

## Mantra, op mijn fiets.

*Ik nodig iedereen uit om in een houding te gaan zitten die voor jezelf comfortabel is en die je eventjes kan aan houden.*

*Uitleg wat ik wil gaan doen: **Soundscape of Body percussion.***

*Soundscape* is de akoestische omgeving van de mens, bestaande uit geluiden van de natuurkrachten, de dieren en de mens. Dit is het domein van de 'akoestische ecologie'.

*Soundscape* is omgeving geluiden.

*Body percussion* is ritmes of geluiden op of met het lichaam maken.

*Handen, Tekens en Opbouw van de Soundscape:*

*Handen*

- 1. Tegen elkaar wrijven. (tempo snel/staag)*
- 2. Knippen met de vingers (tempo snel/traag en zacht/hard)*
- 3. Klopjes op je bovenbeen (tempo snel/traag en zacht/hard)*

*Tekens van de Beamer, dirigent of degene die voor je zit.*

*A) Handen Tegen elkaar is stil.*

*B) Handen Uiteen is van zacht naar hard.*

*C) Handen Naar elkaar toe is van hard naar zacht.*

*De Beamer kan ook het geluid of ritme veranderen. (opletten / goed luisteren )*

*Opbouw van de soundscape*

- We beginnen eerst met 3x in en uit te ademen. (ogen mogen open maar mag ook toe. De beleving is anders)*
- Dan starten we zachtjes onze handen tegen elkaar te wrijven.*
- Houd de beamer in de gaten: wanneer de beamer verandert, gaat het van rechts naar links.*
- Wrijven gaat over in vingerknippen, dan over in klopjes op je bovenbeen.*
- De terugreis gaat over van vingerknippen in wrijven in de handen tot alles stilvalt.*
- Dan even na voelen (wat doet het met je?).*

*Nu kunnen we vertrekken met ze allen op de fiets*

### **Waarom “Mijn Mantra op mijn fiets”**

Mantra is een herhaling van teksten die gezongen worden voor of na een les om je zelf naar binnen te keren.

*Wikipedia*

*Een **mantra** is een gedicht, woord, uitspraak of een lettergreep die het midden houdt tussen een spreuk met magisch effect en een gebed. In sommige gevallen wordt hij herhaald en is hij bedoeld als een continue recitatie (Japa). Voor de herkomst van het woord mantra zijn er verschillende verklaringen. Volgens velen is het een combinatie van de Sanskrietwoorden manas (geest) en tra (bevrijding door beheersing van die geest). Zoals reeds boven verklaard is een mantra een reeks woorden, die samen een gedicht vormen. Deze mantra's worden veelal gezongen tijdens Kirtana, offerplechtigheden of trouwceremonies door de Pandits, Brahmanen en soortgelijke heiligen.*

Mantra, wat voor een effect heeft het op mij:

Ik vond het in het begin een klein beetje vreemd om te starten met Aum. Het is niet dat ik schrik heb of het vreemd vind om te zingen of geluid te produceren in groep. Toen ik 8 was, begon ik op een theaterschool en studeerde daarna musical. Dus zingen in een groep zou voor mij niet echt een mogen obstakel zijn. Ik merk bij mijzelf als ik ‘Aum’ doe, dat ik dan probeer te mengen met mijn omgevingsgeluiden of -klanken. Ik luister bewust naar mijn omgeving. Als dat mooi samen kleurt of blend, dan komen er boventonen en die zijn zo mooi om naar te luisteren. Daar ga ik dan enorm van genieten vanbinnen. Als je voelt aan je lichaam dan voel je dat de omgeving keel, borstkas trillen. Dit zijn jouw resonantieruimtes. Wanneer je bewust voelt wat de klank Aum allemaal doet trillen, dan voel je dat je stembanden via die resonantieruimtes jouw longen en je hart doen mee trillen. Door die trillingen ben je eigenlijk jouw lichaam aan het masseren.

