

INE MAES



Stress

Verminder stress met meditatie,
ademhalingstechnieken en andere oefeningen

Lannoo

6 – Voorwoord

10 – Inleiding

DEEL 1

Knowing is growing

14 – Self-care club

15 – Stress, wat is het?

16 – Stresshormonen

18 – Het zenuwstelsel

19 – Verslaafd aan stress. Dat kan niet!

20 – Het effect van stress op vrouwen

21 – Self-care

23 – Maak tijd voor jezelf

23 – Plan en stress less

25 – Acceptatie

26 – Meditatie voor acceptatie

27 – De vier aspecten van self-care

29 – Body

31 – Mind

31 – Emoties

32 – Soul

34 – De blah blah blah in je hoofd

35 – Mildheid

35 – Dankbaarheid als stressreductietool

36 – Community

36 – Ademhalingstechnieken, meditatie
en yoga als stressreductietools

38 – Restorative yoga voor stressreductie

42 – In balans zijn, wat is dat?

42 – Even stilte a.u.b.

43 – Je waarden als motivator

46 – Affirmeer

49 – Self-care bij stress

50 – Move that body

52 – Slaap

54 – Gezond eten

56 – Vraag om hulp

57 – Elimineren die handel

57 – Alle beetjes helpen

57 – Tips voor een stressvrije werkdag

DEEL 2

Practice makes calm

62 – Ademhaling

- 68 – Vind je ademhaling
- 68 – De zucht
- 68 – 4-8 noodademhaling
- 69 – Slow breathing om te kalmeren
- 70 – Van spanning naar ontspanning
- 71 – Ademhalingsoefening voor diepe ontspanning
- 71 – 5-5-1 ademhaling
- 72 – Nadi Shodhana
- 73 – Hartademhaling
- 73 – 4-7-8 ademhalingsoefening

74 – Meditatie

- 75 – Meditaties voor beginners
- 76 – Stressreductiemeditatie
- 77 – Visualisatie voor minder stress en meer daadkracht
- 77 – Grondende stressreductiemeditatie voor bedtijd
- 78 – Vrijheidsmeditatie
- 79 – *Loving kindness* meditatie

80 – Meditatie voor minder stress en meer energie

81 – Mantra meditatie voor instant stress vermindering

84 – Grondende oefeningen

86 – Yoga sequences

- 88 – Yoga flows
- 88 – Makkelijke yoga-oefening bij een stressmoment
- 89 – Zonnegroeten
- 93 – Yoga voor rug, nek en schouders
- 97 – No mat flow
- 99 – Restorative yoga

103 – Hulpmiddelen

105 – Dankwoord

106 – Colofon

Voorwoord

Omdat de ervaring me leerde wat stress met iemand kan doen, werd stressreductie een onderdeel van mijn levensmissie. Stress is een ernstig hedendaags probleem waar niet genoeg aandacht aan geschonken kan worden. Toen ik de vraag kreeg om een boek te schrijven waarin ik concrete oefeningen mag aanbieden om de lezers op weg te helpen naar een leven met minder stress en meer vrijheid, voelde ik een grote ja en ontzettend veel dankbaarheid. Het is dan ook mijn diepe wens dat jij je een deel van de tools die ik aanreik eigen maakt en zo weer de touwtjes in eigen handen neemt. Stress kan namelijk een krachtige impact hebben op verschillende aspecten van je leven. Het bepaalt je energieniveau, je humeur, je productiviteit en zelfs je verbondenheid met anderen. Maar bovendien kan het op lange termijn ook nog eens ernstig je gezondheid schaden.

Ik schreef dit boek voor iedereen die minder wil lijden onder stress en meer wil genieten van het leven. Voor zij die proactief ontspannen inspanningen willen leveren voor een gezonder, gelukkiger en evenwichtiger leven.

Dat dit boek je veel betekenisvolle momenten mag bezorgen.







DEEL 1

Knowing is growing



SELF-CARE CLUB

Stressreductie beoefenen vraagt om een verandering in je levensstijl.

