

# VITALITEIT

## Ontspanning



## Live Well & Work Well

Sharing & Caring

Gezonde, gezellige en praktische tips



## GEZONDE GEZELLIGE PRAKTISCHE TIPS

### 1 Praktische tips pag. 3 - 9

Werken aan vitaliteit is voor iedereen anders. De één beweegt voldoende en de ander zoekt naar de juiste werk- privébalans. Praktische tips om het jezelf zo gemakkelijk mogelijk te maken.

### 2 Gezonde tips pag. 10 - 25

Maak met een frisse blik van elke dag de leukste thuiswerk dag. Neem voldoende pauzes en probeer even naar buiten te gaan. Gezonde tips voor dagelijkse bezigheden.

### 3 Gezellige tips pag. 26 - 29

Lachen is beter dan alle andere vormen van afleiding. Probeer elke dag momenten te vinden die op jouw lachspieren werken. Gezellige tips voor ontspanning.

**It's time to boost your energy.  
Geluk vermenigvuldigt door te delen.**



## 1 PRAKTISCHE TIPS

Loslaten, accepteren, vertrouwen, bewustzijn en overgave. Voor velen zijn het basislessen van het leven. Nu werk- en het privéleven in elkaar overlopen, blijft het belangrijk om zowel fysiek als mentaal voldoende rust te nemen. Het kost wat tijd om aan verandering in het dagelijkse ritme te wennen. Werk effectief en blijf energiek.

### Werk samen, leer samen en relax samen

1. Begin de dag op een vaste tijd.
2. Zorg voor een opgeruimd bureau.
3. Maak een dagschema incl. gezinstaken.
4. Plan elk uur 10 minuten pauze.
5. Drink voldoende water.
6. Neem tijd om rustig te lunchen, niet achter het beeldscherm!
7. Ga als het kan even naar buiten.
8. Sta stil bij de positieve dingen en de behaalde resultaten.
9. Vermijd afleidingen.
10. Blijf plezier maken.
11. Eindig de dag op een vaste tijd.
12. Maak tijd voor jezelf.
13. Breng het lichaam rond 21.00 uur in de rustmodus.



- › Sta elke dag op tijd op en rek je goed uit.
  - › Probeer eens een koude douche of dry brush.
  - › Zen modus mind fitness of yoga op bank/stoel.
  - › Loop dagschema na, verdeel de dag in blokken.
  - › Tijd voor gezamenlijk ontbijt.
  - › Bespreek huishoudelijke taken.
  - › Lekker geurtje in huis en eventueel rustige achtergrond muziek.
- 
- › Start aan een opgeruimd bureau.
  - › Warming up handoefeningen.
  - › Werk ongestoord, zet alle afleidingen on hold.
  - › Uurtje gewerkt, tijd voor een glas water. Stel desnoods wekker in.
  - › Opstaan, rekken en strekken.
- 
- › Plan een vaste tijd voor de lunch.
  - › Ontspan, gapen is gezond.
  - › Plan een powernap of leuke dingen tijd voor en/of met kinderen.
  - › Uurtje gewerkt, tijd voor een glas water.
  - › Opstaan, rekken en strekken.
  - › Maak een (buiten) wandeling.
- 
- › Stop op tijd en neem hoogtepunten van de dag door.
  - › Gezellig samen avondeten maken.
  - › Bespreek opruimtaken (keuken, huiskamer, slaapkamer).
  - › Plan schema voor morgen, incl. boodschappen halen, etc.
  - › Relax, doe wat voor jezelf. Geef de ogen rust.
  - › Morgen is weer een nieuwe dag!



## Opruimplan

Opruimen zorgt voor een clean hoofd én een clean huis. Aan een opgeruimd bureau blijf je beter gefocust. En opgeruimde kamers en kledingkasten, brengen rust in het hoofd. Hoe beter jij je voelt, hoe meer energie je hebt.

Hang kleding met de hanger achterstevoren op de roede. Schone kleding op een normale manier in de kast hangen. Na een tijdje zie je precies wat je niet meer draagt. Maak drie opruimstapels: twijfel, weggooien of weggeven.

Tover (thuis) de werkplek om in een ruimte waar je fijn en prettig kunt werken. Gebruik een bureau-organizer, leef je uit op een memobord en berg spullen op in leuke mappen en vrolijke opbergdozen.

Opbergruimte is altijd handig, ook als je aan de eettafel werkt. Klaar met werken? Haal alle werkspullen van de (eet)tafel en zet ze weg. Opgeruimd staat netjes.

### Tip!

- Geef ook de mailbox een grondige opruimbeurt.
- Check op vaste tijden privé mail en/of nieuws, reageer als het kan na werktijd.
- Schrijf je uit voor privé nieuwsbrieven die je toch niet bekijkt.
- Stel belangrijke telefoonnummers in die door de 'niet storen-modus' kunnen komen.



