



LEER JEZELF **BEHANDELEN** BIJ STRESS

Leer hoe jij jezelf rustig kunt krijgen en
de stress kunt verminderen

— IN DIT E-BOOK —

Leer in twee stappen de stress te verminderen

**START MET INCHECKEN HOE HET
GAAT EN WAT JIJ NODIG HEBT.
DAARNA LEER JE TECHNIEKEN
OM DE RUST TERUG TE LATEN
KEREN**



Inhoud

- 04** De invloed van stress op je lichaam
- 07** De rol van hormonen
- 09** De kracht van jezelf kunnen behandelen
- 10** Leren inchecken met BASE
- 13** Jezelf leren masseren
- 16** Acupressuur bij stress
- 27** Het zenuwstelsel kalmeren
- 19** Schrijf het van je af: een nieuwe insteek
- 22** Hoe nu verder?

Stress en de invloed op jouw lichaam

Iedereen ervaart wel stress in zijn leven. Stress kan komen door een drukke baan, veel ballen tegelijk hoog moeten houden, maar kan ook komen door een heftige gebeurtenis die je meemaakt. Denk aan een ongeluk of iemand die overlijdt. Ik neem je graag mee in de wereld van stress om te kijken wat er in je lichaam gebeurt tijdens stress en wat je er zelf al aan kan doen.

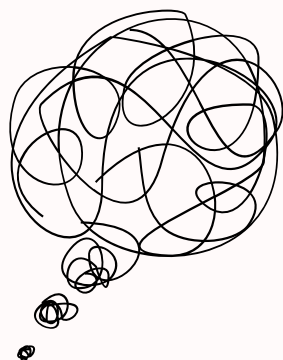
De reactie in je hersenen

Iedereen is wel bekend met het fenomeen stress, maar vaak is niet bekend bij mensen wat er gebeurt tijdens stress. Hierover meer leren kan al fijn zijn om beter te begrijpen wat er met je lichaam gebeurt tijdens stress.

Stress begint vanuit een reactie in je lichaam. Er gebeurt iets in je omgeving en jouw lichaam reageert direct. Dit doet jouw lichaam onder andere door over te schakelen op je sympathische zenuwstelsel. Binnen het zenuwstelsel heb je onder andere twee takken: het parasympathische en sympathische zenuwstelsel.

Het **sympathische zenuwstelsel** heeft als doel om jou in een vecht-vluchtreactie te laten komen. Het activeert bijvoorbeeld je spieren zodat je weg kan rennen of iemand kan slaan als je je bedreigd voelt. Je komt als het ware in het standje pop-eye te staan waar je klaar bent om in actie te komen.

Het **parasympathische zenuwstelsel** is er juist voor de ontspanning. Die wordt geactiveerd als je bijvoorbeeld aan het slapen of mediteren bent. Je ademhaling wordt rustiger, de spanning gaat uit je spieren en je krijgt een rust over je heen. Dit is de relaxte stand van jouw lichaam.



Het alarmsysteem van je lichaam

Die twee zenuwstelsels werken mooi samen en zorgen ervoor dat jij snel kan handelen of juist kan ontspannen. Die zenuwstelsels worden geactiveerd door verschillende gebieden in je hersenen. Ik pak er twee belangrijke gebieden bij die veel invloed op dit proces hebben.

Het eerste gebied is de **amygdala**. De amygdala is het angstcentrum in je hersenen. Dit gedeelte van de hersenen zorgt ervoor als iets gevaarlijk kan zijn dat er meteen wordt gehandeld. Daarnaast heb je de **prefrontale cortex**. Hier zit je logisch verstand en kan je rationeel kijken naar de situatie. De prikkel komt altijd eerst binnen bij de amygdala (die paniek veroorzaakt als er iets als gevaarlijk overkomt) en daarna gaat het door naar de prefrontale cortex die de amygdala weer wat sust om te vertellen dat we deze situatie al kennen en dat er niets aan de hand is.

Dit systeem werkt over het algemeen goed, maar zoals je wel misschien weet kan het ook wel eens anders lopen in je beleving. Dit komt omdat het alarm soms te strak is afgesteld. Net zoals een auto soms uit zichzelf kan gaan toeteren omdat hij te strak is afgesteld, kan dit ook met je hersenen.

Jouw hersenen, en met name je amygdala, ziet dan een prikkel sneller als gevaarlijk en gaat meteen op de alarmprocedure over. Hier heeft je logisch verstand dan moeilijk iets in te brengen.

Een voorbeeld hiervan is als jij een auto-ongeluk hebt gehad en jij bent aangereden door een rode auto. Je hersenen kunnen vervolgens de kleur rood als gevaarlijk opslaan. Dit zorgt ervoor dat jouw amygdala al alarm slaat als hij de kleur rood ziet. Dit is vaak het geval bij trauma en is een symptoom van het zogenaamde posttraumatisch stress syndroom.

