

Stel je voor...

Groeien door visualiseren

'Logica brengt je van A naar B; verbeelding brengt je overal,' zei Einstein. Visualisatie maakt gebruik van deze scheppende kracht, want door je dingen te verbeelden, kun je daadwerkelijk beter ontspannen, presteren of bijvoorbeeld 'opladen'. Vijf oefeningen waarmee je dit aan den lijve ervaart.

Sluit je ogen en stel je voor dat je de zee hoort ruisen. Het zand kriebelt tussen je tenen, je ruikt de zilte lucht en in de verte glijdt een bootje langs de horizon. Een paar minuten op dit gefantaseerde strand doorbrengen geeft je waarschijnlijk meer ontspanning dan 'ontspan!' tegen jezelf zeggen terwijl je naar je beeldscherm staart. Verbeelding is een unieke menselijke eigenschap: we kunnen dingen zien, horen, ruiken, proeven en voelen zonder dat ze er écht zijn. Het mooie is dat we kunnen fantaseren wat we maar willen, omdat de natuurlijke grenzen van de realiteit niet bestaan in onze verbeelding. Visualiseren kan heel concrete effecten hebben, want lichaam en geest reageren vrijwel hetzelfde op de werkelijkheid als op fantasie. Zo helpt visualiseren je bijvoorbeeld om beter te ontspannen,

je voor te bereiden op een inspanning, jezelf te helen of je te verbinden met anderen. De sleutel tot succes? Maak gebruik van al je zintuigen!

Het verschil tussen mediteren en visualiseren

In oosterse stromingen is visualisatie bedoeld om de bronnen, de mogelijkheden, aan te boren die allemaal al in je aanwezig zijn. De kunst is om visualisaties niet te gebruiken als toekomstdromen om je wensen en ambities aan op te hangen en ze vervolgens het universum in te zenden, maar juist om te ontvangen, te onderzoeken en te ervaren. Visualiseren is ook duidelijk anders dan mediteren. Bij een meditatie verbeeld je je niets, maar richt je je op het hier en nu. Je probeert gedachten en gevoelens los te laten, opdat er rust komt. Bij visualiseren gebruik je juist de omgekeerde kracht: je scheidt bewust je eigen werkelijkheid door positief gebruik te maken van je verbeeldingskracht. Maak je je bijvoorbeeld zorgen over een presentatie voor een groep mensen, dan kan het je helpen om in gedachten te ervaren hoe je stevig voor de groep staat, de juiste woorden kunt vinden en inspirerend vertelt. Zo kun je in je fantasie de presentatie al enkele keren oefenen. Als je creatief omgaat met visualiseren, helpt dit je om te groeien en steviger in het hier en nu te staan.

5 visualisatieoefeningen

De meeste visualisatieoefeningen hebben een lengte van één tot twintig minuten.

Je kunt ze zowel zittend als liggend uitvoeren. Geef jezelf de tijd en ruimte om het visualiseren onder de knie te krijgen. Telkens als je gedachten tijdens een visualisatie afdwalen of als het je even wat minder goed afgaat, kun je met een milde, niet-oordelende blik de aandacht herstellen. Herhaal de oefeningen zo vaak als je wilt.



Ga zitten of liggen en sluit je ogen. Als je je ontspannen voelt, begin je met de visualisatie. Verbeeld je dat je in een prettige en mooie omgeving bent. Dit kan een plek zijn waar je in het echt bent geweest, maar dat hoeft niet. Gebruik al je zintuigen bij deze oefening: voel de zon op je huid en ruik de geuren van bloemen en kruiden. Of: hoor het knapperen van de open haard en proef van de chocolademelk die voor je wordt neergezet... Voel hoe je lijf zich steeds meer ontspant, hoe gevoelens van geluk en harmonie door je lijf stromen, hoe volkomen tevreden je bent. Geniet van elk moment en elk detail. Ga door met deze visualisatie zo lang als je wilt. Zijn er specifieke lichaamsdelen waar nog spanning blijft 'hangen', dan kun je daarvoor een gerichte visualisatieoefening bedenken. Zijn bijvoorbeeld je schouders gespannen, stel je dan eens voor dat op een uitademing alle spanning wegvloeit, zoals vet van een kaars.

