

# **Beweeg** Kuur



**BIJEENKOMST 10**



**STRESS & ONTSPANNING**

Robin Bak - BLCN leefstijlcoach

# Stress

- Om je lichaam én je geest te laten herstellen van inspanning, is ontspanning nodig. Voordat we gaan kijken op welke manieren we kunnen ontspannen, kijken we eerst naar de stress die we in ons lichaam en onze geest kunnen ervaren.
- Wat weet je al van stress?
- Wat merk je dan?
- Wat doe je dan?



Opdracht: wat geeft jou stress?

Bespreek deze in drietallen, is er ook een oplossing voor deze stress?

**Opdracht:** Wat geeft jou stress? Schrijf bij iedere oorzaak op, of je er wel of geen invloed op hebt.

1.

2.

3.

# Het stress-systeem (video: 1,5 min)

Eenvoudige uitleg: Stress-cirkel 



Het stress-systeem (video: 12 min)



# Het stress-systeem (simpel)

## Stress en leefstijl

- Wanneer de stress langdurig aanhoudt en er geen balans is tussen de spanning en ontspanning, maakt ons lichaam ook nog het stresshormoon noradrenaline aan. Samen met de andere twee hormonen zorgt het ervoor dat ons stresssysteem continu op “aan” blijft staan. Ons lichaam herstelt niet meer en de hersenen krijgen te weinig rust. Dit uit zich bijvoorbeeld in de stijging van je bloeddruk.
- Het kan zelfs je stofwisseling stilleggen. Teveel stress heeft invloed op ons gewicht: doordat we niet meer tot rust komen, houden we een hongergevoel. De trek naar suikers en ongezond eten wordt groter en het ongezonde (buik)vet wordt meer vastgehouden. Daarbij verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, doordat andere lichaamsfuncties naar de achtergrond verdwijnen en er meer suikers in onze bloedbaan achterblijven.

# Stress gerelateerde klachten

## Lichamelijk

- Hoofdpijn, rugpijn of nekpijn door gespannen spieren;
- Opgetrokken schouders, frons op het gezicht;
- Hartkloppingen;
- Verlies van libido;
- Extra vatbaar voor ziektes en verkoudheden;
- Vermoeidheid;
- Slecht slapen (veel of juist weinig, slechte kwaliteit)
- Spijsverteringsproblemen zoals diarree of maagpijn.

## Gedrag

- Onrustig, niet stil kunnen zitten, geen focus;
- Te veel of te weinig eetlust;
- Roken, drinken, snoepen of drugsgebruik;
- Harder werken;
- Jezelf terugtrekken, afspraken afzeggen;
- Lichamelijke signalen negeren of onderdrukken.

## Psychisch

- Piekeren en tobben;
- Twijfelen;
- Kort lontje, prikkelbaar, snauwen, conflicten;
- Somber, ongelukkig;
- Stemningswisselingen;
- Slecht geheugen;
- Sociale contacten vermijden;
- Snel afgeleid;
- Moeite met concentratie en geheugen;
- Gebrek aan creativiteit;
- Ontevreden zijn;
- Niet meer lachen.