Ik ben holistisch coach, yoga- en meditatiedocent en beschouw mezelf als een self-care motivator en hoewel mijn job verschillende activiteiten inhoudt, komt het altijd op hetzelfde neer. Alles wat ik doe binnen Studio Hida heeft als doel mensen weerbaarder te maken voor stress en de oorzaken ervan aan te pakken. Veranderingen aanbrengen in je levensstijl kan een uitdaging zijn. Troost je, je bent niet de enige die dit moeilijk vindt, onze moderne maatschappij zorgt voor heel wat stress. We leven aan een sneller tempo, het internet zorgt voor talloze afleidingen. Er is angst voor terrorisme, de klimaatverandering, ongelijkheid, pandemieën... We hebben minder vertrouwen in de politiek en het gat tussen arm en rijk lijkt alleen maar groter te worden. Het is niet alleen onze job die veel van ons vraagt, maar we zetten ook onszelf onder druk en we hebben moeilijk in te vullen verwachtingen. Onze stressoren zijn volhardend en hebben het potentieel ons totaal te overweldigen en zelfs ziek te maken.

Wanneer we verandering willen, is er eerst nood aan bewustwording. Heel simpel gesteld: je bent je bewust van wat je stressoren zijn en dan kun je ze stelselmatig aanpakken. In realiteit is het vaak niet zo eenvoudig.

Bewustwording is een oefening en vooral een keuze. Je kunt er namelijk voor kiezen om je er nu, op dit moment, voor open te stellen.

Ik ga je in dit boek vragen naar binnen te duiken en op zoek te gaan naar jouw stressoren. Ik ga je uitnodigen om echt te graven en voorbij de vanzelfspreken-

de antwoorden te gaan, zoals 'mijn job'. Waarom ben je gestresseerd op je werk? Wat triggert bij jou stress en hoe is je reactie erop? Maar daarover later meer.

Ik mag dan wel een yogi en een stressreductie- en burn-out-coach zijn, ook ik moet me actief blijven weerbaar maken voor stress. Ook ik heb ondervonden wat stress met je kan doen. Daarom is het mijn missie om jou te motiveren om betekenisvolle self-care toe te passen in je dagelijkse leven. Zodat jij je vrij en in balans voelt en je je volledige potentieel kunt bereiken. Welkom in mijn self-care club.

STRESS, WAT IS HET?

Er wordt vaak verwezen naar stress als 'de stille doder', wat best een heftige uitspraak is. Iedereen weet hoe stress voelt, maar niet iedereen weet wat stress precies is, daarom geef ik een beetje uitleg. Het is belangrijk dat je het stress-responsysteem begrijpt.

Stress is de fysieke en chemische reactie op gevaar, of dat gevaar nu echt of ingebeeld is. Wanneer we gevaar ervaren (of denken te ervaren) schiet het lichaam in verdediging door middel van een acuut en snel proces dat we kennen als de *fight-flight-freeze*-reactie.

Deze reactie wordt niet enkel geactiveerd bij fysiek gevaar. Hoewel achternagezeten worden door een wild dier je lichaam absoluut onder stress zet.

Acute stress is een overlevingsinstinct, het dient als een tijdelijke reactie op een stressor. De vecht-of-vluchtreactie dateert uit de prehistorie, toen de mens regelmatig werd blootgesteld aan acute stress, meestal in de vorm van roofdieren die hem als een lekker ontbijt beschouwden. De reactie op een bedreiging was dan om ertegen te vechten, ervoor weg te rennen of bewegingsloos te blijven staan in de hoop dat de hongerige carnivoor voorbij zou komen zonder je op te merken. De stressreactie zit ingebakken in je DNA en dat is prima wanneer je het echt nodig hebt.

Maar wat eens een wild roofdier was, is nu onze job, onzekerheden, een te drukke agenda, de pushmeldingen op je telefoon, je inbox... Al deze 'bedreigingen' zorgen ervoor dat we constant paraat staan. Ons lichaam bevindt zich in een chronische overlevingsstaat. Maar dat is niet waarvoor dit fantastische, levens-

reddende mechanisme ontwikkeld is. Stress heeft namelijk vergaande effecten op hoe het zenuwstelsel communiceert met de rest van het lichaam. Wanneer het zenuwstelsel in overdrive is, staan wij onder stress en hebben we het gevoel geen controle meer te hebben. We zijn dan moe, ongeduldig, minder helder en zelfs angstig. Het lichaam staat onder druk en we voelen ons gewoon niet lekker.

STRESSHORMONEN

Wanneer we onder stress staan, circuleren er stresshormonen in ons lichaam. Twee van de vele hormonen die door je aderen stromen als reactie op stress zijn adrenaline en cortisol.

Adrenaline wordt geproduceerd door de bijnieren nadat je hersenen signalen van gevaar hebben ontvangen. Het zorgt ervoor dat je fysiek klaar bent om te vechten of vluchten.