## Opwaartse spiraal

Focus is als een spier die moet worden getraind. Als de concentratie even ontbreekt of als je ergens niet uit komt, ga niet op de automatische piloot verder. Ga voor een lekkere workflow en neem een korte pauze om daarna weer vol energie de eerdere taak op te pakken.

## 's Morgens uitrekken is goed

Rek jij je nog uit voordat je het bed uitstapt? Weet je dat je in de avond ongeveer twee cm korter bent dan in de ochtend, omdat het vocht in de tussenwervels in de loop van de dag afneemt en gedurende de nacht weer wordt aangevuld?

Stap dus niet direct uit het bed en neem een minuutje de tijd om het lichaam weer actief te maken. Door na het wakker worden even goed de armen te strekken en de rug te hollen of bollen krijgen de spieren en de hersenen de prikkel om wakker te worden.

### Tip!

- Buig de rechterknie en trek deze met twee handen richting de neus. Herhaal met de linkerknie en daarna met beide knieën tegelijkertijd.
- Trek de knieën op en kantel ze gelijktijdig terwijl de heupen meedraaien en de schouders op het bed blijven liggen naar rechts en daarna naar links.



## Frisse lucht in huis

Zorg voor voldoende (dag)licht en verse buitenlucht in huis. Zet hier en daar een raam op een kiertje voor een heldere mind! En zet eventueel een plant in de werkkamer want planten zuiveren de lucht en zorgen voor een goede vochtigheid. Of maak het gewoon gezellig met een mooi bosje bloemen.

### Tip!

- Meubels iets van muur af plaatsen voor betere luchtcirculatie.
- Luchtzuiverende planten = koolstofdioxide -> zuurstof en groen werkt rustgevend.

<https://www.groenrijk.nl/nieuws/63/top-10-luchtzuiverende-planten>

<https://inspiratie.intratuin.nl/top-10-luchtzuiverende-planten/>

## In de ogen wrijven

Je knippert onbewust minder met de ogen als je ergens op bent gefocust of lang naar een beeldscherm staart. De traanfilm die de ogen beschermt, verdampt sneller dan de ogen kunnen aanvullen. Als je in de ogen wrijft, worden traanklieren gestimuleerd om de ogen te bevochtigen met traanvloeistof. En door de druk van de vingers op de oogspieren wordt een signaal via de hersenen naar het hart gestuurd dat er voor zorgt dat de hartslag daalt en het lichaam meer ontspant.

Een natuurlijke manier om de traanfilm de tijd te geven om te herstellen zonder in de ogen te wrijven, is om op tijd naar bed te gaan.

### Tip!

- Drink voldoende, neem pauzes en knipper af en toe bewust met de ogen.
- Even de ogen dichthouden.



## Kleuren: welk effect heeft kleur op je

Kleuren die ons omgeven beïnvloeden ons gedrag en onze gevoelens. Wat is de uitwerking van kleuren? Welke boodschap geeft de kleur van jouw kleding? Welke uitwerking heeft de kleur van de werkruimte op jou?

Rood	= Energiek, opvallend, leiderschap, ambitieus, passie.
Oranje	= Warm, optimistisch, spontaan, open, creatief.
Geel	= Optimisme, opvallend, verlichtend, waarschuwend.
Groen	= Jeugd, balans, gezond, overvloed, stabiel.
Blauw	= Communicatie, professioneel, kalm, betrouwbaar.
Paars	= Inspiratie, zelfreflectie, rijp, magisch.
Grijs	= Stijlvol, neutraal, beschouwend.
Wit	= Zuiver, schoon, neutraal, bescheiden.
Bruin	= Stabiel, eenvoudig, vertrouwd.
Zwart	= Stijlvol, afstandelijk, modern, contrastrijk.







## Kleur in kleding

- Rood : Je hebt lef en bent bereid je eigen spoor te trekken.
- Oranje : Je werkt graag samen en bruist van levenslust.
- Geel : Je straalt zelfvertrouwen uit en werkt doelbewust.
- Groen : Je denkt creatief en werkt graag samen.
- Blauw : Je straalt vertrouwen, evenwichtigheid en efficiëntie uit.
- Turquoise : Je bent creatief en hebt je vrijheid lief.
- Grijs : Je bent betrouwbaar en geloofwaardig.
- Paars : Je bent een denker en niet bang een eigen route te bepalen.
- Wit : Je durft je te laten zien en denkt in mogelijkheden.
- Bruin : Je bent betrouwbaar en houdt van eenvoud en warmte.
- Zwart : Je bent niet bang om zelfverzekerd je eigen weg te gaan.

