



## Relaxatie

Lichamelijke spanning of geestelijke onrust leiden vaak tot nog meer spanning en onrust. Zit je vast in een vicieuze cirkel van stress? Dan gaan wij je die helpen doorbreken. Wanneer we last hebben van een gespannen lichaam en een onrustig hoofd, is ontspannen net heel belangrijk. Relaxatietechnieken preventief inzetten werkt uitstekend om je draagkracht hoog te houden. We geven je een overzicht en tips voor de verschillende manieren van relaxatie.

### Ontspannende activiteiten

Er zijn tal van ontspannende activiteiten. Het komt erop dingen te kiezen die voor jou werken: een warm bad nemen, muziek luisteren, tekenen, schilderen, handwerk, knutselen, zingen, muziek spelen, koken, een film kijken, een gezelschapsspel spelen, gamen, lezen, dichten, puzzelen, schrijven, fotografie, een dier strelen, tuinieren, in de zon zitten. Jij weet zelf het beste van welke activiteit jij ontspant.

### Lichaamsbeweging

Bewegen en sporten zijn erg efficiënte manieren om ons lichaam te ontladen van stress.

Als je stress hebt, dan werkt actieve ontspanning zoals sporten en bewegen het best. Door te bewegen raak je je opgebouwde spanning kwijt. Je wendt je energie aan op een gezonde manier. De vermoeidheid die je nadien voelt, is veel aangener dan vermoeidheid door stress. Je voelt je voldaan in plaats van opgebrand.

Lichaamsbeweging helpt bovendien tegen het bestrijden van kwaadheid, depressieve gevoelens, angst, piekeren en slaapproblemen. Beweging ondersteunt dan ook alle lichaamsprocessen en boost je immuunsysteem. Sporten brengt je mentaal in een andere omgeving, wat je helpt om anders te denken, beter te relativieren en je creativiteit te boosten. Kortom: je krijgt een **gezonde geest in een gezond lichaam**.



## BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Jeugd 4 tot 18 jaar		Hoeveel kan ik bewegen om gezond te blijven?		Volwassenen en ouderen	
	<b>1 uur per dag</b> matig intensief bewegen <small>Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.</small>		<b>3x per week</b> spier- en botversterkende activiteiten <small>Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.</small>		<b>2,5 uur per week</b> matig intensief bewegen <small>Verspreid het bewegen over meerdere dagen.</small>
					<b>2x per week</b> spier- en botversterkende activiteiten <small>Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.</small>

De bewegingsdriehoek beveelt aan om minstens 150 minuten of 2,5 uur per week matig intensieve inspanningen te leveren, zoals tuinieren, fietsen, skaten of wandelen, verspreid over verschillende dagen.

Sport liever niet meer de laatste 2 tot 3 uren voor je gaat slapen, zodat de adrenaline die je aanmaakt tijdens het sporten opnieuw kan zakken. Ook als je koorts hebt, laat je het sporten beter achterwege, ook nog de eerste dagen na je koorts. Je lichaam heeft je energie dan vooral nodig om te herstellen.

Als je risico loopt om te vallen, bespreek dan eerst met je kinesist of huisarts welke sporten of beweging je aankan.

### Concrete ideeën:

- Korte wandelingen buiten, maar ook bv. naar een toilet gaan wat verder op de gang.
- Trappen nemen
- Stevige wandelingen maken
- Fietsen, joggen, hardlopen,...
- Dansen, aerobics, gymnastiek of balansoefeningen op een matje thuis
- Yoga, Tai Chi, Pilates, Qi Gong, stretchen en vergelijkbare oefeningen op een matje thuis
- Spieroefeningen gericht op verschillende spiergroepen zoals je buik, billen of armen
- In de tuin kan je voetballen, badminton spelen of touwtjespringen
- Raak geïnspireerd op [www.blijfsporten.be](http://www.blijfsporten.be)

## Sociaal contact

Sociaal contact is een krachtig middel om je te ontspannen. Hoewel dat nu niet altijd fysiek kan, leven we gelukkig in tijden waarin telefonie en internet het gemakkelijk maken om met elkaar in contact te blijven. Je gevoelens onder woorden kunnen brengen, je samen amuseren en lachen, dragen uitstekend bij tot ontspanning. Zoek elkaar daarom voldoende (virtueel) op. Deel je zorgen, verzet je gedachten en blijf vooral ook plezier maken samen.