Op mijn fiets:

Ik ga iedere dag op de fiets naar het werk of naar mijn hobby's. Alleen op zondag en tijdens vakanties heeft mijn fiets vrij. De fiets is voor mij pure

ontspanning. Ik sport, praat, hardop, zing, huil, vloek, brul, telefoneer, sms, trek een selfie, evalueer, reflecteren en ik geniet.

### Hoe de Mantra Op mijn fiets of waar zit de Mantra verstopt?:

Ik stap op mijn fiets. Ik zet de stroom op zodat ik licht heb en ondersteund word en vertrek ik. In het begin moet jezelf een paar keer verzetten voordat je echt goed zit. (Bijvoorbeeld als je jas niet goed zit). Er komt wind onder je mouw, dus je trekt die naar beneden. Je broek gaat omhoog of komt tegen je ketting. In het begin ben je dus nog even je plek aan het zoeken op de fiets.

Wat ik als eerst doe, is voelen en luisteren waar de wind vandaan komt of ik hem voor (mee) of tegen (op) heb. Door naar de wind te luisteren is mijn eerst bewustwording vanwaar de wind komt. Daarna ook hoe die tegen mijn helm blaast en zo langs mijn oren suist, waardoor mijn focus naar het gesuis gaat. Vervolgens merk ik onbewust dat mijn benen dezelfde snelheid of hetzelfde ritme aanhouden, waardoor mijn adem zich ook mee synchroniseert. Door die bewustwording zink ik in mezelf, in gedachten of keer naar binnen. Even is het stil en dan komt er om het even wat in mij op. Daarmee ga ik aan de slag. Meestal hardop en zonder schaamte.

### Internet-artikels over hardop praten met je zelf:

—*Jolet Plomp Psychologie*

*Hardop met jezelf praten is heel normaal en het is nog effectief ook. Het helpt je te focussen en het stimuleert om vol te houden. Het helpt ook bij het aanleren van nieuwe vaardigheden en bij lastige klussen. En ingewikkelde gedachten en gevoelens worden er helderder door. Het is bovendien heel relativerend om hardop grapjes met jezelf te maken. Sommigen spreken zichzelf aan met 'jij', alsof het een ander betreft. Dat blijkt meer ondersteunend dan 'ik' zeggen.*

*Er zijn ook mensen die zichzelf voortdurend bestraffend of kleinerend toespreken – daar word je natuurlijk niet gelukkig van. Wel kan het hardop vaststellen van iets naars – 'dit gaat echt niet lukken' – helpen om een tegenslag onder ogen te zien. Het is ook bekend dat iemand die 'au' roept minder last heeft van pijn dan iemand die zich stilhoudt.*

*Ik vind het mooi dat een mens met zichzelf in gesprek kan gaan. Dit vermogen komt goed van pas in therapieën en trainingen. Bij de Voice Dialogue-methode bijvoorbeeld onderzoek je hoe diverse 'ikken' verschillende doelen nastreven; met die ikken ga je dan hardop in overleg om te bepalen wat je wilt. In een cognitieve*

*therapie onderzoek je welke destructieve opmerkingen je in gedachten tegen jezelf maakt. Die negatieve overtuigingen leer je aan te vechten in een gesprek met jezelf. Zo kun je ze vervangen door overtuigingen die je beter helpen.*

*Mensen praten in zichzelf vaak met iemand die belangrijk voor hen is. Zo betrek je het gedachtegoed van die ander bij je overwegingen, of je geniet na van een ontmoeting. Als gedachten hardop worden uitgesproken maak je ze verder af. Dat is hetzelfde effect als het schrijven van een dagboek; zo kun je in je eentje iets nieuws over jezelf te weten komen. Bovendien helpt hardop praten bij het hanteren van de tegenstrijdige gedachten en gevoelens die iedereen heeft.*

