dat je voor vijf minuten niets anders doet dan autorijden. Radio uit, mobiel niet opnemen, niet praten, zingen etc. Luister bewust naar het geluid van je motor. Merk de verschillen zodra je meer/minder gas geeft, schakelt, remt of stil staat.

Laat je ogen rustig maar continue zwermen. Van binnenspiegel, naar buitenspiegels, voor- en zijruiten. Denk en vertaal alles alleen in verkeerstermen. "Daar zwiert een stel tieners op de fiets. Ze hebben voorrang. De weg is vrij, nu rechtdoor en de eerstvolgende rechts, richting aanwijzer uit." etc.

Voel bewust hoe het stuur in je handen ligt, de versnellingspook aanvoelt, of je bruusk of soepel schakelt, remt, gas geeft, etc. Word je ook bewust van de houding waarin je zit, hoe je lichaam meebeweegt als je rondkijkt. Bedien zo weloverwogen mogelijk de auto en wees alleen met autorijden bezig. Niet met wat je straks wilt doen of met een gesprek dat achter je ligt.

Merk na vijf minuten hoe de rust in je neerdaalt. Ben je nog te onrustig, ga dan langer door. Net zo lang totdat je merkt. "De auto, mijn rij-omgeving, daar alleen is mijn aandacht."

De voordelen

De voordelen van dit wakend mediteren zijn drievoudig: fysiek (immuunversterking), mentaal en emotioneel. Het lichaam krijgt stress van multi-taken, zoals autorijden en jezelf opjagen (Kan het niet sneller, zo kom ik te laat!). Door aandachtigheid signaleer je sneller ongezonde spanning. Hoe vroeger je dit herkent des te eerder je die kunt corrigeren. Een hier-en-nu automobilist denkt: "File! Balen, ik kom te laat. Het zij zo, me erover druk maken verandert niets daaraan."

Het goede nieuws is dat iedereen kan leren op het hier-en-nu te focussen. Deels door dagelijks minimaal tien minuten te mediteren, maar vooral door hier-en-nu-oefeningen zoals hierboven beschreven.

Slim onthaasten

Tessa vervolgt: "In het begin denken gestreste, gehaaste en overprikkelde mensen: "Dit is bijna onmogelijk!" Zo weinig greep hebben ze over zichzelf. Toch is het normaal om spanning binnen enkele tellen te kunnen verlagen. Het is de genezende kracht van volle aandacht. Het kost niets, is snel aangeleerd en uiteindelijk hoeft je alleen de hoge stress-momenten bij te sturen, zo makkelijk stel je die ongezonde spanning bij. Kortom: ziek of gezond, thuis, op kantoor, of op stap, je hebt overal profijt van de aandacht op het hier-en-nu."

A

Auteur

Tessa Gottschal, www.gottschalmeditaties.nl en www.gottswaal.nl.

B

Bronnen

- International Journal of Behavioural Medicine, 2014; doi: 10.1007/s12529-014-9448-9;
- Xu X, Bao H, Strait K, et al. Sex differences in perceived stress and early recovery in young and middle-aged patients with acute myocardial infarction, *Circulation*. 2015 Feb 17;131(7):614-23;
- Cohen S and Williamson G. Perceived stress in a probability sample of the United States. *The Social Psychology of Health*, S.S.A.S. Oskamp, Ed., pp. 31-67, Sage, Newbury Park, Calif, USA, 1988;
- De uitputting voorbij, hoofdstuk 'De psyche en uitputting'. Tessa Gottschal & Marijke de Waal Malefijt. Uitg. Schors, ISBN 978.90.6378.995.4;
- Psychisch sterker door meditatie, hoofdstuk 'Mindfulness wat is dat?' Tessa Gottschal. Uitg. Schors, ISBN 978.90.6378.944.2