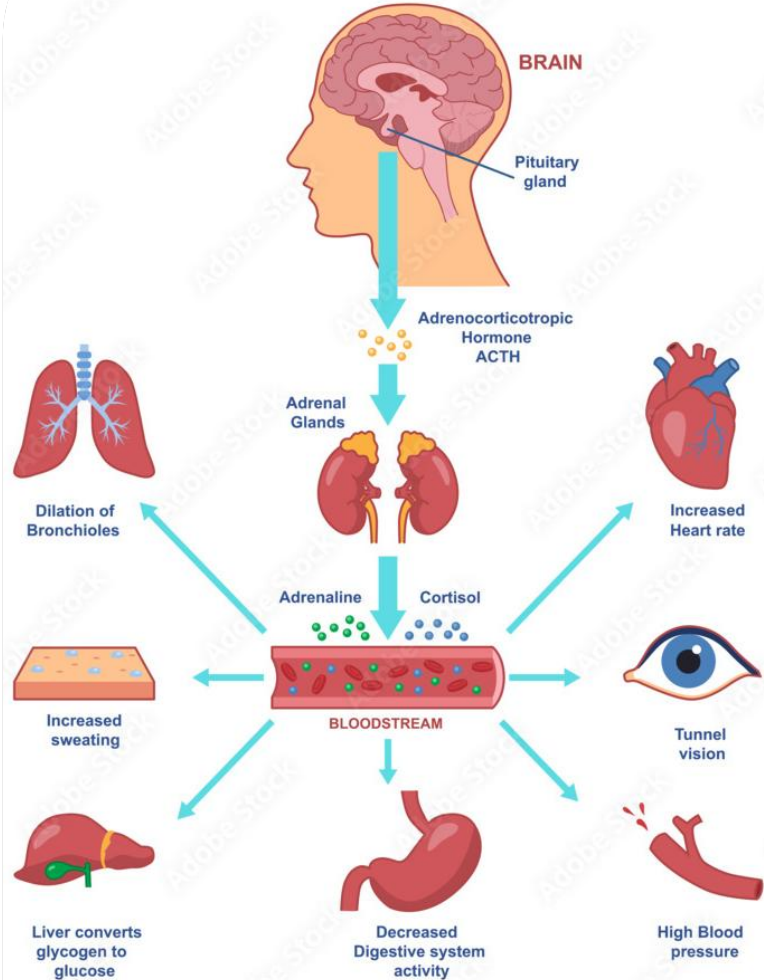
# Ervaringsoefening

## De ballon



# Het stress-systeem (uitgebreid)

## STRESS RESPONSE

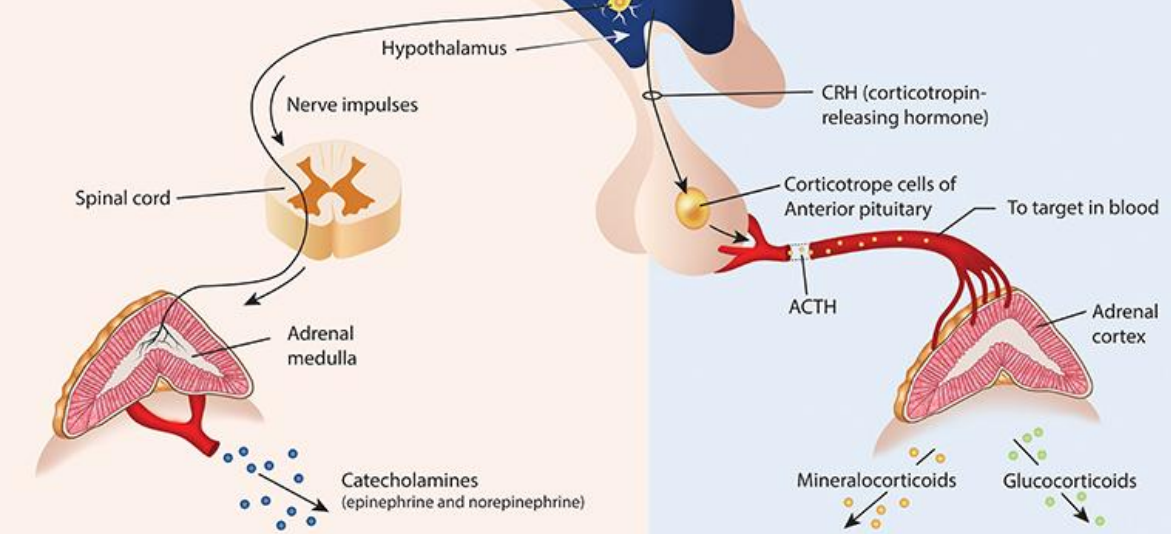


## Sympatho-Adrenomedullary System

## STRESS

Internal/External  
Real or Perceived

## The HPA Axis



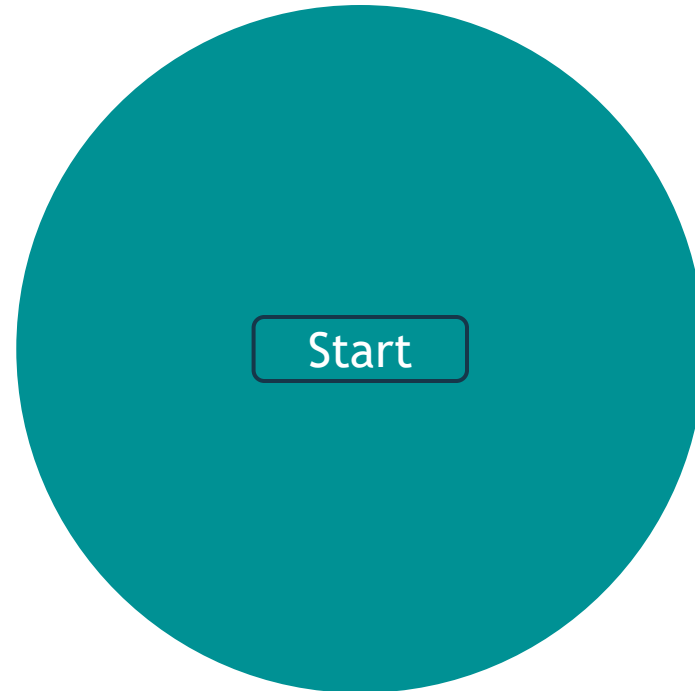
### Short-term stress response

- Increased heart rate
- Increased blood pressure
- Liver converts glycogen to glucose and releases glucose to blood
- Dilation of bronchioles
- Changes in blood flow patterns leading to increased alertness, decreased digestive system activity, and reduced urine output
- Increased metabolic rate

### Long-term stress response

- Retention of sodium and water by kidneys
- Increased blood volume and blood pressure
- Gluconeogenesis
- ↓ Insulin Sensitivity
- ↓ GH + T3
- ↓ Immune/Inflammatory Response
- ↑ Fat & Protein Mobilization

