

Checklist signalen

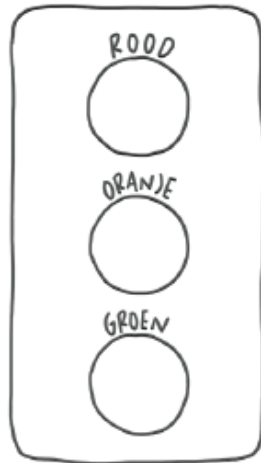
Hieronder kan je alle signalen terugvinden. Duid voor jezelf aan welke je herkent.

Fysiek	Mentaal	Emotioneel	Gedragsmatig
Hoofdpijn	Concentratie problemen	Prikkelbaar	Slecht slapen
Rugpijn	Piekeren	Huilbuien	Nergens zin in
Nekpijn	Onzekerheid	Woede aanvallen	Depressief gedrag
Schouderpijn	Moeilijk relativeren	Controleverlies	Onrustig
Maagklachten	Vergeetachtig	Snel geïrriteerd	Opgejaagd
Darmklachten	Besluiteloosheid	Gefrustreerd	Angsten
Hyperventilatie	Daling creativiteit	Snel overstuur	Gespannen
Duizeligheid	Daling oplossend denken	Gevoel van onderdrukking	Taken niet afgewerkt krijgen
Vermoeidheid		Machteloos	Teruggetrokken
Slaapstoornissen		Eenzaam	Geen zin om te werken
Hartkloppingen			Meer roken
Grieperig gevoel			Meer snoepen
Zweten			Meer eten
Oogproblemen			Op automatische piloot leven
Oorsuizen			Cynisme
Eetproblemen			Kritischer zijn
Gewicht problemen			Sneller in de verdediging gaan
Huidinfecties			Niet meer sporten
Hoge bloeddruk			
Misselijk of overgeven			
Gewrichtspijnen			
Moeilijk praten			
Bleek zijn			
Trillen			
Koud hebben			

Oefening stoplicht

Vanuit de checklist, maak eens de oefening van het stoplicht. Welke signalen ervaar jij wanneer je in het oranje zit, welke in het rood?

Dus wat zijn jouw signalen waaraan je merkt dat het echt teveel wordt en de stress chronisch wordt.



Rood

Oranje

Groen

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Oefening stress reductie

(Ont)spanningsoefening

Til je schouders omhoog en zet ze onder spanning. Hou dit een paar seconden vol en laat ze dan snel naar beneden zakken. Optioneel kan je dit op een uitademhaling doen. Voel hoe dit onmiddellijk ontspant.

Hetzelfde kan je doen met heel wat andere lichaamsdelen. Bal je vuisten voor enkele seconden (één hand per keer) en laat dan los.

Ook je voeten, kuiten, dijbenen, bilspieren, armen, gezicht .. kan je op die manier eerst opspannen en dan ontspannen.

Het fijne van deze oefening is dat je focus bij je lichaam is en je stressvolle gedachten dus even buiten je hoofd kunt houden.

Buikademhaling

Als je stress hebt is het heel belangrijk om goed te blijven ademen. Stress kan er namelijk voor zorgen dat je oppervlakkig gaat ademen. Hierdoor wordt het gevoel van stress versterkt.

Oefen daarom je buikademhaling. Dit is een manier van ademen die we hanteren als we ontspannen en onbewust ademen. We raken deze alleen vaak kwijt als we stress ervaren.

Onderstaande oefening kun je doen als je je gestrest of opgejaagd voelt. Een paar ademhalingen is vaak al voldoende.

Leg je handen vlak onder je ribbenkast op je buik. Hier is je middenrif.

Doe je ogen dicht en concentreer je op je ademhaling.

Adem vervolgens langzaam diep in en uit. Hierbij zorg je ervoor dat je buikwand zich uitzet bij het inademen en weer inzakkt bij het uitademen.

Probeer je voor een aantal minuten alleen te focussen op je ademhaling en sluit andere gedachten buiten. Het kan helpen om in je hoofd de ademhalingen te tellen of om 'adem in' en 'adem uit' te zeggen (in je hoofd).

Je nek rust geven

Leg je rechterhand in je nek en je linkerhand op je voorhoofd. Til je nek op, door je linkerhand wat naar achteren te duwen. Op die manier neem je de druk van je nekspieren weg. Haal ondertussen rustig adem door je buik. Wanneer je dit twee tot drie minuten volhoudt zal je merken dat de spanning afneemt.

Wisselende neusademhaling

Deze ademhaling zorgt voor het synchroniseren en harmoniseren van beide hersenhelften met een uitzonderlijk positief effect op je fysieke, emotionele en mentale gezondheid. Het bloed krijgt meer toevoer van zuurstof dan bij een normale ademhaling, wat verfrissend werkt. Het is een effectieve manier om de kalmte en helderheid te trainen.

Standaard zorgt een langzame diepe inademing voor kracht, energie, voeding, warmte en ruimte. Een rustige uitademing ontgift, zorgt voor ontspanning, koeling en loslaten.

Start in een zittende rechte, fiere en comfortabele houding. Til je rechterhand op en vouw je wijsvinger en middelvinger (V teken) naar binnen. Sluit je rechterneusgat af met je duim en adem volledig uit door je linker neusgat voor je start met de gehele oefening.

1. Adem 4 tellen langzaam, gelijkmatig en diep in door je linker neusgat, terwijl je je rechterneusgat afsluit met je rechterwijsvinger.
2. Sluit je linker neusgat af met je rechter middelvinger en adem langzaam, gelijkmatig en diep uit door je rechterneusgat.
3. Adem in 4 tellen volledig in door je rechterneusgat, terwijl je je linker neusgat afsluit met je rechter middelvinger.
4. Sluit tot slot je rechterneusgat af met je rechter wijsvinger en adem volledig uit door je linker neusgat. Herhaal deze stappen gedurende 3 minuten.

Extra tips

- ∞ Adem rustig, gelijkmatig in en uit. Zorg dat je niet in ademnood komt, forceer niks. Houd je hand gecentreerd langs je middenlijn. Probeer je hoofd niet schuin te houden of zijwaarts te kantelen.
- ∞ Tel langzaam mee met je ademhaling, zodat in- en uitademing even lang duren. Laat de lengte van elke ademtocht geleidelijk toenemen (4,5,6,7,...) zo wordt je ademvolume groter.
- ∞ Inademen door je linker neusgat en uitademen rechts ontspant vooral (rem systeem) en is daarom inzetbaar voor situaties waarbij je vooral emotioneel en fysiek wilt 'ont stressen', hoofdpijn voorkomen of makkelijker in slaap wil vallen.
- ∞ Inademen door je rechter neusgat en uitademen links zorgt voor meer brein energie en helderheid. Als je je duf voelt kan deze enkelvoudige oefening activerend werken. (gaspedaal)
- ∞ Het brengt je gedachten tot rust, activeert emotionele kalmte en creëert helderheid in je hoofd en verhoogt de focus. Je kunt deze oefening doen voor een belangrijke meeting of activiteit die aandacht en concentratie vraagt.
- ∞ Het verlaagt de hartslag, kalmeert het hart en helpt tegen angst.

"MAAR IK DOE YOGA HOOR!!"

