

De fight-or-flightreactie

Wanneer we stress ervaren, komt ons lichaam in een staat van paraatheid. Dit wordt ook wel de fight-or-flightreactie genoemd, waarmee ons lichaam zich voorbereidt om te vechten of te vluchten. Dit is een overlevingsmechanisme van ons lichaam dat ons in staat stelt snel te reageren op een bedreigende situatie.

In onze moderne maatschappij ervaren we echter vaak stress in situaties die niet levensbedreigend zijn, zoals werkgerelateerde stress en stress door relatieproblemen of financiële zorgen.

Wanneer we chronische stress ervaren, blijven onze spieren constant gespannen. Dit kan leiden tot pijnlijke spieren in het hele lichaam, maar vooral in nek en schouders. Wanneer spieren in de nek en in de schouders continu gespannen zijn, kan dit leiden tot spierknopen, ook wel bekend als 'triggerpoints'. Dit zijn pijnlijke plekken in de spieren die kunnen uitstralen naar andere delen van het lichaam, zoals de armen of de rug.



Ervaar de kracht van een powerbreakpauze

Een powerbreakpauze kan een krachtig hulpmiddel zijn om je welzijn en prestaties te verbeteren. Een korte oefening uit dit programma voor een soepele nek en schouder als pauzemoment kan goed helpen om je hersenen op te frissen en je energie weer op peil te brengen.

Zulke pauzes geven je de tijd om te rusten, te herstellen en je energie te vernieuwen, wat kan helpen om stress en vermoeidheid te verminderen, je concentratie te verbeteren en creativiteit en productiviteit te verhogen.

Als je bijvoorbeeld hard werkt aan een project, kan een powerbreakpauze je helpen om je geest te ontspannen en nieuwe ideeën te genereren.

Daarnaast kan een pauze ook helpen bij het verbeteren van je fysieke gezondheid. Als je de hele dag achter een bureau zit, kan het nemen van regelmatige pauzes om te bewegen en te stretchen helpen om stijfheid en rugpijn te voorkomen. Het kan ook helpen om je metabolisme te stimuleren en de bloedsomloop te verbeteren, wat gunstig kan zijn voor je algehele gezondheid.

Kortom, powerbreakpauzes zijn essentieel om je welzijn en prestaties op peil te houden. Zorg ervoor dat je regelmatig dergelijke pauzes neemt gedurende de dag en gebruik deze tijd om te rusten, te herstellen en je energie te vernieuwen.

Een powerbreakpauze is op die manier eenvoudig, snel en effectief. Deze kun je gerust een paar keer per dag gebruiken voor, tijdens of na je werk/school. Dus ook voor een voetbalwedstrijd, voor een proefwerk, voor het eten, voor het slapengaan of gewoon voor een vergadering. Deze powerbreakoefeningen hoeven echt niet zo lang te duren, maar het mag natuurlijk wel.

Dag 14 – Vul de vaas (1)

Beweeg je armen zijwaarts omhoog (adem in) tot boven je hoofd.

Langzaam laat je de armen weer zakken, voor het gezicht langs verder naar beneden (blaas uit).

Visualisatie bij deze beweging.

Denk dat je lichaam als een vaas is. Via je kruin giet je heerlijk warm water naar binnen en langzaam zakt het water omlaag naar je nek, schouders, borst, armen, onderrug en buik, door je bekken naar je benen, knieën, onderbenen, enkels en voeten.

Denk dat het water alles mee naar beneden neemt wat je niet meer nodig hebt.

Laat het maar van je afglijden.

Laat maar los, laat het zo in de grond stromen.

