
RUST EN RELAXATIE

1. Wist-je-datjes

- ❖ Onderzoek heeft aangetoond dat ontspanning positieve effecten heeft tot in je genen. Door regelmatig te ontspannen vertraag je het tempo waarmee je stukjes DNA uitgeput geraken. Anders gezegd, je verouderingsproces gaat langzamer.
- ❖ Mensen die regelmatig tijd nemen om te ontspannen, hebben minder last van hoofdpijn. Relaxatie is een ideale pijnstillert!
- ❖ Volgens slaapexperten is het fulltime beschikbare internet één van de grootste oorzaken van te weinig slaap.
- ❖ Eén of twee minuten bewust ontspannen tussen twee taken door kan je concentratie nadien aanzienlijk vergroten.
- ❖ Sommige mensen zeggen dat ze niet kunnen ontspannen. Puur fysiologisch is er geen enkele reden waarom ontspanning zou werken voor sommige mensen en anderen niet. De reden is meestal te wijten aan een aantal psychologische factoren of onvoldoende praktijk.
- ❖ Olifanten slapen rechtstaand. Enkel tijdens hun REM-slaap gaan ze liggen.
- ❖ Giraffen slapen gemiddeld slechts twee uur per nacht. Pythons ongeveer 18 uur.
- ❖ Een mens ademt gedurende zijn leven gemiddeld vijfhonderd miljoen keer.
- ❖ Je uren slaap vóór middernacht tellen niet dubbel. De eerste uren slaap zorgen voor de meeste recuperatie, onafhankelijk of ze vóór of na middernacht plaatsvinden. Het tweede deel van de nacht bestaat vooral uit lichte slaap en droomslaap.

2. Informatie

Wat is rust? Wat is relaxatie?

Rust [ryst] (V./M.). Een toestand van ontspanning na arbeid, moeite of inspanning.

Relaxatie [?????] of ontspanning [ɔnt'spanɪŋ] (V.). Een bezigheid waarvan je uitrust en rustig wordt. Het is een staat van mentale kalmte en gefocust zijn, vrij van overbodige lichamelijke spanning. Het is een bewust loslaten van spanning.

We hebben helaas geen aan- en uitknop om te ontspannen. Gelukkig bestaan er wel twee manieren om tot rust te komen. Je kan simpelweg ontspannende activiteiten doen of rustpauzes nemen, zoals een wandeling in de frisse lucht tijdens je lunchpauze, rustgevende muziek beluisteren, eens goed lachen met vrienden of collega's, je longen uit je lijf zingen, je uitleven in een sport of na een lange werkdag genieten van een lekker warm bad. Daarnaast kan je ook door ontspanningstechnieken toe te passen rustiger worden. Denk maar aan mindfulness, meditatie, ademhalingsoefeningen of geleide fantasie.

Enerzijds valt slaap buiten de categorie 'ontspanning', in die zin dat je bij een werkelijke ontspanning een ontspannen gevoel hebt, maar dat je ook gefocust bent. Als je een ontspanningstechniek toepast en je valt in slaap, dan is dat natuurlijk niet erg, maar als je eenmaal in slaap bent gevallen

leer je je niet beter ontspannen. Anderzijds is er wel degelijk een link tussen slaap en ontspanning. Wanneer je niet goed slaapt, voel je je 's nachts en overdag wellicht minder ontspannen. Na een slapeloze nacht is het hard labeur om je van de ene naar de andere bezigheid te sleuren. Je loopt dan vermoedelijk ook rond met een korter lontje en extra lange tenen.

Slaap gaat veel verder dan een 'gewone' rusttoestand. In je slaap zijn je bewustzijn en zintuigen nagenoeg uitgeschakeld en reageer je niet op prikkels van buitenaf, tenzij deze zo sterk zijn dat ze je wakker maken.

Effecten van relaxatie en rust

Een avondje TV kijken, de krant lezen of wat bijpraten met vrienden kan je stressniveau wat verlagen en dat is alvast goed, maar ze zijn slechts aan de oppervlakte ontspannend. Ze zijn niet werkelijk ontspannend. De echte relaxatierespons, het tegenovergestelde gevoel van stress, ervaar je pas wanneer je lichaam en geest diep ontspannen zijn. Ontspanningstechnieken kunnen je helpen om die relaxatierespons te activeren en om gemakkelijker in slaap te vallen.