Wanneer je elkaar kan zien en horen zoals bv. op Skype of FaceTime, dan heeft dat een positiever effect op ons stressniveau dan wanneer we mailen of chatten. Houd dat in je achterhoofd.

## Ademhalingsoefeningen

Als er één instrument is waarmee je jezelf tot rust kan brengen en dat je altijd op zak hebt, dan is het je ademhaling. Met je ademhaling kan je rechtstreeks invloed uitoefenen op je zenuwstelsel. Dat laatste heeft een sympathische en parasympatische tak, respectievelijk de *gas* en *rem* van ons lichaam. Net als een auto hebben we beiden nodig om veilig vooruit te raken. In stress hebben we de neiging om soms in volle gas te gaan, maar de rem blijft belangrijk om nergens tegen te knallen.

Bij het inademen gaat ons hart telkens een beetje sneller kloppen (gas), bij het uitademen wat trager (rem). **Door langer uit dan in te ademen** worden we rustiger. **Door met de buik in plaats van met de borst te ademen** ook. Beide activeren ons recuperatiesysteem.

***Een oefening: buikademhaling***

### Vorbereiding

Plaats één hand op je buik en één hand op je borst. Voel in eerste instantie welke hand het meeste op en neer gaat. Als je het goed doet, dan gaat vooral de hand op je buik op en neer wanneer je in rust bent. De hand op je borst blijft nagenoeg onbeweeglijk.

Probeer vervolgens of het je lukt in liggende houding om vooral de hand op de buik op en neer te laten gaan. Stel je voor dat je een ballon in je buik opblaast en weer afluist.

### Instructies

1. Zet of leg je met een rechte rug ontspannen in een gemakkelijke houding.
2. Adem 3 tellen rustig in via je neus en laat je buik opblazen.
3. Adem 5 tellen uit via je mond via een kleine opening tussen je lippen, zoals een f, s of p-klank en laat je buik plat.
4. Herhaal achtereenvolgens 2 en 3. Bij het inademen kan je tellen, bij het uitademen kan je telkens "ontspan" denken. Het aantal tellen kan je naar eigen aanvoelen wat variëren, bijvoorbeeld 4 tellen in- en 6 tellen uitademen. Op deze manier kan je je ademhaling vertragen tot 6 tot 12 keer per minuut.

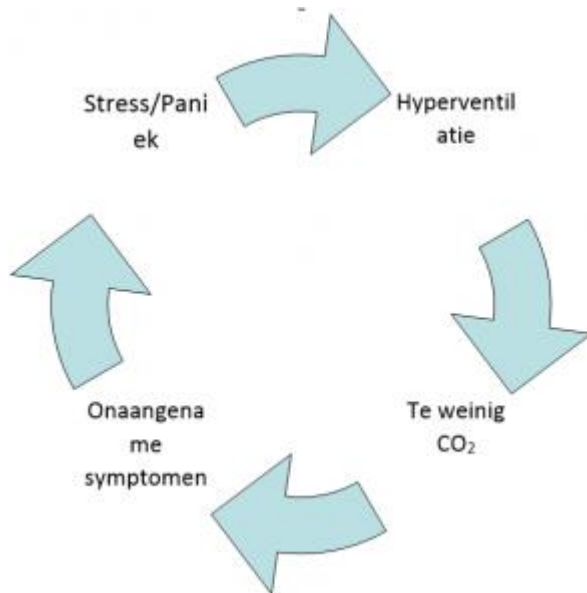
Doe dit 2 tot 3 keer per dag en bouw op naar 5 tot 10 minuten per keer. Doe het eerst liggend, later zittend, nadien staand en uiteindelijk ook tijdens een activiteit. Let wel, dit blijft een ademhalingsoefening, geen natuurlijke manier van ademen. Heb je problemen met ademen door je neus, dan mag je gerust ook door je mond ademen of andersom. Word je ijl of duizelig, dan adem je vermoedelijk te veel CO<sub>2</sub> uit. Dit kan gebeuren wanneer je te snel of te diep ademt. Je kan deze oefening altijd even laten evalueren door een psycholoog of kinesist.

