

**Mindfulness is zeer actueel. Het betekent letterlijk vertaald 'opmerkzaamheid'. Allerlei varianten aan trainingen worden bedacht, er is zelfs een mindfulnessmassage. Maar wat is mindfulness nu eigenlijk? En wat heeft u aan mindfulness in de voetverzorgingspraktijk?**

# Mindfulness

De grondlegger van 'mindfulness' of aandachtstraining is Jon Kabat-Zinn. Deze Amerikaan heeft in de jaren tachtig een stressreductieprogramma ontwikkeld door meditatie en yogatechnieken te combineren met westerse kennis uit de psychologie. Jon Kabat wist zijn methode aan een gedegen wetenschappelijk onderzoek te onderwerpen. De resultaten waren zeer positief en zo werd mindfulness door velen geaccepteerd. De methode staat al een aantal jaren in de belangstelling bij psychologen, zelfs het Radboud Universiteitsziekenhuis in Nijmegen heeft onderzoek gedaan naar het effect van mindfulnessstrainingen bij mensen met angsten en depressies. De kwaliteit van leven verbeterde, er was een afname van psychische en lichamelijke klachten en het zelfbeeld van de deelnemers werd positiever.

## OUDE LEER IN NIEUW JASJE

De wieg van mindfulness ligt in aandachtsoefeningen vanuit het Boeddhisme van duizenden jaren geleden. In mindfulnessstrainingen worden deze oefeningen gebruikt en teksten aangehaald van oude Boeddhistische meesters. Steeds meer mensen zijn op zoek naar zichzelf en zijn het beu om maar op de 'automatische piloot' verder te leven en het leven aan zich voorbij te zien gaan. De kracht van mindfulnessoefeningen ligt in de afstemming op de westerse behoeften. Er wordt niet van u verwacht dat u een uur in een moeilijke yogahouding met een kaarsje gaat mediteren, de oefeningen zijn voor iedereen uitvoerbaar en toepasbaar in het dagelijkse leven. Mindfulness is een proces van thuiskomen bij wat zich in het 'hier en nu' aan u voordoet, een bewustwordingsproces met als doel een heldere, zuivere geest en inzicht.

## AUTOMATISCHE PILOOT

Vaak leeft u in uw werk als voetverzorger en in uw dagelijkse leven op de 'automatische piloot': routinematig

handelen. 's Morgens wordt u wakker van de wekker, u stapt uit bed en poetst uw tanden vanuit een automatische. Terwijl u onder de douche staat bent u met uw gedachten bij wat u de hele dag gaat doen. U bedenkt wie de eerste cliënt is en wat u nog moet klaarleggen van tevoren. Bij het ontbijt leest u de krant, misschien luistert u tegelijkertijd naar de radio of heeft u een boterham in uw hand terwijl u al uw spullen pakt. U bekijkt uw e-mails op de computer en eet ondertussen achteloos uw broodje verder op. Gedachten volgen elkaar op in uw hoofd en u staat er niet bij stil wat dat met u doet. U denkt aan een vroeger conflict met een collega en voelt een hoofdpijn opkomen. U heeft gefunctioneerd vanuit een routine en daardoor al een groot deel van uw dag gemist.

## MINDFULNESS

Het kan ook anders: u stapt uit de auto, kijkt om u heen en opeens merkt u dat de natuur volop in bloei is en dat de bloesemboom voor uw praktijk in al zijn pracht en praal wacht tot u 'opmerkzaam' bent voor deze schoonheid. U bent helemaal in het moment van 'hier en nu' en u ademt diep door, helder en fris van geest. U ruikt de geur van de bloesem en kijkt met open blik naar de prachtige kleurige bloesem. Dat is mindfulness, opmerkzaam zijn. Niets zweverigs, maar helemaal met de beide benen op de grond staand. Mindfulness leert u om u niet te verliezen in herinneringen, doemdenken, fantasieën en dromen over de toekomst. Het gaat erom in het huidige moment te blijven, zodat u helder blijft waarnemen. Het is een levenshouding die zich kenmerkt door acceptatie van onvermijdelijke negatieve en positieve gebeurtenissen in het leven. In ieder leven zijn er ups en downs en de vraag daarbij is niet: 'Waarom overkomt mij dit?' maar: 'Hoe ga ik ermee om?' Leren waarnemen en observeren zonder uit te gaan van vooronderstellingen en ideeën. Zo leert u bestaande situaties te accepteren zoals ze zijn om