De betekenisgeving zorgt voor stress

Zoals je net al zag hebben de hersenen en de betekenis die wordt gegeven aan een prikkel een grote invloed op of we iets zien als stressvol of niet.

De Amerikaanse psycholoog Albert Ellis heeft een simpel model bedacht om uit te leggen wat het verband is tussen een stressor en een stressreactie.

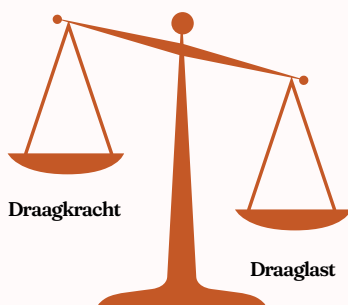
Het ABC-model: A (stressor) + B (betekenisgeving) = C (stressreactie).

Dit model laat mooi zien dat de stressreactie per persoon verschillend is. Niet iedereen ziet de stressor als gevaarlijk. Dit is afhankelijk van jouw betekenisgeving.

Ellis maakt daarbij onderscheid bij de stressreactie tussen *disstress* en *eustress*. Distress is een negatieve spanning die in jouw lichaam zit die uiteindelijk kan leiden tot klachten. Eustress is een positieve spanning die je nodig hebt om tot bepaalde prestaties te komen.

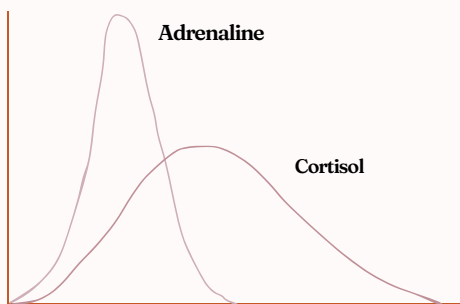
Hoe goed je tegen stress kan is afhankelijk van de draagkracht en draaglast die je hebt. De draagkracht is opgebouwd uit persoonlijke vaardigheden, hoe je er fysiek bij zit en hoe je sociale omgeving is.

De draaglast bestaat uit de ervaren problemen die zich op verschillende gebieden kunnen voordoen. Deze twee moeten idealiter in balans zijn met elkaar. Wanneer dit niet zo is raak je uit balans en heb je meer last van stress. Wanneer dit gebeurt zal je veerkracht ook minder worden en kan je problemen minder goed aan.

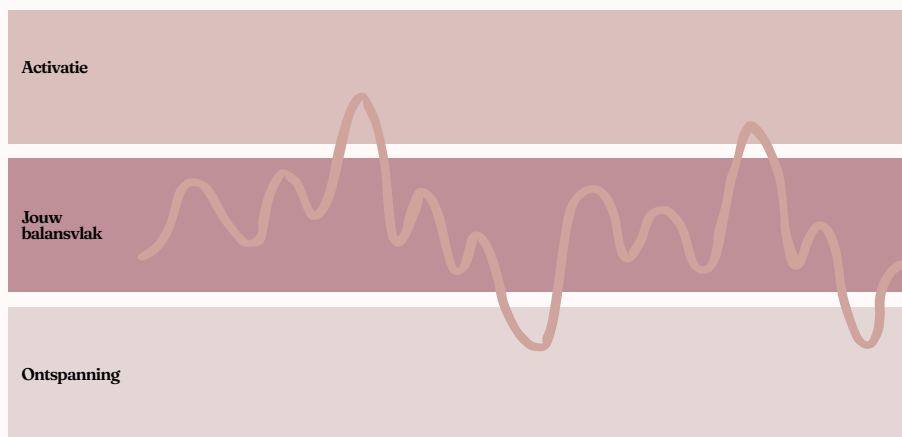


De rol van hormonen

Wanneer we kijken naar stress, dan hebben we het automatisch over cortisol. Cortisol wordt ook wel het stresshormoon genoemd. Wanneer er iets spannends gebeurt, ontstaat er eerst een piek in adrenaline. Dit zorgt ervoor dat jij spontaan veel meer kracht hebt dan je normaal gesproken hebt. Vervolgens komt cortisol er als het kleinere broertje achteraan.



Het verschil daartussen is dat adrenaline in een piek komt en snel weer daalt. Dit gebeurt binnen enkele minuten. Cortisol gaat echter pas naar beneden als jij je veilig genoeg voelt.



Wanneer er meer sprake is van stress, of in het geval van chronische klachten, kan het zo zijn dat de cortisol hoger blijft doordat elk signaal van pijn of spanning de cortisol weer omhoog gooit. Hierdoor piekt de adrenaline ook vaker. Wanneer we kijken naar stress, kan je zien dat er een normaalgrens is. Dit is een vlak dat je lichaam heeft bestempeld als een gebied waarbij het rustig is en je lichaam weer terug kan komen naar de balans in jezelf. Elke keer als je boven dit vlak uitkomt en je de startknop van stress indrukt, is het de bedoeling dat je ook weer onder het vlak uitkomt om de uitknop in te drukken en de rust weer te vinden.

