

7. Yoga

Letterlijk vertaald, betekent yoga 'meester over jezelf', dat je jezelf in de hand hebt en zo gezond mogelijk bent. Dat begint met bewust loslaten van dingen die je bezighouden. Je ademhaling en lichaams oefeningen spelen daarbij een belangrijke rol want ze bereiden je voor op de uiteindelijke meditatie.

8. Meditatie

Bij meditatie berust alles op bewuste ontspanning, rusten in het innerlijke, verhoogde zelfkennis, het stopzetten van de malle molens van het denken. Er bestaan meerdere meditatietechnieken.

9. Tai-chi

Tai-chi bestaat uit een aantal eenvoudige, langzame, mooie en sierlijke lichaamsbewegingen die als een soort dans met elkaar verbonden zijn en die dikwijls in openlucht worden uitgevoerd. Langzame bewegingen helpen je om je te concentreren op de eenheid van lichaam en geest.

Ondersteunende therapieën

Sommige therapieën kunnen bij bepaalde personen helpen om (spannings)klachten te verminderen of op te lossen.

1. Aromatherapie

Aromatherapie maakt gebruik van essentiële oliën uit planten, bloemen en fruit. Etherische of essentiële oliën zijn vluchtig en verdampen snel. Ze werken herstellend en verfrissend op het organisme. Ze kunnen door massage op het lichaam worden aangebracht of worden toegediend via baden of inhalatie. Lavendel wordt bv. gebruikt omwille van het kalmerende en slaapbevorderende effect.

2. Massage

Puur fysiek heeft massage een effect op de doorbloeding, de ademhaling en het zenuwstelsel. Door het wrijven, kneden en kloppen verbetert de bloedcirculatie. Daardoor krijgen alle cellen meer zuurstof en voedingsstoffen terwijl afvalstoffen beter worden afgevoerd. De spijsvertering verloopt vlotter, verschillende organen en het afweersysteem functioneren beter ... Als een massage goed wordt uitgevoerd, werkt ze kalmerend en ga je dieper en trager ademen. Verkramptheid en spierspanning verdwijnen. Er bestaan verschillende soorten massage.

3. Bachbloesemtherapie

Bachbloesemtherapie wordt gebruikt om emoties in evenwicht te brengen. De grondlegger, dokter Bach, vertrekt van 38 negatieve geestestoestanden die zich uiten via bepaalde lichamelijke klachten. Die worden verholpen met aftreksels van diverse in water en alcohol bewaarde bloemen. Er bestaan remedies voor inwendig en voor lokaal gebruik.

4. Acupressuur

Acupressuur is een oude oosterse techniek waarbij met de vinger gedrukt wordt op vitale lichaamspunten of meridianen om de spieren te laten ontspannen en de doorstroming van energie te bevorderen.

5. Shiatsu

Shiatsu is een Japanse massagetechniek. Op bepaalde punten op de huid wordt druk uitgeoefend met duimen,



vingers en handpalmen. Die punten liggen op de zogenaamde meridiaanlijnen en komen overeen met de vitale organen van het menselijk lichaam. Wanneer een orgaan slecht functioneert, vermindert de energiestroom in de ermee corresponderende meridiaan en wordt het lichaam ziek.

6. Reflexzonetherapie

Reflexzonetherapie is gebaseerd op de gedachte dat de inwendige organen in relatie staan tot of weerspiegeld worden in gebieden of punten in andere delen van het lichaam. Zo zijn er reflexpunten op de handen en de voeten. Voetreflexologie wordt meer toegepast dan handreflexologie vanwege de grotere gevoeligheid van de voetzool. Voetreflexologie wordt met de top van de duim uitgevoerd terwijl de andere hand de voet stevig vasthoudt. Men maakt daarbij draaiende bewegingen terwijl de druk langzaam opgevoerd wordt. De massage is soms zacht, dan weer hard.

Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheids promotie van CM.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst Gezondheids promotie van je CM-ziekenfonds of via www.bewustgezond.be.

V.U.: Bert Peirsegeale, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel

© december 2008

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen wij je uit om onze troeven te leren kennen.

Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Op uw gezondheid.

Heerlijk ontspannen



CM. Op uw gezondheid.

FOL067

Heerlijk ontspannen

Een groot deel van de dag ben je actief bezig. Je lichaam is in beweging, je plant en organiseert, je gedachten lopen vooruit of kijken terug op situaties. Vaak begint die activiteit al 's morgens vroeg zodra je je ogen opent en houdt ze de hele dag aan. Stress en spanning kunnen een positieve invloed hebben zolang je regelmatig ontspanningsmomenten inbouwt in je drukke agenda.

Deze folder reikt je een aantal tips aan voor een deugdlozende ontspanning.



stoornissen) en gedragsmatig (bv. meer alcohol en medicatie gebruiken).

Spanningsklachten zijn een alarmteken, een waarschuwing van je lichaam dat je tijd moet maken voor jezelf, dat je het rustiger aan moet doen. Regelmatig tijd maken voor ontspanning verlaagt de stresspieken. Een evenwichtige afwisseling tussen stress en ontspanning is ideaal voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid op korte en lange termijn. Behalve het goede gevoel tijdens een ontspanningsmoment voel je je ook fitter en uitgeruster nadien. Je hebt meer energie en je geest staat scherper.

