

Omgaan met pijn



Vaak krijg ik de vraag hoe men om kan gaan met pijn, met name tijdens de meditatie. Mensen met (chronische) pijn worden vaak tijdens het mediteren “afgeleid” door de pijn.

Eigenlijk zijn er 3 manieren hoe men omgaat met pijn:

- - de pijn wegstoppen, het niet willen voelen, het negeren (en daardoor vaak de pijn niet accepteren en over grenzen heen gaan)
- - de pijn de overhand laten nemen en deze continu voelen, vaak komen daar emoties bij kijken als angst, verdriet of boosheid.
- - de pijn mag er zijn; dat wil zeggen je voelt hem wel, maar vind er niets van, dus je neemt de pijn waar zonder oordeel; je accepteert het zoals het is.

Dat laatste vergt oefening, oefening, oefening, net als dat mediteren oefening kost, of zoals ik het vaak noem **stilzitten in het moment**. Fietsen kon je ook niet gelijk, dat heb je ook moeten oefenen.

Mijn tips:- om te beginnen:

- als je zoveel pijn hebt dat je lastig kunt zitten (op de grond), ga dan zitten op een stoel of gewoon liggen en maak het jezelf zo comfortabel dat je het minste pijn voelt.
- doe een begeleidende vorm van mediteren en mediteer niet gelijk in stilte, als je de pijn voelt, ga steeds terug naar de instructie/stem van de begeleider. Dat kan zijn, ga steeds terug naar de adem, naar een mantra, naar het voelen van de ondergrond, het volgen van de rotatie van lichaamsdelen (in bijvoorbeeld yoga nidra) enzxxx.
(Wellicht wordt jouw aandacht toch steeds weer getrokken naar de pijn, merk dit op en keer wederom terug naar de instructie, al is dat 100 x per minuut. Wees niet boos of teleurgesteld in jezelf dat “het je niet lukt”, zoals gezegd, oefenen, oefenen, oefenen.....)

Als je toch overrompelt blijft worden door de pijn, ook in het dagelijks leven:

- probeer het gebied van de pijn dan met je aandacht zacht te maken, door op de inademing naar de pijn toe te gaan en op iedere uitademing als het ware meer “los te laten” en te ontspannen
- Wees dankbaar wat je lichaam jou geeft en wel kan en probeer niet “te verzuipen” in je emoties, ookal is er zoveel pijn, er zijn heel veel dingen die je lichaam nog wel doet/kan, ook dat lichaamsdeel dat pijn doet. Voel en bedenk wat dat lichaamsdeel nog wel kan.

En de laatste tip: **blijf bewegen!!** Op welke manier dan ook, kijk ook hier wat je wel kunt, in plaats van wat er niet lukt!

Zeker dat lichaamsdeel dat pijn doet; door niet te bewegen, is er geen goede doorbloeding, kunnen afvalstoffen ophopen en de pijnklachten verergeren.