

Klein geluk

Klein geluk

10 EENVOUDIGE SLEUTELS OM
STERKER IN HET LEVEN TE STAAN

HANNELORE DEMONIE
ILLUSTRATIES: KLAAS VERPLANCKE



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

Inhoud

- 7 Voorwoord
 - 10 Academische duiding
Prof. dr. Michel Probst
 - 12 Inleiding
-

- 17 *Ademen*
 - 17 THEORIE
 - 21 PRAKTIJK
 - 30 EXTRA'S

- 33 *Bewegen*
 - 33 THEORIE
 - 39 PRAKTIJK

- 53 *Eten*
 - 53 THEORIE
 - 59 PRAKTIJK

- 77 *Drinken*
 - 77 THEORIE
 - 80 PRAKTIJK

- 85 *Rusten*
 - 85 THEORIE
 - 90 PRAKTIJK
 - 94 EXTRA'S

- 97 *Ontspannen*
 - 97 THEORIE
 - 105 PRAKTIJK

- 115 *Genieten*
 - 115 THEORIE
 - 124 PRAKTIJK
 - 129 EXTRA'S

- 133 *Lachen*
 - 133 THEORIE
 - 137 PRAKTIJK

- 143 *Uitdrukken van gevoelens*
 - 143 THEORIE
 - 149 PRAKTIJK

- 153 *Beminnen*
 - 153 THEORIE
 - 161 PRAKTIJK
 - 170 EXTRA'S
-

- 177 Nawoord
- 180 Getuigenis
Danny Debouwer
- 184 Woord
dokter Jürgen De Fruyt
- 184 Woord
Luc De Mey
- 187 Dankwoord

Voorwoord

Lieve lezers

We leren onze kinderen dat een leeg blikje in de pmd-zak moet en de glazen bokaal in de glasbak. We doen ons best hen het nodige bij te brengen over verdraagzaamheid en respect ten opzichte van anderen. Is het daarnaast niet onze taak als ouder om hen te leren houden van zichzelf en hen te ondersteunen in een gezonde emotionele en lichamelijke ontwikkeling?

Maar hebben we daarvoor wel zelf genoeg bagage? Ik licht even toe...

Het leven is **doseren en balanceren**. Een weekplanning zorgt voor structuur en structuur zorgt op zijn beurt voor rust, maar een onverwachte wending kan weleens verrassend plezant zijn.

We mogen zeggen wat we denken, maar er is een grens, we moeten respectvol en beleefd blijven.

We proberen gezond te eten, maar af en toe eens uit de bocht gaan, daar geniet iedereen van.

Het is niet altijd makkelijk de **juiste keuzes** te maken op de juiste momenten. Hoe krachtiger onze innerlijke basis is, hoe meer we kunnen **vertrouwen op onszelf** en hoe zekerder we zijn bij het maken van die keuzes. Het kan zelfs zo vanzelfsprekend worden dat we er niet meer hoeven bij na te denken.

Ademen, bewegen, eten, drinken, rusten, ontspannen, lachen, genieten, onze gevoelens uiten en beminnen. Tien werkwoorden, bij iedereen inherent aanwezig. Iedereen kan het. Het kost ons niets. Er dienen geen moeilijke handelingen voor uitgevoerd te worden. Het enige wat we ervoor hoeven te doen, is af en toe tijd nemen.

Tijd nemen om stil te staan en onszelf te voeden, letterlijk en figuurlijk. Daarbij zijn onze **zintuigen** zeer belangrijk. Iedereen heeft er vijf gekregen. Laten we ons focussen op datgene wat we allemaal in ons bezit hebben en dat dan ook optimaal proberen te benutten.

Doorheen mijn schrijven heb ik ontdekt dat er een drietal rode lijnen zijn. Ik noem ze energiebronnen waaruit we kracht kunnen putten: **eenvoud, passie en relativering**. Als we die drie krachten toelaten in ons leven, worden al heel veel zaken veel mooier. En streven we niet allemaal naar **schoonheid**?

Ikzelf put heel veel kracht uit die bronnen, ze voeden me.

Ten eerste de eenvoud.

Ik heb niet iedere dag de tijd om met twintig ingrediënten een uitgebreid menu op tafel te toveren. Het lukt me niet om driemaal per week te gaan sporten. Ik heb wel nood aan mijn dagelijkse eenvoudige en energierijke maaltijden plus enkele simpele stretchoefeningen. Ik voel dat ik mijn lichaam op die manier onderhoud.

Ten tweede de passie of liefde.

