

MEDITEREN AAN DE MONITOR : een cursus Shamatha meditatie en hartcoherentie, en wat ze verbindt...

Doelstelling van de 3-daagse cursus 'Mediteren aan de monitor' is dat de deelnemers zich een aantal technieken van Shamatha (kalmte-, concentratie-) meditatie eigen maken, dat ze deze vorm van meditatie in een ruimere gezondheids-context kunnen plaatsen, dat ze inzicht krijgen in het meten van de effecten van deze meditatie op het hartritme en kennismaken met hartcoherentie.

Om bij behandeling van patiënten/cliënten Shamatha toe te kunnen passen is een gedegen eigen basis noodzakelijk.

In deze intensieve cursus zullen we oefenen met verschillende vormen van Shamatha meditatie, zoals gepraktiseerd in de Tibetaans boeddhistische traditie. Ze zijn gericht op verfijning van aandacht, waarneming, concentratie en mentale balans, met betrekking tot de ruimte van het lichaam en de ademhaling, de ruimte van de geest - en wat daarin opkomt, kort aanwezig is en weer oplost -, en bewustzijn.

Ook de kwaliteiten van het hart, zoals in het boeddhisme geformuleerd, zullen aandacht krijgen. Deze kwaliteiten dragen bij aan het reguleren van onze emoties. De derde dag zal vooral gericht zijn op hartcoherentie training en Tonglen meditatie en het evalueren van de gemeten effecten.

We zullen de meditaties combineren met meting van de hartritme variatie: te zien als een fysiologische parameter van fysieke en mentale balans. Ook zal hartcoherentie biofeedback betrokken worden bij de cursus, om te zien hoe de verschillende oefeningen effect hebben. Aan het eind van de cursus zullen we nader van gedachten wisselen over mogelijke toepassingen in de GGZ.

Van deelnemers zal worden verwacht dat ze gedurende de periode van de cursus, 6 weken, dagelijks een uur zullen vrijmaken voor meditatie beoefening. De deelnemers zullen aan het eind van de cursus een persoonlijke terugkoppeling ontvangen, en op de hoogte worden gehouden van verdere uitkomsten en publicaties naar aanleiding van de gedane metingen. Desgewenst kunnen ze, in overleg, medeauteur worden van een publicatie.

Totaal aantal uren werktijd: 3x7 uur, totaal 21 uur

Thuiswerktijd: 40 uur.

Deze cursus, georganiseerd door de Vereniging voor Transpersoonlijke Psychiatrie, zie www.transpsy.nl, wordt gegeven door Adeline van Waning, psychiater, en Kees Blase, medisch fysicus, hartcoherentiespecialist. Inschrijving is definitief na overmaking; voor:

Drie donderdag middag-avond bijeenkomsten,

Data: 7 mei, 28 mei en 18 juni, 2009

Lokatie: Bergen (nh), 'Frankenstate', Lindenlaan 52 (1861 HD)

Tijd: van 13.30 tot 21.00 uur

Kosten: €450, inclusief maaltijden, koffie, thee en cursusmateriaal.

Voor leden van de Vereniging: €400.

Over te maken op: rek nr 39.35.70.649, o/v 'Mediteren aan de monitor' 09, MAPr (Meditation, Awareness, Peace research), tnv dr A. van Waning te Bergen nh.

Aanmelding en informatie: bij adelinevanwaning@yahoo.co.uk, of bij k.blase@hartfocus.nl, zie ook www.hartfocus.nl. Leden van de Vereniging voor Transpersoonlijke Psychiatrie hebben voorrang bij plaatsing, bij opgave vóór 15 april. Accreditatie voor psychiaters (NVvP) is aangevraagd voor 21 pnt.

Dr Adeline van Waning MD PhD is psychiater en psychotherapeut. Diploma Buddhist Studies. In 2000 werkte zij drie maanden in Japan als gasthoogleraar psychotherapie, psychoanalyse, boeddhistische psychologie en cultuur. Zij geeft meditatiebegeleiding en werkt samen met B. Alan Wallace PhD, directeur Santa Barbara Institute for Consciousness Studies.

Drs Kees Blase is medisch fysicus, andragoloog en hartcoherentiespecialist. Hij geeft gecertificeerde trainingen en opleidingen in hartcoherentie en emotieregulatie. Hij doet HRV (HeartRateVariability) onderzoek naar effecten van meditatie en andere interventies. Hij werkt samen met de psychiaters David Servan Schreiber en Stephen Porges.