oordelen over uzelf, over uw gedachten of over de situaties waarin u zich bevindt los te laten. De ademhaling is daarbij heel belangrijk. Door ons op onze ademhaling te concentreren brengen we ons lichaam en onze geest weer bij elkaar als één geheel. Mindfulness is niet uw hoofd leegmaken, maar de tijd nemen om uw gedachten te observeren en te zien hoe ze komen en weer gaan. U laat ze er zijn en neemt ze waar.

### TIPS

Mindfulness voor u als pedicure helpt u om met rust en ontspanning uw werk te doen. Om te gaan met de stress van alle dag door uw houding daarin te veranderen. En denk vooral niet dat mindfulness niet voor u is en dat u daar geen tijd voor heeft. Mindfulness heeft geen voorwaarden en u kunt er op ieder moment van de dag mee bezig zijn door dagelijkse handelingen met aandacht uit te voeren en uw aandacht te richten op uw zintuigen en uw lichaam.

- Kies om te beginnen een eenvoudige handeling die u iedere dag doet en doe deze met aandacht, bijvoorbeeld uw tanden poetsen. Houd uw aandacht erbij door te benoemen wat u waarneemt zonder te oordelen. Doe dit een week en kies daarna een andere handeling zoals een broodje eten of een kopje thee drinken.
- Neem tijdens het autorijden de tijd om echt met aandacht te rijden en doe niet vijf andere dingen tegelijk.
- Ga tijdens een wandeling door de natuur deze beleven, ruiken en zien met al uw zintuigen.
- Neem vaste momenten van rust en plan pauzes in waarbij u heel bewust uw moment beleeft.
- Neem tijd voor uw cliënten en plan uw afspraken zo dat er tijd genoeg is voor een behandeling en dat u zich niet hoeft te haasten.
- Wees met volle aandacht en met uw hele hart bij uw

cliënten en wees u ervan bewust wanneer u vanuit routine werkt met uw gedachten elders. Kom op dat moment weer terug en adem goed door.

- Concentreer u op één ding tegelijk, wanneer u de voeten van uw klant behandelt en doe dat met aandacht en rust.
- Wees opmerkzaam op gedachten die komen en gaan en keer weer terug bij hetgeen u doet op dat moment.
- Wees geduldig met uzelf en geef uzelf complimenten.
- Wees vriendelijk voor alle mensen om u heen en wees opmerkzaam op het goede gevoel dat u ervan krijgt.
- Lees een artikel over de grondgedachten van mindfulness en verdiep u in de achtergronden. Veel artikelen en oefeningen zijn op internet te vinden.

### OEFENEN

Adem iedere dag drie keer langzaam in via uw neus en uit via uw mond. Doe dit een aantal keren per dag. Kies een rustige plek en zit tien minuten stil. Observeer uw lichaam zonder te oordelen. Voel wat u voelt.

- Focus u voor het opstaan heel bewust op uw ademhaling.
- Adem ten minste 10 keer diep en bewust in en uit.
- Kijk liefdevol naar uw ademhaling zonder oordelen.
- Word u bewust van uw ademhaling gedurende de dag.
- En vooral vergeet niet te ademen!

### LITERATUUR:

Mindfulness, in de maalstroom van je leven, Edel Maex, uitg. Lannoo  
Iedere stap is vrede; Thich Nhat Hanh, uitg. Ank-Hermes Deventer  
Mindfulness voor vrouwen, Sue Patton Thoele, uitg. Archipel Amsterdam