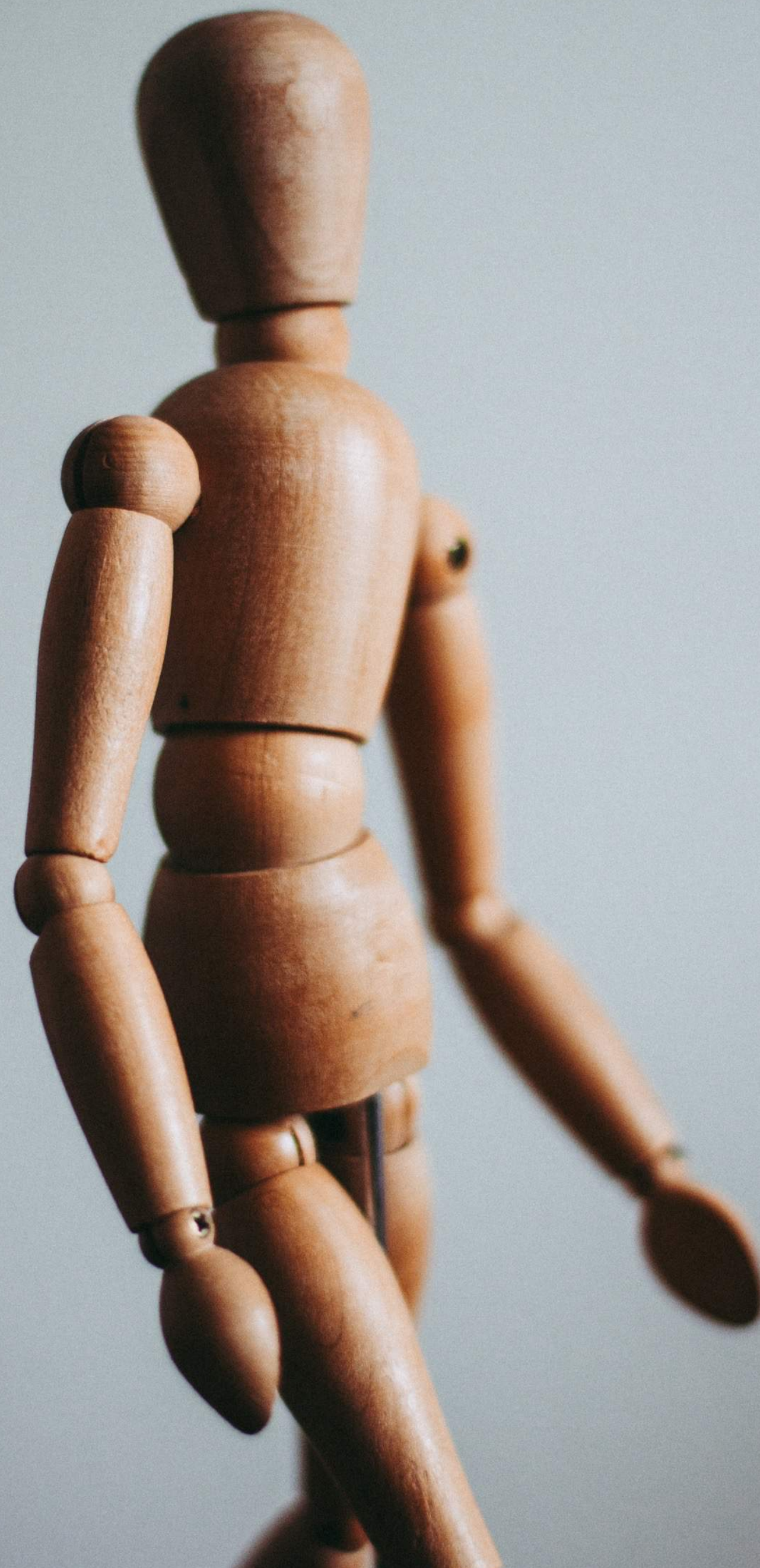


3 praktische tips voor diepe ontspanning

Eenvoudig, out-of-the-box
en effectief

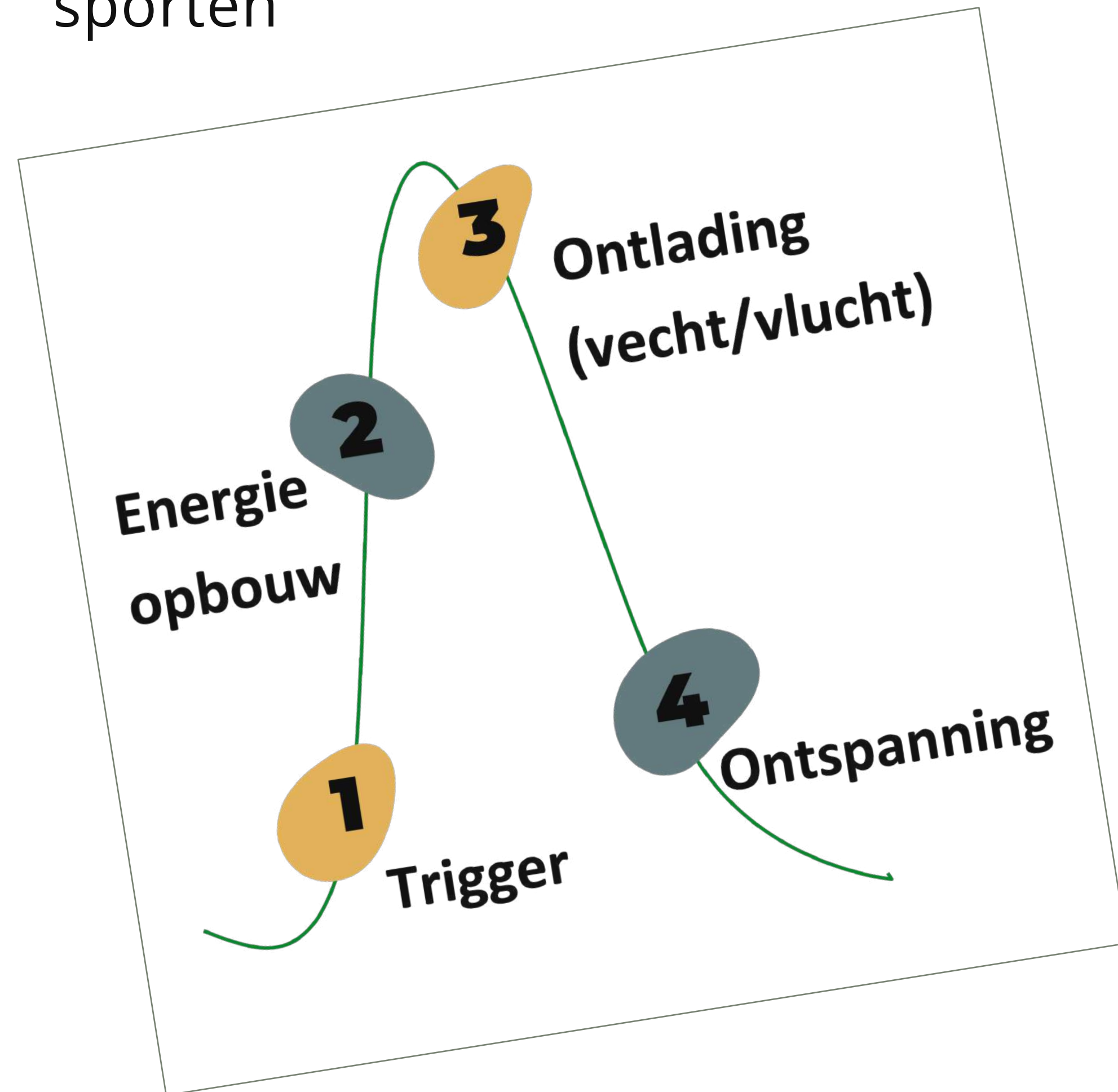


De groei praktijk



Door [Lisette Dragt](#)

Hoe? Schreeuw eens flink in de auto, dans en stamp op muziek of gooi alles eruit bij het sporten



Tip 1: Ontladen

Waarom? Ons lijf gaat de hele dag “aan”: bij een afkeurende blik van je collega, de telefoon die overgaat of je volle agenda. Je raakt geactiveerd: energie bouwt zich op in je lichaam, zodat je kunt vechten of vluchten.