*Ik hoop dat deze uitleg u helpt te begrijpen welke functie die zelf-gesprekken voor u persoonlijk hebben. Bent u misschien net uit huis gegaan, waardoor u vaker alleen bent? Dat zou een aanleiding kunnen zijn om meer hardop te praten. Of misschien leerde u in de therapie een nieuwe manier van denken die u nu hardop uitvoert? De voordelen van in jezelf praten zijn talrijk. Gaat u er gerust mee door.*

—Libelle

*Praat je veel in jezelf? Dít zegt het over je*

*Vaak heb je het niet eens in de gaten wanneer je hardop tegen jezelf aan het praten bent. Kan tot gênante situaties leiden, maar wist je dat het kan betekenen dat je juist heel intellectueel vaardig bent?*

*We zijn constant met onszelf in gesprek. Dan hebben we het niet (alleen) over de 'waar heb ik m'n sleutels gelaten'-conversaties, maar ook de innerlijke gesprekken die plaatsvinden rond een uur of drie 's nachts en je uit je slaap houden. Irritant, maar die gesprekken hebben wel degelijk een functie: ze helpen je gedachten te ordenen, acties plannen, je geheugen versterken en emoties in een vakje te plaatsen. Kortom: die gesprekken zorgen ervoor dat je jezelf onder controle kan houden.*

### **Gedrag**

*Hardop tegen jezelf praten is een verlengstuk van dat innerlijke gesprek. Dat begint al bij peuters die leren praten. Wanneer een peuter bijvoorbeeld in de buurt komt van een warm oppervlak, zegt het 'heet, heet' en draait het kind om. Dat gedrag kan zich voortzetten tot en met je volwassen bent. Door tegen onszelf te praten, controleren we ons gedrag.*

### **Instructies**

*Maar waarom praten we hardop als er verder niemand in de buurt is die je kan horen? Uit een nieuw onderzoek blijkt dat hardop praten je helpt een taak succesvol te volbrengen. 28 deelnemers kregen een lijst met instructies en moesten die hardop of in stilte lezen. Vervolgens werd gemeten hoe goed de deelnemers zich concentreerden en de taak volbrachten, waarbij de groep die de instructies hardop had gelezen beduidend beter scoorde.*

### **Gefocust**

*Dat komt voor een deel doordat ons gehoor dingen beter controleert dan ons leesvermogen. Dat is bijvoorbeeld ook de reden dat zoveel topsporters tegen zichzelf praten tijdens een wedstrijd; het helpt ze gefocust te blijven. Onszelf instructies geven is de beste manier om je eigen gedrag te controleren en werkt simpelweg het beste wanneer je dat hardop doet.*

*Hardop praten (en dan niet terwijl je dagdroomt), is een teken dat je cognitief heel sterk functioneert. Het betekent niet dat je een beetje gek bent, maar juist intellectueel heel competent.*

## **—Gezondheidsnet**

### **Praat jij vaak in jezelf?**

***In jezelf praten wordt wel geassocieerd met eenzaamheid, gekte of dronkenlappen. Niemand wordt graag in het openbaar gezien, terwijl hij tegen zichzelf praat. En toch doet iedereen het wel eens. Heeft in jezelf praten dan nut?***

*Je bent op zoek naar nieuwe theedoeken, maar je komt na een middag winkelen thuis met twee nieuwe jurkjes en bijpassende schoenen. Typisch zo'n moment waarop je jezelf even streng moet toespreken. Toespreken in de letterlijke zin van het woord. In jezelf praten een teken van gekte? Welnee! Je traint er juist je zelfcontrole en wilskracht mee, zo blijkt uit onderzoek.*

### **Impulsiviteit**

*Volgens onderzoekers van de University of Toronto heeft in jezelf praten zelfs nut. Zij laten een verband zien tussen de innerlijke dialoog en het vermogen om de eigen impulsiviteit te controleren.*

*Als je bijvoorbeeld steeds tegen jezelf zegt: "Eet gezond, eet gezond, eet gezond", dan is de kans groter dat je vanavond sla eet in plaats van patat, dan wanneer je die innerlijke dialoog mist.*