## Kleuren in huis

- Rood : Een rode kamer maakt actiever.
- Geel : In een gele kamer word je onrustig.
- Groen : Een groene ruimte geeft rust, ontspanning, harmonie en balans.
- Donkerblauw : Donkerblauw staat voor productiviteit en concentratie.
- Lichtblauw : Een lichtblauwe ruimte ontspant en stimuleert creativiteit.
- Turquoise : In een turquoise ruimte worden lichaam en geest wakker.
- Paars : Een paarse ruimte werkt ontspannend en inspirerend.
- Wit : In een witte ruimte ervaar je ruimte en rust.
- Bruin : Deze kleur voelt comfortabel en veilig.
- Zwart : Een zwarte ruimte roept luxe en mysterie op.



## 2 GEZONDE TIPS

Voor de gezondheid is afwisselend zittend en staand werken belangrijk. Werkplezier is flexibel denken. Neem voldoende pauzes en probeer even naar buiten te gaan.

Goed voor de aanmaak van vitamine D én voor de dagelijkse beweging. Ga wandelen, touwtje springen, traplopen, stofzuigen of hang de was op.

Bewegen is goed voor de balans en het uithoudingsvermogen. Het heeft een positief effect op de gezondheid, de alertheid en de kwaliteit van de slaap.

Als je beweegt en ontspant, wordt de aanmaak van neurotransmitters verhoogd, krijgen de hersenen krijgen meer zuurstof en worden afvalstoffen afgevoerd.

Neurotransmitters zorgen voor de 'feel good' stoffen endorfine, serotonine en dopamine en voor de vermindering van cortisol.



## Fit wakker worden

Een eenvoudige vuistregel. Voel je je genoeg uitgerust als je wakker wordt? Dan heb je genoeg geslapen. De slaap is opgebouwd in fases van doezel, lichte, diepe en REM-slaap (Rapid Eye Movement). Alle fases zitten in één blok dat per nacht vier tot vijf keer wordt doorlopen.

1e fase doezelslaap: overgang tussen wakker zijn en slapen.

2e fase lichte slaap: spieren gaan meer ontspannen en ademhaling wordt rustiger.

3e fase diepe slaap: lichaam is helemaal ontspannen.

4e fase REM-slaap: onregelmatig ademen, lichaam is rustig en hersenen zijn actief.

Tijdens de slaap ontspant en herstelt het lichaam. De diepe slaap is om nieuwe energie op te doen, om cellen te repareren, afweerstoffen worden aangemaakt en het immuunsysteem wordt op peil gehouden. De remslaap verwerkt en ordent de informatie van de dag die vanuit het korte termijn-geheugen wordt overgedragen naar het lange termijn-geheugen.

### Tip!

- Trek de gordijnen open om een signaal aan de hersenen te geven om wakker te worden.
- Neem een warme douche en eindig met koud zodat het lichaam sneller wakker wordt.
- Ontbijt goed om de stofwisseling te stimuleren.



## Start de dag met een koude douche!

Een koude douche? Ja, je leest het goed. De gezondheidseffecten zijn enorm. Het nemen van een koude douche verbetert de weerstand en verhoogt de bloedsomloop waardoor jij je fitter gaat voelen. Daarom is koud douchen de moeite waard om uit te proberen. En natuurlijk kun je daarna de douche weer op een aangename temperatuur zetten.

Onderzoek toont aan dat mensen die regelmatig een koude douche nemen of in koud water zwemmen 30% minder kans hebben om ziek te worden. Dit is een direct gevolg van de verbetering van het immuunsysteem. Wel even volhouden, dit wordt bereikt na dertig dagen koud douchen.

Zet de temperatuur omlaag en begin met 20 tot 30 seconden koel douchen. Bouw per douchebeurt rustig op zolang je de koude stroom kunt verdragen. Ben je er aan gewend dan is het beste om de temperatuur niet langzaam af te bouwen, maar abrupt de temperatuurknop naar koud te draaien.

### Tips voor beginners!

- Begin met een warme douche en bereid je mentaal voor.
- Zet dan snel de knop om. Probeer het twintig seconden vol te houden, eventueel met een timer.



## Thuis wellness: Dry brushing/Droog borstelen

De huid is ons grootste zintuig en heeft huidhonger! Dry brushing of droog borstelen is een eeuwenoude zelfmassage techniek om met een borstel op de droge huid zonder olie of water de dode huidcellen los te maken. Droog borstelen activeert het lymfesysteem waardoor afvalstoffen gemakkelijker worden afgevoerd, de huid beter wordt doorbloed en extra zuurstof én meer voedingsstoffen krijgt.

Borstel zachtjes, langzaam en met ronddraaiende of lange, strijkende bewegingen altijd richting het hart. Begin van de voeten naar boven en van de hand naar de schouder. Verder naar de buitenkant borstelen op buik, sleutelbeen, oksels en borstbeen en van het gezicht en de hals naar het sleutelbeen. Na het droog borstelen wordt geadviseerd om te eindigen met een afwisselende koude en warme douche om de bloedsomloop te stimuleren.

### Tip!

- Borstel één tot maximaal drie keer per week.
- Gebruik een borstel met natuurlijke haren en een lang, eventueel afneembaar handvat.
- Let op! Op een geïrriteerde huid kan niet worden geborsteld.