### Oefeningen voor hyperventilatie

Door een teveel aan stress gaan sommige mensen (onbewust) lichtjes hyperventileren. We leggen je uit hoe dat in zijn werk gaat en wat je er tegen kan doen.

Je ademhaling regelt het evenwicht tussen zuurstof (O<sub>2</sub>) en koolstofdioxide (CO<sub>2</sub>). Bij inademen komt er O<sub>2</sub> je lichaam binnen, bij het uitademen wordt er vooral CO<sub>2</sub> afgevoerd. Bij weinig lichamelijke activiteit produceer je maar weinig CO<sub>2</sub>, en dus gaat je ademhaling traag en is de hoeveelheid lucht die je in- en uitademt klein. Bij meer activiteit moet je meer lucht sneller uitwisselen. In een stresssituatie gaan we sneller ademen om de verwachte hoeveelheid extra CO<sub>2</sub> af te voeren, alleen komt deze extra CO<sub>2</sub> er niet en komen we daarom in een staat van hyperventilatie. We ademen te veel in verhouding tot onze activiteit, waardoor we te veel CO<sub>2</sub> uitademen. Wanneer we te weinig CO<sub>2</sub> hebben, geeft dat onaangename gevoelens zoals benauwdheid, ademnood, duizeligheid, je ijl in je hoofd voelen, een bonzend hart, verwardheid, angst, onwerkelijkheid, derealisatie, wazig zicht, tintelingen, stijfheid, koude handen en voeten, pijn of druk op de borst, vaker zuchten en geeuwen, opgeblazen gevoel, misselijkheid,... Deze onaangename gevoelens houden de stress in stand of wakkeren hem verder aan. Soms blijf je net onder de radar en krijg je enkel met vage klachten te maken, soms krijg je een hyperventilatie- of paniekaanval.

Hyperventilatie is niet gevaarlijk, maar wel vervelend. Vaak gaan mensen na verloop van tijd chronisch hyperventileren omdat hun lichaam gewend geraakt is aan deze verkeerde balans tussen CO<sub>2</sub> en O<sub>2</sub>. De ademhaling lijkt normaal, maar de balans zit verkeerd. Dan moeten we speciale ademhalingsoefeningen met ademhalingspauzes doen om ons lichaam terug te laten wennen aan hogere CO<sub>2</sub>-niveaus.



### 1) Ademhalingsoefening

**Buikademhaling** (zie boven uitleg en instructie) met vasthouden van adem volgens één van onderstaande schema's:

Adem in: 3 tellen

OF

Adem in: 4 tellen

Adem vasthouden: 1-2 tellen

Adem vasthouden: 4 tellen

Adem uit: 4-5 tellen

Adem uit: 4 tellen

Adem vasthouden: 1-2 tellen

Adem vasthouden: 4 tellen

### 2) Jezelf blootstellen aan hogere CO<sub>2</sub>-niveaus

Train jezelf om je adem langer te kunnen inhouden:

Adem rustig in en uit. Houd na de laatste keer inademen je adem vast, en hou dit zolang mogelijk vol. Belangrijk is dat je de lucht op dat moment nog rustig opnieuw kan loslaten en je dus niet al je CO<sub>2</sub> in één keer met kracht uitpuft. Train jezelf, zodat je steeds langer je adem kan inhouden. Als eerst doel kan je proberen om dit langer dan een minuut te

kunnen. Langer dan anderhalve minuut is niet voor iedereen zonder gevaar. Train tot maximum 2 minuten.