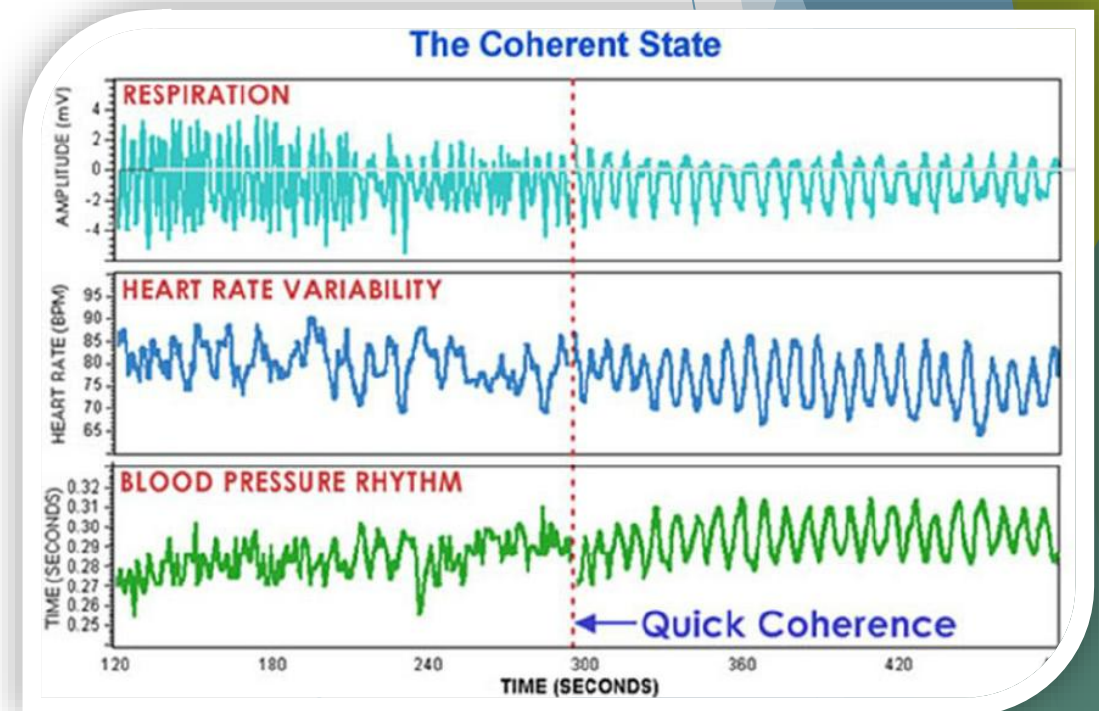
# Oefening- Ademhaling



Hoeveel keer adem je in 60 seconden?  
Tel het aantal keer dat je inademt

# Hartcoherentie

- Hartcoherentie is een korte benaming voor een coherent hartritme patroon. 'Coherent' betekent 'samenhangend'. Er is sprake van een hoge hartcoherentie als jouw hartritme mooi samenvalt met jouw ademhaling. Bij een lage hartcoherentie valt jouw hartritme niet goed samen met jouw ademhaling. We spreken dan van een chaotische hartslagvariabiliteit.
- Wanneer je last hebt van stress, is er sprake van een lage hartcoherentie. Kortdurende stress is gezond, dit geeft geen problemen. Het is anders wanneer de hartcoherentie laag blijft tijdens ontspanning. Wanneer dit het geval