

Onthaasten met de golfjes oefening



Els Dens

LOOPBAANCOACH
BEGELEIDING BIJ STRESS & BURN-OUT
EXPERT HOOGSENSITIVITEIT

Bewust van jezelf, sterk in je gevoeligheid

*Loopt de stress te hoog op, wil je meer grip op je leven?
Hartcoherentietraining is een eenvoudige ademhalingstechniek
om je zenuwstelsel aantoonbaar tot rust te brengen.
Deze oefening is bedoeld voor iedereen die dagelijks rust
momenten wilt inbouwen.
Verspreid het dus gerust in je netwerk!*

De golfjes oefening kadert in een training van 8 weken waarin je de hartcoherente ademtechniek toepast om je zenuwstelsel tot rust te brengen en positieve emoties leert inzetten om je algemene welbevinden te verbeteren.

In bepaalde situaties is begeleiding aangewezen. Bijvoorbeeld als buikademhaling niet vanzelfsprekend is of als je heftige emoties wilt verwerken. Als je merkt dat je bij een bepaalde stap begeleiding wenst, Bel +32 495 91 55 98 of mail me voor een vrijblijvend gesprek: els@elsdens.be

Copyright © Louis Van Nieuland en Els Dens.

Alle rechten voorbehouden.

Inhoudstafel

JE ADEMHALING OBSERVEREN, WAAROM?	4
TEKEN JE ADEMGOLVEN	5
AANDACHTSPUNTEN	6
ONTHAASTEN	7
HEB JE HULP NODIG?	8

Je ademhaling observeren, waarom?

Tegenwoordig zijn we vaak met vele dingen tegelijk bezig. De verantwoordelijkheden op het werk, je wilt het goed doen als ouder, daarbuiten nog allerlei activiteiten, ... **De boog staat vaak gespannen en we dreigen onze noodzakelijke rust momenten te vergeten.**

Als fijngevoelig persoon heb je dan ook nog de kwaliteit (maar ook de valkuil) om je vooral af te stemmen op anderen, om je voelsprietten naar buiten te richten en daar aan te voelen wat iemand of wat de situatie nodig heeft. En dan dreig je je eigen behoeften uit het oog te verliezen ... en geraak je zelf uit balans. **Daarom is het belangrijk om die voelsprietten geregeld ook naar binnen te richten, en te voelen wat er daar leeft.**

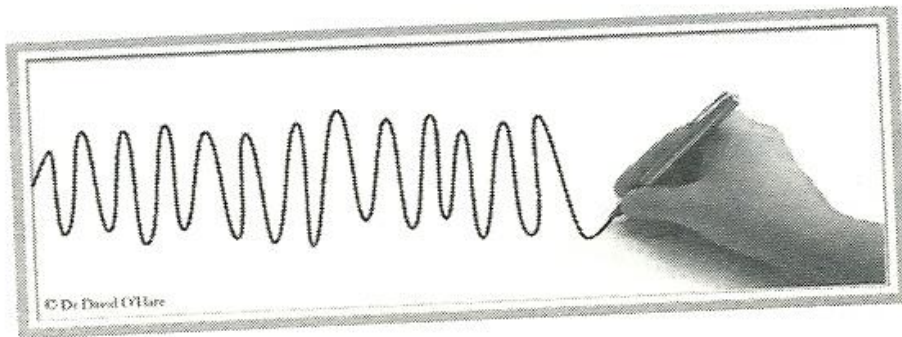
Voel je je vaak opgejaagd en liggen angst of paniek op de loer? Moet je soms moeite doen om helder te denken? Ben je vaak lusteloos of prikkelbaar? Krijg je de piekermolen maar niet afgezet? Sta je onder stress of kamp je met fysieke klachten*: nek- of schouderpijn, hartkloppingen, drukkend gevoel op de borst, maagdarmklachten, pijnlijke spieren, ... dan is het heel belangrijk om nu iets te doen.

* Leg deze zeker ook voor aan je huisarts.

Teken je ademgolven

De meest eenvoudige manier om je aandacht naar binnen te richten is je ademhaling. Die heb je altijd bij je, en is altijd in beweging, hoe oppervlakkig of snel, diep of traag, ... ze is er. Daar contact mee nemen, al is het voor 3 minuten, maakt een verschil.

