



Stress

Stress is een belastende spanningsopbouw in het lichaam als reactie op aanhoudende geestelijke- en/of lichamelijke belasting. Het lichaam brengt je in staat van paraatheid, waarbij de werking van sommige organen wordt gedempt (werking van de maag) en andere organen juist worden geactiveerd (verhoging van de hartslag). In het zenuwstelsel zal het sympathische zenuwstelsel (activerend) steeds het parasympatische zenuwstelsel (rust en ontspanning) overrulen.

Wanneer er langere tijd stress is, kan iemand bijvoorbeeld last krijgen van de darmen (die worden gereguleerd door het parasympatische zenuwstelsel). Je kunt ook last krijgen van slapeloosheid of prikkelbaarheid.

Algemene oefeningen vergroten het lichaamsbewustzijn

Lichaamsbewustzijn omvat het besef dat je een lichaam hebt: bewustzijn van je lichaamsdelen, organen en weefsels, je lichaamshouding, hoe je beweegt en je gewaarwording van fysieke sensaties, zoals warmte en koude ervaren. Lichaamsbewustzijn maakt dat je met aandacht aanwezig bent in je lichaam: de energie is dan volledig in je lichaam en je komt uit je hoofd (zonder oordeel). Stressvolle, pijnlijke, lastige en ondragelijke gebeurtenissen kunnen maken dat je jezelf opsplitst als lichaam en geest (in het hoofd gaan zitten) met klachten als spanning, onrust en veel gedachten hebben, hoofdpijn, koude voeten, leeg voelen en andere lichamelijke klachten zijn dan vaak het gevolg.

Een goed lichaamsbewustzijn zorgt ervoor dat je goed contact met jezelf kunt maken en dat je voelt of je ontspannen, fit of energiek bent. Je wordt je meer bewust van behoeftes, sensaties, gevoelens en emoties en dat geeft je meer zelfinzicht. En van daaruit wordt het gemakkelijker voor jezelf om oplossingen te zien.

Lichaamsbewustzijn kun je vergroten door aardende oefeningen te doen.

1. Aarden met je lichaam:

- Je lichaam letterlijk contact laten maken met de aarde door bijvoorbeeld stevig met je voeten op de grond te gaan staan, stampen met je voeten op de grond, wandelen, tuinieren, springen, dansen!
- Rechtop gaan staan en dan licht voorover hellen waarbij je kan voelen dat je je tenen in de grond gaat 'klemmen'.
- Een wat speelsere manier is om vanuit hurkstand je op je achterste te laten rollen (op een zachte ondergrond).

2. Aarden in je lichaam: (je lichaam weer vullen met aandacht en bewustzijn)

- Buikademhaling: Leg je handen op je buik en adem er naar toe, zodat je handen omhoog bewegen. Volg daarbij je ademhaling een paar minuten. Wat gebeurt er met je adem? (je hoeft de adem niet te sturen).
- Eén voor één (zelf) masseren van de voeten met al je aandacht bij de voet die je masseert. (Lees dus tussendoor geen krant of kijk geen T.V. maar heb de volle aandacht bij je voet).
- Knijp zachtjes met de ene hand in de andere hand. Daarna in de onderarm, bovenarm, nek en schouders. Wissel dan van hand en van arm. Vervolgens je bovenlichaam, de

afzonderlijke delen van benen, voeten en tenen. Vergeet ook je gezicht niet. Belangrijk daarbij is dat je opmerkt hoe de spieren voelen aan de binnenkant als je er in knijpt (slap of juist stevig)?

Lemniscaat-oefening

Een lemniscaat is een teken dat eeuwige beweging symboliseert en wordt ook wel een 'liggende acht' genoemd. Deze simpele oefening werkt ontspannend, zorgt voor meer rust in je hoofd, verbetert je concentratie, vermindert bestaande angsten, zorgt voor emotionele versterking en een betere verbinding met je binnen- en buitenwereld.

Teken een lemniscaat en beweeg met je ogen mee als je deze 8 tekent. Je zou hem ook in de lucht kunnen tekenen of met je vinger op de tafel.



Je begint linksonder, net onder het snijpunt en gaat dan naar boven. Maak op die manier een liggende acht. Herhaal deze beweging een tijdje. (bron: www.deglazenladder.nl)

Ademlengte oefening

Als je lichaam stress ervaart, ademt het sneller in om meer lucht op te nemen:

- Laat je uitademing langer duren dan de inademing (dit zorgt voor rust en ontspanning).
- Laat je inademing langer duren dan je uitademing (dit werkt vitaliserend).

Insmeren met bodylotion

Zachtjes en rustig je lichaam insmeren met bodylotion. Dit kalmeert het sympathische zenuwstelsel en stimuleert het parasympathische zenuwstelsel. Als je een partner hebt, kun je hem/haar vragen om je voeten te laten masseren of je schouders. De aanraking met aandacht zorgt ervoor dat er weer rust en ontspanning komt. Ook je immuunsysteem wordt op deze manier versterkt.

Meditatie:

Hiervoor bestaat een handige app: Insight Timer

Boekentip:

De helende kracht van je emoties/ Angst de baas en grip op stress van A. Luijten en H. Vos.

In de sessies in mijn praktijk gaan we samen op zoek naar waar de spanningen zich in jouw lijf hebben vastgezet en naar wat in jouw leven aanleiding is geweest waardoor de spanningen waar je last van hebt, zijn ontstaan. Vanuit deze bewustwording ga je onderzoeken welke veranderingen je voor jezelf wilt aanbrengen om oude patronen te doorbreken.