Uiteraard zien we ons gezin graag maar hoeveel deugd doet het niet als we even de tijd nemen om onze kinderen gade te slaan als ze in hun spel zitten en luisteren naar de conversaties die ze met elkaar voeren? Ook in relatie met onze partner of vrienden. Hoe fijn is het niet als iemand ons een schouderklop geeft of een knuffel, zomaar? Daarnaast hangt onze levenskwaliteit voor een groot stuk af van de wel of niet aanwezige passie waarmee we onze job en hobby's uitvoeren.

Ten derde de kracht van de lach.

Met een gezonde dosis humor maken we sommige moeilijke situaties een stuk makkelijker of toegankelijker. Onszelf relativeren hoort daarbij. Als we in staat zijn dat te doen, zorgen we ervoor dat de druk wat van de ketel kan. We geven onszelf op die manier de ruimte om fouten te maken, ons te herpakken en onze kracht opnieuw te vinden.

Als afsluiter pleit ik voor de **verandering**.

Dingen die goed zijn en die ons gelukkig maken, proberen we best te behouden. Die geven ons stabiliteit en een veilig gevoel. Die zaken hebben we nodig als het moeilijk wordt. Datgene wat ons ongelukkig maakt, trachten we beter zo veel mogelijk te veranderen. We zijn voor een groot stuk zelf verantwoordelijk voor het creëren van ons geluk. We moeten alleen soms stappen durven zetten.

Graag had ik nog heel specifiek die mensen aangesproken die te kampen hebben met chronische fysieke of psychische pijn. Doorheen mijn werk in de praktijk zijn jullie een grote inspiratiebron geweest voor mij. Jullie doorzettingsvermogen en vindingrijkheid, jullie vermogen om jullie te herpakken na een zware terugval en jullie streven naar klein geluk. Mijn groot respect daarvoor.

Ik hoop dat dit boek een bijkomend hulpmiddel kan zijn voor jullie en al diegenen die nog meer uit het leven willen halen.

Academische duiding

door Prof. dr. Michel Probst, KU Leuven, Departement
Revalidatiewetenschappen

Het siert de auteur dat ze de waarden die ze tijdens haar universitaire studies meekreeg later ook in de praktijk heeft weten om te zetten. Het is weinigen gegeven om de jarenlange klinische ervaringen met kwetsbare jongeren en volwassenen en hun omgeving schriftelijk te delen en zo derden te laten inkijken in de eigen praktijk. Ook de moed en de tijd vinden om die belangrijke ervaringen neer te schrijven is op zich lovenswaardig.

De boodschap die de auteur wil brengen, is duidelijk. Het leven bestaat in de eerste plaats uit eenvoudige dingen. In onze steeds meer gesofisticeerde maatschappij waar voortdurend wordt gestreefd naar spectaculaire en grensverleggende uitdagingen zijn we de aandacht voor het eenvoudige misschien wat verleerd. Dit boek probeert ons meer bewust te maken van de verschillende basiswaarden van het leven, samengevat in tien 'werkwoorden'.

Werkwoorden drukken een doen uit en vragen dus inspanningen. Bewust worden dat het eenvoudige ook inspanningen vergt, is op zich al verrijkend. Tevreden zijn met de eenvoud en het eenvoudige koesteren is een eerste en belangrijke stap in het leven. Dit is een cruciale sleutel voor tevredenheid. Leven en bij uitbreiding ook therapie bestaat doorgaans niet uit spectaculaire gebeurtenissen.

Dit boek is een leidraad om stap voor stap het mooie en het waardevolle van het eenvoudige te ontdekken en de 'basiswaarden' van het leven te appreciëren. Dit met als doel een beter welzijn en een hogere kwaliteit van het leven. Dit helpt het zelfvertrouwen te verbeteren en weerbaarder te worden.

De tien hoofdstukken reiken ons daarbij heel wat bruikbare tips en verschillende haalbare oefeningen aan. Ook hier zal de lezer merken dat niet elke oefening bij hem past maar dit dwingt hem of haar tot nadenken, tot reflectie en tot het zoeken naar de voor hem of haar op maat gesneden oefening. 'Het lichaam letterlijk en figuurlijk in beweging houden' zou vandaag voor iedereen een toonaangevende (levens-)spreuk moeten zijn. Motorische inactiviteit en bewegingsarmoede leiden immers rechtstreeks en onrechtstreeks tot een verminderde fysieke conditie en een verlaagd psychisch welzijn. Hiervoor bestaat meer dan voldoende wetenschappelijke evidentie. Het is tevens zowel in de preventie als in de zorg een belangrijk aandachtspunt voor alle hulpverleners maar zeker voor kinesitherapeuten en psychomotorisch therapeuten.

Inleiding

Iedereen heeft ongetwijfeld al ondervonden dat **ons lichaam, onze geest en onze ziel als een drie-eenheid** met elkaar verbonden zijn.