Effecten van relaxatie op je lichaam: Als je gestrest bent, bevindt je lichaam zich in een staat van alarm of paraatheid. Je lichaam maakt zich klaar voor de uitdagingen die jij wilt aangaan. Door zich zo op te peppen, heeft je lichaam nog amper energiereserves over om de strijd tegen het heersende griepvirus aan te gaan. Als je je ontspant daarentegen, kan je lichaam energie investeren in langetermijnprojecten zoals je immuunsysteem waardoor je minder snel ziek wordt. Je ademhaling zal ook rustiger worden, net zoals je hartritme en je bloeddruk zal dalen. Ook je vertering loopt vlotter en effectiever waardoor je belangrijke voedingsstoffen beter kan opslaan. Wanneer jij je ontspant, hoeven je spieren ook niet gespannen klaar te staan voor een mogelijke strijd tegen bijvoorbeeld een nakende deadline. Je zal dus minder spierspanning ervaren.

Effecten van relaxatie op je gedachten en emoties: Wanneer je ontspannen bent, dan kun je helder denken en word je minder afgeleid door je zorgen en problemen. Stress stuurt je gedachten in een soort tunnelvisie, terwijl ontspanning je helpt om problemen vanuit een grotere invalshoek te bekijken. Ontspanning helpt je bij je creativiteit en helpt je positiever te denken. Je ziet dan niet alles als een bedreiging, maar eerder als een kans. Een ontspannen brein is meestal beter in staat om zich te focussen waardoor je taken efficiënter kan uitvoeren. Kortom, Je voelt je rustiger en gelukkiger.

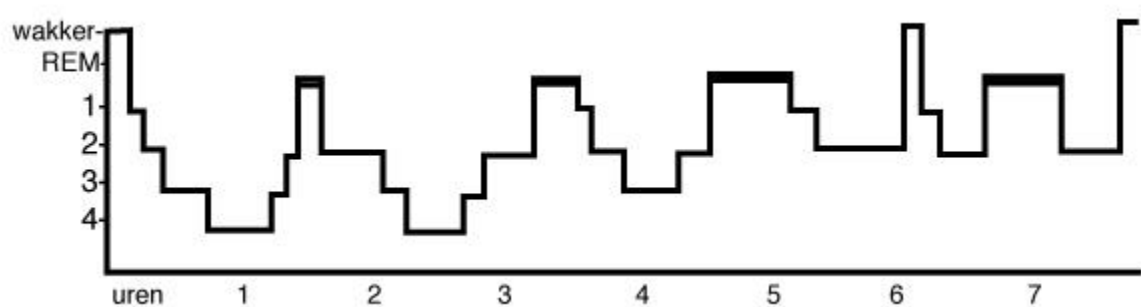
Effecten van relaxatie op je gedrag: Stress zorgt ervoor dat je op de meeste dingen automatisch reageert, vaak alsof ze een bedreiging zijn. Een ontspannen gevoel geeft je de ruimte om er eens goed over na te denken. Als je je ontspant, dan reageer je eerder beredeneerd dan automatisch op wat iemand zegt of vraagt. Op die manier verbetert ontspanning je relaties. Er is meer. Ook je emotionele intelligentie wordt groter dankzij ontspanning waardoor je met meer begrip reageert op vragen van andere mensen.

Effecten van slaap op je lichaam en geest: Je hebt slaap nodig om je lichaam te laten uitrusten, ook al kunnen de meeste lichaamsfuncties best zonder slaap: je hart, je ademhaling... vallen gelukkig niet in slaap! Ook je geest kan tot rust komen tijdens je slaap. Tijdens een onderzoek heeft men geprobeerd mensen lang wakker te laten blijven: zij vertoonden na een tijdje geheugenverlies en kwamen zelfs tot licht paranoïde toestanden. Voldoende slaap verhoogt je concentratie en alertheid, je bent beter gewapend tegen ziekten en je verkleint je kans op hartkwalen.

