

## Opdracht: ontspanning

Na het kijken van de masterclass over stress is het volgens mij wel duidelijk dat voldoende ontspanning echt belangrijk is. Zowel voor je mentale (geestelijke) herstel als voor fysiek (lichamelijk) herstel. Maar hoe doe je dat nu, ontspannen?

Eigenlijk maakt het niet uit wat je doet, als het voor jou maar als ontspanning voelt. Zo kan de ene persoon genieten van het lezen van een boek, terwijl een ander dat vooral als enorme opgave ziet. En de ene kan genieten van een moment voor jezelf in bad met een lekker masker op je gezicht of een bezoekje aan de sauna en de ander vindt het lastig om op deze manier echt te ontspannen en je hoofd leeg te maken. Over het algemeen geldt voor iedereen wel dat de natuur heel goed werkt als ontspanning en dat creatieve bezigheden (haken, breien, borduren, schilderen, tekenen, handletteren) waarbij je echt even moet focussen op je handen en je creatie, ook heel goed kan werken als ontspanning. Belangrijk is vooral dat je loslaat dat het perse een doel moet hebben. Je hoeft niet perse een uur te gaan wandelen of een hele sjaal te breien of een prachtig schilderij te maken, het gaat om het gevoel van ontspanning wat het oplevert.

Creatief bezig zijn (tekenen/ schilderen/fotografie), uitwaaien aan het strand, een wandeling in het bos of met iemand een hapje of drankje doen buiten de deur, dat zijn voor mij echt ontspanningsmomenten. Wanneer ik dat doe, kan ik mijn werk, mijn telefoon en de tijd spontaan vergeten en helemaal opgaan in het moment. Daarna voel ik me blij, energiek en relaxed, precies zoals ontspanning is bedoeld!

Luister vooral goed naar je hoofd en lichaam, een feestje met vrienden of familie kan voelen als ontspanning, maar kan juist ook veel prikkels geven. Zo is scrollen op je telefoon en een film of tv kijken ook niet echte ontspanning, want je krijgt nog steeds allerlei prikkels van licht en geluid. Het kan zeker helpen om even je 'verstand op nul' te zetten, maar de vraag is of je er echt voldoende ontspanning van krijgt.

### **Wekelijks momentje voor jezelf**

De eerste opdracht rondom ontspanning is om vanaf nu wekelijks een moment in je agenda te reserveren voor jezelf. Liefst minimaal 1-2 uren, maar kijk wat haalbaar is. Het maakt niet uit of het in de ochtend, middag, avond, doordeweeks of weekend is, laat dat vooral los! Als jij op dinsdagochtend tijd voor jezelf kunt maken, wanneer de kids naar school zijn, maar je eigenlijk ook nog dingen in het huishouden wilt doen, bedenk dan nog eens hoe belangrijk die ontspanning is voor jouw hoofd, jouw lijf en jouw hormonen. Spreek desnoods met jezelf af dat je eerst een uurtje in het huishouden wat gaat doen en daarna een uur de tijd neemt voor jezelf. Ga iets doen wat op dat moment voor jou goed voelt om echt even te relaxen en probeer dit niet te koppelen aan "iets lekkers". Zet liever een kop verse kruidenthee en verwen jezelf eens met wat nieuwe spullen voor creatieve hobby's. Merk je dat je heel moe bent en wil je liever een halfuurtje op de bank gaan liggen, ook prima! Combineer dat eventueel met een meditatie (zie hieronder) of doe gewoon een dutje. Of ga lekker in de tuin zitten en staar gewoon eens wat naar de bloemen, planten, vogels, vlinders of wat er ook in je tuin te zien is. Maak een wandeling langs het strand, in het bos, door het park, gewoon lekker alleen met jezelf of met je hond. Kortom, doe iets wat echt als ontspanning voelt, waar jij relaxed van wordt, alles even van je af kan laten glijden, het liefst zonder beeldschermen.

