



## Ontspannen

Dingeman Boot

**W**at voelt het heerlijk om echt ontspannen te zijn en wat voelt het prettig om met ontspannen mensen om te gaan! Je hebt het gevoel dat deze mensen zichzelf zijn.

Het maakt een groot verschil of je af en toe eens wat gespannen bent – en wie is dat niet – of dat je min of meer altijd gespannen bent. Er zijn nogal wat mensen die zich er niet eens van bewust zijn dat ze permanent gespannen zijn; in onze prestatie maatschappij is het een deel van hun leven geworden.

Leven met spanningen is niet prettig. Het geeft een bepaalde druk en een gevoel van onvrijheid en het zijn energievreters. Je gaat pas iets aan die gespannenheid doen als je beseft dat een ontspannen leven ook mogelijk en veel aangenamer is, of als je zoveel last krijgt van spanningen dat je wel gedwongen wordt iets te doen. Het kan zó ver komen dat lichaam of geest niet meer goed functioneren als gevolg van ongemakken, ziekte of zelfs burn-out. Genezen kan dan soms knap lastig zijn, lang duren, of zelfs onmogelijk zijn. Voorkomen is natuurlijk veel beter dan genezen.

Er zijn heel wat mogelijkheden om spanningen te beperken of zelfs te voorkomen. Om hieraan iets te doen is veelal een omslag in je levenshouding nodig. Deze houding is een product van de geest. Voor veel mensen wordt het dan moeilijk, omdat ze het gevoel hebben dat ze nu eenmaal zo zijn: “Ik ben nu eenmaal een perfectionist”. De praktijk bewijst echter dat je door inzichten wel degelijk kunt veranderen

en tot een “gezondere” levensinstelling kunt komen. Meditatie is een manier om daartoe te komen. Natuurlijk zijn er ook eenvoudige maatregelen die je kunt nemen om spanningen te verminderen of te voorkomen. Dikwijls zullen deze persoonlijk gericht zijn, maar er zijn ook algemene die voor iedereen gelden, zoals:

- Voor alles zoveel mogelijk de tijd nemen zodat je je niet hoeft te haasten
- Bij jezelf nagaan wat je zou kunnen opgeven om meer ruimte en rust in je leven te scheppen
- Liefdevol met iedereen omgaan en (mogelijk tijdelijk) mensen vermijden waar je gespannen door wordt
- Op tijd ruimte scheppen voor ontspanning voor lichaam en geest

Tegenwoordig kun je in bijna iedere plaats yoga-lessen volgen. Het beoefenen van yoga is een effectieve manier om je lichaam en geest tot ontspanning en rust te laten komen; als onderdeel daarvan zijn de ademhalingsoefeningen belangrijk. De ervaring leert echter dat het beoefenen van (Vipassana-)meditatie een dieper effect geeft als gevolg van inzichten, zuivering en transformatie. Het is een proces dat zo tot een steeds meer ontspannen en gelukkiger leven leidt. Het beoefenen van yoga kan daarbij voor veel mensen een goede voorbereiding vormen.

- **Dingeman Boot** leidt een centrum voor yoga-meditatie in Zwolle, begeleidt meditatie-retraites en is als docent verbonden aan een opleiding tot yogaleraar.

---

Sandra Tideman is gestopt met het verzorgen van de rubriek *Handen & Voeten*. De redactie bedankt Sandra hartelijk voor het inzetten van haar kennis voor *Vorm & Leegte*. Met ingang van dit nummer neemt Dingeman Boot de rubriek over.