Oefenen op het droge

Een topsporter die zich op een wedstrijd voorbereidt, neemt deze vaak in zijn verbeelding tot in detail door. Het belangrijkste voordeel van visualiseren ten opzichte van echt trainen is dat je tijdens de visualisatie veel meer op het doén - op de bewegingen en de lichamelijke sensaties - focust dan op het resultaat. Het gevolg is dat je met meer oog voor detail kunt oefenen en je sensitiviteit daardoor toeneemt. Bij een 'prestatie-visualisatie' maakt een topsporter gebruik van het gevoel dat een geslaagde wedstrijd uit het verleden bij hem of haar oproept. Want het is lastiger om een prestatie te leveren als je deze ervaring niet in je verbeelding kunt

Ontspannen à la minute

Je verbeeldt je dat je in een vervelende of ongemakkelijke situatie bevindt, en wat gebeurt er? Je voelt je gespannen. Omgekeerd werkt het ook zo en dat is het uitgangspunt van deze oefening. Je visualiseert dat je in een prachtige, rustgevende omgeving bent en je voelt hoe je lichaam zich ontspant en je hoofd rustig wordt. Om een maximaal effect te bereiken, is het essentieel dat de visualisatie zich in het hier en nu afspeelt met jou in de hoofdrol.



(wie kijken er naar je?) zoals je deze in een echte situatie zou hebben. Betrek in de oefening alle details die je ervaart als je de perfecte wedstrijd speelt of de ideale presentatie houdt. Het kan helpen om een herinnering aan een succesvol moment uit het verleden op te roepen en als referentie te gebruiken. Je kunt de visualisatie diverse keren herhalen. Neem de tijd om nog even na te genieten van het succes dat je behaalde tijdens de oefening.

Innerlijke kracht en rust ervaren

Meesters uit het Oosten verwijzen vaak naar de innerlijke kracht en stilte die in de diepste kern van je zijn besloten liggen. Maar hoe kom je daar bij? We zijn vaak geneigd oplossingen te zoeken op bekend terrein, binnen onze huidige kennis en ervaring, maar zoals Einstein al zei: 'Logica brengt je van A naar B; verbeelding brengt je overal.' Door gebruik te maken van je fantasie kun je die innerlijke kracht en stilte zoeken op nieuw en nog onontgonnen gebied. De bergvisualisatie is daar een mooi voorbeeld van. >

oproepen. Het helpt als je ooit eens in het echt hebt ervaren hoe het voelt als een bepaalde handeling of beweging je goed afgaat. Heb je deze ervaring niet, dan sla je al snel aan het fantaseren en brengt de visualisatie je veel minder.

Visualisaties kunnen je dus helpen om te ontdekken of je een handeling écht beheerst, of 'gewoon maar wat doet' of deze puur op wilskracht of de automatische piloot uitvoert. Visualiseren wordt in deze laatste gevallen moeilijk, omdat je geen vruchtbare details kunt oproepen. Het kan best confronterend zijn om te ontdekken dat je bijvoorbeeld de backhand (nog) niet zo goed in de vingers hebt als je hoopte, maar je kunt het ook zien als een stimulans om hiermee in de praktijk bewuster en met meer aandacht voor detail, gevoel en lichamelijke sensatie aan de slag te gaan. Ga je bewuster de backhand oefenen, dan kun je vervolgens weer met meer gevoel voor detail je visualisatieoefeningen doen, wat weer een positieve invloed op je daadwerkelijke prestatie heeft. Zo versterken verbeelding en werkelijkheid elkaar.