Het spreekt voor zich dat gezond en sterk staan op de eerste zes sleutels (**ademen, bewegen, eten en drinken, rusten en lichamelijk ontspannen**) in de eerste plaats een positieve invloed heeft op ons lichamelijk welbevinden. Maar onderschat ook de aangename gevolgen niet op geestelijk vlak. Gezonde voeding, voldoende juiste beweging, een vrije, rustige ademhaling en voldoende platte rust zorgen ervoor dat we lichamelijk sterker staan, met als gevolg dat we ons beter in ons vel gaan voelen.

Geestelijk ontspannen, genieten en lachen kunnen ons helpen om onze zorgen en ons gepieker aan de kant te schuiven. Onze gemoedsrust wordt er beter door maar tegelijkertijd kunnen we positieve gewaarwordingen merken op lichamelijk vlak.

Lichaam en geest zijn duidelijk met elkaar verbonden!

We kunnen dan nog een dimensie hoger gaan en onze **emoties** proberen te **uiten**, zodat we in interactie treden met de mensen rondom ons. Het **liefhebben** ligt in het verlengde daarvan.

Als we de stap durven te zetten naar deze 'bezieling', en relaties durven aan te gaan met onze omgeving, brengen we ons hele 'zijn' ook naar een hogere dimensie.

Als psychomotorisch therapeut hecht ik belang aan de samenhang van deze drie stelsels:

- › het **motorische stelsel**, waar lichamelijke eigenschappen in thuishoren, zoals lenigheid, kracht, lichaamshouding, lichaamsbouw...;
- › het **cognitieve stelsel**, waarin mentale processen, verstandelijk vermogen, verwerkingsprocessen in de hersenen en voorstellingen in de geest inpassen;
- › het **sociaal-affectieve stelsel**, waarin alles thuishoort dat te maken heeft met de manier waarop we als mens in onze sociale context staan, de verhoudingen met onze omgeving en met onszelf.

Om ons goed te voelen, is het aangewezen om in elk van deze domeinen geluk te ervaren. Als ons op één domein iets overkomt, kunnen we alleen maar hopen dat de andere twee domeinen sterk genoeg staan om dat te compenseren.

Om deze drie stelsels te voeden, hebben we zelf alles in huis. Alleen moeten we onszelf durven openstellen voor onze noden. We hebben in onze huidige maatschappij zoveel mogelijkheden om onszelf bij te scholen in het 'gelukkig en gezond' zijn, maar nog nooit waren er zoveel mensen met depressie, burn-out, chronische onverklaarbare pijn of vermoeidheid. Er zijn zoveel apps ter beschikking, tijdschriften en cursussen. Er is een overaanbod aan therapieën om onze stress onder controle te krijgen, maar nog nooit hadden zoveel mensen last van (keuze)stress.

We durven niet meer te vertrouwen op onszelf en laten daardoor alles te veel afhangen van externe factoren. Misschien kunnen we proberen het heft in eigen handen te nemen.

We denken te vaak dat we geluk ver moeten zoeken en dat we er grote middelen voor nodig hebben. We gaan op vakantie naar verre landen, maar weten we hoe mooi de natuur in onze dichte omgeving is? Misschien focussen we ons te veel op de perfectie en denken we dat dat de voorwaarde is om gelukkig te zijn. Als we de lat wat minder hoog leggen voor onszelf of onze omgeving, komen we misschien vanzelf sneller in de buurt van dat klein geluk.

Zie dit boek als een doe-boek. Hanteer het naar eigen vermogen en interesse. Pik er eerst datgene uit wat het meest haalbaar lijkt, de rest volgt wel.

Ik wens jullie veel lees- en oefengenot!



Ademen

THEORIE

Als mens hebben we een aantal **primaire levensbehoeften**. Ademen, eten en drinken zijn daar de drie belangrijkste van. Niet eten houdt ons lichaam een tijdje uit, niet drinken al iets minder lang, maar niet ademen betekent geen leven meer.

INZICHT IN DE FUNCTIE VAN ONS ADEMHALINGSTELSEL

Ademen gebeurt via onze longen. Dat zijn twee grote organen die beschermd worden door de ribbenkast. Die kunnen we zien als een grote koker, waarvan de brede onderkant wordt afgesloten door de grote, ronde diafragmaspier. De longen hebben als functie om de zuurstof (O_2) te onttrekken aan de ingeademde lucht zodat die naar onze lichaamscellen gebracht kan worden via de bloedbaan. Vanuit ons lichaam wordt de koolstofdioxide (CO_2) opgenomen in het bloed en terug naar de longen gebracht om via een uitademing weer naar buiten te gaan. Het spreekt voor zich dat, als we onze **longen niet volledig benutten** tijdens ons ademen, het **uitwisselen van deze gassen niet voldoende goed** gebeurt.

