Ontspanningstechnieken

Wat moet je je hierbij voorstellen? Het is een onderdeel van de natuurgeneeswijzen.

Stress zorgt voor spanning. Het is dan soms heel moeilijk je te kunnen ontspannen. Soms kun je niet eens even rustig zitten. Je wilt altijd iets in je handen hebben (mobiel!) of iets doen. Gewoon even zitten en niksen is heel gezond, maar zie je dat nog wel eens iemand doen? Meestal zijn vrouwen aan het multitasken. Koken, geven met 1 hand een baby eten, schoppen de bal voor de hond weg, helpen oudere kinderen met hun huiswerk. Komt het je bekend voor?

Op een gegeven moment krijg je stress hiervan. Je spieren gaan zich spannen. Je krijgt last van je nek en schouders, je rug. Hierdoor is de bloeddoorstroming slechter en krijg je hoofdpijn, duizeligheid e.d. Een vicieuze cirkel dus!

**Ontspanningsoefeningen zijn zeer veelzijdig.**

Ook kijken we altijd even naar je ademhaling. Deze is bij de meeste mensen veel te hoog (borstkas)

Dit moet buik/flanken zijn. En veel te vaak. De meeste mensen ademen 15 keer per minuut. Dit hoeft niet. Een keer of 7 is prima. Er zijn heel veel klachten die door een verkeerde ademhaling komen! Wel meer dan 100! Als je gespannen bent, hou je ook vaak je adem in. Hierdoor ontstaat er spanning. Door een goede ademhaling creëer je rust.

**In het hier en nu zijn**

Gedurende je dagelijkse bezigheden kan er ongemerkt een hoop stress ontstaan. Je bent continue bezig met het afwerken van to-do lijstjes en vaak spookt er nog van alles door je hoofd van dingen die ook nog gedaan moeten

worden. Het zal je niet verbazen dat wanneer je dit een lange tijd zo doet, er stress ontstaat. Bovendien ben je er niet echt met je aandacht bij. Althans niet met je aandacht in het heden. Er zijn oefeningen die er op gericht zijn om gedachten die in je opkomen te laten gaan. Volgens de mindfulness methodiek is een gedachte maar een gedachte. Hoezo moeten we aan iedere gedachte die in ons op komt een vervolg geven? Wat nou als we die gedachten gewoon eens aan ons voorbij laten gaan en je je concentreert op iets anders.

In de natuurgeneeskunde is ontspanningstechnieken een onderdeel van de totale behandeling. Je kunt er bijvoorbeeld ontspannende suppletie bij geven, en een natuurmiddel wat zorgt voor ontspanning.