## Voordelen van bewegen

Ontspanning zorgt voor de aanmaak van de feel good stoffen endorfine, serotonine en dopamine en voor de vermindering van cortisol. Beweeg:

- ✓ ter verbetering van insulinehuishouding, bloeddruk en cholesterolgehalte.
- ✓ voor het afvoeren van afvalstoffen voor een betere doorbloeding.
- ✓ om te ontladen waardoor stress vermindert.
- ✓ voor de verbetering van het geheugen.
- ✓ om te lachen en vrolijker te worden.
- ✓ voor geestelijke ontspanning.
- ✓ voor een betere spijsvertering.

## Wandelen: wat doet het voor jouw lichaam

- ✓ Wandelen verbetert de weerstand omdat het aantal witte bloedcellen in het lichaam toeneemt. De weerbaarheid tegen infecties wordt vergroot.
- ✓ Als je vaker wandelt, nemen de longen meer zuurstof op en worden het hart en de bloedvaten sterker door een betere conditie.
- ✓ Regelmatig wandelen zorgt dat je 's nachts beter slaapt en 's morgens meer energie hebt.
- ✓ Bij 30 minuten stevig wandelen wordt de vetverbranding gestimuleerd.

### Tip!

- Nordic walking: intensievere training van rug-, schouder- en armspieren.
- Brisk walking: bewegen met power met een tempo tussen wandelen en hardlopen.
- Chi walking: combinatie van wandelen met Tai Chi.



## Kantoor gym home workout versie

Oefeningen om efficiënt vanachter het bureau spieren te trainen.

- Span zitvlak aan gedurende 5 tot 10 seconden en ontspan dan weer. Drie keer per dag: 's morgens, 's middags en 's avonds.
- Strek één been en til het rustig op. Houd het been even in de lucht, laat het zakken zonder de grond aan te raken en til het been weer omhoog. Ongeveer 15x per been.
- Tap met de voeten op de grond met (denkbeeldige) muziek mee.
- Plaats een boek tussen de knieën en houd beide voeten op de grond. Druk 30 seconden de knieën tegen elkaar. Herhaal deze oefening ongeveer 20 keer.

## De lunch (s)maakt zo goed

Werk je samen thuis? Spreek dan af om gezellig gezamenlijk te lunchen. Dek de tafel en geniet van een ontspannen moment. Wat je ook doet: lunch niet achter de computer!

Voeding heeft een grote invloed op hoe jij je voelt en op de immuniteit. Denk eens aan verse kippensoep als krachtvoer waarvan al eeuwen wordt beweerd dat het helpt bij griep of verkoudheid of een frisse zomersalade met watermeloen, spinazie en feta. Watermeloen lest de dorst en bevat ook veel vitamine C, kalium en ijzer.

### Tip!

- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten.aspx>
- <https://recepten.planetfem.com/category/lunch/>
- <https://uitpaulineskeuken.nl/index/recepten>



## Fruitwater of thee met gember

Water is cruciaal voor het lichaam. Het is nodig om voedingsstoffen te transporteren en de afvalstoffen uit het lichaam te vervoeren. Maak een lekkere combi én een gezonde boost met gember! Hoe fijner de gember is gesneden, hoe intenser de smaak wordt.

**Thee met gember:** Giet heet water op 2-3 gemberschijfjes en laat de thee een paar minuten trekken. Voeg eventueel een schijfje citroen en honing toe.

**Fruitwater met gember, limoen en munt:** Snijd de gember in grove stukken en de limoen in 4 of 6 partjes. Doe alles in een karaf en voeg de munt erbij.

Werking GEMBER	Werking CITROEN	Werking MUNT
Versterkt immuunsysteem	Versterkt immuunsysteem	Versterkt immuunsysteem
Stimuleert spijsvertering	Stimuleert spijsvertering	Stimuleert spijsvertering
Kalmeert maag en darmen	Reinigt lever	Bevordert werking darmen
Reinigt lymfestelsel	Verbeterd huid	Verbeterd opname ijzer
Werkt ontstekingsremmend	Bevat veel vitamine C	Werkt slijmoplossend
Verwarmt lichaam	Helpt bij slechte adem	Helpt tegen misselijkheid
Helpt tegen misselijkheid		Verbeterd geheugen
Verlicht spier- en gewrichtspijn		

### Tip!

- Zet voor een krachtigere smaak de karaf een nacht in de koeling.
- Gebruik ook andere soorten fruit als sinaasappel, meloen en aardbei.





## Mediteren is mind fitness

Mediteren is helemaal niet ingewikkeld en ook geen soft gedoe. Het is gewoon even stil zijn. Je kunt in 2 tot 5 minuten die stilte al in jezelf vinden. Mediteer zittend of liggend met ogen open of dicht. Kies een manier die bij jou past.