Mechanismen en theorieën

Stressrespons vs. Relaxatierespons: Wanneer je stress hebt begin je te zweten, spannen je spieren op, versnelt je hartslag,.. Dat zijn allemaal effecten van de stressrespons die je lichaam op gang heeft gebracht na een startsignaal uit je hersenen.. De relaxatierespons is net het omgekeerde van de stressrespons. Het is ook een automatisch proces dat start met een trigger in je hersenen en dan chemische stoffen in je lichaam vrijmaakt die de lichamelijke en emotionele reactie op stress verandert: je hart klopt trager, je bloeddruk daalt, je spieren ontspannen, je ademt rustiger, je verbruikt minder energie.

Slaapcycli: Je slaap bestaat uit cycli die regelmatig herhaald worden. Het is een complex gegeven dat een grote invloed heeft op ons dagelijks functioneren.



Stadium 1:

- Duurt 5 minuten
- Overgangsfase tussen het wakker zijn en het in slaap vallen
- Lichte slaap (gemakkelijk uit te ontwaken)
- De hersenactiviteit vertraagt

Stadium 2:

- Duurt 20 minuten
- Lichaamstemperatuur begint te dalen
- Hart gaat trager kloppen

Stadium 3:

- Duurt 10 minuten
- Overgangsfase tussen lichte en diepe slaap

Stadium 4:

- Duurt 30 minuten
- Diepe slaap (moeilijk uit te ontwaken)
- Slaapwandelen kan optreden

REM (Rapid Eye Movement):

- Droomslaap

- Langere periodes droomslaap in het tweede deel van de nacht
- Toegenomen hartslag en hersenactiviteit
- De spieren zijn verlamd

Je waak- en slaapsysteem moeten in balans zijn (hoge slaapdruk en lage waakdruk) om voldoende slaperig naar bed te kunnen gaan. Het slaapsysteem wordt actiever doorheen de dag naarmate je langer wakker bent. Als je 's avonds laat thuiskomt (bijvoorbeeld om 23u) is je slaapdruk hoog, maar je waakdruk zal mee bepalen of je voldoende slaperigheid bent om in te slapen. Het is aangeraden na een lange dag eerst tot rust te komen vooraleer naar je naar bed gaat. Ook overdag regelmatig rustpauzes inlassen, helpt je 's avonds beter tot rust te komen.

3. Acties

Waarschijnlijk heb je al momenten ervaren in je leven waarbij je het gevoel hebt dat alles vanzelf gaat: je voelt je goed in je vel en zit boordevol energie, je neemt de juiste beslissingen, je krijgt onder de douche een fantastisch idee en je hebt terug de energie om de dingen te doen die je al lang had willen doen.

Maar vermoedelijk heb je ook al momenten gehad waarop het er een beetje minder rooskleurig aan toe ging: constant moe zijn, regelmatig spierpijn, hoofdpijn, hoge bloeddruk, hartritmestoornissen of gemakkelijk ziek worden. Wanneer je het gevoel dat je bergopwaarts loopt, je geleefd wordt, je dingen zegt waar je spijt van krijgt, je veel klaagt,....

Als je je in deze laatste omschrijving herkent, dan ben je waarschijnlijk toe aan relaxatie! Maar hoe doe je dat dan? Misschien lukt het jou niet goed om je werkelijk te ontspannen. Dat is ook normaal, want je kunnen ontspannen is een vaardigheid en die leer je beheersen door te oefenen. Gun jezelf de tijd om het te leren. Relax, take it easy.

Break hard, work hard

Niemand kan een hele dag met een efficiëntie van 100% werken. Vroeg of laat daalt je productiviteit en nemen mensen één van de klassieke pauzes: een koffiepauze, een rookpauze, een klets-pauze, een plas-pauze of een lunchpauze. Dit zijn dé voorbeelden van oppervlakkige pauzes waarbij het zelfs nog heel vaak over het werk gaat. Een energieboost krijg je er niet van. Wil je echt eens ontsnappen aan de werkdruk en je werkelijk ontspannen, ga dan voor korte diepe pauzes: een power nap van maximum 20 minuten, een mini-wandeling in de frisse lucht, praat eens over je vakantie in plaats van over het werk, doe een aantal stretchoefeningen,... Plan elke dag een paar minibreaks in. Door echt deugd-doende pauzes te nemen zal je energieniveau, je concentratie en dus ook je productiviteit aanzienlijk stijgen. Je gaat ook met meer energie naar huis.