We vragen je om gedurende 7 dagen, 3 x 3 minuten per dag je ademhaling te tekenen in een golfbeweging.



De hand tekent golven

Neem een blad papier en leg dit horizontaal, zet je timer op 3 minuten en start met tekenen. Teken nu rustig je ademhaling. "In", de hand gaat omhoog..."uit" de hand gaat naar beneden. De aandacht wordt verdeeld tussen aandacht voor de adem en aandacht voor het golven van het potlood.

Aandachtspunten

Je hand volgt je ademhaling en niet omgekeerd! Als je inademt tekent je hand de golf naar omhoog, als je uitademt tekent je hand de golf naar beneden. Wanneer je tussendoor een pauze neemt met ademen, dan stopt je hand ook met tekenen. We vragen je rustig je ademhaling te tekenen zoals deze zich voordoet. Doe geen speciale dingen tijdens de ademhaling, adem een rustige normale ademhaling en teken deze, dat is alles.

Laat je niet afleiden, blijf bewust 3 minuten je ademhaling volgen. Kom je op het einde van de regel, ga dan terug naar de linker kant van je blad en teken verder. De golven die je tekent hoeven ook niet allen exact even hoog te zijn. De uitademing zal langer zijn dan de inademing, maar je mag ook vertragen en versnellen. Af en toe adem je dieper en zal de golf wat hoger zijn. Dat is normaal.

Discipline en planning zijn noodzakelijk. Plan je oefenmomenten zorgvuldig: 's ochtends, 's middags of als je thuiskomt van het werk en 's avonds voor het slapen gaan. Spreek met het gezin af dat als je oefent, je liefst niet gestoord wordt. Betrek je kinderen erbij. Vaak zeggen zij: "mama/papa... moet je niet je oefening doen?" Het zijn de beste coaches! Laat je gezin mee tekenen met de golfjesoefening, ze hebben er allen baat bij!

Onthaasten

Telkens na de 3 minuten tel je de toppen van de golven en dat getal schrijf je op. Als men in de geneeskunde vermeldt dat een volwassene 12 tot 15 ademhalingen per minuut ademt in de slaap dan is een getal van 36 ademgolven mogelijk in 3 minuten, maar dat betekent wel dat u oppervlakkig ademt met borstademhaling. **Een getal van 30 of meer kan wijzen op een gespannen ademhaling.** U heeft er wellicht een gewoonte van gemaakt. Het is dan verstandig deze oefening 3 maal per dag te doen om weer te werken aan een meer natuurlijke ademhaling.

Als je start met de golfjesoefening in het begin van een week en je hebt een hoog getal, bijv. 58 ademhalingen in 3 minuten en het is een "normale stress-week" dan zal je zien dat het getal daalt op het einde van de week. **Dit illustreert een onthaasting door de activatie van het parasympathische zenuwstelsel.** Indien je reeds een laag getal hebt, dan kan je meer de innerlijk rust bespeuren die de oefening je geeft.

Heb je hulp nodig?

Deze oefening kadert in een training van 8 weken waarin je de **hartcoherente ademtechniek toepast om je zenuwstelsel tot rust te brengen** en positieve emoties leert inzetten om je algemene welbevinden te verbeteren. Ook heftige of zelfs traumatische ervaringen leer je te verwerken.

In de hartcoherentie training leer je een eenvoudige ademhalingstechniek waarmee je in 3 x 6 min. per dag je welbevinden verhoogt en je gezondheid versterkt. **Het effect van hartcoherentie op je zenuwstelsel is meetbaar en wetenschappelijk onderbouwd.**

In bepaalde situaties is begeleiding aangewezen. Bijvoorbeeld als buikademhaling niet vanzelfsprekend is of als je heftige emoties wilt verwerken. Als je merkt dat je bij een bepaalde stap begeleiding wenst:

**Bel +32 495 91 55 98 of
mail me voor een vrijblijvend gesprek
els@elsdens.be**

en nu...
aan de slag!

(en laat me
weten wat het je
brengt :)