De uitdaging ontstaat echter wanneer wij vaker in de activatie zitten dan in de ontspanning. Dit betekent dat jouw lichaam zich heel aardig gaat aanpassen door het balansvlak een stukje naar boven te schuiven. Zonder dat jij het doorhebt, is de “nieuwe” normaalgrens een stukje hoger. Dit betekent dat jij het niet doorhebt dat je in het geheel meer gestrest bent. Wanneer je vaker hoger zit in de activatie, ga je ook de signalen om je heen als bedreigender ervaren en wordt zo alles groter. Dit is ook het geval bij chronische klachten. Wanneer jij hoger zit in je stressniveau, heeft de pijn ook een grotere impact op je.

De verhoogde normaalgrens is goed op te lossen. Het gaat namelijk om vaker naar de ontspanning toe te gaan. Dat betekent niet consequent een monnik zijn, maar micromomenten van je innerlijke monnik vinden en ondertussen ook rust vinden in het feit dat je soms een stresskip kan zijn en dat dat ook oké is.



Jouw invloed op stress

Om door te hebben wat voor invloed jij hebt op stress, kan je een kleine oefening doen. Hierbij ga je een kort filmpje bekijken met de QR code die je kunt scannen. Schrijf voor jezelf op wat jou opvalt in het eerste en tweede filmpje. De filmpjes worden

achter elkaar afgespeeld, dus druk zo nodig op de pauzeknop. Het filmpje kan je zien door de QR code te scannen die hieronder staat.

1 _____

2 _____

Zoals je mogelijk hebt gezien, heeft de manier waarop je ergens naar kijkt, en in dit geval de muziek, een grote invloed op of je iets als stressvol ervaart of niet. De muziek die er afspeelt, kan je vergelijken met de mate van stress in jezelf. Wanneer jij meer gestrest bent, komen de prikkels harder op je af en voelt alles gevaarlijker.



De kracht van jezelf kunnen behandelen

Voordat we gaan kijken naar waarom het belang is om jezelf te kunnen helpen, wil ik een belangrijke disclaimer vermelden. Voorop staat namelijk dat je in bepaalde situaties naar de huisarts, fysiotherapeut of een andere behandelaar of arts moet. Dat is vanzelfsprekend en heel begrijpelijk. Mijn doel is dat je leert om jezelf te kunnen helpen bij klachten vanuit stress en onrust in je lichaam. Bij twijfel ga je altijd naar een arts toe om te kijken of er iets anders onder ligt. Het is niet de bedoeling om de huisarts of een behandelaar te gaan mijden.

Waar leer jij omgaan met stress?

Wanneer er sprake is van stress of een bepaalde klacht aanwezig is van de stress en onrust, kan je vaak niet meteen naar een arts of behandelaar. Juist op die momenten dat je jezelf moet redden, is er ontzettend veel wat je kan doen om de rust terug te laten keren. Steeds vaker in de praktijk zie ik dat mensen met overspannings- of burn-outklachten leren om beter om te gaan met hun energie en grenzen te stellen. Dat is van grote waarde. Ik mis echter het stuk hoe zij met stress om kunnen gaan. Stress hoort bij het leven. Het gaat erom hoe je ermee omgaat. Wanneer er een psychologische oorzaak ligt onder de stress en de triggers die de stress veroorzaken, is het fijn om dit met een psycholoog aan te pakken.

De rat-race maatschappij

In de huidige maatschappij leven wij op een hoog tempo. Dit is al decennia aanwezig. De focus ligt op het hoofd en op doorzettingsvermogen het redden. Er wordt je niet geleerd om te letten op de signalen van je lichaam, te merken wanneer er sprake is van stress en hoe je hiermee om kan gaan. Stress overkomt je niet. Het is iets waar je actief een rol in speelt. Ik neem je mee in verschillende technieken die kunnen helpen om de stress al te verminderen. Per persoon is het verschillend of het bij je past of niet. Probeer de oefeningen uit en ervaar wat er bij je gebeurt.

Leren inchecken bij jezelf met BASE

Je kunt pas weten hoe het met je gaat, als je leert inchecken bij jezelf. Niet alleen bij je hoofd, maar ook bij je lichaam. Lichaam en geest zijn namelijk met elkaar verbonden.

Inchecken hoeft niet lang te duren. Hoe vaker je het doet, hoe beter je erin wordt en je sneller doorhebt hoe het gaat en wat je nodig hebt. In het boek *De geheimtaal van je lichaam* van Jennifer Mann geeft zij een fijne manier om in te checken bij jezelf. Hieronder wordt deze methode besproken.