### **Ademhalingsoefeningen**

Ademhalen is een onbewust proces dat wordt aangestuurd door je autonome zenuwstelsel. Gemiddeld haal je tussen de 12 en 18 keer per minuut adem. Je longen nemen daarbij zuurstof op uit de lucht. Deze zuurstof komt via je bloedbaan in je cellen terecht die het nodig hebben om energie te produceren.

Er zijn meerdere ademtechnieken met verschillende doelstellingen. De borstademhaling is bedoeld om je lichaam snel van zuurstof te voorzien en een energie boost te krijgen. Je kunt ademhaling echter ook inzetten om te kalmeren. Ademen via je buik is hiervoor de aangewezen techniek. Zodra je gaat ademen via je buik, krijgen je longen namelijk meer ruimte om vrij op te blazen. Hierdoor kun je volstaan met minder aanhalingen per minuut. En dat is gezonder dan je denkt. Want zodra je ademfrequentie omlaag gaat, dalen ook je hartslag en je bloeddruk. Ook krijgt het parasympathisch zenuwstelsel een seintje dat het kan ontspannen. Hét teken voor je lichaam en brein om te herstellen van alle prikkels die ze gedurende de dag te verwerken krijgen.

Wat we uiteindelijk willen is een ontspannen ademhaling vanuit de buik met een lage ademfrequentie van 4 tot 8 keer per minuut. Dit klinkt eenvoudig, maar is voor veel mensen makkelijker gezegd dan gedaan. Ontspannen ademen is voor veel mensen lang niet zo eenvoudig als het lijkt. In tijden van stress en oplopende emoties zijn we namelijk geneigd om onze buikspieren en onze middenrifspier aan te spannen. Dit heeft direct effect op onze ademhaling. Die hapert, schiet omhoog en komt niet vanuit de buik.

Wim Hofman is een bekende 'goeroe' op het gebied van ademhaling en koude training. Als jij merkt dat je vaak onrust ervaart, gejaagd bent of te snel ademt, wil ik je aanbevelen om aan de slag te gaan met zijn YouTube video's. Doe dit altijd op een veilige plaats waar je kunt zitten of liggen en ervaar wat dit voor jou kan doen. Merk je hier een positieve ontspanning van, kun je dit wekelijks of zelfs dagelijks gaan toepassen voor jezelf.

<https://www.youtube.com/watch?v=nzCaZQqAs9I>

<https://www.youtube.com/watch?v=tybOi4hjZfQ>

Dit zijn 2 voorbeelden van zijn video's, maar wanneer je zoekt op ademhalingsoefeningen kun je ook video's in het Nederlands vinden van andere coaches of trainers.

## Journalen

Na mijn burn-out volgde ik een training bij een mindset coach en leerde ik het effect van journalen (ofwel een dagboek schrijven). Je kunt dit op meerdere manieren inzetten:

- Zodra je wakker bent en merkt dat je hoofd vol zit, omdat je allerlei taken hebt die dag, begin je met schrijven. Wat denk je? Wat voel je? Welke taken zitten er allemaal in je hoofd? Waar loop je tegenaan?
- Als je in de loop van de dag merkt dat je tot over je oren in je werk zit en er niks meer uit je handen komt of wanneer er iets voorvalt wat heel veel emoties of gevoelens opwekt, start met schrijven. Wat gebeurde er, wat voel je, waar baal je van, wat loopt er wel of niet goed op je werk, wat zijn al je taken?
- Wanneer je voor het slapen gaan merkt dat je hoofd vol zit en je aan het piekeren bent, start dan ook met schrijven. Wat is er allemaal voorgevallen, waar pieker je over, waar twijfel je over?