Een gezonde slaaphygiëne

- Sta elke dag op hetzelfde tijdstip op. Regelmaat bewaren in het tijdstip van opstaan, helpt je biologische klok. Als je toch graag uitslaapt op vrije dagen, probeer dan maximum anderhalf uur uit te wijken van het gewoonlijke uur van opstaan.
- Forceer je niet om in slaap te vallen. Dit zorgt voor frustratie en leidt niet tot een betere nachtrust. Als je de slaap niet kan vatten, is het beter op te staan en iets relaxerend te doen

(zoals een boek lezen) uit de slaapkamer en pas terug naar bed te gaan wanneer je slaperig bent.

- Gebruik de slaapkamer enkel om te slapen of voor seksuele activiteiten. Dit helpt om de associatie tussen het bed en slapen te versterken, wat kan leiden tot een betere nachtrust. Kijk geen tv, werk of eet niet in bed.
- Vermijd dutjes. Slapen overdag is verleidelijk (zeker als je moe bent) maar het leidt tot een minder diepe nachtrust en kan zorgen voor een langere inslaaptijd. Als je graag een middagdutje of power nap doet, beperk het dan tot 20 minuten, doe het vóór 14u en ga het effect ervan na op je nachtrust. Een wandeling maken kan een goed alternatief zijn voor een dutje.
- Wissel overdag af tussen inspanning en ontspanning. Een goede nachtrust is ook een gevolg van de activiteiten overdag.
- Plan minstens een uur voor bedtijd wat me-time in. Kom zo tot rust en vergemakkelijk de overgang tussen dag en nacht. Slaaprituelen (bad nemen, boek lezen) kunnen hierbij helpen.
- Sport regelmatig, maar plan sportieve activiteiten niet dichterbij dan 3 uur voor het slapengaan.
- Neem geen zorgen mee naar bed. Het bed is vaak de plek waar de voorbije dag overdacht en de volgende dag gepland wordt. Dit leidt tot een langere inslaaptijd en een oppervlakkige slaap. Probeer dit buiten het bed te doen op een vroeger moment van de avond of schrijf zorgen op.
- Eet geen zware maaltijden vlak vóór het slapengaan. Ga ook niet met honger naar bed.
- Vermijd cafeïne houdende dranken, zeker na 14u. Cafeïne houdende dranken en voedingsmiddelen (koffie, thee, cola, chocolade) kunnen het inslapen en doorslapen verstoren, zelfs wanneer ze vroeg op de dag gebruikt worden. Je eigen gevoeligheid voor deze producten nagaan is hierbij zeer belangrijk.
- Gebruik alcohol niet als slaapmutsje. Alcohol helpt om gemakkelijker in te slapen maar zorgt voor meer ontwaken later op de nacht en vermindert de kwaliteit van je slaap.
- Vermijd te roken, vooral 's avonds. Nicotine werkt stimulerend. Probeer 's avonds en vooral 's nachts het roken te vermijden.
- Een goede slaapkamer is donker, voldoende verlucht en stil. Een te koude of te warme slaapkamer kan de slaap verstoren. Licht en geluid worden best afgeschermd omdat ze de kwaliteit van de slaap kunnen verstoren, zelfs zonder dat je er bewust wakker van wordt.

Oefeningen

Deze oefeningen zijn bedoeld om ze overal te kunnen doen, op welk tijdstip ook. Op kantoor, aan de telefoon, in de trein, in de wagen of in bed. Ze zijn eenvoudig en ontspannend of je nu twintig minuten de tijd hebt, tijdens de lunch, of twee minuten tussen twee telefoontjes door.

De ademhalingstest 1:

Ga rustig zitten of liggen. Maak eventuele strakke riemen los. Plaats één hand op je borst en de andere hand op je buik. Luister naar muziek om jezelf van je ademhaling af te leiden. Richt je aandacht op je handen en kijk welke van je handen regelmatig omhoog komt bij je inademing.

