



BOETIE

Buikjes &
Baby's

“Dé style & beauty blog met een **bol buikje**”

HOME

#BOETIEZOEKTHETUIT

CONTACT

OVER MIJ

<https://boetiefashion.wordpress.com/2015/04/27/boetiezoekthetuit-mindfulnessstraining-tijdens-je-zwangerschap/>

27
APR
2015

#boetiezoekthetuit: Mindfulnessstraining tijdens je zwangerschap

door [boetiefashion](#)



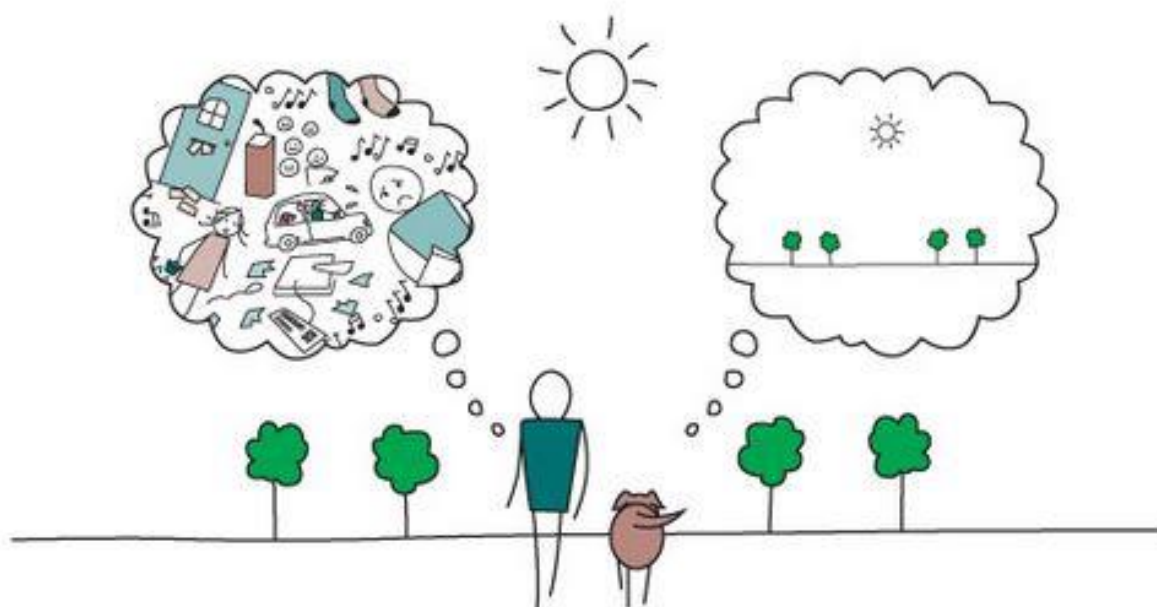
Zwangerschaps cursussen, er zijn er ondertussen zo veel, welke moet je kiezen? Dit is een optie die ik voor je heb uitgeprobeerd: Mindfulness voor zwangeren. Iets met meditatie, yoga-achtig, misschien wat zweverig, über positief, stress verminderend, dat zijn wat termen die bij mij en bij anderen die ik er naar vroeg naar voren kwamen. Tijd voor een proefles 'Mindfulness Based Childbirth & Parenting' bij een van dé experts op dit gebied, auteur van 'Als bevallen spannend is, met vertrouwen in verwachting' en ervaren verloskundige: Lilian Wirken.

Ja, daar begint het al... wat trek ik aan voor zo'n proefles? Ik heb ergens op een foto yogamatjes zien staan, dus misschien moeten we wel oefeningen doen. Dan maar een outfit met een legging, comfy voor als het inderdaad yoga-achtig is en ook gewoon leuk mocht dat totaal niet het geval zijn. (dat was dus totaal niet het geval, maar goed, beter voorbereid dan met je strakke jeans niet in een kleermakerszit kunnen zitten...)

Na ontvangst met een kopje thee (of koffie) begon de uitleg in Verloskundigenpraktijk Trivia in Oosterhout. Lilian is verloskundige en kwam in 2007 in aanmerking met Mindfulness. "Als persoon en als moeder is mindfulness meer en meer onderdeel van mijn leven geworden. Al heel snel zag ik de toepasbaarheid van mindfulness binnen de verloskunde." vertelde Lilian. Deze methode, naar 'het westen' gebracht door Jon Kabat-Zinn (geboren in NY) bestaat al duizenden jaren. Nancy Bardacke ontwikkelde de 'Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP) Program' en bij niemand minder dan deze dame volgde Lilian haar opleiding voor deze specialisatie.

Het begin van Lilian's uitleg was verrassend: Wat is Mindfulness totaal niet? Met een leeg hoofd vol watten het leven door? Nee. Door de meditatie in een strakke witte yoga-outfit altijd super relaxed, positief en helemaal zennnnn? Nope. Heerlijk egoïstisch, ik, ik, ik, alleen tijd voor mijzelf? Nee ook niet! Maar wat dan wel?

