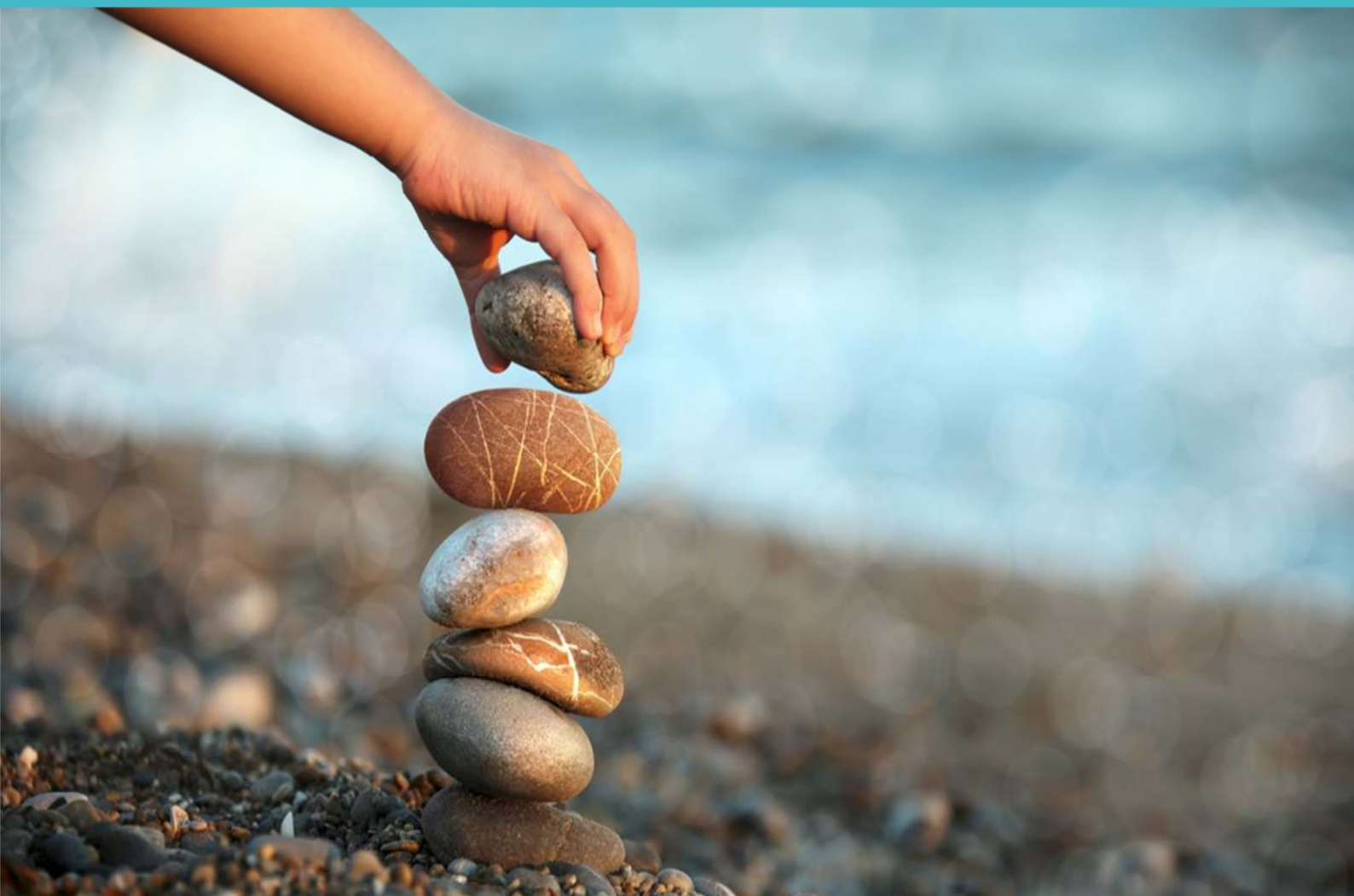


ONTSPANNING 2021



Live Well & Work Well
Sharing & Caring



INHOUDSOPGAVE ONTSPANNING

's Morgens uitrekken is goed.....	3
Fit wakker worden.....	4
Start de dag met een koude douche!.....	5
Thuis wellness: Dry brushing/Droog borstelen.....	6
Hoe ontspan jij?.....	7
Mediteren is mind fitness.....	8
Yoga op bank of stoel.....	9
De zes strekkingen van masunaga.....	9
Geniet van een powernap.....	14
In de ogen wrijven.....	14
Waar is gapen goed voor?.....	15

**Geluk vermenigvuldigt door te delen.
Dank je wel.**



'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.



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.



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/



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=GCucB6f0lJs>

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



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.



Strekking voor maag, milt en alvleesklier

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 ineengestremgeld. ♦ 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 kuit, 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-verwarmermeridiaan 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 d ag 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?

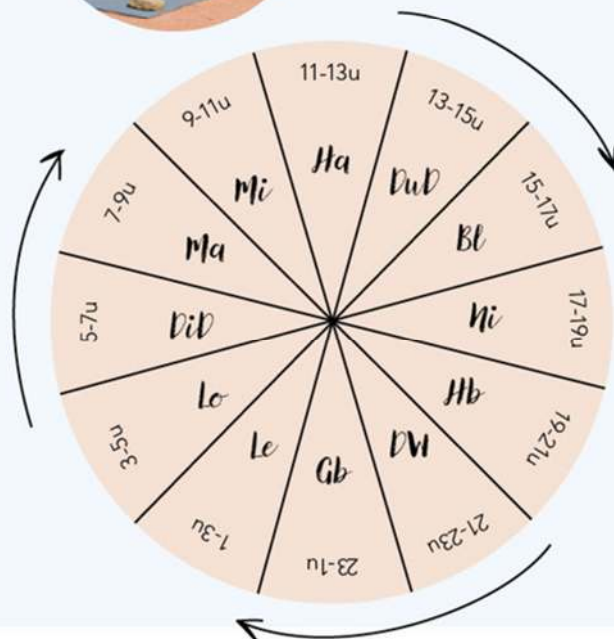
Deze serie staat beschreven in het boek *De essentie van Makko-ho en de Streckingen van Masunaga* van Lilian Kluijvers. Hierin worden ook alternatieven aangegeven bij de houdingen en gaat de auteur dieper in op de werking van de meridianen.





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.'



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.

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.



Waar is gapen goed voor?

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.

Er is geen eenduidig antwoord waar gapen goed voor is, 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.

Weetjes

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

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

