

Handleiding cd 'Mindfulness'

Voor wie?

Deze cd is voor iedereen die ouder is dan 8 jaar en geestelijk gezond is.

Soort klachten

De effecten die u van de cd kunt merken zijn:

- U wordt rustiger. Niet alleen voor dat ene meditatiemoment. U zult merken -zodra u vaker in de week mediteert- dat deze rust blijvend wordt.
- Het wordt makkelijker om lange tijd uw aandacht bij een onderwerp te houden.
- U kunt prikkelbaarheid door teveel geluiden of visuele indrukken beter aan.
- Stemningswisselingen kunt u beter opvangen.
- Emotioneel, mentaal en fysiek wordt u -naarmate u dit geregeld doet- steeds evenwichtiger.
- Hinderlijk of druk gedrag van anderen hebben minder invloed op u.
- U verhoogt uw innerlijke rust.
- Het verhoogt uw concentratie-vermogen.
- De cd werkt regulerend op het lucht/ether-element. Het overheersende element bij de Hert-constitutie. De Ayurveda meent dat veel ziekten veroorzaakt worden door een te sterk toegenomen lucht/ether-element. (meer informatie hierover vindt u in het boek 't Went zo'n element' van Marijke de Waal Malefijt en Tessa Gottschal)
- Sowieso geeft mediteren -ook deze vier meditatievormen- een verhoging van uw immuunsysteem (door toename witte bloedcellen, meer en actievere killercellen); en
- Stressreductie (met fysieke gevolgen als daling bloeddruk, vermindering van de adrenalinespiegels, verlaging van de hartfrequentie en spierspanning)
- Het ontwikkelt een gezonde discipline
- Geestelijke kwaliteiten (zoals veerkracht, inspiratie, doorzettingsvermogen, sereniteit) neme toe.

Gebruiksadviezen

- Mediteer liefst elke dag 1 x.
- Doe dit bij voorkeur 's ochtends en voor het ontbijt. Hoe lastig misschien ook. De praktijk laat echter zien dat 's middags of 's avonds mediteren er veel sneller bij inschiet.
- Bouw het mediteren geleidelijk aan op. In het begin is het lastig dit in uw dagelijks leven in te bouwen. Start daarom met bijv. 3 of 4 x per week.
- Streef ernaar dat 5 x uw absolute minimum wordt. Iedere keer dat u nl. onder die vijf keer per week komt, vergt het energetisch een 'herstart' voor u op het oude niveau terugbrengt.
- Voor een blijvende werking dient u minimaal 5 x per week te mediteren.
- Wees niet te streng voor u zelf als het een tijdje niet gaat. Pak wel steeds de draad weer op. Elke keer dat dit lukt is belangrijk en heeft effect.
- Beetje bij beetje zullen de subtiliteiten van deze ogenschijnlijke 'wazige' energiewereld u steeds vaker opvallen. Uw waarnemingsvermogen zal groeien, en niet alleen dat van uw gewone zintuigen zoals de ogen, oren, neus, smaak en tastzin.
- Samen mediteren met anderen is makkelijker dan in uw eentje.
- Schroom niet om vaak de cd te gebruiken. Vooral als u moe bent, een vol hoofd heeft e.d. is dit heel prettig. Pas na een ruime tijd lukt het om met gemak zonder begeleiding te mediteren.
- U kunt de cd afspelen op uw computer, walkman of huisinstallatie. Alleen bij oudere cd-spelers kan het voorkomen dat ze deze nieuwe techniek niet kunnen aflezen.

Resultaten

Heel kleine verschillen vallen al na een week mediteren op. Het meeste dat opvalt is dat de tijdsbeleving van het mediteren wijzigt. In het begin kunnen de tien minuten mediteren als heel lang ervaren worden. Na een week zijn er momenten dat je denkt 'He, is het nu al om?'. Dat is een signaal dat geest en lichaam al dieper uitrusten. Pas in diepe rust vindt een weerstandsverhoging plaats. Dat betekent dus dat vanaf dat moment -in kleine stapjes- uw weerstand al groeiende is.