is, is er sprake van chronische stress of spanning (de ongezonde variant van stress). Wanneer er sprake is van chronische stress of spanning kan je last krijgen van lichamelijke klachten.



# Train je hartcoherentie

Coherentie - beginners (F6) 



Coherentie - gevorderden (F4) 



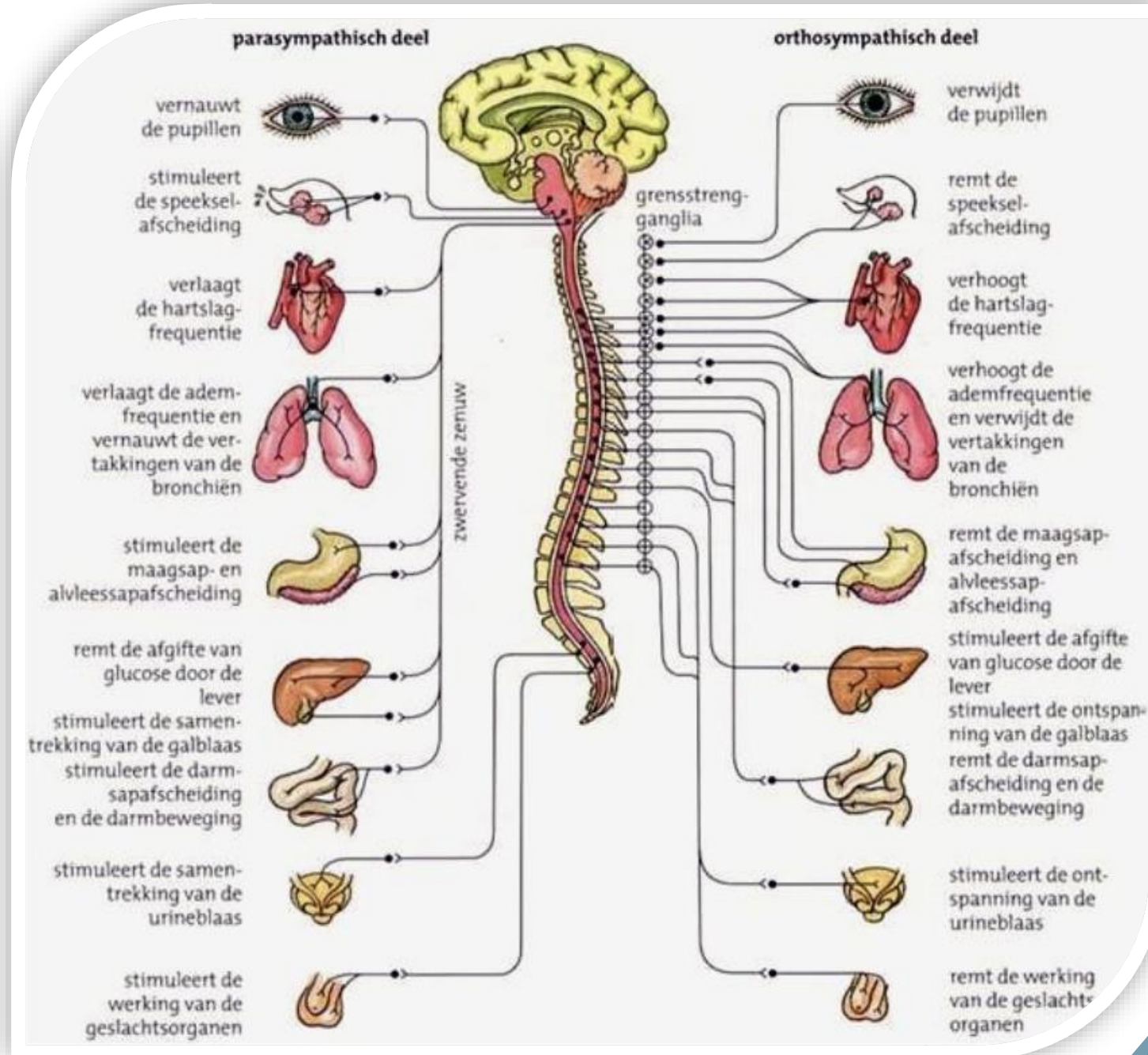
- Het is mogelijk om je hartcoherentie te trainen. Dit kan je doen door **twee** tot **drie** keer **per dag** voor **7** tot **10** minuten bewust rustig te ademen. Op deze manier beïnvloed je de autonome ademhaling en daarmee ook jouw hartcoherentie. Meditatie en yoga kunnen ook helpen om jouw hartcoherentie te verbeteren. Ook positieve gevoelens en emoties kunnen jouw hartcoherentie positief beïnvloeden.