We starten met het creëren van meer bewustwording van de signalen. Dit doen we door onderstaande stappen door te lopen. Het makkelijkste is om dit te doen als je merkt dat je ergens getriggerd wordt. Denk aan als je merkt dat je in de versnelling gaat of als je bevriest. Je kunt het ook op willekeurige momenten checken bij jezelf. BASE staat voor Breath, Action, Sensations & Emotion. Ik heb het in het Nederlands vertaald voor het gemak.

Ademhaling

Hoe is jouw ademhaling op dit moment? Zit de ademhaling in je buik, middenrif of borst? Is de ademhaling nog voelbaar? Is het snel of langzaam?

Actie

Welke actie wil jouw lichaam maken? Wil het vluchten, vechten, terugtrekken, afstand nemen of iets anders?

Sensatie

Wat voel je in je lichaam? Mogelijk voel je een versnelling van je hartslag, een misselijk gevoel, zwaarte in de ledematen of iets anders?

Emoties

Welke emoties voel je en waar voel je die in je lichaam? Voel je een verschil in temperatuur per emotie in je lichaam?

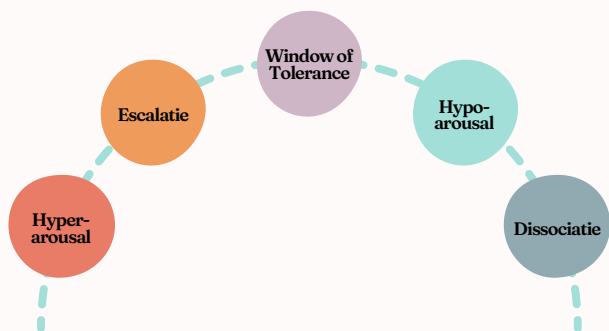
Wanneer je hebt ingecheckt, kan je de volgende richtingen in gaan. Voor het gemak heb ik het van makkelijk naar moeilijker geplaatst.

Stel jezelf de vraag: wat kan ik nu voor mijzelf doen?

De eerste gemakkelijkste stap die je kunt zetten is door na het inchecken jezelf te vragen wat je nu voor jezelf kunt doen. Heb je behoefte aan een gesprek met iemand, een rondje wandelen, je even terugtrekken of juist de verbinding aangaan? Door meerdere keren op een dag in te checken en dit aan jezelf te vragen, kan je beter voor jezelf zorgen en zo de signalen van stress eerder achterhalen en er iets mee doen.

Koppel het aan de Window of Tolerance

Je kunt het koppelen aan een versimpelde versie van de Window of Tolerance. Bij dit model kijk je of je in een hyper-arousal zit of een hypo-arousal.



We lopen samen het gehele model door. Wanneer je in het midden zit van het model, in de Window of Tolerance, voel je je goed. Je hebt grip op de informatie die bij je binnenkomt en je voelt je rustig. Je kan goed omgaan met jouw emoties.

Aan de linkerkant zie je eerst escalatie staan. In dit gebied begin je alert te worden. Je voelt je niet veilig. Als dit gevoel niet weggaat, maar juist groter wordt, kom je in de hyperarousal terecht. Dit is de vechtreactie. Het kan resulteren in een woede-uitbarsting, het gevoel dat je meteen weg moet en een groot gevoel van onveiligheid. De gedachten razen door je hoofd en er moet meteen actie ondernomen worden. Je kan niet goed stil blijven zitten, je ademhaling wordt oppervlakkig en je voelt spanning in je spieren.

Aan de andere kant kom je eerst bij de hypo-arousal. Hierbij kom je in de vluchtreactie. In dit gebied voelt alles overweldigend en wil je je terugtrekken door een gevoel van onveiligheid. Een stap verder is de dissociatie. Daar kom je in de bevroersreactie uit waar je je volledig overweldigd voelt en stopt met alles wat je doet. Je trekt je volledig terug en wil geen contact meer met mensen. Je lichaam maakt zich klein, je spieren worden slap en je hartslag wordt traag.

De simpelere vraag die je aan jezelf kunt stellen is: zit ik in de versnelling (hyper-arousal) of de vertraging (hypo-arousal)? Vervolgens ga je rustig stap voor stap vertragen bij een versnelling om weer in het midden van de Window of Tolerance te komen en bij een vertraging ga je stap voor stap versnellen.

Koppel het aan je zenuwstelsel

Wil je nog een stap verder zetten? Dan is het interessant om te kijken naar het zenuwstelsel. Bij elke reactie van je zenuwstelsel zijn er kenmerkende signalen op te merken. Zo kun je bij een vechtreactie andere signalen voelen dan bij een vluchtreactie. Vervolgens kan je gerichte oefeningen toepassen om het zenuwstelsel weer zijn passende werk te laten doen en oefeningen gericht op het zenuwstelsel toe te passen afhankelijk van de staat waarin je zenuwstelsel zit.