Ga zitten of liggen en sluit je ogen. Als je je ontspannen voelt, begin je met de visualisatie. Visualiseer in detail de handeling(en) van een prestatie die je binnenkort gaat leveren. Of dit nu een wedstrijd is of een presentatie op je werk, voer de handeling(en) in je verbeelding uit met het gevoel (ben je gespannen of heel relaxed?) en de beleving





Negen tips

- 1 Visualisatieoefeningen werken het best en gaan het makkelijkst als je helemaal ontspannen bent. Ga zitten of liggen in een voor jou prettige meditatiehouding en begin met een korte meditatie of ontspanningsoefening voordat je gaat visualiseren. Adem bijvoorbeeld tien keer diep in en uit en volg daarbij bewust je ademhaling.
- 2 Voor je hersenen en zenuwstelsel moet de verbeelding aanvoelen als de realiteit. Wees daarom heel precies in de gevoelens en sensaties die je visualiseert en betrek al je zintuigen, emoties en gevoelens erbij. Is het warm, koud? Hoe ruikt het? Wat voel je? Wat zie je precies? Wat doet het met je?
- 3 Verbeeld jezelf nooit iets uit het perspectief van een toeschouwer, maar maak jezelf tot middelpunt. Visualiseer dus dat je zelf een handeling uitvoert of een situatie beleeft en niet dat je jezelf een handeling ziet uitvoeren of een situatie ziet beleven.
- 4 Een visualisatie werkt alleen als deze plaatsvindt in de tegenwoordige tijd. Verbeeld je dus niet: 'Ik wil... worden', maar 'Ik ben...!'
- 5 Gebruik al je verbeeldingskracht om het effect van je visualisatie zo groot mogelijk te maken. Als je visualiseert dat er een gewicht van honderd kilo aan je bekken hangt, heeft dit een sterker grondend effect dan wanneer je je slechts inbeeldt dat je zwaar en stevig zit.
- 6 Blijf realistisch als je visualiseert. Als je geen noot kunt lezen, heeft het geen zin om je voor te stellen dat je het Eerste Vioolconcert van Tsjajkovski foutloos speelt. Dat is wel een leuke fantasie, maar deze brengt je nergens.
- 7 Zorg dat hoofd en hart bij een visualisatie op één lijn zitten. Als je iets visualiseert waar óf je gevoel óf je verstand niet achter staat, dan heeft de hele oefening geen zin.
- 8 Laat aan het einde van de visualisatie de oefening volledig los, twijfel niet en vertrouw op het resultaat.
- 9 Je kunt visualisatie natuurlijk gebruiken als middel om snel te ontspannen, je voor te bereiden op een prestatie of om bijvoorbeeld jezelf te helen. Maar op de langere termijn zul je merken dat je in de basis verandert. Dan heb je de visualisaties niet meer nodig om een specifiek resultaat te bereiken.

> Ga zitten en sluit je ogen. Als je je ontspannen voelt, begin je met de visualisatie. Visualiseer tot in detail een mooie berg. Neem eventueel een berg die je tijdens een vakantie hebt gezien als referentie. Zie voor je hoe de berg gevormd is, waar de rotsen, bomen en mogelijke sneeuwvlaktes of riviertjes zich bevinden. Stel je voor dat deze berg, ondanks de veranderingen van de seizoenen, het weer en de handelingen van de mens, van binnen altijd massief en onveranderlijk is. Visualiseer vervolgens dat je de berg letterlijk over jezelf heen plaatst, alsof je zelf in de berg zit en jij óf je bent geworden. Je hoofd is de top, je schouders zijn lagere plateaus. Je bent stevig geworteld in de aarde. Hoe voelt het om een berg te zijn, om onveranderlijk, onverzettelijk en met kalme aandacht alle veranderingen aan de buitenkant van de berg gade te slaan? Laat vervolgens het beeld van de berg los en blijf enkele minuten in meditatieve stilte zitten. Ervaar lichamelijke sensaties, afleidende geluiden, gedachten en gevoelens net zoals de continue veranderingen aan de buitenkant van de berg. Observeer dat de kern van waaruit je dit alles waarneemt net zoals bij een berg onveranderlijk, onverwoestbaar en in totale rust is. Wat is het effect van deze grondhouding op je meditatie en kun je deze ook toepassen in het dagelijks leven? Sluit in alle rust de oefening af.