Probeer niet direct een oordeel te geven aan wat je opschrijft en het hoeft zeker niet allemaal positief te zijn. Het doel is gewoon op papier knallen wat er in je hoofd zit. Je hoofd 'leegschrijven' kan echt therapeutisch werken, omdat je meer rust krijgt en gedachten wat meer ordent. Ook kun je bepaalde patronen gaan herkennen die wellicht steeds terugkeren.

De volgende stap is dat je kunt gaan kijken welke negatieve dingen steeds terugkomen. Is dat je in jouw werk, zijn dat bepaalde mensen of heb je juist bepaalde klachten of negatieve gedachten van jezelf? Maar nogmaals, dit is de volgende stap. Ga eerst maar eens aan de slag met het schrijven zelf, wellicht helpt dat jou al om dingen 'los te laten'. Bekijk welk moment van de dag voor jou het beste werkt of wat het fijnste effect oplevert. Ik wil je graag uitnodigen om dit echt te gaan DOEN! Voor mij werkt dit nog steeds enorm goed in tijden dat ik erg druk ben, veel werk heb of er van alles gebeurt op privé gebied, gewoon om even alles op een rijtje te zetten en de dag met een leeg hoofd te starten.

## **Meditatie**

Voor veel mensen klinkt meditatie als iets zweverigs, maar eigenlijk is het niet veel meer of minder dan even tijd vrij maken om gewoon in het hier en nu te zijn. Tijdens het mediteren komt de ademhaling tot rust, nemen spierspanningen af, ontstaat een toename in de bloedvoorziening naar de huid waardoor je mogelijk tintelingen of warmte in de huid ervaart, ervaar je door het actiever worden van spijsverteringsorganen vaak rommelingen in de maag en merk je dat de geest minder gejaagd of ongeduldig wordt. Allemaal precies het tegenovergestelde van wat je tijdens een 'vecht-vlucht' reactie ervaart. Naast momenten van ontspanning creëer je door te mediteren ook momenten van rust en herstel in je leven. Je neemt bewust de tijd om de 'vecht-vlucht' reactie te kunnen loslaten en 'bij te tanken.' Het gevolg is dat je spanning minder de kans geeft zich op te bouwen en daardoor de kans op chronische stress zal verminderen

Uit onderzoek blijkt dat bij regelmatige beoefenaars van meditatie minder snel een 'vecht-vlucht' stressreactie plaats vindt en dat wanneer ze stress ervaren significant sneller herstellen van de 'vecht-vlucht' reactie dan niet-beoefenaars van meditatie. In feite zijn gedachten en afleidingen als herrie, pijnlijke en andere ongemakken die in je meditatie aan je voorbijkomen kleine stressoren. Tijdens het mediteren oefen je om hier met een milde (niet-oordelende) en ontspannen hier en nu aanwezigheid mee om te gaan. Doordat je tijdens een meditatie op voelende wijze in contact bent met je lichaam vergroot je je lichaamsbewustzijn en leer je op voelende wijze de kenmerken van stress en ontspanning beter te herkennen. Zodoende wordt je veel bewuster van het ontstaan, de werking en oorzaken van stress en ontstaan er nieuwe mogelijkheden om op een sensitievere en meer ontspannen wijze met stress te leren omgaan.

Meditatie kan je ook ondersteunen bij het bewust worden en loslaten van specifieke bronnen van stress en spanning. De oorzaken van vele uitingen van stress, conflict en emotie liggen meestal in onbewuste overtuigingen en in diepere spanningspatronen als angsten voor de dood, voor eenzaamheid en onzekerheden in jouw eigenwaarde. Door deze spanningen vanuit een neutraal hier en nu perspectief te ervaren voedt je deze niet meer, kun je de onderliggende spanningen beter doorvoelen en kunnen deze zich op natuurlijke wijze oplossen of helen. De spanning lost geheel op of er ontstaat bewustwording en nieuwe mogelijkheden om er op een andere, vaak verstandigere, manier mee om te kunnen gaan.