### Korte meditatie

- › Zet een glas water klaar.
- › Zoek een comfortabele stoel uit en sluit de ogen.
- › Adem een paar keer rustig in en uit.
- › Leg beide handen onder de navel op de buik.
- › Voel de buik op en neer gaan tijdens het ademen.
- › Voel beide voeten op de grond.
- › Adem rustig dieper in en blaas rustig uit. Herhaal dit drie keer.
- › Richt de aandacht op een plek in jou waar het stil is. Blijf even in deze stilte.
- › Als gedachten opkomen, breng de aandacht weer naar de buik en de ademhaling.
- › Voel de voeten op de grond en de rug in de stoelleuning. Blijf nog even zo zitten.
- › Haal weer wat dieper adem en beweeg rustig vingers, handen, armen en benen.
- › Rek je uit en open rustig de ogen.
- › Kom langzaam weer met de aandacht terug in de kamer.
- › Drink na afloop een glas water.



## Yoga op bank of stoel

Begin met bewegen. Even rekken en strekken op de bank, op een stoel of achter jouw bureau. Op YouTube staan legio filmpjes. Deze twee yoga lessen vind ik inspirerend. Gewoon gemakkelijk en geschikt voor iedereen.

### Tip!

- Yoga oefeningen op de bank Engels: 7.19 minuten. Start op 0.38 minuut. <https://www.youtube.com/watch?v=QzhGqjlYU14>
- Yoga oefeningen op de stoel Nederlands: 19 minuten. Start op 1.15 minuut. <https://www.youtube.com/watch?v=GCucB6f0IJs>

## Geniet van een powernap

Een powernap van 10-20 minuten als extraatje tussen 13.30-15.30 uur. Een korte siësta houdt de alertheid op peil, verlaagt het stressniveau en verhoogt de productiviteit. Zorg voor een comfortabele rustige plek en stel een wekker in op max. 30 minuten.

### Tip!

Zet een glas water klaar. Drink het na afloop en het lichaam wordt gelijk actief.



## Het effect van gapen

Een gemiddelde gaap duurt zes seconden en iedereen gaapt ongeveer acht keer per dag. Vaak sluiten de ogen en komt traanvocht vrij omdat gezichtsspieren op de traanbuisjes drukken. Ook versnelt de hartslag tot 30%, stijgt de bloeddruk en vernauwen de kleine bloedvaten.

## Waar is gapen goed voor?

Er is geen eenduidig antwoord omdat de werkelijke redenen complexer zijn. Waar de meeste wetenschappers het wel over eens zijn, is dat gapen een reflex is uit vermoeidheid of verveling en dat er een verband is tussen gapen en empathie. Hoe empathischer mensen zijn, hoe eerder ze vatbaar zouden zijn voor andermans gaap.

De associatie met vermoeidheid en verveling wordt gelegd omdat het vaakst wordt gegaapt voor het slapen, net na het wakker worden en bij verveling. Het vervelen is niet de oorzaak, het lichaam maakt zich gewoon klaar om intensievere dingen te gaan doen en heeft hiervoor een hogere bloeddruk nodig. Door te gapen stijgt de bloeddruk.

## Weet-je

- Als het hoofd wordt gekoeld, stop je bijna helemaal met gapen.
- Als de buitentemperatuur warmer is dan de lichaamstemperatuur gaap je vaker.



## Zelf masseren met een balletje

Misschien kun je op het werk een stoelmassage inplannen om de spieren van nek, schouders en armen soepel te houden. Wordt er geen stoelmassage aangeboden, dan kun je jezelf masseren met een (tennis)bal (triggerpoint zelfmassage). Op Youtube staan video's van 30 - 50 seconden met goede uitleg.

Nek: <https://www.youtube.com/watch?v=plVn8sBNXC4>

Triceps: <https://www.youtube.com/watch?v=uEDB61eRx5E>

Onderarmen: <https://www.youtube.com/watch?v=twlxdsTYFQ>

Bovenarm: <https://www.youtube.com/watch?v=iJWW-S9dVxs>

Handen: <https://www.youtube.com/watch?v=Y5hr-AAhAFI>

Schouders: <https://www.youtube.com/watch?v=o33uKVdCrPk>

Schouderblad: <https://www.youtube.com/watch?v=NOLUdDraklQ>

## Spierversterkende oefeningen

Op initiatief van het Ministerie van VWS heeft Allesoversport in samenwerking met NLActief en Fitmasters een videoreeks gemaakt met verschillende oefeningen die je thuis zou kunnen doen om de conditie te verbeteren en om de botten en/of spieren te versterken. Er zijn verschillende variaties voor zowel beginners als voor gevorderden. Denk aan muur zitten voor sterke beenspieren en loopoefeningen met een speedladder. Op <https://www.youtube.com/playlist?list=PLt2NisTlyasbQb2k9fIWsfFoVn50cWVAM8> staan 25 oefeningen.