### 3) Reddingstechniek: de schelp

Blijf je vastzitten in een hyperventilatie-aanval en krijg je je ademhaling niet onder controle, dan kan je jezelf redden door gebruik te maken van “de schelp”.

Met je handen kan je een schelp maken die je voor je mond en neus kan houden, zodat er geen lucht binnenkomt. Adem rustig in je handen tot je je beter voelt. Op die manier adem je de CO<sub>2</sub> terug in, waardoor de balans tussen zuurstof en koolstofdioxide zich snel herstelt.

## Relaxatieoefeningen

### Visualisatieoefeningen: ontspannen via beelden

Visualisatieoefeningen kunnen helpen om je gedachten af te leiden naar beelden die een natuurlijke ontspanning in je lichaam teweegbrengen. Je kan die beelden zelf verzinnen of een geleid audiobestand volgen.

Een van de meer bekende toepassingen is het in gedachten oproepen van een plaats of situatie waarin je je erg ontspannen voelt. Denk maar aan de zee, het bos, een wandeling in de bergen, een kampvuur, een ruimte in je vertrouwde woning of je droomtuin. Welke situatie je ook uitkiest, het is belangrijk dat je deze zo volledig mogelijk voor de geest haalt. Probeer daarbij al je zintuigen te gebruiken. Wat zie je? In welke kleuren? Wat hoor je? Wat voel je? Probeer je ook de temperatuur, beweging, wind of aanrakingen voor de geest te halen. Misschien kan je zelfs iets ruiken of proeven.

Een paar voorbeelden: stel je voor dat je onder een warme douche staat. Je voelt je ontspannen en het water stroomt als een waterval door je heen, het neemt de ongemakken uit je lichaam zich mee en doet deze wegstromen. Je zou ook in je gedachten op reis kunnen gaan, of voor elke kleur van de regenboog een beeld oproepen dat je aanspreekt.

**De meeste visualisatieoefeningen lenen zich bij uitstek om liggend te doen. Voor het slapen gaan kan je er misschien zelfs je dromen mee inspireren.**

### Audiobestand(en):

- Visualisatieoefening

## **De progressieve relaxatie: actieve spierontspanning\***

Deze oefening is erop gericht om je lichaam zoveel mogelijk te leren ontspannen. Een voor een worden verschillende spiergroepen gespannen en dan weer ontspannen. Door op voorhand het lichaam op te spannen én het verschil op te merken tussen spanning en ontspanning, kan je tot een betere ontspanning komen.

Bovendien is het een goede oefening voor mensen die de spanning in hun spieren niet meer zelf opmerken. Zo word je je bewust van de manier waarop je door stress bepaalde lichaamsdelen opspant. Sommige mensen trekken onbewust hun schouders op, anderen gaan hun kaken klemmen.

Door telkens spanning en ontspanning per lichaamsdeel af te wisselen, kom je geleidelijk aan tot volledige ontspanning. Hoe vaker je hiermee oefent, hoe korter je deze oefening kan maken. Geleidelijk aan leer je het woordje “ontspanning” te koppelen aan het gevoel van ontspanning.

\*We raden deze oefening enkel aan voor mensen die nog een zekere mobiliteit hebben. Het audiobestand gaat uit van een zittende houding met rechte rug op een comfortabele stoel of zetel.

### **Audiobestand(en):**

- [Lange training](#)
- [Korte verderzetting](#)
- [Snelle relaxatie na training](#)

## **Passieve relaxatie: ontspannen door suggesties**

Bij de passieve relaxatie kom je tot ontspanning door het beluisteren van verbale suggesties in plaats van visuele voorstellingen of je spieren op te spannen. Het is een verkorte variant van de autogene training. Je roept een lichamelijke zwaarte op die relaxerend is, voorafgegaan door suggesties over loslaten en rust.

