

## COLOFON

Een uitgave van DE LANTAARN

© 2019 De Lantaarn b.v., Ede

Auteur: Mariëlle Borgart  
Redactie: Vitataal  
Opmaak: Fenatic  
Afbeeldingen: Shutterstock

ISBN 978-94-6354-244-9  
NUR 450

[www.lantaarnpublishers.nl](http://www.lantaarnpublishers.nl)

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vermenigvuldiging en verspreiding zijn, behalve voor private, niet-commerciële doeleinden, verboden en worden civiel- en strafrechtelijk vervolgd. Dit geldt in het bijzonder voor verspreiding van het werk via fotokopieën, film, radio en televisie, elektronische media en internet alsmede voor commercieel gebruik van de getoonde beelden en teksten.

## INHOUD

INLEIDING	4
WAAROM ONTSPANNEN ZO BELANGRIJK IS... VOOR LICHAAM EN GEEST	7
VERSCHILLENDE SOORTEN ONTSPANNINGSVORMEN	31
ONTSPANNINGSOEFENINGEN	73
VOEDINGSMIDDELEN TER ONTSPANNING	100
PRAKTISCHE TIPS EN OVERWEGINGEN VOOR MEER ONTSPANNING	111



# INLEIDING



*Relaxen* is heerlijk én noodzakelijk.

Het maakt niet uit wat jouw ontspanningsactiviteit – of inactiviteit – is, het is voor je gezondheid belangrijker dát je je lichaam en geest regelmatig de kans biedt om weer op te laden. Als je elke dag, en vaak het grootste gedeelte van de dag, op volle toeren blijft draaien, kun je het jezelf fysiek en mentaal erg moeilijk maken. Het menselijk lichaam is niet ontworpen om vierentwintig uur per dag en zeven dagen per week door te razen, al lijkt dat voor veel drukbezette mensen wel een moderne mantra.



Feit is dat ons lichaam en onze geest rust en ontspanning nodig hebben. Hoge bloeddruk, hoofdpijn, spierspanning, hartklachten en een verzwakt immuunsysteem zijn slechts enkele van de vele gezondheidsproblemen die stress kan veroorzaken. Ontspanning helpt om deze stresseffecten tegen te gaan door je lichaam en geest de kans te geven om te kalmeren. Andere belangrijke redenen om vaker te relaxen zijn dat je daardoor beter slaapt, je weerstand verbetert, je productiever op je werk bent en beter met tegenslagen kunt omgaan doordat je spanningsniveau door de regelmatige ontlading niet te hoog oploopt.



Om goed te kunnen functioneren moet je inspanning kunnen afwisselen met ontspanning. Wanneer je stress ervaart, maak je bepaalde hormonen aan die jouw lijf en hersenen letterlijk slopen – dat is zelfs aanwijsbaar op MRI-scans.

Het is niet erg om af en toe gas te geven en die stresshormonen aan te maken, maar je moet vervolgens ook op de rem kunnen trappen.

Dat geeft je de gelegenheid om groeihormonen aan te maken en te herstellen.

*Erik Matser (Nederlandse klinisch neuropsycholoog, universitair docent, wetenschappelijk publicist en sportpsycholoog)*



## Waarom


ontspannen zo belangrijk is...

## voor lichaam en geest

Ons moderne leven wordt door veel mensen als steeds stressvoller ervaren. Het vliegt zo snel voorbij dat we er vaak niet van kunnen genieten. Het leven wordt deels op de automatische piloot geleefd en tijd om te relaxen is er niet of te weinig. En dat terwijl het zo belangrijk is om je geest en je lichaam beter in balans te brengen door voldoende diepe ontspanning en vaker te genieten. Onthaasting door middel van ontspanning draagt bij aan een groter geluksgevoel en meer voldoening in het leven. Bewuste rustmomenten en actieve breaks uit je vaste, hectische routines zullen zorgen dat je je kalmer en mentaal sterker voelt, je sneller en helderder kunt denken en je een dosis nieuwe energie opdoet.

Het toevoegen van ontspanning aan onze dagelijkse routine lijkt een luxe die vaak net buiten ons bereik ligt, maar je zou er verstand van staan hoe makkelijk het is om je leven te ontstressen! Enkele snelle en effectieve manieren om relaxmomenten toe te voegen aan je leven zijn luisteren naar je favoriete muziek, een boek lezen, sporten, genieten van een glas wijn na het werk, een aromatherapiekaars aansteken, een film kijken, wandelen, of een massage ondergaan. De relaxmogelijkheden zijn eindeloos. Wie nog twijfelt over het belang van ontspanning of manieren zoekt om te relaxen, wordt hopelijk met dit boek op weg geholpen.





Stress is zo'n beetje de norm geworden. Het veroorzaakt een onrustig gevoel in je lijf. En hier ligt precies het probleem. We weten vaak niet meer hoe we terug kunnen switchen naar ons ontspannings-systeem. Erg vervelend – en honderd procent te voorkomen met de juiste ontspanningstechnieken. Ontspanningstechnieken bij stress kunnen je leren om weer op een natuurlijke manier de ontspanning te vinden.

*Rolf van Baalen &  
Melanie Poldervaart  
(Nederlandse yoga-  
instructeurs en oprichters  
van de website  
Happywithyoga)*

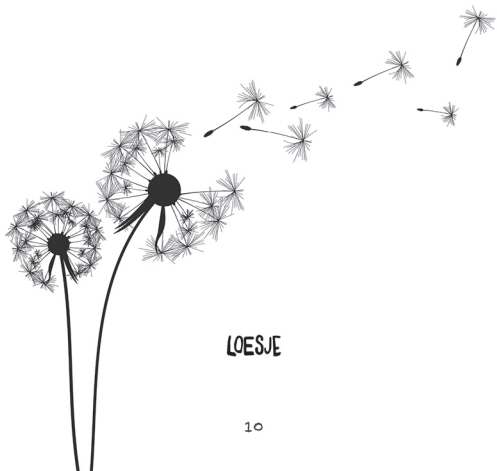
Zowel de betekenis als de uitvoering van het woord *ontspanning* wordt door veel mensen anders ervaren, omdat niet iedereen op dezelfde manier ontspant en iedereen dit dus ook anders zou omschrijven. In dit boekje zien we ontspanning als een mentale staat waarin je vrij bent van spanning of angst(en). Het is een mentaal actief proces dat je lichaam en je geest gefocust, opgefrist, ontspannen en kalm maakt. Het proces van tot rust komen is simpelweg essentieel voor je welzijn, zowel fysiek als mentaal.

# Betekenis

*van ontspanning*



# GENIET EENS EVEN



LOESJE



*time for a  
BREAK*