- Als alleen de hand op je borst regelmatig op en neer gaat, betekent dit dat je middenrif stijf blijft terwijl je ademhaalt en dat je daardoor alleen de bovenste helft van je longen met lucht vult. Dit wil zeggen dat er veel minder zuurstof naar je organen, inclusief je hersenen kan gaan dan als je je longen volledig zou vullen. Tegelijkertijd gaat er niet genoeg kooldioxide je lichaam uit, wat een negatief effect heeft op de stofwisseling. Daarnaast betekent een gebrek aan beweging van het middenrif dat zowel je lever als je hart onvoldoende gestimuleerd worden omdat het masserende effect van de beweging van het middenrif ontbreekt.
- Als alleen de hand op je buik op en neer beweegt, betekent dit dat de bovenste helft van je longen niet genoeg lucht krijgt omdat het grootste gedeelte van de zuurstof naar het onderste deel van de longen gaat. Over het algemeen is het beter om vooral via je buik te ademen dan alleen via je borst, omdat het middenrif dan mobieler is. Het nadeel is echter dat je nooit goed uitademt en dat de borstkas nooit volledig gebruikt wordt.
- Als beide handen afwisselend omlaag –en omhoog gaan als je ademt, dan haal je op de juiste manier adem. Eerst stroomt de lucht naar het onderste deel van je longen (je buik komt omhoog) en dan komt het in het bovenste deel van je longen (de hand op je borst komt omhoog).

Ademhalingstest 2

Heel wat systemen in je lichaam kan je niet controleren, gelukkig is dat wel het geval bij je ademhaling. Je ademhaling kan wel als een schakelaar tussen spanning en ontspanning functioneren. Test het maar eens zelf uit...

- Stap 1: Tel het aantal keer dat je ademt gedurende één minuut.
- Stap 2: Laat iemand anders tellen hoeveel keer jij ademt in één minuut terwijl jij aan stressvolle gebeurtenissen denkt.
- Stap 3: Luister naar rustgevende muziek en denk aan leuke dingen waarbij je een warm gevoel krijgt. Een kampioenenmatch, een warme knuffel,... Laat iemand anders tellen hoe vaak je ademt gedurende één minuut.

Wat merk je op in je ademhaling? Stress doet je oppervlakkiger ademen, juist? Anderzijds kan je dankzij het focussen op je ademhaling rustiger worden in slechts één minuut. Straf he?

Tip: Stel een playlist samen van songs die jou tot rust kunnen brengen. Ook topsporters maken gebruik van deze strategie wanneer ze zich voor een wedstrijd te onrustig voelen.

Een spannende én ontspannende oefening

- Span in één keer al de spieren in je lichaam op. Houd dit 7 seconden vol en laat daarna los. Doe deze oefening een paar keer achter elkaar.
- Zwaai al je lichaamsdelen los. Begin met je linkerhand. Wapper deze gedurende 7 seconden goed los. Niet alleen je vingers en pols, maar ook je onderarm en bovenarm. Doe daarna hetzelfde met je rechterarm. Wapper daarna je linkerbeen los gedurende 7 seconden. Niet alleen je enkel en voet, ook je kuit en je dijbeen. Ook met je rechterbeen. Daarna wapper je je hoofd los gedurende 7 seconden. Doe daarbij je hoofd een beetje naar voren, laat je mond een beetje openstaan en ontspan je kaak. Het helpt als je

geluid maakt als je je hoofd heen en weer beweegt. Wapper vervolgens al je lichaamsdelen tegelijkertijd los, 7 seconden op je linkerbeen en 7 seconden op je rechterbeen. Let na afloop op het gevoel in je lichaam.