De eerste resultaten worden merkbaar na 21 dagen consequent 1 x per dag 10 minuten mediteren. Beginnend met kleine momenten tijdens de meditatie alsook lichte veranderingen in je gedrag, geestelijke instelling, concentratievermogen e.d. door de dag heen. Zie hiervoor de handleiding(en) op de site waarin uitgebreid staat waarop de cd's effect hebben.

Bij het voortzetten van de meditatie worden deze veranderingen steeds duidelijker merkbaar. Na 40 dagen mediteren zijn de resultaten duidelijk herkenbaar. Na 40 dagen kan er pas echt 'geogst' worden.

(Voor wie twijfelt welke resultaten het geeft, die zou na die 40 dagen kunnen stoppen met mediteren... Na zo'n 3 dagen merk je dan dat je achteruit gaat. Helaas moet je dan minimaal een volle week heel trouw elke dag mediteren om weer op het oude niveau terug te komen. Dus of je dat er voor over hebt, laat ik graag aan iedereen zelf over. Overigens kan zo'n terugval heel stimulerend zijn om jezelf te motiveren het mediteren toch vol te houden.)

Vanzelfsprekend als 2 x per dag 10 min. gemediteerd zou worden, zijn de effecten nog dieper merkbaar. De termijn van 21 en 40 dagen -voordat de meeste mensen in staat zijn veranderingen op te merken- blijft evenwel staan.

Achtergrondinformatie over de gekozen meditatie-technieken

Als u wilt leren mediteren is vooral een ding heel belangrijk: hoe houdt u uw aandacht erbij? Veel mensen merken dat tijdens mediteren de gedachten 'alle kanten op willen zwabberen'. Dat is een van de redenen dat men het mediteren soms opgeeft; het lukt maar niet die gedachten tot rust te krijgen.

Toch is daar een simpele en heel effectieve 'truc' voor. Leer wat uw beste en makkelijkste manier is om uw aandacht erbij te houden. U ontdekt met deze cd of uw via uw gehoor (of innerlijk horen), via zien (of innerlijk zien) of door voor te stellen dat u beweegt (uw tastzin) heel makkelijk de draad weer kunt oppakken.

Vandaar dat u op deze cd met deze drie invalshoeken kennismaakt. Zodra u dat weet kunt u elke andere meditatie die u ooit volgt altijd zelf 'ombuigen' naar uw sterkste invalshoek.

Bijvoorbeeld: in meditaties wordt vaak over 'zien' gesproken. Denk aan een zin als 'Zie in gedachten hoe de kleur oranje uw tweede chakra instroomt'. Dat wil niet zeggen dat u werkelijk die kleur moet zien!

Het is alsof ik u vraag 'Hoe ziet uw keuken eruit? Kunt u me deze beschrijven?' Dan 'ziet' u wel degelijk uw keuken in gedachten. Dit soort 'zien' dient u bij de meditaties te gebruiken. Datzelfde geldt voor horen en voor voelen.

Pas veel later -als u goed getraind bent- dan pas komen de bijzondere ervaringen dat u kunt merken dat u een kleur kunt voelen, kunt zien. Of dat u de conditie van een orgaan kunt horen. Het lijkt zo onwerkelijk om een kleur te kunnen voelen, of om werkelijk een aura of chakra te kunnen zien. Het vraagt simpelweg stugweg trainen, trainen en trainen. En ervaren wat uw sterkste poot is: voelen, zien of horen?

De laatste oefeningen geeft u de gelegenheid om een persoonlijke mix te maken van deze drie invalshoeken. Tegelijkertijd biedt het u de kans om op eenvoudige wijze met chakra's kennis te maken. U leert twee chakra's met elkaar te verbinden die heel sterk inwerken op gevoelens van rust en evenwicht. Daardoor is het makkelijker om kalmte te herwinnen, overzicht te houden/krijgen. Of zo u wilt u minder 'gek te laten maken' of 'op de kast te jagen'. Het is ook een mooie voorbereidende oefening voor als u meer interesse krijgt in het werken met energie via de chakra's en de aura-lagen.

De beste cd om dan eerst mee te beginnen is dan de cd 'Rust en evenwicht'.

