

Praktijk
Innerlijk
Bewust



Werkboek
**“ Regisseur in eigen
buik”**

Praktijk
Innerlijk
Bewust



Module 1

Ontspannen

Om stress te verminderen en het welzijn te bevorderen heb je gedurende de dag momenten van rust en ontspanning nodig.

Moeilijk is het niet, maar je zult een aantal vaardigheden moeten ontwikkelen om de effecten van stress te bestrijden en het evenwicht tussen lichaam en geest te herstellen.

Een goede ademhaling is de sleutel tot rust.

Je ademhaling weerspiegelt je gemoedstoestand. Als je ongerust of bang bent, wordt je ademhaling oppervlakkig en jachtig.

Wanneer je je op je gemak voelt, haal je diep en langzaam adem. Als je al een lange tijd veel stress ervaart en misschien een ongezonde leefgewoonte eigen hebt gemaakt wordt een snelle, oppervlakkige ademhaling “ normaal”.

Opdracht:

Ga rustig zitten.

Ga bij jezelf eens na hoe je adem haalt, zonder er iets aan te veranderen.

Noteer dit in je dagboek of schrift.

Als je merkt dat je te oppervlakkig of snel adem haalt doe dan de volgende oefening. Deze oefening helpt je op een natuurlijke manier adem te halen.

Ademhalingsoefening 1:

Ga in een comfortabele houding zitten, met je ogen dicht of open, wat jij het prettigst vindt.

Legt je ene hand op de borst en de andere op het middenrif, vlak onder het borstbeen.

Adem langzaam in, door de neus, en probeer zo te ademen dat de hand op de borst min of meer stil blijft liggen.

Hou de adem enkele seconden in en adem dan langzaam uit door de neus. Laat zoveel mogelijk lucht ontsnappen.

Blijf enkele minuten zo adem halen tot je je kalm en rustig voelt.

Ademhalingsoefening 2:

Snuit je neus om je neusgaten schoon te maken.

Leg je wijs- en middelvinger tegen je voorhoofd en je duim en ringvinger aan weerszijde van je neus.

Sluit het rechter neusgat af en adem in door het linker. Sluit het linker neusgat af en adem uit door het rechter. Adem nu in door het rechter neusgat en sluit deze af en adem uit door het linker neusgat.

Herhaal dit 10 keer.

Noot: stop direct als je duizelig wordt.

Spierspanning verminderen:

Als je onder druk staat, trekken je spieren samen. Stijve, verkrampde spieren belemmeren de bloedtoevoer. Pijn, vermoeidheid en spanning zijn de gevolgen. Te strak gespannen spieren beïnvloeden je houding, de manier van bewegen en diverse lichaamsfuncties negatief.

Om te ontspannen moet je de spanning eerst lokaliseren en dan loslaten.

Oefening: Spier voor spier ontspannen

Deze ontspanningstechniek helpt je de spanning uit de spieren te halen door alle belangrijke spiergroepen aan te spannen en los te laten. Doe deze oefening op een rustig plekje en een rustig moment. Zelf vind ik deze oefening erg fijn 's morgens voor het opstaan of 's avonds voor het slapen gaan.

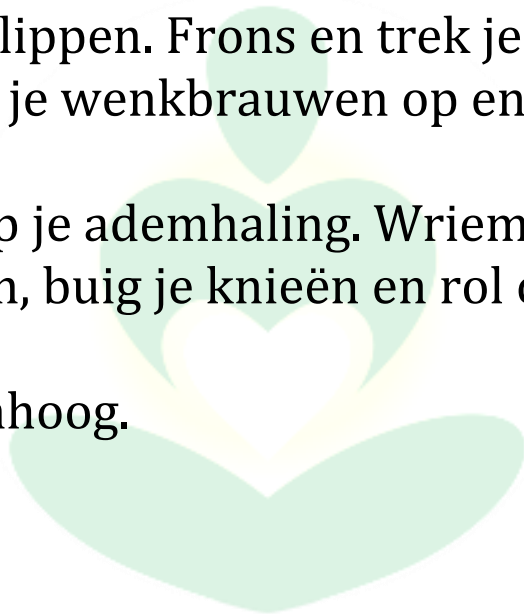
1. Ga op een mat, badlaken of bed liggen met een klein kussen onder je hoofd.
Zorg dat je geen knellende kleding aanhebt.
Doe je ogen dicht en adem langzaam in en uit.
Concentreer je op je ademhaling
2. Span de spieren in je rechter voet. Houdt ze enkele seconden gespannen en laat ze dan los.

Span en ontspan de kuitspieren en vervolgens de dijspieren.

Doe hetzelfde met het andere been.

3. Span en ontspan de spieren in je rechterhand en je rechter arm. Doe links hetzelfde
4. Span en ontspan de rechter en de linker bil en vervolgens de buikspieren.
5. Trek je schouders op, houd ze even vast en laat ze zakken. Doe dit 3 keer. Draai je hoofd langzaam naar links en dan naar rechts.
6. Gaap en tuit daarna je lippen. Frons en trek je neus op. Laat los. Trek je wenkbrauwen op en laat weer los.
7. Concentreer je weer op je ademhaling. Wriemel met je vingers en tenen, buig je knieën en rol op je zij.
Kom dan langzaam omhoog.

Praktijk
Innertlijk
Bewust



Opdracht : Stressdagboek bijhouden

Hoewel je een stresssignaal misschien wel kunt herkennen, kan het soms moeilijk zijn de oorzaak ervan vast te stellen. Het bijhouden van een stressdagboek helpt je de oorzaken en de patronen te bepalen.

Gebruik een mooi notitieboek of schrift.

Houd het 2 weken lang bij en ga ermee door als je merkt dat je nog geen grip hebt gekregen op de patronen die stress veroorzaken. Verdeel elke bladzijde horizontaal in secties, bijvoorbeeld 'bed tot werk', 'ochtend', 'middag', 'avond tot bed'.

Houd je dagboek bij zo vaak je maar wilt, bij voorkeur zodra je een stresssignaal ontdekt. Schrijf precies op wat er direct daarvoor gebeurde. Noteer ook al je bezigheden en hoe je je voelde op het moment, zelfs als je geen signaal kunt ontdekken. Kun je een patroon ontdekken??

Bekijk aan het einde van de eerste week wanneer je gestrest en wanneer je ontspannen was. Misschien constateer je dat je bij het boodschappen doen de meeste druk voelde. Probeer dan op een rustiger moment te gaan. Als je je 's avonds met je kinderen

het meest ontspannen voelt, ga dan meer tijd met ze doorbrengen.

Al snel zal het stressdagboek je leven in rustiger vaarwater brengen en dit levert meer ontspanning in je lichaam en zal je je ook beter voelen.

In de besloten facebookgroep zou je je ervaringen kunnen delen en ervaringen uitwisselen welke dingen er voor jou el werken en welke niet. Samen leren levert altijd meer op.

Praktijk
Innerlijk
Bewust