Ontspan je brein in de trein

- Stap op de trein, ga zitten, kijk even om je heen en zorg dat je comfortabel zit. Sluit je ogen en breng al je aandacht naar je ademhaling. Schenk geen aandacht aan de mensen of de geluiden om je heen. Word je bewust van elke inademing en uitademing.
- Laat je ademhaling vanzelf gaan en probeer deze niet te sturen. Neem waar hoe de lucht langzaam door je neus naar binnen gaat, je longen vult en weer naar buiten gaat. Merk op of je door je buik, middenrif of juist door het bovenste gedeelte van je borst ademt. (zie ademhalingstest)
- Als je na een paar ademhalingen je lekker op je gemak voelt begin je met tellen 'Inademen, een...uitademen, twee..Inademen, drie...uitademen ..vier..... Inademen, vijf...uitademen..zes..'
- Als je aan iets anders dan je ademhaling gaat denken of iets anders dan je ademhaling gaat voelen, neem dat waar en keer rustig terug naar de ademhaling.....'Inademen, een..uitademen, twee..etc.'
- Merk de sensaties van je ademhaling op. De diepte, de snelheid, of je ademhaling steeds langzamer en rustiger wordt, of je ademhaling steeds meer naar je buik of borst gaat of je lichaam ontspant door je ademhaling...etc
- Inademen, 49...uitademen, 50..Inademen, 51...uitademen 52...etc.' Laat jezelf helemaal een worden met je ademhaling
- Als je plotseling tintelingen in je lichaam waarneemt of ontspanningsreacties in je spieren dan is dat prima...neem waar en ga terug naar je ademhaling .'Inademen, 88...uitademen, 89..Inademen, 90...uitademen 91...etc.'
- Breng nu langzaam je aandacht terug naar de rest van je lichaam en de geluiden in de trein. Beweeg een beetje, stretch je spieren wat en open je ogen en glimlach!

Even uitloggen op kantoor

- Vouw u handen achter uw hoofd (de gekende managers positie)
- Ontspan uw ellebogen en schouders
- Glimlach, adem diep in en uit en rek uw ellebogen naar achteren
- Laat de spanning langzaam wegvloeien
- Herhaal deze oefening meerdere keren gedurende de dag

Zelfmassage: nek en schouders

Pijnlijke gespannen spieren worden ongetwijfeld het vaakst in de nek en schouders gevoeld. Hoewel het meer ontspanning geeft als iemand anders de spanning wegmasseert, kunt u uw nek en schouders ook zelf masseren.

- Haal uw schouders op en duw ze tegelijkertijd zo ver mogelijk naar achteren, houdt ze ongeveer 5 tellen en ontspan daarna volledig. Doe dit vijf maal.

- Begin aan de bovenkant van uw arm en kneed flink, terwijl u langzaam naar uw nek toegaat. Herhaal de bewegingen in de tegenovergestelde richting terug naar de rand van de schouder. Doe dit drie maal aan elke kant.
- Druk met de vingers van beide handen tegen de achterkant van uw nek en beweeg uw vingertoppen in een cirkelvormige beweging naar buiten toe. Begin bij uw schouders en werk naar de onderkant van de schedel. Herhaal dit vijf maal.

Zelfmassage: gezicht

Gespannen spieren in het gezicht kunnen verlicht worden met een licht gezichtsmassage, vooral door kalmerende bewegingen op de slapen en het voorhoofd te maken.

- Begin in het midden van het voorhoofd, maak kleine cirkels met uw vingertoppen en werk naar buiten toe, naar de slapen. Herhaal dit drie maal.
- Gebruik uw vingers om een zachte druk uit te oefenen op het gebied waar uw oogkas tegen uw neus aanligt. Herhaal dit drie maal.
- Beweeg uw vingers naar buiten over het bot van de wenkbrauwen vanaf de bovenkant van de neus naar de slapen. Herhaal dit nog vijf keer.
- Begin aan weerszijden van uw neus en beweeg uw vingers naar buiten toe met cirkelvormige bewegingen langs het jukbeen in de richting van de kaak. Besteed speciale aandacht aan het kaakgebied. Doe dit nog vijf keer.

Een bodyscan:

Zoek uit waar jij op dit moment in jouw lichaam spanning voelt. Neem de tijd om je lichaam even te 'scannen' en gespannen lichaamsdelen te detecteren. Probeer die delen dan te ontspannen.