Onze longen hangen vast aan de binnenwand van onze ribbenkast door middel van twee vliezen. Tussen die vliezen zit een vloeistof, zodat die vliezen vrij kunnen bewegen ten opzichte van elkaar. Dat betekent dat onze longen 'vastkleven' aan onze ribbenkast. Ons **ademhalingsstelsel**

werkt daardoor als een **pomp**. Tijdens het inademen wordt de ribbenkast opengezet en gaat het diafragma naar beneden. De longen worden groter en de lucht wordt naar binnen gezogen. Bij het uitademen gebeurt het omgekeerde. De tussenribspieren zorgen ervoor dat de ribbenkast weer kleiner wordt en het diafragma naar boven gaat. De lucht wordt op die manier uit de longen geperst.

HET BELANG VAN EEN KWALITEITSVOLLE ADEMHALINGSBEWEGING

Een groot probleem in onze huidige maatschappij is een gebrek aan tijd. We nemen te weinig tijd om te eten, waardoor veel klachten aan maag en darmen ontstaan. We nemen te weinig tijd om te ontspannen, waardoor we onze stress niet kwijtraken. Ook nemen we **te weinig tijd om te ademen**. We zitten in een gejaagd patroon. Alles moet sneller en efficiënter gebeuren. Voor onze ademhaling werkt dat helaas niet.

Als we minder tijd nemen om te ademen, betekent dit dat de lucht geen tijd krijgt om tot de onderste longdelen door te dringen. We ademen dan vooral met onze borst, waardoor enkel het bovenste deel van onze ribbenkast opengezet wordt en de lucht bijgevolg enkel de bovenste longdelen bereikt. De overdracht van de zuurstof en de koolstofdioxide gebeurt niet meer zoals zou moeten en er ontstaat een **onevenwicht**. Wanneer dat lange tijd aanhoudt, spreken we van **chronische hyperventilatie**. We happen te veel lucht naar binnen en door het te hoge ademhalingsritme, is er geen tijd genoeg om ons lichaam te ontdoen van de CO₂.

Symptomen hiervan zijn: vermoeidheid, tintelingen, spierkrampen, druk op de borst, stekende pijnen in de linkerarm en duizeligheid.

Veel mensen **paniker**en als ze die symptomen voelen en denken aan een dreigend hartprobleem, waardoor de spanning in de spieren nog groter wordt.

Als de stress in het lichaam te hoog oploopt, wordt in de hersenen een stresshormoon vrijgegeven. Dat geeft het signaal aan ons lichaam om ons gereed te maken voor een actie. De hartslag stijgt en de spanning in de spieren gaat omhoog. Het diafragma en de tussenribspieren zijn daar ook onderhevig aan. Ze belemmeren op hun beurt de bewegingskwaliteit. We krijgen een beklemmend en drukkend gevoel. Zo ontstaat er een **vicieuze cirkel**, met alle gevolgen van dien.

Niet alleen bewust **tijd** nemen om te ademen is van groot belang, de lichamelijke **spanning in de spieren mag ook niet te hoog oplopen**. Pas dan is de ribbenkast in staat om volledig opengezet te worden en kunnen de longen optimaal hun werk doen. Dan kunnen we spreken over een kwalitatief ademhalingspatroon.

HET BELANG VAN EEN VERDIEPTE UITADEMING

Als mensen in een stresssituatie belanden, denken ze vooral nog aan inademen. Maar laat het nu net een voldoende lange uitademing zijn die ervoor kan zorgen dat de rust in ons lichaam terugkeert. Hierin speelt **de buik, ons lichaamscentrum**, een heel belangrijke rol. Door onze buik te betrekken in onze ademhaling, zuigen we de lucht tot diep in de longen. Daardoor maken we onze ademhaling langer, waardoor het ademhalingsritme vertraagt. Als we onszelf daarin trainen, kan dat een zeer eenvoudige manier zijn om te **anticiperen op stressreacties**.

Het is niet voor niets dat **ademhalingsoefeningen als relaxatiemiddel** worden gebruikt. Op de momenten dat we onze aandacht richten op onszelf en op datgene wat er in ons lichaam gebeurt, worden we afgeleid van onze zorgen en gepieker. Op die manier treden we ook in contact met ons eigen lichaam en zijn we misschien in staat om lichaamssignalen tijdig op te merken en eventueel te beantwoorden. We komen zo opnieuw **dichter bij onszelf**.

Daarnaast is een verdiepte uitademing een bijzonder krachtig **aardingsmiddel**. Aarden betekent letterlijk ‘een verbinding maken met de aarde’. Als we ons bewust zijn van het contact dat we maken met de grond, kunnen we ons een stuk veiliger en krachtiger voelen.