Je eigen manier van ontspanning kiezen

Ontspanning houdt voor iedereen iets anders in. De ene komt met vernieuwde energie terug van een lange wandeling, de andere laadt zijn batterijen weer op door het lezen van een goed boek. Kies een activiteit waar jij je goed bij voelt en die je zelf leuk en ontspannend vindt. Geef de voorkeur aan 'gezonde' alternatieven zoals lichaamsbeweging en probeer zoveel mogelijk minder gezonde alternatieven zoals roken, geneesmiddelen of alcohol drinken te vermijden. Om je alvast wat inspiratie te geven, vind je hieronder een paar mogelijkheden. Je verzint er zelf wellicht nog een aantal andere!

- wandelen
- fietsen
- joggen
- zwemmen
- dansen
- muziek beluisteren
- muziek maken
- koken
- uit eten gaan
- vrienden uitnodigen
- in de tuin werken
- een uitstap maken
- op familiebezoek gaan
- een uitgebreid bad nemen
- iets voor jezelf kopen
- lezen

- bloemschikken
- schilderen of tekenen
- tv kijken
- naar de film, het toneel of een concert gaan
- een gezelschap spel spelen
- ...

Soms kun je het gevoel hebben dat je niet écht ontspannen raakt door één van die bovengenoemde activiteiten. Het aanleren van een ontspanningstechniek waarbij je heel bewust leert omgaan met de spanning kan dan aangewezen zijn.

Ontspanningstechnieken

Er zijn verschillende soorten ontspanningstechnieken die je, nadat je ze leerde bij een deskundige, zelf kunt toepassen. Het zijn geen wondermiddelen maar hulpmiddelen om spanning te ontladen. Je oefent vaardigheden waarbij je een ontspannen gevoel leert oproepen.

1. Ademhalingsoefeningen

Om diep te kunnen ontspannen is een juiste manier van ademhalen essentieel. Buikademhaling is daarvoor heel geschikt. Je trekt lucht in je longen doordat het buikoppervlak naar boven komt. De borstkas blijft quasi onbeweeglijk. Wanneer je je concentreert op je ademhaling, kom je tot rust.

Een voorbeeld:

- Ga zo gemakkelijk mogelijk liggen of zitten.
- Voel de punten waar je lichaam de grond raakt.
- Sluit je ogen of richt ze op je buik.
- Leg je handen op je buik en voel hoe je buik op en neer gaat.
- Adem in door je buik uit te zetten en voel met je handen hoe je buik uitzet.
- Adem uit en voel met je handen hoe je buik weer platter wordt.
- Probeer het uitademen ongeveer even lang te laten duren als het inademen.

2. Visualisatie

Via visualisatie leer je een ontspannen gevoel oproepen door je een beeld of situatie voor te stellen die je tot rust brengt, bv. een bootje dat dobbert op zee, een strand waar je geniet van de zon ...

3. Progressieve relaxatie volgens E. Jacobson

Bij progressieve relaxatie leer je om spiergroep na spiergroep te ontspannen. Je maakt daarbij gebruik van het verschil tussen spanning en ontspanning. Eerst richt je je aandacht op een bepaalde spiergroep, nadien span je die spiergroep op om hem daarna opnieuw te ontspannen.

4. Autogene training volgens J.H. Schultz

Autogene training is een vorm van zelfhypnose. Je doet bepaalde uitspraken tegen jezelf over lichamelijke gewaarwordingen, zoals het warm, zwaar en ontspannen worden van bepaalde lichaamsdelen. Je stelt je ook rustgevende situaties voor, bv. liggend op een warm strand.

5. Sofrologie

In de sofrologie worden westerse relaxatievormen en oosterse meditatietechnieken gecombineerd om de harmonie tussen lichaam en geest te bevorderen. Je wordt je bewuster van je lichaam en lichaamsbeleving, zodat je door een betere beheersing van je lichaam kunt komen tot een betere beheersing van je emoties.

6. Eutonie

Het doel van eutonie is om een zo groot mogelijk evenwicht te bereiken. Dat kun je leren door bewegingen bewust uit te voeren en verkeerde zithoudingen, slechte bewegingsgewoonten en spierverspanningen te corrigeren. Je leert ook ontdekken hoe je met gedachten en gevoelens omgaat en hoe dat inwerkt op lichamelijk gedrag.

Spanning en ontspanning

Spanning krijg je niet alleen van ingrijpende, negatieve gebeurtenissen. Heel de dag door zijn er kleine momenten van stress, vaak zonder dat je het zelf merkt: tijdens de 'ochtendspits' om de kinderen naar school te brengen, in de auto wanneer je weer eens in de file belandt, op het werk bij het doornemen van je overvolle agenda ... Ook leuke, positieve gebeurtenissen kunnen onrust oproepen. Al die kleine en grote (dagelijkse) spanningen stapelen zich op. Zelfs al bouw je geregeld een relaxmoment in om te 'ontladen', toch blijven er vaak spanningsrestjes over, ook al merk je dat niet altijd.

Om de niet te vermijden oorzaken van stress beter aan te kunnen, is het belangrijk om regelmatig bewust tijd te maken voor ontspanning en zo je algemeen spanningsniveau zo laag mogelijk te houden.

Bewust kiezen voor ontspanning

Niet iedereen reageert op dezelfde manier op eenzelfde prikkel. Wat voor de één een bron van stress is, is dat niet noodzakelijk voor de ander. Spanningsklachten zijn het gevolg van een te langdurige blootstelling aan stress en onrust en kunnen zich dan ook op verschillende manieren uiten: lichamelijk (bv. spanningshoofdpijn), emotioneel (bv. nerveus, onrustig zijn), verstandelijk (bv. concentratie-