### Tip!

- Begin pas ongeveer 1 uur na een grote maaltijd.
- Plan op vaste momenten een sportsessie in en start met een warming up.
- Adem uit tijdens inspanning en adem in tijdens ontspanning.



## Muziek: wat doen geluiden met je

Muziek heeft een kalmerende werking op de aanwezigheid van cortisol, het lichaamseigen stresshormoon. Als je geniet, worden lichaamseigen geluksstoffen zoals serotonine, dopamine en endorfine aangemaakt die je kalm, vrolijk of euforisch maken. Daarnaast activeert muziek onze hersenen, vooral werk van Mozart vanwege patronen die zich in niet al te lange tussenpozen herhalen. Kinderen worden er ook heel rustig van.

Uit onderzoek blijkt dat het luisteren naar muziek de verbinding en de activiteit tussen de linker- en de rechterhersenhelft bevordert en het vermogen van ruimtelijk inzicht toeneemt. Melodie en klankkleur worden meer in de rechterhersenen verwerkt en ritme en toonhoogte meer in de linkerhersenen.

### Tip!

Deze achtergrond muziek van Mozart is aangenaam, duur 3 uur 3 minuten.  
<https://www.youtube.com/watch?v=VB6SIKl8Md0>

## Ontspanningsoefening: de zes strekkingen van masunaga

Do-In is een effectieve vorm van yoga en draagt bij aan meer energie, vitaliteit en gezondheid, ongeacht ervaring of flexibiliteit. De zes strekkingen van Masunaga worden in een vloeiende, trage beweging uitgevoerd.

### Tip!

- Op YouTube begeleidt Lilian Kluiver deze oefening in het Engels 13.46 min  
<https://www.youtube.com/watch?v=uX3qr0igbhQ>
- Boeken Lilian Kluivers
  - Do-In, Tao-yoga voor gezondheid en energie
  - De essentie van de Makkō-hō en de strekkingen van Masunaga



## De Zes Streckingen van Masunaga

1



### *Strekking voor longen en dikke darm*

Deze strekking geeft ruimte aan je (stijve) schouders en bovenrug, en helpt op mentaal niveau dingen los te laten.

Sta met je voeten op matbreedte. ♦ Haak achter je rug je duimen in elkaar. ♦ Streck je vingers, waarbij de toppen van de wijsvingers elkaar raken. ♦ Streck je armen op een inademing, de schouderbladen komen naar elkaar toe. ♦ Buig op een uitademing voorover en strek je armen over je hoofd richting de grond. Je voelt de spanningslijn in je armen en aan de achterkant van je benen.

2



### *Strekking voor maag, milt en afvoesklier*

Deze houding bevordert de spijsvertering, kan menstruatieklasten verzachten en helpt je beter in je vel te zitten. Op spiritueel/emotioneel niveau helpt de houding te accepteren dat de dingen zijn zoals ze zijn.

Ga zitten op je knieën en laat je zitvlak tussen je voeten zakken. Lukt dit niet, ga dan op een kussen zitten. ♦ Buig naar achteren. Leg indien nodig een of meerdere kussens onder je rug en hoofd of blijf op je onderarmen steunen. ♦ Voel je ruimte, kom dan voorzichtig verder of helemaal liggen, eventueel met je armen langs je oren. ♦ Kom met behulp van je ellebogen weer uit de houding.

Je voelt rek aan de voorkant van je benen en je romp en in je armen.



3



### Strekking voor hart en dunne darm

Dit is een houding van overgave: je sluit je af voor prikkels vanuit de buitenwereld. De energie van de dunne darm helpt om onderscheid te maken tussen wat voor jou werkt en wat niet (zoals de dunne darm fysiek de voedingsstoffen filtert). Het hart wordt gezien als de keizer van het lichaam. De energie van deze meridiaan is verbonden met bewustzijn, blijdschap en positieve energie.

Begin zittend in de Vlinder (Baddha Konasana), dus met gebogen benen en de voetzolen tegen elkaar.

♦ Vouw je handen om je voeten, met de vingers ineengestremd. ♦ Buig naar voren, terwijl je de onderrug zo veel mogelijk gestrekt houdt.

Je voelt spanning bij de schouderbladen en aan de binnenkant van je benen.

4



### Strekking voor blaas en nieren

De meridianen van nieren en blaas staan voor je basiskracht en vitaliteit. Als deze energie goed stroomt, zie je er sterk en stralend uit en ga je de toekomst vol zelfvertrouwen tegemoet.

Ga rechtop zitten in de Stokhouding (Dandasana) met je benen voor je uit gestrekt en de tenen naar je toe getrokken. ♦ Streck op een inademing je armen langs je oren omhoog. ♦

Buig op een uitademing voorover en pak je voeten vast. ♦ Lukt dit niet dan pak je je kuiten, en/of je gaat op een kussen zitten.

