



ONTSPANNING

Spanningen en stress horen bij het leven. We hebben allemaal wel eens te maken met veel stress of langdurige en grote spanningen. Sommige mensen staan lang onder zware druk, anderen kunnen niet goed omgaan met de ervaren stress of spanningen.

Stress kan leiden tot een verhoogde bloeddruk, hyperventilatie, en vaak ook een gespannen bekkenbodem. Stress leidt ook vaak tot gedrag als troost, steun en afleiding zoeken in roken, veel eten en/of drinken. Dat gedrag resulteert vaak in een hogeren hartslag, een verhoging van de bloeddruk, een versnelling van de ademhaling, een hogere (borst-) ademhaling, en een hogere bekkenbodemspierspanning.

Tips om ontspannen door het leven te gaan:

- Zorg dat er op een dag momenten zijn dat u niets hoeft te doen.
- Hol niet achter de feiten aan, plan en denk vooruit.
- Neem niet te veel hooi op uw vork, overdrijf niet.
- Leef het leven dat bij u past en waarbij u zich prettig voelt.
- Wees niet te perfectionistisch, alles hoeft niet ineens af.
- Geef uzelf de tijd (Keulen en Aken zijn ook niet op 1 dag gebouwd).
- Wees alert op tekenen van stress: stijve spieren, verkrampingen in de rug, nek, hoofdpijn. Voelt u zoiets ga dan even iets (heel) anders doen. Probeer ook de oorzaak te vinden of te begrijpen waarom u stress ervaart en er een oplossing voor te bedenken.
- Concentreer u op een ding tegelijk, dat werkt vaak nog sneller ook.
- Gun uzelf de tijd om rustig te eten, te drinken, te plassen, te ontlasten en te slapen.
- Maak u niet druk over kleine dingen, maak uzelf niet wijs dat alles tegenzit.
- Maak een optelsom van al het goede in uw leven.
- Als u problemen heeft, krop ze dan niet op, maar bespreek ze met uw partner, goede vriend(in), collega, baas of de huisarts. Blijf er niet onnodig lang mee rond lopen.
- Probeer de oorzaak van de stress weg te nemen zonder gebruik van alcohol, drugs, nicotine of "troost/vergeet" eetbuien.
- Probeer eens wat ontspanningsoefeningen, yoga, muziek, zang of dans.
- Zoek afleiding in een hobby of sport.
- Probeer niet altijd de beste, slimste of leukste te zijn. Stel geen onmogelijke eisen aan uzelf. Wat u toestaat bij een ander, mag u ook toestaan bij uzelf.
- Ga tijdens de lunchpauze op uw werk eens buiten wandelen.

Resultaat:

- U bent een prettiger mens.
- U zit lekkerder in uw vel.
- U bent minder moe.
- U heeft meer energie.
- U heet minder of geen pijn.
- U slaapt beter.
- U ziet er beter uit.
- U bent productiever.
- U bent vrolijker, opgewekter, zonniger.
- Uw hartslag daalt.
- Uw bloeddruk daalt.
- U heeft geen last meer van pijnlijke, vermoeide, verkrampde spieren.
- Uw stofwisseling verloopt beter.

Kortom: Het leven lacht u weer tegemoet. U heeft er weer zin in.



Ontspannen door concentratie.

Uitgangshouding: Liggend op uw rug of zittend op een stoel

- Concentreer u op uw lichaam:

Voel de raakvlakken van uw lichaam met de ondergrond of stoel.

Concentreer u erop dat uw hele lijf rustig is, zo rustig mogelijk voor dit moment.

Alles is rustig, u concentreert zich op: ik ben volkomen rustig, los, ontspannen.

- Concentreer u op uw beide armen en voel dat de beide armen zwaar zijn:

U heeft een aangenaam loom, zwaar gevoel in beide armen.

Concentreer u op de zin "mijn beide armen zijn zwaar".



- Concentreer u op uw benen en voel dat beide benen zwaar zijn:

U heeft een aangenaam loom, zwaar gevoel in beide benen. Laat los, laat liggen, u hoeft niets te doen. Beide benen voelen loom en zwaar aan. Laat alles los, liggen, leunen en steunen. Uw armen en de benen zijn zwaar.

- Concentreer u op uw armen en voel dat beide armen warm zijn: U voelt een aangename prettige warmte. Wacht rustig af waar u de warmte of tintelingen voelt. Warmte komt vanzelf, blijf u concentreren op een warm gevoel in beide armen.

- Concentreer u op uw benen en voel dat beide benen warm zijn: U voelt een aangename prettige warmte. Wacht rustig af waar u de warmte of tintelingen voelt. Blijft u concentreren en voel.

- Concentreer u op uw buik en voel dat uw buik warm is, warm en ontspannen: Voel de adembeweging in uw buik en voel de warmte. Uw buik voelt warm. Uw buik is warm en ontspannen.

- Concentreer u op uw voorhoofd en voel dat uw voorhoofd koel is: Uw voorhoofd is koel, het hoofd helder en ontspannen. Uw voorhoofd is koel en fris en uw hoofd is helder.

Voel dat uw armen en benen zwaar en warm zijn. Voel dat uw buik warm en ontspannen is.

Blijf nog heel even liggen of zitten en geniet nog even na. Rek u eerst even uit voordat u gaat staan of overeind komt, zucht een keer diep en beweeg rustig uw armen en benen. Ga als u heeft gelegen eerst even rustig zitten, voordat u gaat staan.