Meer over Tessa Gottschal

Alle cd's zijn ontwikkeld en ingesproken door Tessa zelf. "In de afgelopen 20 jaar heb ik heel veel meditaties zelf beoefend. Daaruit heb ik de best werkende verfijnd en bijgesteld. Ik heb ze zowel in de vele meditatiegroepen als in individuele begeleiding uitgebreid getoetst. De meditaties die u op deze cd's aantreft hebben hun kracht bewezen en bleken het meest effectief om tot verandering te komen."

Wilt u meer weten over meditatie, chakra's, zowel hun lichamelijke en psychologische effecten? De wisselwerking tussen emoties, energie en chakra's? Veel kunt u lezen in haar chakraboeken 'Ik voel n/iets voor verandering' en 'Wil ik wat ik voel?'.

Een ander door haar geschreven boek is 'Ik begrijp (n)iets van je'. Samen met Marijke de Waal Malefijt schreef ze 'Migraine en hoofdpijn' en 't Went zo'n element'.

Therapeutische indicaties

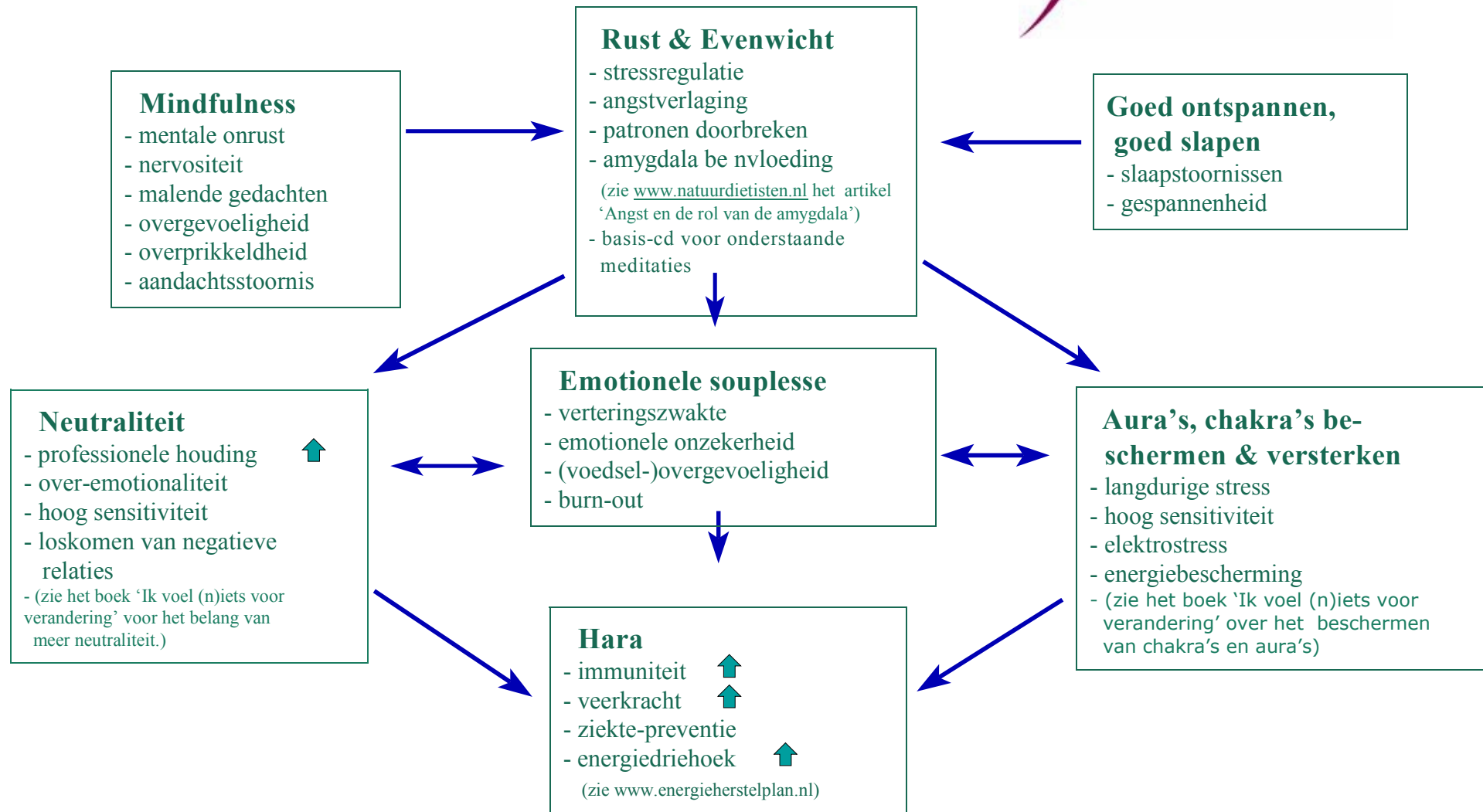
Therapeuten kunnen de indicatie-lijst opvragen, opdat ze kunnen bepalen welke cd voor welke aandoeningen bestemd zijn. In de indicatie-lijst wordt rekening gehouden met verschillende therapeutische visies. Bijv. Regulier, Reckwegstadia, TCG (Traditionele Chinese Geneeskunde), Elementenleer, TFP/Kernberg (Transferred Focused Therapy), Ayurveda.

