

## **Mindfulness oefening: Geuren**

**Duur: 10-15 minuten**

**Benodigheden: Geen, alleen een rustige ruimte.**

---

### **Stappen:**

#### **1. Introductie (2 minuten)**

- Leg kort uit wat meditatie is: "Meditatie helpt ons om even pauze te nemen van onze drukke gedachten en onze aandacht naar het nu te brengen. Vandaag gaan we dat doen door ons te concentreren op onze ademhaling."
- Vraag of iedereen comfortabel wil gaan zitten (op een stoel of op de grond) en eventueel de rug recht wil houden, alsof er een touwtje aan de kruin naar boven trekt.

#### **2. De ademhaling voelen (1 minuut)**

- Nodig de groep uit om hun ogen te sluiten of een zachte blik naar de grond te richten.
- Laat iedereen hun handen ontspannen op hun schoot leggen.
- Vraag hen rustig in te ademen door de neus en uit te ademen door de mond.

#### **3. Aandacht naar de adem (5 minuten)**

- Leid de groep door een eenvoudige ademfocus:
  - "Voel hoe de lucht naar binnen stroomt door je neus. Misschien is het koel als je inademt."
  - "Voel hoe je borst of buik beweegt terwijl je ademt. Misschien voel je het rijzen en dalen."
  - "Je hoeft je adem niet te veranderen, laat het gewoon natuurlijk gaan."
- **Bij afdwalen:**
  - "Het is normaal dat je gedachten afdwalen. Als dat gebeurt, merk het op en breng je aandacht rustig terug naar je adem."

#### **4. Uitbreiding (enkele uit te kiezen) (3 minuten)**

- "Adem in alsof je aan een bloem ruikt, en adem uit alsof je een kaars uitblaast."

- “Stel je voor dat er een groot bord spaghetti voor je staat. Concentreer je op de geurencombinaties. Welke groenten ruik je? Welke kruiden? Welke herinneringen roept de geur op?”
- “Denk aan de lekkerste geur die je ooit geroken hebt. Wanneer was dat? Waar was je toen? Wie was er bij je? Probeer je de herinnering en de geuren zo scherp mogelijk voor te stellen.”
- “Stel je voor dat je aan het fietsen bent. Bijvoorbeeld van thuis naar school. Welke geuren kom je tegen op je fietstocht? Vind je die aangenaam? Zijn het natuurlijke geuren (bv. bomen) of artificiële geuren (bv. parfums)? Geniet je van de geuren in de omgeving of probeer je net om zo weinig mogelijk in te ademen? Ruik je het verkeer rond je? De bomen? ...”
- “Stel je voor dat je in de auto zit. Welke geuren ruik je dan? De stoffen zetels of het leer? Geuren uit de omgeving? Misschien eten of iemand zijn parfum? Geniet je van de geuren in de omgeving of probeer je net om ze zo weinig mogelijk in te ademen? Ruik je vooral natuurlijke geuren of vooral artificiële geuren?”

#### **5. Afronding (2-3 minuten)**

- "Breng langzaam je aandacht weer terug naar de ruimte om je heen. Luister naar de geluiden, voel de stoel waarop je zit."
  - "Open je ogen wanneer je er klaar voor bent."
  - Sluit af met een korte reflectie: "Hoe voelde deze oefening? Was het lastig of juist rustgevend?"
-