"Mindfulness is de zon ervaren op je huid. Zoute druppels voelen biggelen langs je wang. De irritatie voelen in je lijf. De vrolijkheid én de narigheid ervaren op het moment dat deze er zijn, zonder er iets mee te hoeven doen, meteen te reageren of te uiten wat je er allemaal van vindt. Mindfulness is vriendelijk aanwezig zijn bij wat er nu is. Elk moment." (Eline Snel, Stilzitten als een kikker: mindfulness voor kinderen). Dat dus. Het klinkt eigenlijk heel simpel maar het is toch niet zo gemakkelijk.



Mind Full, or Mindful?

Mindfulness = meditatie. Nee niet helemaal. Mindfulness is een vorm van meditatie maar dan simpeler, makkelijker toe te passen. Je leert je realiseren hoe je nu in het leven staat, op dit moment. Vaak zijn je hoofd/gedachten niet in **dit** moment maar denkt nog aan wat is geweest of maakt zich druk over wat nog komen gaat. Mindfulness helpt je je eigen weg te bewandelen op je eigen manier. Als je bewuster in het moment leeft ga je de kleine dingen zien (je kijkt niet alleen), je gaat mensen horen (je luistert niet alleen), je gaat kunnen genieten van de dingen die je normaal voorbij zouden gaan...

Goed, de meeste van ons zijn natuurlijk heerlijke control freaks, altijd in de weer met alles en iedereen en hebben eigenlijk nooit een momentje voor onszelf (ik heb verantwoordelijkheden, daar heb ik toch helemaal geen tijd voor!?!). Jawel, het kost namelijk helemaal niet zoveel tijd... Dit is een leuke oefening: als je onder de douche staat, check dan even of **jij** wel echt onder de douche staat?...Huh?!?. Ja, het klinkt gek maar vaak staan je boodschappen, die ene belangrijke afspraak of je collega's van het werk bij je onder de douche... Probeer eens bewust in de douche te staan, voel het water op je huid, voel de warmte van het water, voel wat je ervaart op dat ene moment... dit is al een meditatieoefening. Dit kost je geen extra tijd maar het geeft je wel extra rust in je hoofd, je hebt dan totale controle over je gedachten in plaats van je gedachten over jou.

We kregen een filmpje te zien waarin verteld wordt wat meditatie precies is, "Niemand kan het uitleggen zoals deze man dat kan" aldus Lilian. En tja... dat is waar (het filmpje duurt 5 min maar is grappig, duidelijk en de moeite waard om te blijven kijken)

Met 2 korte, simpele meditatieoefeningen kregen we een voorproefje uit de cursus. De rozijnmeditatie (ja, met een echt rozijntje. Dit was volgens Lilian ook wel de gekste oefening van heel de cursus) en een ademhalingsmeditatie. Beide bedoeld om, net als in het filmpje, je gedachten een 'taak' te geven. Focus op wat je op dat moment aan het doen bent en vertel over je ervaring van dat moment. We merkten al snel dat het toch erg lastig is om niet aan iets anders te denken (werk, huishouden, thuis, etc.). Maar juist dat was geen probleem. Het belangrijkste is dat je je realiseert dat je aan iets anders denkt en je gedachten dan weer terug brengt naar je ervaring op **dit moment**.

Je vraagt je misschien af "**Wat heeft dit nou in hemelsnaam te maken met mijn zwangerschap en de bevalling?**"

Nou, het volgende: deze cursus draait om je baby voelen bewegen, de weeën voelen golven in je lijf, je vrouw voluit kunnen steunen (als je samen de cursus doet) tijdens de bevalling, rust kunnen bewaren tijdens gebroken nachten, jezelf en elkaar (opnieuw) ontdekken, genieten van de simpele/kleine dingen in het leven, vertrouwen hebben in je eigen kracht en ouderschap vanuit een stevige basis.

Je gaat niet pijnloos kunnen bevallen, maar je leert om te gaan met de pijn. Voor de een werkt dat met ademhalingsoefeningen en voor de ander totaal niet, dat kan. Tijdens een **weekend cursus**, waar bij de focus voornamelijk op de bevalling ligt, krijg je verschillende tools aangereikt zodat jijzelf kunt kijken welke het beste bij jou (en je partner) past. Wil je een meer uitgebreide cursus mindfulness, kies dan voor de **8-weekse cursus** (kan met maar ook zonder je partner). Hierin heb je de tijd echt te ervaren wat mindfulness voor je kan betekenen in je dagelijks leven, je zwangerschap, tijdens de bevalling en voor jullie als (nieuwe) ouders.

Het is een intensieve cursus en vergt wel wat tijd. Mindfulness wordt pas echt deel van je leven als je het meer dan 1 keer per week tijdens de les toepast. Maar naar mijn mening zou het je goed kunnen helpen bij meer dan alleen je bevalling op zich. Het advies voor vrouwen die erg op zien tegen de bevalling, doe deze cursus redelijk vroeg in je zwangerschap (vanaf +/- 15 weken) zodat je echt kunt genieten van de rest van je zwangerschap. Voor de rest is het lichamelijk niet belastend en kan je de cursus tot het einde van je zwangerschap volgen.