

# Geniet meer van het leven door meditatie

Denk jij bij meditatie aan yogi's met lange baarden, die hun dagen mompelend doorbrengen? Lees dan verder, want in dit artikel beschrijven we hoe meditatie of aandachtstraining een voor iedereen toepasbare methode is om minder gestresst en met minder pijn door het leven te gaan. Welke RSI'er zou dat nou niet willen?

'Meditatie, ooit beschouwd als zonderling, is nu een geaccepteerde medische behandeling: zo'n 60 procent van de medische faculteiten in de VS geeft cursussen in ontspanning' (Ode, september 2007). Meditatie is een ontspannings- en bewustwordingstechniek die al sinds 2500 jaar in Azië wordt toegepast en oorspronkelijk uit het boeddhisme voortkomt. In dit artikel lees je wat meditatie is, lees je over de mogelijke effecten op RSI-klachten aan de hand van onderzoek en persoonlijke ervaringen, en wordt aangegeven hoe je meditatie zelf zou kunnen toepassen.

## Hier en nu

Meditatie is niets anders dan volledig in het hier en nu proberen te zijn. Aandacht voor het hier en nu betekent dat je niet piekert over het verleden, dat je toch niet kunt veranderen, of over de toekomst, die waarschijnlijk toch anders zal lopen dan je denkt. Je probeert je gedachten los te laten en ze te beschouwen als wolken die voorbij de zon drijven. Bij meditatie richt je de aandacht naar binnen en sta je stil bij wat jij op dat moment denkt, voelt en waarneemt, zonder meteen te oordelen. Leven in het hier en nu betekent vooral ook: meer genieten van het leven. 'Ga maar na', zegt Mark, meditatiedocent bij ABC van Meditatie en ex-RSI-patiënt dankzij meditatie en yogatherapie. 'Op momenten dat je geniet, in de flow zoals dat tegenwoordig heet, ben je altijd met je aandacht volledig bij het moment. Als je helemaal opgaat in een mooi muziekstuk bijvoorbeeld, heb je geen tijd om na te denken over je boodschappenlijstje en je klussenlijst!'

## Aandachtstraining

De Amerikaan Jon Kabat-Zinn is een van de grondleggers van het gebruik van meditatietechnieken in een praktische,

medische context. Hij heeft een achtweks-programma ontwikkeld voor Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR of aandachtstraining) aan de Universiteit van Massachusetts. Tijdens deze training leren cursisten diverse technieken om met meer aandacht te leven, waaronder meditatietechnieken en yoga. Sonja heeft al ruim negen jaar RSI-klachten door computerwerk, de laatste jaren gelukkig slechts lichte klachten. Zij heeft een vergelijkbaar programma gevolgd in de aandachtstraining van revalidatiebedrijf De Gezonde Zaak. 'In de eerste sessie kregen we allemaal een rozijn. Daar moesten we minutenlang aan alle kanten naar kijken, aan ruiken, en aan voelen. Pas daarna mochten we er heel voorzichtig een hapje van nemen.

Dat moesten we vervolgens ook uitgebreid voelen en proeven in onze mond, voordat we het mochten doorslikken. Een bijzondere ervaring, omdat je meestal gedachteloos met eten bezig bent.'

## Effect op RSI-klachten

Het lijkt misschien moeilijk te geloven, maar het simpelweg hebben van meer aandacht voor het hier en nu door meditatietechnieken, kan grote gezondheidseffecten hebben. Onderzoek heeft bijvoorbeeld aangetoond dat mensen die het MBSR-programma volgden, na afloop duidelijk veel minder pijn hadden dan mensen die in dezelfde periode op de wachtlijst stonden. De helft van de vierhonderd deelnemers rapporteerde na tien weken een pijnstilling van meer dan 50 procent. Auteur Freck Jollie beschrijft hoe hij dankzij jarenlange meditatie training een zeer pijnlijke oogoperatie goed kon doorstaan.