Vroeger liepen de mensen op blote voeten, zowel binnen als buiten. Ze sliepen op de aarde en aten al zittend op de grond. Wij daarentegen, en vooral in deze westerse maatschappij, doen er alles aan om dat contact te verbreken. We slapen in bedden, we eten al zittend op een stoel en we doen schoenen en pantoffels aan. Het is niet meer zo makkelijk om dat contact met Moeder Natuur als constante aanwezigheid in ons dagelijks leven te voelen. Dat impliceert dat de energie die de aarde ons kan geven, een pak minder is dan vroeger. Want net zoals de zon ons energie schenkt en ervoor zorgt dat we vitamine D aanmaken, heeft Moeder Aarde ons eveneens heel wat te bieden.

Goed en diep leren ademen is van zeer groot belang bij mensen die te kampen hebben met angst of hevige pijn, voor mensen die zoeken naar extra steun en geborgenheid, maar ook voor mensen die hooggevoelig zijn en snel overprikkeld raken. Kortom: een verdiepte ademhaling kan een belangrijk anticipatiemiddel zijn voor mensen die plots het bos door de bomen niet meer zien.

Dat brengt ons bij een volgend punt: **ademen in de natuur**. Het is heilzaam om de buitenlucht op te zoeken, liefst in een groenrijke omgeving. Door ons jachtig en overprikkeld leven, is het goed om op tijd ademruimte te creëren. Een ommetje in de buitenlucht tijdens de middagpauze op het werk kan wonderen doen. Een ander voorbeeld is even ontsnappen aan een te druk huis en een boswandeling maken. Die momenten zijn ontmoetingen tussen onszelf en de buitenlucht. Ze doen ons de tijd nemen om uit te waaien. Het zorgt ervoor dat we nadien des te beter onze dagtaak kunnen hernemen.



PRAKTIJK

Fietsen en zwemmen kunnen we niet van vandaag op morgen. Door veel te oefenen, worden er patronen in onze hersenen gevormd die ervoor zorgen dat de bewegingen op een bepaald moment als vanzelf gaan. Hetzelfde geldt voor onze ademhaling. Als volwassenen bouwen we in deze gejaagde tijden een versneld ritme op. We maken ons lichaam gewend aan een te vluchtige manier van ademen. Het spreekt voor zich dat we dit dan ook niet op één – twee – drie opnieuw veranderen. Daarvoor zijn veel oefeningen nodig.

AANDACHTSPUNTEN

- Eerst en vooral moeten we **inzicht** krijgen in de symptomen. Dat is voor velen al een moeilijke maar wel belangrijke stap. Het besef dat er lichamelijk niets ernstigs aan de hand is, is de start van de ‘genezing’. Daarna komt het begrijpen waarom we bepaalde zaken dan toch gewaar worden.
- Als we door deze fase zijn, kunnen we opkomende symptomen eerder signaleren. Wie weet lukt het ons dan zelfs om in de toekomst te **anticiperen**. Op die manier kunnen er bijkomende problemen vermeden worden. Inzicht in die problematiek zorgt ervoor dat de angst voor eventuele grotere aandoeningen wegvalt. Dat kan ervoor zorgen dat ons stressniveau niet nog extra stijgt.
- Daarnaast moeten we bewust **tijd** maken om die oefeningen te doen. Dat betekent niet vlug even tussendoor doen wat ons opgelegd werd, maar bewust kiezen om tijd te nemen voor onze zelfzorg.
- Als laatste is het goed om een prikkelarme maar aangename ruimte te kiezen om deze nieuwe vaardigheden te trainen. Het is bijzonder belangrijk dat we onszelf **focussen** tijdens de oefeningen zonder mogelijke afleiding van tv, radio of huisgenoten. Het is een **moment voor onszelf en ons lijf**.

Deze zaken indachtig, starten we met een aantal heel concrete oefeningen die ervoor zorgen dat de spieren rond ons ademhalingsstelsel meer ruimte krijgen. Deze oefeningen zijn zeer zinvol wanneer we ze 's morgens doen bij het opstaan of na een aantal uur bureauwerk.

HET BELANG VAN STRETCHOEFENINGEN

Tijdens inspanningen trekken onze spieren samen. Een spier, ligament of pees kunnen we zien als een touwachtige structuur met meer of mindere elasticiteit. Door vaak dezelfde bewegingen te doen of dezelfde houdingen aan te nemen, is de kans groter dat bepaalde **structuren komen vast te zitten**. Sommige spieren verkorten te fel. Op bepaalde plaatsen kan er, door het samenkomen van de spanning, zelfs knobbelvorming plaatsvinden.