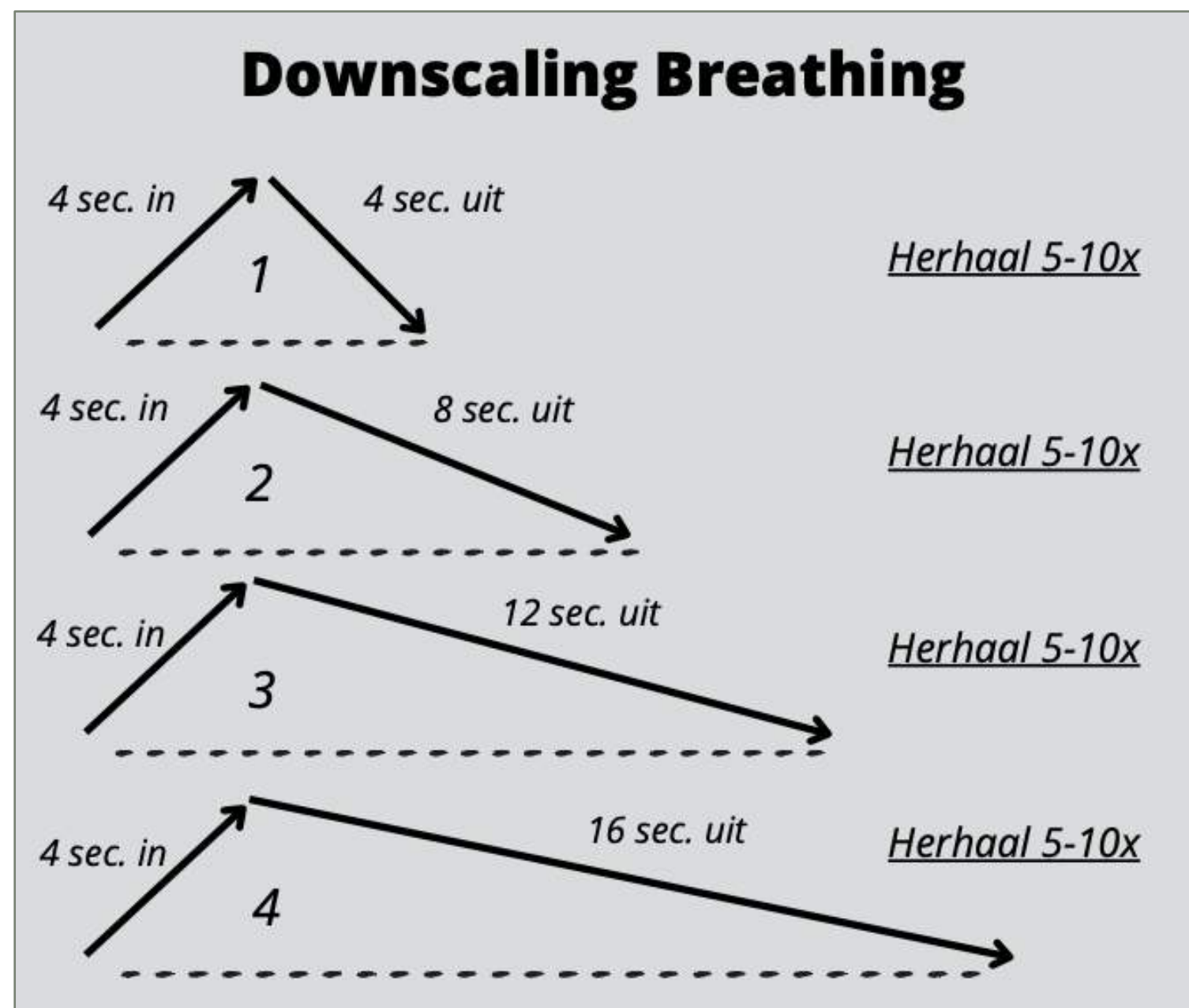
Maar letterlijk vechten of vluchten, dat doen we niet meer. Je mag je collega immers geen stomp in het gezicht verkopen en wegrennen van je telefoon heeft weinig nut.

De energie bouwt zich dus op en voor je het weet heb je strakke schouders, kaken die klemmen of een hoge ademhaling. Met spanning in je lijf is het moeilijk ontspannen. Gelukkig kun je die energie lichamelijk ontladen, zodat het niet vast komt te zitten.