- Je mag gaan liggen op je matje. Neem een kussen of deken om het je zo comfortabel mogelijk te maken, sluit je ogen en breng je aandacht naar je ademhaling.
- Observeer elke in- en uitademing. Laat je ademhaling vanzelf gaan en probeer deze niet te sturen. Neem waar hoe de lucht langzaam door je neus naar binnen gaat, je longen vult en weer naar buiten gaat. Probeer je te focussen op de buikademhaling en voel hoe bij elke inademing je buik naar boven gaat.
- Terwijl je rustig blijft in en uitademen, richt je aandacht op je voorhoofd. Probeer de huid te voelen, eventuele tintelingen of spanningen waar te nemen en ontspan telkens met een uitademing. Als je niets voelt, is dat ok.
- Ga verder naar je wenkbrauwen, je ogen, neus, oren, lippen. Voel hoe je mond en kaken ontspannen en de ogen zwaar in de oogkassen wegzakken. Voel ook hoe je achterhoofd het kussen raakt.
- Richt dan je aandacht op je nek, hals, sleutelbenen, schouders, linker en rechterbovenarm, elleboog, onderarm, hand en vingers. Ga deze gebieden, links en rechts een voor een af.
- Telkens als je afdwaalt in je gedachten keer dan rustig terug naar het gebied waar je gebleven was.
- Probeer alle gewaarwordingen te voelen en te ervaren.
- Bij elke uitademing kan je een stukje spanning loslaten

- Richt dan je aandacht op je borst, middenrif, buikspieren, bovenrug, onderrug, ruggengraat. Voel hoe je rug contact maakt met je matje. Voel hoe je lichaam zich meer en meer ontspant?
- Ga op deze manier door en geef aandacht aan je bekken, billen en aan beide bovenbenen, knieën, onderbenen, enkels, voeten en tenen. Neem hiervoor rustig de tijd.
- Merk de verschillen tussen de verschillende gebieden op. Voel de tintelingen in je lichaam, voel je spieren steeds meer ontspannen worden en neem waar, welke lichaamsdelen minder makkelijk ontspannen.
- Laat jezelf helemaal zwaar worden. Je bent nu totaal ontspannen en relaxed.
- Ga terug naar je ademhaling en focus je op het ritme van de buikademhaling. Om onze focus te vergemakkelijken tellen we elke in en uitademing. Telkens als we afdwalen in onze gedachten keren we terug naar onze ademhaling en beginnen we opnieuw te tellen.
- OK breng nu langzaam je aandacht terug naar de rest van je lichaam en de geluiden in de kamer. Beweeg je handen, voeten, rek je eens goed uit open je ogen. En dan mag je terug rechtop gaan zitten.

Hoofd leegmaken voor het slapen gaan

- Ga liggen op je rug en leg één hand op je buik boven je navel
- Span je buikspieren aan zodat je buik en maag zijn ingetrokken
- Ontspan je buikspieren weer en voel het verschil tussen spanning en ontspanning in dit gebied
- Herhaal dit vijf keer
- Laat dan je ademhaling gaan waar hij maar wil, het maakt niet uit of je snel of langzaam ademt.
- Maar adem zodanig dat je hand op je buik omhoog wordt geduwd bij de inademing.
- Elke uitademhaling wordt geteld totdat je aan 10 tellen komt. (als je de tel kwijt raakt, begin dan opnieuw)
- Herhaal deze oefening drie maal.

Mogelijke SME (bekende persoon): Ingeborg?

Quotes:

- "It's a good idea always to do something relaxing prior to making an important decision in your life." Paulo Coelho
- "The sensation of energy expands with increasing relaxation." Ilchi Lee
- "Most of the things we need to be most fully alive never come in busyness. They grow in rest." Mark Buchanan
- "There is time for everything; a time to MAKE the BEST and a time to TAKE a REST..." Israelmore Ayivor
- "We are so used to working that not working is the new hard work." Mokokoma Mokhonoana
- "Take a break before the break takes you"

Apps:

- Sleep as Android: Wekker met slaapcyclus analyse. Wekt u voorzichtig in uw lichte slaap voor plezierig ontwaken in de ochtend. Functionaliteiten: slaap analyse historie, statistieken over het aantal uren geslapen, natuurgeluid alarmen met geleidelijk oplopend volume, muziek volume geleidelijk zachter wanneer u in slaap valt, test of u echt wakker bent voordat het alarm gestopt kan worden, opname van praten en snurken tijdens uw slaap.
- Relax and sleep: Grote keuze uit natuurgeluiden die je kan combineren. (gratis)

Boeken:

- Slapeloosheid van dr. Verbeek I.
- Beter slapen doe je zelf van dr. Mommaerts
- Leer te ontspannen – Uitgeverij Librero
- Office Yoga, eenvoudige oefeningen voor druk bezette mensen – Uitgeverij Deltas
- De kracht van ademhalen – Uitgeverij Librero
-