Andere delen worden dan weer te lang en raken daardoor verzwakt. Die moeten terug versterkt worden (zie hoofdstuk 2). Vaak zien we dat gebeuren ter hoogte van de schouders en schouderbladen. Veel mensen werken met de armen en handen voor zich en zitten na verloop van tijd ook wat doorgezakt. Het hoofd en de nek maken een voorwaartse schuifbeweging, waardoor bepaalde nekspieren verzwakken.

Ter hoogte van de schouderbladen gebeurt hetzelfde. Die zouden vlak op onze rug moeten liggen naast de wervelkolom. We zien echter dat door vaak een verkeerde houding aan te nemen, bepaalde spieren te zwak worden. Daardoor lost het onderste stuk van het schouderblad en kantelt het naar voren. We krijgen als het ware vleugeltjes.

Vooraan ter hoogte van borst en schouders merken we vaak overgevoelige spierzones omdat die structuren te lang in een verkorte positie staan.

Iedere onderbreking die we nemen om even de schouders naar achteren te brengen en om de nek te stretchen, is een stukje gewonnen. Dat betekent dat we onszelf bewust worden van onze verkeerde houding. Het is

echter moeilijk om de hele dag perfect te zitten op onze stoel, zeker als de structuren nog te verzwakt zijn. De uithouding van de spieren is nog te laag, waardoor een goede houding aannemen best lastig is. Maar elke bewustwording is een stap in de goede richting.

HOE STRETCHEN?

Bij stretching verlengen we de spier weer stap voor stap. Het is van belang de **juiste positie op te zoeken**, zodat we de rek op de spier goed gewaarworden. Als er pijn te voelen is, moeten we iets terugkeren, want het is de bedoeling dat we de houding een halve minuut kunnen aanhouden.

Als we ons in deze stretchtechnieken trainen, zal de spanning rond de schouders en de borstkas afnemen. Daardoor wordt het makkelijker om dieper en bijgevolg rustiger te ademen.

Het voordeel van deze stretchoefeningen is dat ze makkelijk in een pauze op het werk kunnen gedaan worden. Zeker mensen die veel gebruikmaken van de armen (kappers, mensen met bureaujob, mensen die poetsen/strijken of mensen in de horeca) maken er beter een gewoonte van om af en toe een tweetal minuutjes de tijd te nemen om de schouders en de nek te rekken. Het is een kwestie van routine. Als we wachten tot we nek- of hoofdpijn hebben of tot we een druk voelen op onze borst, is er veel meer tijd nodig om alle spanning weg te werken.

In veel oefeningen wordt uitgegaan van een BASISHOUDING. Die houding neem je aan op de volgende manier:

- › rechtstaand met voeten op heupbreedte
- › knieën heel lichtjes geplooid
- › bekken naar achteren gekanteld (geen holle rug)
- › lange, rechte rug en nek
- › schouders naar achteren gekanteld tot de schouderbladen vlak tegen de rug liggen

OPENREKKEN BORSTKAS

→ **Uitgangshouding:**
Basishouding

→ **Oefening:**
Maak grote cirkels met gestrekte armen. Start de beweging langs de voorkant van het lichaam en ga zo ver mogelijk naar achteren met de armen. Doe dit op het ritme van de ademhaling.

Adem in via de neus als de armen naar boven gaan en adem uit via de mond als de armen terug naar beneden gaan. Probeer vooral het uitademen lang genoeg te maken. Dit betekent dat er pas weer ingeademd mag worden als alle lucht uit de longen werd geblazen.

→ **Frequentie:**
5 à 10 keer (stop als er duizeligheid optreedt)

STRETCH BORST- EN SCHOUDERSPIEREN

→ **Uitgangshouding:**
Rechtstaand op ongeveer een meter afstand van een steun (iets op bekenhoogte: dat kan de verwarming, de wasbak in de keuken, een tafel of kast zijn). Neem de steun met de handen vast en strek de armen.

Breng het bovenlichaam naar beneden zodat de rug horizontaal komt te staan en de romp een hoek van 90° maakt met de benen.

De voeten staan op heupbreedte van elkaar en de knieën zijn gestrekt.

→ **Oefening:**
Duw vanuit deze houding de schouders naar beneden en voel hoe ter hoogte van de borst en de schouders de spieren op rek worden gebracht.

→ **Duur:**
30 seconden

STRETCH BOVENARM- EN SCHOUDERSPIEREN

→ **Uitgangshouding:**
Rechtstaand met de rug naar de steun op een halve meter afstand.

De handen liggen achter het lichaam op de steun. De armen zijn gestrekt. De handpalmen zijn naar beneden gericht om de steun vast te nemen.

De voeten staan op heupbreedte uit elkaar.