Hoe gedetailleerder je kunt inchecken rondom het zenuwstelsel, hoe gemakkelijker het wordt om het te herkennen en het zenuwstelsel weer te leren naar de rustmodus te gaan (de parasympathicus). Dit zorgt ervoor dat je zenuwstelsel minder snel getriggerd wordt en je dus ook rustiger reageert op stress.

Voor dit e-book houd ik het bij de focus om bij jezelf te kunnen inchecken en te vragen aan jezelf wat jij op dat moment nodig hebt. Voor een verdere verdieping vertel ik je later hoe dit mogelijk is.

Jezelf leren masseren

Door jezelf te masseren, gaat de focus van je hoofd naar je lichaam. Binnen de psychologie worden er top-bodem en bodem-top technieken geleerd. De top-bodem technieken bestaan uit bijvoorbeeld meditatie of mindfulness om via je hoofd rust te creëren in je lichaam. Andersom gebruiken we bodem-top technieken om via het lichaam rust te krijgen in het hoofd. Masseren is daar een goede optie voor.

Masseren zorgt ervoor dat er meer endorfine wordt aangemaakt en dus pijnstillend is. Daarbij kan het fijn zijn om jezelf rustig aan te raken. Dit zorgt ook voor meer rust in je lichaam. Hieronder lees je welke technieken je kan gebruiken. Daarna neem ik je mee in een paar massages die je zelf gemakkelijk kan toepassen.

Zorg ervoor dat je op een rustige plek bent waar je niet gestoord wordt. De massage kan je geven aan jezelf met je kleding aan zonder olie. Laat je ademhaling rustig worden en begin met de focus op jezelf leggen. Voel waar je lichaam aandacht vraagt. Waar word je heen getrokken met je aandacht? Voel vervolgens hoe je jezelf kan masseren op die plek. Je kan kiezen uit bijvoorbeeld de volgende opties:



Intermitterende druk

Leg je hand plat op het lichaamsdeel en geef druk met de uitademing



Effleurages

Wrijven over de huid met een vlakke hand



Petrissages

De plek kneden tussen de vingers en handpalm



Fricties

Druk geven met je vingertop of duim



Rust

De hand rustig op het lichaamsdeel leggen

Massage van de benen

Als je vaak last hebt van vermoeide benen of van kramp, dan kan het erg fijn zijn om jezelf te masseren. Massage van de benen kan ook gebruikt worden om weer bij jezelf in te checken en met bewustwording te masseren. Dit is bijvoorbeeld van toepassing als je weer leert om je lichaam te accepteren, jezelf weer leert aanraken of om weer in contact te komen met je lichaam. Dit is fijn om in stapjes en met geduld zelf te doen. Heb je hier veel moeite mee? Kijk dan of je dit met bijvoorbeeld een haptonoom kan bespreken als je hier verder aan wilt werken.

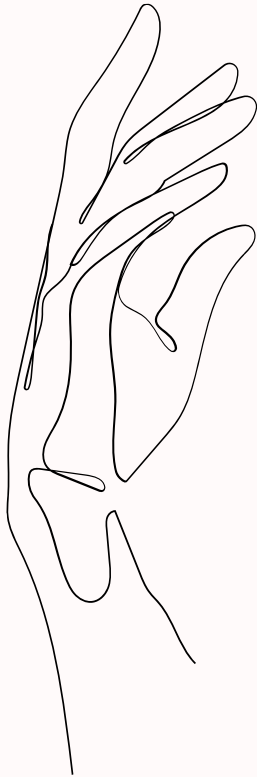


De massage die hier wordt besproken is vooral gericht op vermoeide benen en kramp.

1. Zet je handen naast elkaar bovenaan in het midden van je been. Ga met een soepele beweging met een vlakke hand naar je knie. Aangekomen bij je knie ga je met je handen weer terug omhoog aan de zijkanten van je been.
2. Verdeel je been denkbeeldig in drie vlakken (zijkant van het been, bovenkant van het been en binnenkant van het been). Masseer vervolgens met een vlakke hand elke baan. Wil je iets meer druk aan de zijkant van je been? Plaats dan je vingers wat krommer op je been en zet met je vingers kracht. Je kunt ook met je duimmuis meer kracht zetten. Deze techniek kan zowel met de vlakke hand per baan of hand over hand over de baan heen.
3. Herhaal stap 2 om rust te brengen in je massage. Dit is de terugkerende techniek.
4. Draai vervolgens met je handen rondjes over de knie. Zet hier niet teveel kracht bij en kijk wat je aankan.
5. Gebruik stap 2 om vervolgens je onderbeen te masseren. Pak vervolgens de zijkant van je kuit tussen je duim en vingers en maak kleine knedende bewegingen. Dit kan erg gevoelig zijn. Zet hier dus niet gelijk teveel kracht bij.
6. Eindig altijd met stap 2 over het gehele been en laat je been rusten.