*Zo kan het zijn dat wanneer je op een feestje eigenlijk geen chips wilde eten, je terwijl je met iemand zit te praten toch opeens met je mond vol chips zit. Je had even geen tijd voor de innerlijke dialoog.*

### **Innerlijke discussie**

*Mensen praten in zichzelf omdat ze met te veel tegelijk bezig zijn en alleen door met zichzelf te praten hun prioriteiten kunnen stellen. Ook praten mensen in zichzelf om hun innerlijke discussie naar buiten te krijgen. Of ze praten tegen hun baby of kat, die toch echt niet terug kan spreken.*

*Uit eerdere studies is gebleken dat in jezelf praten belangrijk is voor het vaststellen en interpreteren van je eigen gevoelens en beleving. Op die manier stel je vast wat je moet doen en hoe je je moet gedragen in verschillende situaties.*

*De regulatie van het eigen denken is sowieso erg belangrijk. Mensen die positief tegen zichzelf praten, hebben meer kans op een gezond leven zonder stress en een betere psychologische gezondheid.*

*Ook is de productiviteit van positieve mensen groter. Positief tegen jezelf praten, houdt niet in dat je de onaangename zaken van het leven niet ziet, maar dat je er op*

*een goede manier mee omgaat in plaats van te denken dat je geen controle over je leven hebt.*

*Zelfs het denken van optimistische zinnen terwijl je ze niet meent, werkt positief. Gedachten als 'Ik ben gezond', 'Mensen houden van mij', en 'Ik kan dit', leiden tot meer zelfvertrouwen. Door dit soort zinnen regelmatig tegen jezelf te zeggen, kun je optimistischer en gezonder door het leven gaan.*

### **Binnensmonds**

*Meestal is het dus geen probleem om in jezelf te praten. Toch zijn er situaties waarin het wel goed is er iets aan te doen. Als je veel hardop tegen jezelf praat, zou je de discussie beter in je hoofd kunnen voeren.*

*Of schrijf je gevoelens op in een dagboek, zodat ze toch een weg naar buiten hebben. En als eenzaamheid de reden is dat je tegen jezelf praat, zou je af en toe eens een praatje kunnen maken met iemand.*

Mijn Mantra op mijn fiets. Voorbeelden van vers naar oud.

iedere voorbeeld begint met "mijn mantra op mijn fiets".

- Vandaag zaterdag in februari: Hoe ga ik dat doen, wat ga ik zeggen. Wat mag ik niet vergeten, waar moet ik zeker aan denken. Wat gaan ze vragen of denken. 1001 keer ik kan dit!!!! enz.....
- Zaterdag februari: bent het aan het uittypen. Het gaat rampzalig traag en als ik het lees, dan zie ik er geen verhaal in maar een warrig geschreven monoloog die over mij en mijn gevoel gaat. Ik wil niet dat dit op internet komt niemand gaat dit begrijpen. Je moet erbij zijn op het moment zelf. Ik weet ook waar ik vandaan kom en dat het altijd een struikelblok blijft voor mijzelf.
- Dinsdagochtend in februari: "Piep" dat mijn fiets nog niet gemaakt is. Ik moet stappen ondernemen. Maar welke? Geen flauw idee. Om 10u30 kreeg ik bericht op mijn werk. Ik naar het secretariaat om te zeggen dat ik ziek ben. Zij vroegen: "welke ziekte heb je dan?". Ik antwoord: "Mijn fiets is klaar! Grapje!" Die middag geracet naar huis om mijn fiets op te halen.
- Maandagochtend in februari: het zijn allemaal dans-testen op mijn werk (in mijn hoofd is dat "piep-klasjes-dag". Druk en veel energie niet moe te krijgen). Behalve de ochtend-klas, die is niet vooruit te krijgen. Ik weet dat die gaan zeuren over hun afwezigheid de week voordien en dat als excuus gebruiken om niet voorbereid te zijn. Blessures zijn ook

een vaak gebruikt excuus, enz. Uiteindelijk viel het mee. Het is anders uitgedraaid dan wat ik had verwacht.