Hoe? Gebruik de *Downscale Breathing* methode van Luuk Brummans:

- ✓ Volg het ritme van de afbeelding
- ✓ Adem in via je neus en uit via je mond
- ✓ Als de uitademing ingewikkeld wordt, doe dan alsof je uitademt door een rietje

Klik [hier](#) voor de MP3 waarin Luuk je begeleidt bij deze ademhaling. Hij doet dat fijn!



Tip 2: Uitademing verlengen

Waarom? Ons zenuwstelsel heeft 2 standen. Kort door de bocht zijn dat de AAN-kant (sympathicus) en de UIT-kant (parasympaticus). Elke kant heeft haar eigen “bedrading” met bijbehorende zenuwen.

De ademhaling is een essentiële en simpele tool om van stand te wisselen. Bij de uitademing krijgt ons lichaam namelijk het signaal dat het mag ontspannen. Je hartslag gaat omlaag, je lichaam heeft meer tijd om zuurstof op te nemen. Dat rust signaal geef je jezelf ook door een paar keer te zuchten en “poeh, poeh” of “hè, hè” te zeggen.



“It’s hard to control life when you’re
breathing”

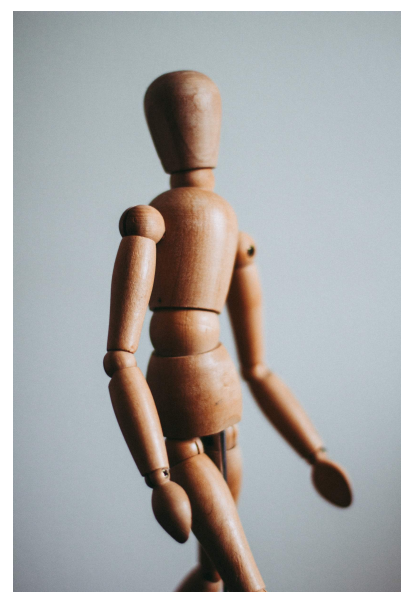
Lekker blijven ademen dus.



De groei praktijk

Hoe?

- ✓ **Zucht** een paar keer terwijl je “nou, nou” of “hè, hè” zegt
- ✓ Help jezelf te **gronden**: zet je voeten op de grond. Voel de onderkant van je voeten. Wat neem je waar? Is het hard, zacht, warm, koud, nat, droog? Of leg een warme kruik onder je voeten. Voel de warmte in je voeten
- ✓ Zorg voor **lichamelijk contact** waarin niets hoeft en er niets verwacht wordt: leun lekker tegen je partner aan op de bank, knuffel je huisdier, stel je voor dat je iemand knuffelt of houd de hand van een vriend(in) vast
- ✓ Leg je handen op je hart. Stel je voor dat je uit- en inademt via je hart. Kun je je iets inbeelden waar je **dankbaar** voor bent?



Tip 3: Weet je veilig

Waarom? Je lichaam kan alleen naar de rust- en herstelstand, als het zich veilig weet.

Veiligheid is een staat waarin je ervaart dat je niet alert hoeft te zijn. In die staat kan je systeem overstappen van *doen* naar *zijn*.

Je kunt jezelf en je lichaam op subtiele manieren laten weten dat jij als mens oké bent en dat jouw omgeving veilig is. Gronding, diep ademhalen, (lichamelijke) verbinding met anderen en dankbaarheid zijn daar voorbeelden van.

1

Ontlaad. Laat de spanning die je hebt verzameld weer los. Schreeuw, lach, beweeg, stamp, spring, sport, haal adem, praat hardop, stoei en geeuw.