Ook na een mini-massage bij jezelf is het van belang om daarna goed water te drinken. Je maakt nu zelf afvalstoffen los en die wil je weer je lichaam uitwerken.

Massage van de handen



De handen worden vaak vergeten, maar hier kan heel veel spanning in zitten. Jezelf een massage geven van de handen is gemakkelijk te doen en kan snel al verlichting geven. De mini-massage gaat als volgt:

1. Voordat je begint met de massage maak je draaiende bewegingen met je pols en knijp je je hand tot een vuist en laat je weer los.
2. Begin door de olie of lotion aan te brengen. Maak een grote cirkelende beweging met je duim over de handpalm.
3. Maak vervolgens kleine roterende bewegingen op de kussentjes op je hand (net onder je vingers).
4. Pak het stukje vel tussen je duim en wijsvinger vast met je duim en wijsvinger van de andere hand en kneed rustig dit gedeelte van je hand.
5. Draai vervolgens je hand om en maak dezelfde grote cirkelende bewegingen met je duim over de rug van je hand.
6. Beweeg met je duim vanaf het begin van je vingers tussen je botjes door naar je pols.
7. Pak vervolgens elke vingers los vast en trek elke vinger voorzichtig iets van je hand af terwijl je met je vingers over de vinger heen glijdt.

Op je lichaam kloppen

Een andere oefening die goed werkt om weer je lichaam te voelen is door je gehele lichaam bewust af te gaan terwijl je klopt over je lichaam. Je kan zelf bepalen hoe hard je klopt op je lichaam. Dit is per situatie verschillend wat jij fijn vindt. Zorg ervoor dat de focus op je lichaam ligt en bewust voelt dat je jezelf klopt. Als je het fijn vindt, kan je erbij benoemen dat dit jouw lichaam is en dat je bewust de aanraking voelt op je arm of been.

Werkt het kloppen niet fijn voor jou? Kijk dan of je je lichaam kan losschudden. Doe dit met je armen en benen. Daarna met je gehele lichaam inclusief de romp. Zo laat je vastzittende vecht-vluchtenergie los.

Acupressuur bij stress

Vanuit de acupressuur (oftewel acupunctuur) zijn er verschillende punten die je kan behandelen om de stressklachten in je lichaam te verminderen. Hieronder heb ik de betreffende punten op een rijtje gezet. Je drukt rustig op elk punt. Elk punt houd je 2-3 minuten vast. De punten kunnen gevoelig zijn. De punten kan je ook goed vinden in de gratis app Tsubook.



Grote golf - lever 3 - verlicht vermoeidheid

Start op de bovenkant van de voet tussen de grote en tweede teen. Volg het zachte deel tussen de middenvoets-beentjes tot deze bijeenkomen en een holte vormen.



Binnenste grenspoort - hartbeschermer 6 - kalmeert zenuwen en nervositeit

Aan de palmkant van de arm, op het midden van de arm, drie vingerbreedten boven de polsplooi.



Grootvaders kleinzoon - milt 4 - voedt alle aspecten van lichaam & geest, laat je gronden, zorgt voor een emotionele balans en verlicht zorgen en nervositeit

Dit punt ligt op de zijkant van de binnenkant van de voet, één cun achter de basis van de grote teen. Zoek het bot in de boog van de voet, haag je vinger van onderen in de boog en druk omhoog.



Wills kamer - blaas 47 - steunt het lichaam en verlicht spanning in de rug

Leg je handen op je heupen met je vingers naar voren en je duimen naar achteren. Schuif je duimen naar je wervelkolom. Als je de erectorspiieren raakt, voel je een gevoelige plek. Deze ligt ongeveer op drie cun van de wervelkolom.



Schouderbron - Galblaas 21 - verlicht stress en spanning

Dit punt ligt boven op de schouder, tussen de hoek van het schouderblad bij de ruggengraat en de basis van je nek. Gebruik dit punt niet tijdens de zwangerschap. Dit kan weeën opwekken.

Het zenuwstelsel kalmeren

Je hoeft niet veel te weten over het zenuwstelsel om het te kunnen kalmeren. Hoe meer je weet over hoe jouw zenuwstelsel reageert, hoe gemakkelijker het is om passende oefeningen toe te passen. Ik leer je nu oefeningen die gemakkelijk toe te passen zijn en in veel situaties toe te passen zijn. De oefeningen zijn allemaal gericht op de zenuw de nervus vagus.