Adrenaline is samen met noradrenaline grotendeels verantwoordelijk voor de onmiddellijke reactie die we voelen in een stresssituatie. Wanneer je bijvoorbeeld moet uitwijken voor een auto die plotseling van rijstrook verandert, begint je hart te bonzen, ga je sneller ademen, zijn je spieren gespannen en begin je te zweten. Dat komt door de adrenaline.

Adrenaline verhoogt je hartslag en geeft je een ware energieboost die je nodig hebt om te reageren. Het maakt je mentaal scherper en stoomt je lichaam in een fractie van een seconde klaar om te kunnen ontkomen aan een potentieel gevaarlijke situatie.

En dan hebben we cortisol, algemeen bekend als het stresshormoon. Ook deze stof wordt geproduceerd door de bijnieren. Het kost wat meer tijd (minuten in plaats van seconden) voordat je de effecten van cortisol voelt, omdat de afgifte van dit hormoon een proces is dat uit meerdere stappen bestaat.

Cortisol regelt hoe je lichaam koolhydraten, eiwitten en vetten gebruikt. Het helpt om ontstekingen laag te houden en regelt de bloeddruk en de bloedsuikerspiegel. Cortisol verhoogt de hoeveelheid energie in stressvolle situaties zodat jij met stress kunt omgaan.

De hypothalamus en hypofyse, die zich in de hersenen bevinden, bepalen of jouw bloed voldoende cortisol bevat. Als het cortisolniveau te laag of te hoog is,

passen de hersenen de hoeveelheid hormonen aan. Vervolgens krijgen de bijnieren een signaal van de hersenen en passen ze de hoeveelheid cortisol die ze vrijgeven aan.

Als je lichaam in overlevingsmodus gaat, kunnen de optimale hoeveelheden cortisol levensreddend zijn. Cortisol zorgt ervoor dat de vochtbalans en de bloeddruk in evenwicht blijven, terwijl het enkele lichaamsfuncties regelt die op een gevaarlijk moment niet cruciaal zijn, zoals de voortplanting, de immuniteit, de spijsvertering en de groei.

Wanneer de noodsituatie voorbij is, normaliseert het cortisolniveau en functioneert het lichaam weer zoals voorheen. Maar wanneer iemand constant onder stress staat, gebeurt dit niet. Met als gevolg dat het immuunsysteem of het spijsverteringsstelsel mogelijk niet goed meer werkt.

Wanneer er een disbalans is in het cortisolniveau, kan dat het immuunsysteem onderdrukken, de bloeddruk en de suiker verhogen, het libido verlagen, acne veroorzaken of bijdragen aan gewichtstoename. Je kunt last krijgen van een lage bloeddruk, vermoeidheid, spierzwakte, darmklachten, misselijkheid en verlies van eetlust.

Het is dus belangrijk om stress van je af te kunnen schudden, zodat er geen gevolgen zijn op lange termijn.

Oestrogeen en testosteron zijn ook hormonen die invloed hebben op hoe we reageren op stress, net als de neurotransmitters dopamine en serotonine. Maar de klassieke vecht-of-vluchtreactie is vooral te danken aan de hierboven genoemde grote spelers.

Je kunt stress onder andere herkennen aan deze symptomen:

- Slapeloosheid
- Haaruitval
- Acne
- Gewichtstoename
- Slechte spijsvertering

- Verminderd libido
- Depressie
- Vruchtbaarheidsproblemen
- Hartaandoeningen
- Beroertes
- Onregelmatige menstruatie
- Een gevoel constant onder druk te staan, lastiggevallen te worden en gehaast te zijn
- Maagproblemen, hoofdpijn, migraine of zelfs pijn op de borst
- Prikkelbaarheid
- Ongeduld
- Angst- of paniekaanvallen
- Allergische reacties zoals eczeem of astma
- Hooikoorts
- Voedselallergieën
- Te veel drinken, roken of drugs gebruiken
- Te veel eten
- Verdriet
- Eenzaamheid

Deze symptomen moet je ernstig nemen. Het lijstje maakt duidelijk hoe belangrijk het is om proactief met stress aan de slag te gaan, te helen wat geheeld moet worden en actie te blijven ondernemen om niet terug naar af te gaan.

Komt dit heftig binnen? Dan heb je des te meer reden om verder te blijven lezen.