Ik vind meditatie echt heel fijn net voor ik ga slapen, maar soms ook juist in de ochtend of tussendoor op een drukke werkdag. Even een momentje mijn hoofd leegmaken, rustig ademhalen en 'zen' worden. Zelf gebruik ik de app Meditation Moments, die is voor een klein deel gratis, maar als je meer meditatie wilt betaal je een bedrag per jaar. Ik hoor ook veel goede verhalen over de app Headspace en op YouTube kun je ook 1001 meditatie vinden. Zelf vind ik geleide meditatie heel prettig, omdat de stem en de muziek je dan echt helpt om echt even ontspanning te vinden in het moment. Een meditatie zonder stem of muziek vind ik nog lastig, want ook mijn gedachten gaan dan alle kanten op.

Meditatie kun je ook toepassen op een manier die jou uitkomt. Ik zou adviseren om minimaal 1x per week tijd vrij te maken voor een wat langere meditatie (minimaal 20-30 minuten). Of als het jou lukt, maak dan elke dag 5-10 minuten vrij voor een korte meditatie. Korter of langer is natuurlijk ook prima. Wist jij trouwens dat bidden hetzelfde effect kan hebben als meditatie, omdat je dan ook focust op het moment van hier en nu? Als bidden voor jou prettiger voelt, is dat dus ook een manier om jouw hoofd tot rust te brengen en je gedachten even te ordenen. Doe dan wel een vrij gebed en gebruik geen standaard teksten.

## **Yoga**

Bij stress gaat niet alleen je ademhaling omhoog, ook span je veel meer spieren aan. Herken je het gevoel van een stijve nek of zelfs hoofdpijn na een drukke dag of week? Grote kans dat jij een verkeerde werkhouding hebt of veel te gespannen in je lijf bent. Yoga onderscheidt zich van sport doordat de fysieke inspanning hier gepaard gaat met mindfulness en een

regelmatige ademhaling. In dat geval blijft het zenuwstelsel actief zonder over te gaan in de vecht- of vluchtstand. Bovendien wisselen in een goede yogasessie in- en ontspanning elkaar af. Zo leert yoga je om met gemak te bewegen tussen uitdaging en rust. Eigenlijk is yoga de perfecte combinatie van fysieke en mentale ontspanning.

Sinds ik yoga op het strand heb ontdekt, vlakbij mij in de buurt, ben ik echt om. De combinatie van het strand en water, de wind die mijn hoofd leeg waait, de (soms pittige!) oefeningen waardoor ik echt in mijn lijf zit (en dus minder in mijn hoofd) en het focussen op de ademhaling, is voor mij echt de meest ultieme manier van ontspannen en opladen. Voorheen probeerde ik wel eens om een yoga les via YouTube te volgen, maar was de motivatie of discipline daarvoor soms ook ver te zoeken. Nu ik een vast moment in de week heb én de voordelen hiervan ervaar, heb ik er echt plezier in en kijk ik uit naar de les.

Mijn advies is echt om wekelijks minimaal 1 yogales te volgen. Dit mag ook pilates, tai chi of een body balance les zijn, kijk wat er beschikbaar is in jouw omgeving. Doe dit dus naast het wekelijks 2-3x trainen. De meest ideale situatie is wekelijks minimaal 2x 45-60 minuten trainen en wekelijks 1 uur yoga of een vergelijkbare body/mind les. Is een wekelijkse betaalde yogales voor jou niet mogelijk, kijk dan of je een vast moment wekelijks kunt inplannen om online een yogales te volgen. Hieronder een aantal fijne YouTube kanalen, maar je kunt op YouTube ook zoeken op "yoga beginners".

<https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>

[https://www.youtube.com/channel/UC76ba3RZgJVUwT3PSb7r\\_NA](https://www.youtube.com/channel/UC76ba3RZgJVUwT3PSb7r_NA)

<https://www.youtube.com/user/YogaTijdschrift>

<https://www.youtube.com/user/SarahBethShow>