→ **Oefening:**
Laat de buik en de rug naar voren doorhangen zodat een rek te voelen is in de spieren rond de schouders en bovenarmen.

→ **Duur:**
30 seconden

STRETCH BORST- EN ARMSPIEREN

→ **Uitgangshouding:**
Rechtstaand met de voeten evenwijdig aan de muur zodat de muur zich links of rechts van het lichaam bevindt.

Leg de handpalm van de arm die zich bij de muur bevindt tegen de muur op schouderhoogte terwijl de arm gestrekt blijft. Voel nu al hoe de borst geopend wordt.

→ **Oefening:**

Draai het lichaam van de muur weg zodat er een druk gecreëerd wordt in de schouder die tegen de muur ligt. Let op de houding van de kin en kijk niet naar beneden.

→ **Duur:**

30 seconden (beide zijden)

STRETCH SCHOUDERKOP

→ **Uitgangshouding:**

Basishouding

→ **Oefening:**

Breng één arm horizontaal gestrekt voor het lichaam en breng die arm richting de borst. Trek met de andere hand deze gestrekte arm nog dichters naar het lichaam toe en lichtjes naar beneden.

Zorg ervoor dat de schouders op hun plaats blijven en draai het bovenlichaam niet mee.

→ **Duur:**

30 seconden (beide zijden)

AANVULLENDE OEFENINGEN

LEREN UITBLAZEN

→ **Uitgangshouding:**

Zoek een passende stoel zodat bij zit de kin ongeveer ter hoogte van het tafelblad gepositioneerd kan worden.

Maak een klein bolletje van watten of een propje papier (geen licht krantenpapier) en leg het op de tafel.

→ **Oefening:**

Adem rustig in via de neus om nadien heel lang en traag uit te blazen via de mond. Let erop dat de lippen geen te grote opening laten maar slechts een klein spleetje vormen.

Probeer op die manier het propje of de watten zo ver mogelijk te krijgen in één uitademing.

→ **Frequentie:**

5 keer

DE ADEMHALING VERTRAGEN

→ **Uitgangshouding:**

Zit of lig.

→ **Oefening:**

Tel in hoeveel seconden er wordt ingeademd. Stel dat dit er drie zijn, probeer dan de volgende oefening.

Adem in drie tellen in, houd twee tellen de ademhaling vast en adem dan terug uit in zes tellen, om opnieuw twee seconden te pauzeren vooraleer opnieuw in te ademen.

Als er ingeademd wordt in twee seconden, start dan de oefening als volgt. Adem twee tellen in, houd twee seconden vast en adem in vier tellen terug uit om opnieuw twee seconden te wachten voor verdergegaan wordt.

Probeer na een aantal keer oefenen te verlengen naar drie tellen in en zes tellen uit.

Deze seconden dienen als leidraad. De belangrijkste regel is om langer uit dan in te ademen.

DE LUCHTSTROOM VOELEN

→ **Uitgangshouding:**

Ruglig met een knierol of dik kussen onder de knieën.

De benen vallen lichtjes naar buiten, de armen liggen ontspannen naast het bovenlichaam neer met de handpalmen naar boven gericht.

Zorg voor een goed nekkussen en gebruik eventueel een deken om niet af te koelen.

→ **Oefening:**

Probeer te voelen hoe de lucht via de neus binnenkomt en hoe die zich via de mond, de keel en de luchtpijp verplaatst tot in de longen.

Voel daarna hoe diezelfde lucht terug vanuit de longen naar boven wordt gebracht via de luchtpijp, de keel en de mond om uiteindelijk via de neus terug naar buiten te gaan.

→ **Frequentie:**

Adem een aantal keer rustig in en uit en probeer die luchtstroom mee te volgen op zijn weg doorheen het lichaam.

→ **Vaststelling?**

Is er een verschil in gewaarwording tussen de ingeademde en uitgeademde lucht? Misschien is er een temperatuurverschil, misschien een verschil in intensiteit, voelt het ene aangenamer aan dan het andere...

Dit is geen makkelijke oefening. Het kan goed zijn dat er weinig of niets gevoeld wordt. Ook dat is een waarneming!

DE ADEMBEWEGING VOELEN

→ **Uitgangshouding:**

Zelfde uitgangspositie als bij de vorige oefening maar leg nu de handen op de onderbuik, ter hoogte van de navel, niet op elkaar maar boven elkaar (zodat de duim van de ene hand de ringvinger van de andere hand raakt).

→ **Oefening:**

Breng de aandacht naar het contact dat de handen maken met de buik en probeer de focus daar te houden.

Adem rustig in en probeer de uitademing dubbel zo lang te maken als de inademing. Probeer een vast ritme te vinden.