HET ZENUWSTELSEL

Het autonome zenuwstelsel bestaat uit twee delen. Het (ortho)sympathische en parasympathische zenuwstelsel. Het sympathische zenuwstelsel ken je als de vecht-of-vluchtreactie en is dus actief wanneer we dingen gedaan moeten krijgen. Het parasympathische zenuwstelsel staat voor rust en vertering en is het zenuwstelsel waarin we het beste functioneren. Omdat een gezonde dosis stress bij het leven hoort, anders zou je maar weinig gedaan krijgen, hoort er een mooi evenwicht tussen de twee te zijn. Wanneer een stressevent (sympathische zenuwstelsel) voorbij is, moet het parasympathische zenuwstelsel weer

voor herstel en rust kunnen zorgen. Maar wanneer je chronisch aan stress lijdt, gebeurt dit niet. Dan kom je in de problemen en voel je je moe, afgejaagd en uit balans.

Hoge stresslevels zijn het nieuwe normaal en dat is echt niet oké. We mogen en kunnen dit niet aanvaarden. In de meeste gevallen wordt overmatige stress niet veroorzaakt door één grote factor, maar eerder door een combinatie van veel kleine factoren, kleine dingen die samen een groot geheel vormen. Gelukkig ligt er veel in je eigen handen om tot een goed evenwicht te komen.

Alle oefeningen in dit boek hebben als doel het parasymphatische zenuwstelsel te activeren en goed te laten functioneren. Is het niet geruststellend om te weten dat jij zelf invloed kunt hebben op hoe jij je voelt?

VERSLAAFD AAN STRESS. DAT KAN NIET!

Wist je dat je verslaafd kunt raken aan je eigen stresshormonen? Klinkt gek, *I know!* Maar als je een bepaalde levensstijl, al dan niet gewild, gewoon bent geraakt, dan leer je leven met verhoogde cortisol- en adrenalineniveaus. Je bent je er met andere woorden niet meer van bewust. Dat kan al starten in je kindertijd, wanneer je bijvoorbeeld opgroeit in een onstabiele of onveilige omgeving.

Deze constante staat van paraatheid vraagt erom dat je onbewust blijft zoeken naar vormen van stress om adrenaline vast te houden. Dat is namelijk wat je lichaam kent, maar duurzaam is dit niet. Het is in feite een recept voor onder meer burn-outs en angsten.

Adrenalinejunkies zijn niet alleen mensen die skydiven en bungeejumpen. Het zijn ook degenen die denken geen spannend leven te leiden. Focus jij je vaak op hoe druk je leven is en gebruik je dit ook als excuus om niet voor jezelf te zorgen of om leuke dingen te doen? Dan is de kans groot dat je verslaafd bent aan stress. Wanneer je jezelf hierin herkent, wil ik je uitnodigen om uit het hamsterwiel te stappen en jezelf ervan te overtuigen dat het allemaal niet zo druk hoeft. Je hoeft niet elke seconde van de dag vol te proppen en (onbewust) op zoek te gaan naar een rush. Maak je geen zorgen, neem het aan van een voormalige adrenalinejunkie, je kunt het ook weer omkeren. Ook al is het misschien makkelijker gezegd dan gedaan, weet dat stress je leven niet hoeft te beheersen.



DEEL 2

Practice
makes calm

20.



Revolved side angle pose:
adem in en zet je linkervoet
ver naar achteren, adem uit
en twist. Zet je handen op
elkaar en maak je rug lang.

21.

**Herhaal
rechts.**

22.



**Mountain
pose 5".**

23.



Sage marichi pose C 5":
strek je linkerbeen en buig
rechts. Draai je buik naar je
been toe. Adem in en maak
je lang, adem uit en twist.
Kijk indien mogelijk over je
rechterschouder naar
achteren.

24.

**Herhaal
links.**

24. **Seated forward bend**

5": adem in en neem
je voeten
vast.



Indien nodig buig je je knieën,
kijk op. Adem uit: buig met
een lange rug verder naar
voren.



25.

**Shoulder-
stand 10":**
enkel indien
dit oké voelt.



26. **Reclined half moon**
10" rechts en links.



27.

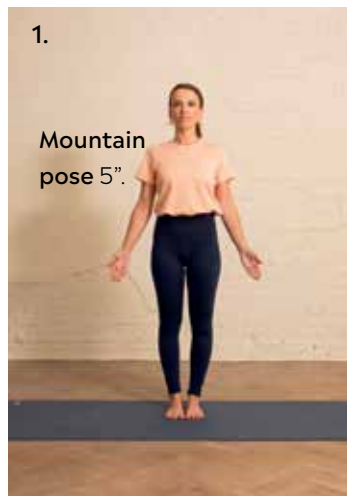
Shavasana
6 minuten.