Je voelt de spanning aan de achterkant van je benen, mogelijk ook in je onderrug en armen.

### TIP

Buig vanuit je hara. Dit woord komt uit het Japans en wordt ook wel je krachtcentrum genoemd. Het bevindt zich circa drie duimbreedten onder de navel. Als je beweegt vanuit je harapunt, verspil je geen energie en ben je kalm en stabiel.



5

### Strekking voor de hartbeschermer en drievoudige verwarmmer

Door de drievoudige-verwannermeridiaan te stimuleren verspreid je de energie vanuit je hara door het hele lichaam, ontspan je de energiestroom bij het hart en zorg je voor een goede bloedcirculatie (dus dág koude voeten!). Op spiritueel en emotioneel vlak bevordert deze strekking een gevoel van verbondenheid met jezelf en je omgeving. Ga zitten in kleermakerszit met je rechterbeen voor. ♦ Leg je linkerhand op je rechterknie. Kruis je rechterarm eroverheen en plaats je rechterhand op je linkerknie. ♦ Buig op een uitademing naar voren. ♦ Ontspan je hoofd richting de vloer. ♦ Je rug is bol in deze houding. ♦ Houd twee tot drie ademhalingen vast en wissel van kant met je linkerbeen voor. Spanningslijnen kun je voelen aan de binnen- en buitenkant van armen en benen.



6



### Strekking voor galblaas en lever

Deze meridianen staan voor helderheid en communicatie en helpen je met tegenslagen om te gaan en je niet uit het veld te laten slaan. De houding bevordert een lange, kalme ademhaling en geeft ruimte in de onderrug en het bekken.

Begin vanuit een wijde spreidzit, trek je tenen naar je toe en duw de hielen van je af. ♦ Breng je rechterarm op een inademing omhoog. ♦ Streck hem langs je rechteroor en reik naar je linkervoet. ♦ Houd twee tot drie ademhalingen vast en wissel van kant.

Spanningslijnen voel je aan de binnen- en buitenkant van het been waar je naartoe buigt, en aan de binnenkant van je gestrekte arm.

Eindig de serie in Kindhouding (Balasana) met je armen vooruit gestrekt, of in Savasana. Blijf minimaal 5 minuten in deze ontspannen eindhouding.



### Meer weten?

Deze serie staat beschreven in het boek *De essentie van Makko-ho en de Streckingen van Masunaga* van Lillian Kluivers. Hierin worden ook alternatieven aangegeven bij de houdingen en gaat de auteur dieper in op de werking van de meridianen.

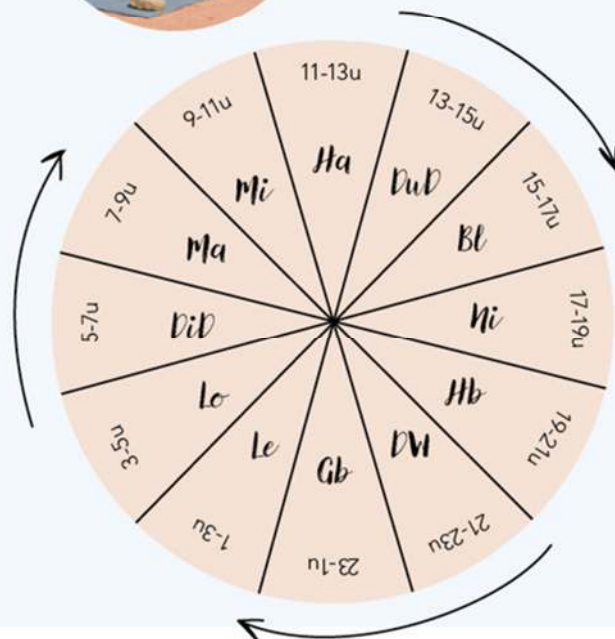






## De orgaanklok

Op deze tijdstippen zijn de organen en de daarmee verbonden meridianen het meest actief.



**Lilian:** 'De orgaanklok begin je qua beoefening altijd met long en dikke darm want energetisch gezien start de dag rond drie uur 's nachts. Rond dat tijdstip begin je wat dieper te ademen, zodat je nieuwe energie opneemt voor de dag. Vervolgens word je wakker, doe je de oefeningen en volgt ontlasting. Daarna neem je energie op via voeding, daarbij is de maag betrokken, en zo ga je hele klok rond.'



### 3 GEZELLIGE TIPS

Het is zo gemakkelijk om te worden meegenomen in de snelweg van het leven waardoor wij vergeten om af en toe op de rem te trappen om te waarderen wat wij al hebben. Sta even stil en bedenk dat er niets te groot of te klein is om dankbaar voor te zijn. Tel je zegeningen, het zijn er een heleboel!

#### Aromatherapie: wat doen geuren met je

Een heerlijke geur in huis én effect op het humeur door etherische oliën te verdampen in een diffuser of in een aromalampje. Een paar druppels lavendel is altijd goed! Een aantal goede combinaties: grapefruit, cypres, pepermint, kruizemunt, sinaasappel, rozemarijn, limoen, bergamot en lavendel.