Je hart openen

Alleen met een open hart kun je in het hier en nu zijn. Een open hart staat voor verbinding, liefde, plezier, levendigheid, compassie en overgave. Visualisatieoefeningen die gericht zijn op het openen van het hart >

- > brengen behalve warme en liefdevolle gevoelens ook algehele ontspanning in je lichaam en helderheid van geest. Ben je sterk verstandelijk ingesteld, dan leert deze oefening je bovendien om de controle los te laten en je over te geven aan het moment.

Ga zitten of liggen en sluit je ogen. Als je je ontspannen voelt, begin je met de visualisatie. Breng de aandacht naar je hartstreek en verbeeld je dat je door je hart in- en uitademt. Stel je vervolgens voor dat er midden in je hart een prachtige lotusbloem tot bloei komt. Bij elke inademing groeit de bloem en opent deze zich meer en meer. Geef al je aandacht aan de details van de lotus. Op elke uitademing blijf je met je aandacht even rusten in de kern van de bloem. Tijdens elke inademing groeit de lotusbloem door en ten slotte omvat de bloem je hele lichaam. Geniet van de schoonheid ervan. Maar de bloem groeit verder, nog altijd met je hart als voedingsbodem, en vult tot slot de hele ruimte waarin je je bevindt. Laat dan het visualiseren los. Blijf een paar minuten in meditatieve stilte zitten. Lichaam en geest zijn één. Ervaar de verbondenheid tussen jezelf, de ruimte om je heen en het leven zelf. Sluit dan in alle rust de oefening af.

Opladen

Met visualisatieoefeningen kun je de genezing van lichamelijke, mentale en emotionele klachten ondersteunen door te visualiseren dat je gezond, fit en vitaal bent. Onderstaande visualisatie heeft een algemeen helende werking, maar je kunt hem ook gebruiken om specifieke spanning of onrust los te laten. De oefening haalt je uit je hoofd, brengt je in je lichaam en grondt je aandacht in het hier en nu.

Ga zitten of liggen en sluit je ogen. Als je je ontspannen voelt, begin je met de visualisatie. Stel je voor dat alle afvalstoffen één voor één uit alle delen van je lichaam naar een opslagpunt ergens in je onderbuik worden afgevoerd. Zie hoe ook negatieve energie en vermoeidheid deze weg afleggen. Adem diep in en stel je vervolgens voor dat op de uitademing al het afval uit het opslagpunt via je benen in de grond stroomt en door de aarde wordt opgenomen. Op een inademing vul je de ruimte die nu ontstaan is in je lichaam met verse energie, kracht en



vitaliteit uit de aarde. Herhaal dit diepe in- en uitademen en daarmee het afvoeren van afval en opladen met nieuwe energie een paar keer. Stel je daarna voor dat je alle negativiteit uit het energieveld dat zich om je heen bevindt (je aura) opslaat in hetzelfde punt in je onderbuik en dit in één keer via de huid naar de atmosfeer uitademt. Op de volgende inademing neem je vervolgens positieve en verse energie uit de lucht in je energieveld op. Herhaal ook dit afvoeren en opladen een paar keer. Blijf een paar minuten in meditatieve stilte zitten en sluit dan in alle rust de oefening af. 🌸

TEKST MARK TEUGELER

ILLUSTRATIES STUDIO PING

Informatie

* Mark Teigeler, de schrijver van dit artikel, is meditatietrainer bij ABC van Meditatie. Hij verzorgt meditatie-, mindfulness- en visualisatietrainingen.

* www.abc-van-meditatie.nl