NO MAT FLOW

Voor deze korte flow heb je geen mat nodig.
Je kunt het dus werkelijk overal doen.

1.

Mountain
pose 5".



2.



Adem in: lift je armen
omhoog en duw je
handpalmen naar
boven.

Adem uit: breng je
armen naar voren en
maak je rug rond.
Herhaal dit nog 3 keer.

3.



Adem in: lift je armen
omhoog en duw je
handpalmen naar
boven.

Adem uit: buig naar
rechts. Adem in: kom
omhoog, adem uit: buig
naar links. Herhaal nog
3 keer.

4.

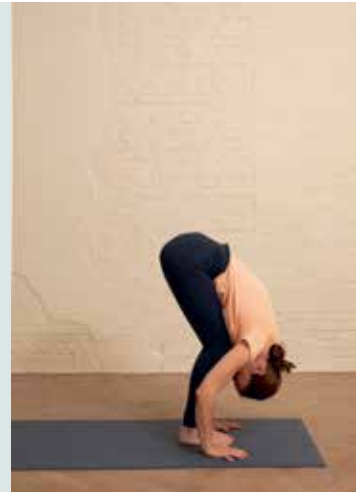


Adem in: lift je armen omhoog, adem uit: open je lichaam naar rechts.

Adem in: lift je armen omhoog, adem uit: open je lichaam naar links. Herhaal dit nog 3 keer.

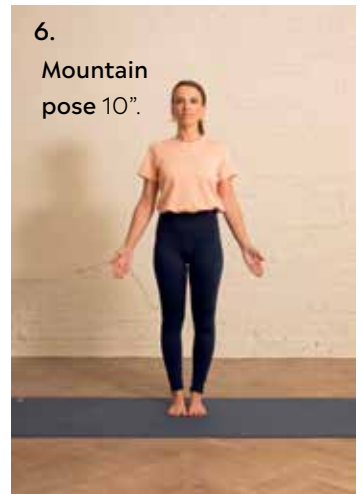
5.

Adem in: lift je armen, adem uit: buig naar voren en zet je handen op de mat. Adem in: kijk op, zet je handen op je benen en maak je rug lang. Adem uit: buig opnieuw naar voren. Adem in: kom omhoog, neem je armen mee. Adem uit: mountain pose. Herhaal dit nog 3 keer.



6.

Mountain pose 10".



RESTORATIVE YOGA

Diep ontspannen doe je in een van deze herstellende yogasessies.

Heb je nog geen yogaprops, al raad ik die wel aan, neem dan kussens en dekentjes bij de hand. De bedoeling bij deze oefeningen is om het lichaam zo goed mogelijk te ondersteunen zodat je volledig tot rust kunt komen.

In elke houding blijf je 4 tot 7 minuten. Je ademt continu bewust en je gaat maar zo ver in de houding dat je lichaam kan ontspannen.

Heb je voldoende tijd voor je self-care moment, dan kun je de volgende vier sessies ook met elkaar combineren.

Sessie 1

1. Child's pose: leg je dikke tenen tegen elkaar



en je knieën uit elkaar. Ga op je hielen zitten. Als dat niet lukt, leg dan een kussen tussen je zitvlak en hielen. Leg je bovenlichaam op een bolster.

2.



Legs up the wall: ga zo dicht mogelijk tegen een muur liggen en leg je benen ertegen. Je benen zijn ontspannen, je doet dus geen moeite om in deze houding te liggen. Leg je armen zoals het voor jou goed voelt.

3. Supported twist: ga voor je bolster zitten met gebogen benen. Breng vervolgens je benen naar rechts en ga met je bovenlichaam op je bolster liggen. Voor een diepere variatie (4) draai je je bovenlichaam verder door en kijk je naar rechts. Je legt dan ook je bovenste been meer naar achteren.

3.



4. Herhaal links.



5. Shavasana.



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST

Ine Maes

FOTOGRAFIE

Thomas Vanhaute

ILLUSTRATIES

© Getty Images

VORMGEVING

Leen Depooter – quod. voor de vorm.

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021

D/2021/45/261 - NUR 860 - 450

ISBN: 978 94 014 7821 2

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.