Werken met de ogen

De nervus vagus is een zenuw die verbonden is met het parasympathisch zenuwstelsel, oftewel de rem van je lichaam. Deze zenuw speelt hier een grote rol in. De zenuw is onder andere verbonden met je oren en ogen. Zo kunnen bepaalde geluiden ervoor zorgen dat je “aan” staat. Met deze oefening zorg je ervoor dat je de nervus vagus ontspant en hierdoor er meer rust ontstaat in je lichaam. Je kunt de oefening overal doen en is gemakkelijk toe te passen.

Begin met een focuspunt te zoeken. Zonder je hoofd te bewegen ga je met de inademing zo ver mogelijk naar boven kijken (alsof je je wenkbrauwen wilt zien). Op de uitademing ga je zover mogelijk naar beneden kijken. Denk er weer aan dat je je hoofd zelf niet beweegt.

Dit kan ervoor zorgen dat je begint te gapen, een vergrote vermoeidheid voelt, een klikje hoort of een andere klik in de vorm van ontspanning ervaart.

Wil je graag een begeleiding hiervan? We kunnen de oefening samen doen in de praktijk. Ook kan je thuis onderstaande QR code scannen. Hierbij wordt de oefening uitgelegd en kan je het tegelijkertijd meedoen. Je hoeft hierbij niet, zoals in het filmpje, in kleermakerszit te zitten.



Werken met de stem

Naast de ogen, is de nervus vagus ook verbonden met de stem. Door middel van de trillingen in de stem kunnen we de nervus vagus laten ontspannen en daarmee ook het zenuwstelsel laten kalmeren. Dit doe je door een oefening van Peter Levine. De oefening heeft het Voo-geluid.

Het gaat als volgt:

1. Vind een comfortabele plaats om te zitten.
2. Check in bij je lichaam en voel hoe het voelt zonder oordeel.
3. Haal diep adem bij de inademing door je neus en adem uit door je mond terwijl je hardop een Voo-geluid maakt op een lagere toon.
4. Herhaal dit 3-5 minuten.

Werken met de ademhaling

Door de ademhaling op een goede manier te vertragen en meer bewustwording voor het lichaam te krijgen, zorg je ervoor dat er wederom meer rust komt in het zenuwstelsel. Het meest efficiënte ritme om te ademen kan berekend worden op basis van hartritmevariabiliteit (HRV) waarbij er een training gecreëerd kan worden om het zenuwstelsel en het hart hierin te trainen. We gaan nu eerst focussen op de ademhaling rustiger krijgen door middel van een lichaamsfocus.

1. Vind een comfortabele plaats om te zitten. Je kan dit ook op andere plekken doen. Om de oefening eerst eigen te maken, is het fijn om te starten met oefenen op een rustige plek.
2. Pak met je rechterhand de wijsvinger van je linkerhand vast en maak er een vuist omheen.
3. Pak met je linkerhand de duim vast in een vuist van de rechterhand.
4. Bij de inhalatie knijp je rustig met je rechterhand in de linker wijsvinger. Bij de uitademing knijp je rustig met je linkerhand in de rechterduim. Herhaal dit 3 minuten.
5. Verander vervolgens de richting. Bij de inhalatie knijp je rustig met je linkerhand in de rechterduim. Bij de uitademing knijp je rustig met de rechterhand in de linker wijsvinger. Herhaal dit wederom 3 minuten.

Schrijf het van je af: een nieuwe insteek

James Pennebaker van de universiteit van Texas deed een experiment met zijn psychologie klas. Hij vroeg aan alle studenten om naar een stuk te kijken van een diepe, persoonlijke ervaring die zij als stressvol of traumatiserend hebben ervaren. Hij deelde de groep vervolgens in drie groepen in. De eerste groep zou schrijven over hoe het op dit moment in hun leven ging. De tweede groep ging schrijven over de details van de ervaring en de derde groep zou schrijven over de feiten van de ervaring, hun gevoelens en emoties erbij en wat voor impact deze ervaring op hun leven had gehad.

Het team analyseerde vervolgens het verschil aan bezoeken aan het gezondheidscentrum de maand ervoor en de huidige maand. De groep die had geschreven over de feiten en emoties toonde de grootste vooruitgang, zij gingen vijftig procent minder vaak naar het centrum toe. De deelnemers zelf gaven aan dat er een betere begrip was voor zichzelf, ook kregen zij meer rust in hun hoofd.

Uit Pennebaker's onderzoeken kwam nog iets opvallends: wanneer de deelnemers praatten over intieme of moeilijke onderwerpen veranderden zij van tone of voice en manier van praten. Dit is ook te zien bij het schrijven waarbij het handschrift anders werd. Wanneer mensen schrijven over hun diepste angsten wordt hun handschrift al snel kinderlijker.