# Balans

## Stress-prestatiecurve



# Balans



# Ontspanning

- Het is belangrijk dat je een goede balans vindt tussen spanning en ontspanning. Zorg ervoor dat je activiteiten van ontspanning hebt die bij je passen. Wissel ook de momenten vol prikkels af met momenten met minimale prikkels. Dit kun je doen door iedere dag **Bewuste-Ontspannings-Momenten** in te bouwen (**BOM**). Richt dan je aandacht op dat moment en laat je niet afleiden door gedachten. Het heeft een positief effect op de stressbalans, geeft de hersenen rust en verbetert je stemming.

# Ontspanningstips

1. Ademhalingsoefeningen
2. Buiten zijn in de natuur
3. Mediteren
4. Een kat of hond aaien
5. Mooie muziek luisteren
6. Bewust een paar uur offline zijn
7. Iets doen met je handen
8. Werken in de tuin
9. Koken en daar de tijd voor nemen
10. Een warm bad of douche
11. Een goed gesprek
12. Yoga
13. Wandelen
14. Een bezoek aan een museum
15. Vroeg naar bed met mooi boek
16. Lichamelijk contact / vrijen
17. Een massage
18. Naar de sauna
19. Lachen
20. Dansen

**Opdracht:** Welke ontspanningsactiviteiten passen bij jou?

1.

# Ontspanningsvormen

## 1. Mentale rust

- Mediteren
- Telefoon uitzetten
- Sociale media-break
- De natuur in

## 2. Creatieve ontspanning

- Schilderen
- Teken
- Schrijven
- Fotografie
- Muziek maken
- Doe-het-zelf project

## 3. Emotionele ontspanning

- Mindfulness voor emotie
- Journalen
- IK-tijd
- Ademhalingsoefeningen
- Diepgaande gesprekken met vrienden

## 4. Fysieke rust

- Stretchen/yoga
- Massage
- Korte pauzes
- Wandelen
- Warm bad

## 5. Zintuigelijke rust

- Sluit je ogen
- Ademhalingsoefeningen
- Doe je tv uit
- Ga bewust in stilte zitten
- Luister naar natuurgeluiden of kalmerende muziek

## 6. Sociale rust

- Spendeer je tijd alleen
- Neem jezelf mee op date
- Plan selfcare momenten
- Omring je met je beste vrienden en familie

## 7. Spirituele ontspanning

- Mediteren
- Gebed of spirituele reflectie
- Yoga (Nidra)
- Bewust in de natuur zijn
- Vrijwilligerswerk
- Cacao ceremonie

# Huiswerkopdracht

---

## **Rustdagboek**

Vul voor 3 dagen een stress & ontspanningsdagboek in: Welke momenten zijn stressvol voor je, wat doe je dan (gedrag?)

Op welke momenten, kort en lang, heb jij ontspanning opgezocht?

---

## **Extra verdieping: Ontspanningsoefening**

Doe 2/3x per dag 7-10 minuten ademhalingsoefeningen om je hartcoherentie te trainen!

---