→ **Vaststelling?**

Na een tijdje is er misschien een energie voelbaar ter hoogte van het contactoppervlak tussen de handen en de buik. Een energie onder de vorm van warmte. Probeer de focus hierop te houden en merk hoe bij iedere uitademing die energie intenser wordt.

Na een poos is het misschien merkbaar dat bij iedere uitademing het lichaam onder invloed van die warmte precies alsmaar meer en meer ontspant, alsof het bij iedere uitademing alsmaar zwaarder en zwaarder wordt.

Misschien voelt het aan alsof het lichaam beetje bij beetje naar beneden zakt in het bed of de zetel.

Deze oefening is een ideale starter van de dag: na het ontwaken even de tijd nemen om contact te maken met het eigen lichaam.

EXTRA'S

CHRONISCHE HYPERVENTILATIE

De bovenstaande oefeningen kunnen op indirecte manier ons lichaam aanleren om de ademhaling te verdiepen. Het is opvallend vast te stellen dat mensen die last hebben van chronische hyperventilatie, heel perfectionistisch zijn. Hun controledrang speelt hen vaak parten. Net daarom is het goed om hen **op deze indirecte wijze het ademhalingsstelsel anders te leren gebruiken**. Als we als hulpverlener hameren op hoe verkeerd mensen bezig zijn en hoe de correcte uitvoering er wél moet uitzien, leggen we een bijkomende druk op hen. Zo worden de oefeningen als opgelegd werk beschouwd om het ademen juist te moeten uitvoeren. Voor sommigen maakt dat de hyperventilatie nog erger. We brengen de aandacht dan weg van waar het echt om draait: bewustwording en contact maken met het eigen lichaam.

HEFTIGE EMOTIES

Op momenten van verdriet, hevige pijn, intense boosheid of frustraties kan het zeer zinvol zijn om te leren teruggrijpen naar onze ademhaling. Op zo'n emotionele momenten merken we dat we de **controle over ons lichaam dreigen te verliezen** door symptomen als snellere hartslag, zweten of een krop in de keel. We kunnen de rust proberen terug te vinden door de focus op ons uitblazen te leggen. Probeer dan extra te denken aan lang en **diep uitblazen via de mond** om het contact met het eigen lichaam (en de aarde) niet te verliezen. Op die manier hebben we het gevoel dat we ondanks de heftige emotionele reactie met onze voeten op de grond blijven.

KINDEREN

Ook **kinderen** kunnen last hebben van symptomen van chronische hyperventilatie. Het is belangrijk hen in eenvoudige taal uit te leggen hoe het komt dat ze dergelijke zaken voelen. Als ze niet begrijpen wat er met hen gebeurt, doet dat hun angst nog groter worden en slepen de symptomen langer aan. De oefeningen met het propje papier of het draaien van cirkels met de armen zijn zeker haalbaar om aan kinderen te leren.

Daarnaast kan het zinvol zijn hen te vertellen over **hun 'eigen veilige plek'**. Als ze verdrietig zijn of bang, kunnen ze op hun rug gaan liggen met de handjes op de buik. In die houding kunnen ze proberen te voelen hoe de buik een dikke ballon wordt als ze inademen. Wat het uitademen betreft, kunnen we vragen dat ze proberen om een denkbeeldige ballon zo lang mogelijk in de lucht te houden door zo lang en zo traag mogelijk uit te blazen via de mond. Op die manier kunnen we hen van jongs af aan leren wat het betekent om tot rust te komen, om even stil te vallen en te luisteren naar hun buik, hun veilige plekje.



Bewegen

THEORIE

Onze moderne maatschappij zorgt ervoor dat we minder en minder bewegen. Tv's gaan aan en uit met een druk op de knop van de afstandsbediening. We hoeven daarvoor niet meer op te staan uit onze zetel. Gsm's steken we in onze broekzak. Zo hoeven we niet meer naar ons vast toestel te lopen als er gebeld wordt. En dan spreken we nog niet over domotica. Heel praktisch en fijn allemaal, alleen betekent dit dat we vanuit onszelf meer inspanning moeten doen om voldoende te bewegen.

HET BELANG VAN BEWEGING

- Het brengt de **spieren en bloedsomloop** in actie, waardoor ons lichaam voorzien wordt van zuurstof. Hierdoor kunnen we ons beter en minder vermoeid voelen.
- Regelmatig en voldoende bewegen komt de **conditie ten goede**. Het hart en de bloedvaten worden getraind, we voelen ons fitter en frisser.
- Door onze conditie op peil te houden, kunnen we de kans op een aantal **aandoeningen verkleinen**. We hebben niet alleen minder kans op diabetes en obesitas maar ook op hart- en vaatziekten, bloeddrukproblemen en spijsverteringsproblemen.