



Luisteren naar de stilte?

Luisteren naar de stilte? Dat kan op 29 oktober, de Dag van de Stilte.

Waarom deze Dag van de Stilte? Het is niet vaak echt stil om je heen. Als er steeds veel geluid om je heen is, kan je daar erg moe van worden. Iedereen heeft af en toe stilte nodig, want anders raak je overspannen en gestrest.

Stil zitten kan je leren

Tot rust komen en stiller zijn, vindt niet iedereen even gemakkelijk. Sommige mensen houden zelfs niet van stilte en willen altijd geluid om zich heen. Toch is het goed om het eens te proberen. Dan merk je hoe het voor jou voelt als je meer stilte om je heen hebt. Even gewoon niets doen en nergens aan denken. Sommige mensen noemen het mediteren, maar het is gewoon stil zitten. In het Japans heet het 'Zazen'. Op de Dag van de Stilte worden er allerlei activiteiten georganiseerd. Die staan op www.dagvandestilte.be.

Meer stilte om je heen

Stilte kan je ook zelf opzoeken. Bijvoorbeeld door het bos in te gaan en daar te wandelen. Je kan minder bezig zijn met schermpjes en eens een boek of strip lezen. Ga op zoek naar een gezellig plekje in je huis, waar je graag wil zitten. Als je hiermee wil oefenen, lees dan vooral ook de tips in het blauwe vak.



Foto: iStock - soleg

Tips voor stil zitten

- Zoek in huis naar een rustig plekje.
- Leg een kussen op de grond.
- Ga op het kussen zitten en kruis je benen. Beide knieën moeten de grond raken; het kussen zit onder je billen.
- Je trekt je kin een beetje op.
- Leg je handen op je benen of op je buik.
- Doe dan je ogen dicht.
- Het enige waar je op hoeft te letten, is je ademhaling en het op en neer gaan van je buik
- Wanneer je aan iets denkt, zeg je tegen jezelf 'denk-denk-denk'. Dat zeg je net zo vaak totdat je weer alleen op je ademhaling let.
- Zet de eerste keer een kookwekker op 5 minuten.