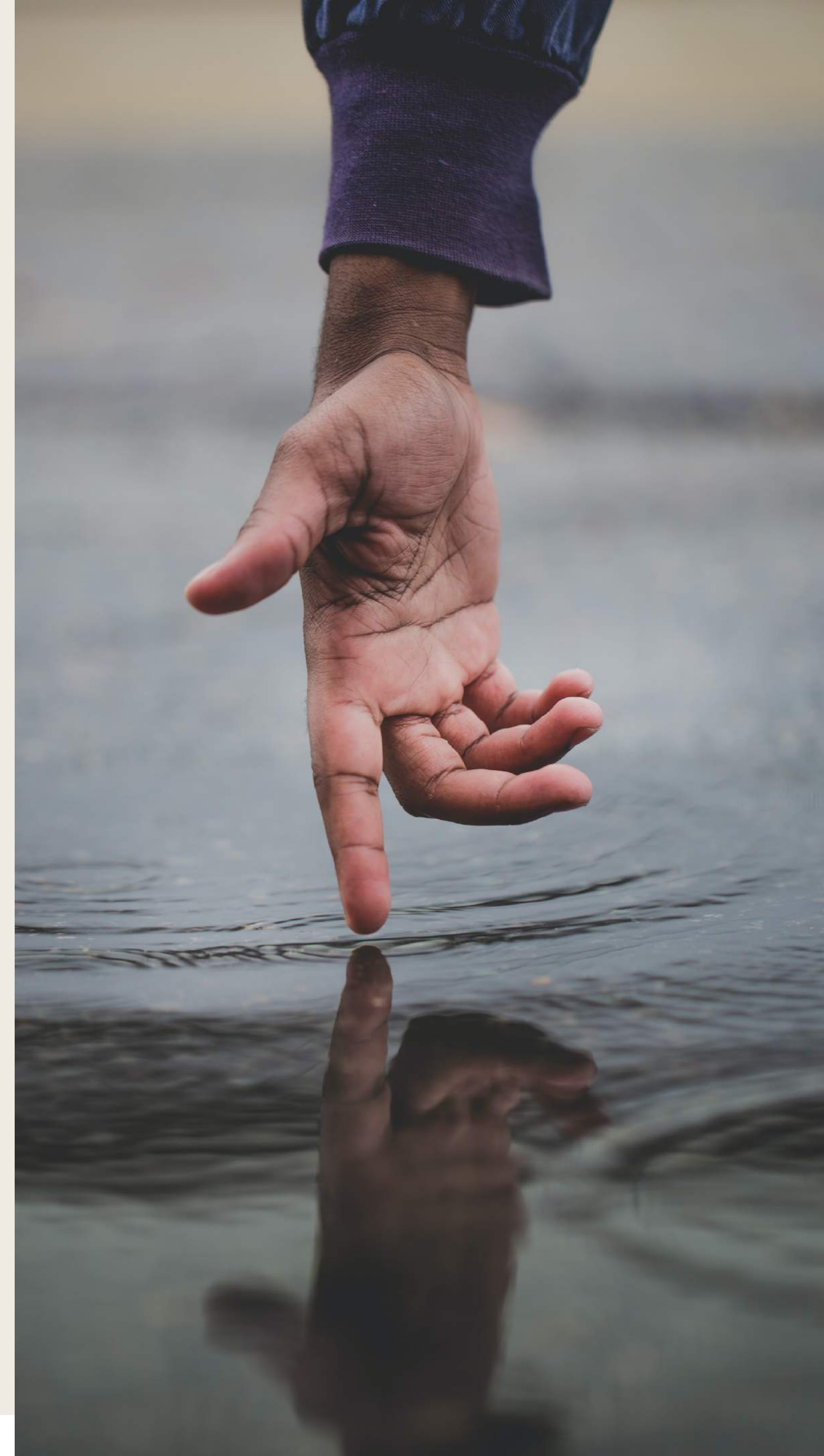
2

Adem uit. Verleng de uitademing en zucht regelmatig. Zo activeer je jouw parasympatische zenuwstelsel.

3

Weet je veilig. Laat aan je lichaam weten dat het veilig is door middel van aanraking, gronding en dankbaarheid. Meer weten? Lees [hier](#) verder.

De 3 tips





Wat meer hulp nodig?
Bij mij ben je welkom.

Plan [hier](#) jouw kennismaking in!



De groei praktijk



Lisette Dragt

In Amsterdam en digitaal

Lichaamsgerichte therapie & coaching
Als je er met alleen denken niet meer uitkomt

Kom ontdekken waarom je vastloopt,
hervind je stevigheid en kies zelf richting

Vergoeding door werkgevers, zzp aftrekbaar
Gratis en vrijblijvend kennismaken?

www.groei-praktijk.nl of 06 34600370

Of volg me [hier](#) via LinkedIn voor inspiratie en praktische tips