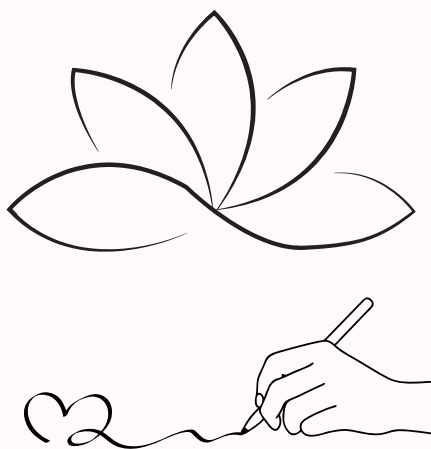
Een combinatie met schrijven

Zelf ben ik altijd voorstander van een fijne schrijf oefening. Het van je af schrijven waar je mee zit of bepaalde vragen over jezelf beantwoorden, heeft een grote invloed op onze mentale en fysieke gemoedstoestand. *The crappy childhood fairy* gaat hierin nog een stap verder en combineert een schrijf oefening met een meditatie.

Zij heeft hier een vaste volgorde voor. Daarbij kijkt zij naar het opschrijven van een bepaalde angst en welke angst daaronder zit. Het is een soort natuurlijke waterval van angsten die elkaar opwekken en bewust benoemd worden. Daarna schrijf je bewust op dat je het loslaat. Wanneer je gelooft in een bepaalde religie, kan je vragen aan God om dit van je over te nemen en je de kracht te geven om het los te laten. In spiritueel opzicht kan je dit aan het universum vragen en bij geen geloof kan je dit vragen aan je "hogere zelf", wat gericht is op het kerndeel in jou dat heel is en vrij van pijn.

Vervolgens adviseert zij om twintig minuten te gaan mediteren. Daarbij past zij de meditatievorm toe waarbij je constant een woord zonder prikkelende betekenis herhaalt in jezelf. Zo kun je de focus bewaren op de meditatie. Door na het schrijven meteen te mediteren, kan wat je geschreven hebt ook een plek krijgen en heb je ook de ruimte in je hoofd om te kunnen schrijven.

Zij geeft het advies om dit twee keer per dag te doen. Probeer het minimaal een week. Daarna kan je zien of het bij je past of niet. Op haar website kan je een gratis cursus vinden waar alles uitgebreid in wordt uitgelegd.



Stap voor stap vertragen

Of je nu haar methode gebruikt of niet die specifieke schrijfoefening doet, het is een krachtige methode en combinatie om te schrijven en hierna te mediteren. Zeker wanneer er sprake is van veel stress, is het fijn om het eerst van je af te kunnen schrijven. Zelf ben ik geen voorstander van het gaan van standje stress en druk in je hoofd, naar jezelf forceren om te moeten mediteren om maar rust te krijgen. Dit is een te grote stap. Het stap voor stap rustiger krijgen van jezelf maakt het mogelijk om het tempo van je lichaam rustiger te krijgen en daarin mee te zakken. Wanneer je merkt dat je erg onrustig bent in je hoofd en je druk voelt, kan je starten met een rondje wandelen met muziek op. Naarmate de tijd verstrekt ga je steeds een stukje rustiger wandelen. Dit zorgt voor een rustiger tempo in je lichaam en in je hoofd. Daarna kan je gaan zitten en schrijven met als toetje de meditatie.

Meditatie hoeft niet bij je te passen. Het is enkel een manier om de ruimte te geven aan jezelf en niet mee te gaan in elke gedachte die langskomt. Je hoeft ook niet meteen twintig minuten te mediteren. Vijf minuten is ook al winst.



Hoe nu verder?

De eerste stappen heb je gezet om te leren over stress, jouw invloed daarop te leren kennen, te kunnen inchecken en te oefenen met manieren om de stress aan te kunnen pakken. Het belangrijkste wat ik je kan meegeven is dat er veel verschillende manieren en oefeningen zijn om je hoofd en lichaam rustiger te krijgen. Je kunt veel meer dan je denkt.

Wil je hier graag verder mee en er meer over leren? Bij mij in de praktijk help ik je graag met een behandeling. Ik heb daarbij twee opties.

Langdurige patronen van stress doorbreken

Ik leer je om het zenuwstelsel te kalmeren en te herprogrammeren om meer rust te ervaren. Daarbij leer ik je technieken om jezelf te kunnen behandelen op zowel fysiek als mentaal gebied. Wanneer gewenst geef ik hier een fysieke behandeling bij om het zenuwstelsel te helpen kalmeren en zo een goede start te hebben.

Een fysieke behandeling om de volgelopen emmer te verlichten

Wanneer je veel last hebt van fysieke klachten, kan dit de spiraal van stress in stand houden. De fysieke klachten kunnen mentale klachten creëren en andersom. Zo houdt het elkaar in stand. Ik help je om de fysieke klachten te verminderen. Hierdoor ontstaat er ademruimte en kan je naar de stress gaan kijken.