- Zaterdagmiddag in februari: Op een terugreis van mijn hobby (levenswijsheid). Ik ga het helemaal anders doen: wat ik heb, is niet goed, maar wat ga ik anders doen? Ik begin vanuit mijn dans en zang. Ook 'Aum' of zoemen al eens bij werken. Ik wil het niet uitschrijven dat heb ik nog nooit gedaan en dat gaat op niks trekken.
- Woensdagmiddag in februari: op de terugreis van mijn werk, voelde ik dat ik lekker wou gaan zingen, dus ik doe mijn oortjes in en zoek het nummer op. Zo voel je de harde wind niet en op woensdagavond volg ik op de muziekschool solozang & koor. Daar moest ik mij nog op voorbereiden.
- Maandag en Dinsdag waren baaldagen van mijn fiets.
- Zaterdag ochtend-middag in februari: De leraar word uitgekakt. Ik moest toch wat stom aflaten. Het voelde of ik iets moest verdedigen, wat niet zo is. Dus "mijn mantra op mijn fiets". Eerst even rustig worden en dan komt het vanzelf: ik begin aan zelfreflectie of zelf-evaluatie. Hoe sta ik voor de les. Wat doe ik in mijn les. Vergelijken van lessen met iemand anders. Mijn lessen kunnen met gemak heel creatief zijn en werken naar zelfgroei, maar andere lessen weer niet. Ook is iedere persoon voor de klas is anders. Waar ik mij ook zo in opboeide, was: waar zijn de ouders wie en kiest hier voor kinderen? Wie moet ze opvoeden en wie geeft ze goede manieren mee? Mijn gevoel zegt dan de ouders en niet de leerkrachten. Maar krijgen de ouders wel genoeg tijd van de overheid en de omgeving? Is het geaccepteerd dat er een ouder thuis blijft of parttime werkt. Mag het dan ook van de omgeving waar zij wonen en van de vrienden die zij hebben en de hobby's die hun kinderen doen? Die zaterdag kwamen mijn ouders. Ik was "mijn mantra op de fiets" aan het beleven (hardop aan het praten) en kwam tot de conclusie dat ik mijn ouders heel erg bedank voor de manier waarop zij mij op en in de wereld hebben gezet. Hoe trots ik ben hoe ze dat gedaan hebben. Anders was ik niet zo geworden. Ik weet vanwaar ik kom en die zaterdag heb ik dat ook zo gezegd tegen mijn ouders. Ik kreeg een beetje een onwennige reactie, maar een met een glimlach.

- Van eind januari tot september in de ochtend, middag, avond en `s nachts. Waar “mijn mantra op mijn fiets” nog meer over kunnen gaan.

Hoe heb ik mijn lessen gemaakt? Wat vonden ze leuk? Wat werkt en wat werkt niet?

Hoe pak ik die groep aan? Als ik het zo aanpak, wat is dan het resultaat? Als ik een moeilijk gesprek moet doen, ben ik dat op voorhand hardop aan het overlopen tijdens “mijn mantra op de fiets”. Zo ga ik op zoek naar alle mogelijke scenario’s die er kunnen voorkomen. (Meestal loopt dat anders af.)

Als ik naar mijn hobby’s “mijn mantra op de fiets” doe, dan ben ik benieuwd wat we gaan doen. Ik bereid me voor op wat ik moet doen (huiswerk wat ik van de leerkracht of beamer heb gekregen). Ik doe dan mijn oortjes in en luister naar pop-jazz of naar mantra’s en dan zing ik zo goed mogelijk mee (In mijn mooiste Indisch) en dat ook nog eens hardop.

Hoe ik in het leven sta en in relatie tot mijn en mijn omgeving.

“Mijn mantra op de fiets” Rust. Niks denken. Lekker genieten van de natuur en de verandering van de seizoenen bekijken. Observeren of waarnemen en dan voelen wat het doet bij mij en daardoor genieten.

Eddy Klein