#### Verfrissend

2 druppels Pepermint: Verfrissend, helder zicht op de dingen.

2 druppels Kruizemunt: Ontspannende oppepper bij gebrek aan concentratie.

2 druppels Sinaasappel: Geur die warmte en vrolijkheid geeft.

#### Focus

4 druppels Grapefruit: Zet aan tot actie en maakt helder denken weer mogelijk.

2 druppels Cypres: Helpt bij concentratie en focus.

#### Actie

3 druppels Grapefruit: Zet aan tot actie en maakt helder denken weer mogelijk.

2 druppels Rozemarijn: Versterkt wilskracht en zet aan tot actie.



### Discipline

4 druppels Rozemarijn: Versterkt wilskracht en zet aan tot actie.

2 druppels Cypres: Helpt bij concentratie en focus.

2 druppels Limoen: Zeer opbeurend en maakt wakker.

### Vrolijk

2 druppels Bergamot: Opluchtend en ontspannend.

2 druppels Limoen: Zeer opbeurend en maakt wakker.

2 druppels Sinaasappel: Geur die warmte en vrolijkheid geeft.

### Ontspannend

2 druppels Lavendel: Kalmerend en ontspannend.

2 druppels Bergamot: Opluchtend en ontspannend.

### Lekker

2 druppels Bergamot: Opluchtend en ontspannend.

2 druppels Limoen: Zeer opbeurend en maakt wakker

2 druppels Sinaasappel: Geur die warmte en vrolijkheid geeft.

### Tip!

Maak zelf een geurverspreider met houten geurstokjes of een eigen interieurspray met jouw favoriete geur(en).

Vul een klein spuitflesje met gedestilleerd of gekookt water en voeg in totaal 10-25 druppels etherische olie naar keuze toe. Wel elke keer voor gebruik even schudden of op tijd de houten stokjes omkeren.



## Hoe ontspan jij

Mindfulness helpt bewust te worden van gedachten en emoties. Sta stil bij de positieve dingen en wat jij (en het gezin) allemaal wél voor elkaar hebben gekregen. Geniet samen van de successen, groot en klein. Ontspanning zorgt voor een betere gezondheid, een positieve mindset en helpt je beter functioneren.

Het is altijd okay om met elkaar te verbinden. Digitaal, telefonisch of gewoon een kaartje sturen. Maak contact, ga er voor zitten en neem de tijd. Bel of skype met die verlegen collega en neem contact op met vrienden en familie. Laat weten dat je aan elkaar denkt.

En wat werkt verder voor jou? Een boek lezen, een bad nemen of een instrument bespelen? Of in een lekkere stoel zitten, koken, schilderen? Het maakt niet uit. Als het voor jou goed voelt, doen! Goed voor anderen zorgen, begint eerst bij jezelf. Maak ME-time vrij.

### Tip!

Maak kennis met 15 mindfulness oefeningen

[https://www.mindfulcentrum.nl/gratis\\_mindfulness\\_oefeningen/](https://www.mindfulcentrum.nl/gratis_mindfulness_oefeningen/)



## Voor en met de kinderen

Tijd om samen te ontspannen met ouderwetse spelletjes, binnen of buiten. Maak een kijkdoos, ga kwartetten of skippyballen, spring op de trampoline of wordt samen zen van een mandala kleurplaat.

### Tip!

- <https://www.mamaplaneet.nl/binnenpret-tips-ideeen-kinderen/>
- <https://www.mamaplaneet.nl/buitenactiviteiten-voor-kinderen-tuin/>
- <http://www.supercoloring.com/nl/kleurplaten/kunst-cultuur/mandalas>
- <http://www.mandalakleurplaten.nl>

## Mooie momenten pot

Het leven zit vol cadeautjes. Waardevolle, gekke, fijne en bijzondere momenten die je een glimlach bezorgen en die je wilt bewaren. Stop bijzondere herinneringen in een glazen mooie momenten pot. Heb je behoefte aan een mooi moment? Pak er één uit en geniet ervan.

### Tip!

Een ideeën pot voor en met kinderen. Op gekleurde briefjes haalbare binnen- en buitenspelletjes opschrijven. Voor de momenten dat inspiratie ontbreekt.

# Sharing & Caring



In 2006 is Stoelmassage op Locatie opgericht door Maureen Kessing. Van jongs af is haar interesse voor massages gevoed binnen de warmte en de geborgenheid van het Indische gezin waarin zij opgroeide.

Haar missie is om werkplezier en vitaliteit te bevorderen door stoelmassages bij bedrijven en evenementen te verzorgen. Met veel plezier deelt zij haar kennis en ervaring.

**‘Samenspel onthult de schoonheid van het leven.’**

*Maureen Kessing*