Deze oefening is ideaal om liggend te doen. Ze is ook ideaal om aan het einde van de dag rust te vinden, alles los te laten en rustig te gaan slapen.

### **Audiobestand(en):**

- [Dethlefsen](#)

## **Adem-meditatie**

Adem-meditatie is een basisoefening vanuit de mindfulness. Je leert je aandacht ermee te focussen op je ademhaling, je leert datgene los te laten waar je niet mee bezig hoeft te zijn op dat moment. Mindfulness helpt ook om een bewuste en accepterende houding te trainen. Je krijgt een dieper inzicht in hoe je geest lijden creëert, je leert je patronen en valkuilen herkennen, gaat minder piekeren en leert in contact met jezelf en je emoties te zijn.

De bedoeling van de adem-meditatie is om de ademhaling te volgen, niet om deze te beïnvloeden of rustiger te maken. Toch merken mensen wanneer zij mindfulness-oefeningen doen, dat ze rustiger gaan ademen en een ontspannen gevoel krijgen.

**Adem-meditatie kan je zowel zittend als liggend doen. Bij ademhalingsmoeilijkheden kan het echter onaangenaam zijn op de ademhaling te focussen. Wanneer je ademhaling angst opwekt, kan het wel een goede oefening zijn om te leren louter je adem te observeren, zonder deze te willen veranderen.**

#### **Audiobestand(en) en meer:**

- [Audiobestand ademhalingsmeditatie](#)
- **Apps:** Mindfulness coach app, Headspace, Calm
- **Andere mindfulness-oefeningen:** Schrijf je in via [levenindemaalstroom.be](http://levenindemaalstroom.be) en ontvang geleide meditaties van psychiater Edel Maex in je mailbox.
- **Autisme:** [www.mindfulnessbijautisme.nl/audiofragmenten](http://www.mindfulnessbijautisme.nl/audiofragmenten)

#### **Hartcoherentietraining**

Aan de hand van een ademritme dat je kan volgen op een app, kan je aan hartcoherentietraining doen. Met de app kan je de snelheid van in- en uitademen zelf instellen. Aan de hand van de app ontvang je biofeedback over hoe coherent je ademhaling op je hartritme is afgestemd. Door het spelgehalte en de feedback kan het makkelijker zijn om te oefenen en de training vol te houden.

- **Apps zonder biofeedback:** Breathe, Coherence
- **Apps met biofeedback:** HeartRate+ (gratis versie is een goede kennismaking), Stressreleaser, Symbiofi (Frans)

#### **Tips**

- Je mag gerust tijd nemen om te ontspannen.
- Relaxatie is zoals fietsen, je moet het leren. In het begin oefen je met vallen en opstaan en weinig resultaat, en dan plots ben je ermee weg en verloor je het niet zomaar.



- Ben je nog niet erg vertrouwd met ontspanningsoefeningen, oefen dan vooral op momenten dat het wat rustiger is en je je nog redelijk ontspannen voelt. Op zulke momenten je je beter concentreren, leer je de technieken sneller en kan je ze later toepassen op moeilijkere momenten.
- Door tussendoor voldoende te ontspannen, kan je voorkomen dat je stresspieken te hoog worden.
- In het begin zullen je gedachten nog vaak afdwalen, maar geleidelijk aan verbetert dat. Afdwalende gedachten betekenen niet dat je het niet kan, maar dat je nog wat meer moet oefenen.
- Oefen dagelijks zoveel mogelijk op een vast moment, tot je de techniek goed onder de knie hebt.
- Draag comfortabele kleding, doe je schoenen uit, oefen in een voldoende warme kamer of wikkel een warm deken rond je, zet je telefoon uit en zorg ervoor dat niemand de kamer plots kan binnenvallen.
- Beluister de gratis meditatie sessies van Edel Maex.
- Ken je iemand die geen Nederlands spreekt, maar wel baat zou hebben wij deze oefeningen?: <http://www.care4refugees.org>