De lijst hanteert ook een klachtenbeeld.

Aangetoonde effecten van meditatie

Fysieke verbeteringen	Psychologische verbeteringen
<ul style="list-style-type: none"> • Een betere synchronisatie tussen de beide hersenhelften wat onder meer een gunstige uitwerking heeft op de senso-motorische prestaties. Zoals een hogere reactiesnelheid. • Regulatie van de hartslag. • Biochemische aanduidingen van angst worden sneller uit het bloed verwijderd. • Regulerende werking op de bloeddruk, het is daarmee vooral goed tegen hoge bloeddruk. • Doet de stresshormonen dalen. • Versterkt het zenuwstelsel. • Vermindert slapeloosheid bij inslaapproblemen. • Verhoogt het concentratievermogen. • Heeft het een gunstige invloed op de stofwisseling. • Verlaagt het cortisol. • Verhoogt het immuunsysteem (door toename witte bloedcellen en meer en actievere killercellen) • Brengt het zenuwstelsel tot rust. • Reguleert de bloedglucose. • Verlaagt spierspanningen. • Helpt de neurotransmitters (waaronder serotonine) te reguleren. • Verlaagt vrije radicaalvorming. • Verhoogt DHEA (bijnierhormoon). • Reguleert de hypofyse-hypothalamus-bijnier hormoonas. • Vermindert spanningen op het middenrif (waardoor de ademhaling verbetert). 	<ul style="list-style-type: none"> • Het bevordert zelfbeheersing. • Alertheid en reactiesnelheid worden sneller • Verhoogt gevoelens van tevredenheid • Vergroot spontaniteit en creativiteit • Verhoogt de emotionele stabiliteit • Vergroot de zelfverzekerdheid. • Verhoogt het vermogen tot goed contact met anderen. • Productiviteit neemt toe, o.a. door verbeterde concentratie en innerlijke rust. • Het verlaagt angstgevoelens. • Het verlaagt gevoelens van vijandigheid. • Verlaagt de behoefte aan alcohol, drugs en tabak. • Vermindert stemmingswisselingen (ontevredenheid, somberheid, depressieve gevoelens, nervositeit, geïrriteerdheid, agressie, opvliegendheid, labiliteit ed.) • Helpt disfunctionele gewoonten te doorbreken (eetbuien, obsessief gedrag, negatief of destructief gedrag) • Stimuleert gedachtenbeheersing (angstdenken, zorgen maken, slordig denken, malende gedachten, dwanggedachten e.d.) • Bevordert acceptatiegevoelens van wie je bent, wat je hebt. • Het versterkt de mentale vermogens. • Helpt onaangename gebeurtenissen beter te verwerken.

Gebruiksmogelijkheden van de meditatie cd's



Op de website www.gottswaal.nl staat bij elke cd een uitgebreide gratis handleiding.