



5 oefeningen waarmee je het fysieke effect van stress loslaat

"Ik voel aan alles in mijn lijf dat ik stress vasthoud en onzeker ben. Weet jij enkele oefeningen om dat los te laten?"

"Ja, die weet ik en die krijg je van me. Vijf stuks. Quick fixes."

Elke emotie heeft een fysiek recept

Om een emotie te kunnen voelen, moet je lichaam een bepaald fysiek programma lopen. Een programma dat in je neurosysteem zit opgeslagen, een soort recept aan ingrediënten die zorgt dat precies die emotie wordt ervaren. Dat recept, dat programma wordt geactiveerd door neurotransmitters.

Wat enorm wordt onderschat, is het effect van een kleine verandering in onze lichaamshouding, in onze fysiologie. Dat heeft direct effect op onze stemming en dus op onze interne representatie en daardoor op ons gedrag en het resultaat van ons gedrag. Een verandering in lichaamshouding is dus een geweldige manier om te voorkomen dat stress en spanning in je lijf gaan 'plakken'.

5 mini anti-stress oefeningen

Hierna lees je 5 mini anti-stress oefeningen die je makkelijk kunt doen. Alleen of met kinderen of met elkaar. Gewoon leuk, zinvol en oh zo effectief.

Oefening 1: wenkbrauwen en oogleden

Wenkbrauwen staan in verbinding met ons limbisch brein, ons emotionele brein. Wenkbrauwen geven daardoor signalen af aan ons lichaam. Wil je negatieve signalen lossen, dan wil je je wenkbrauwen losmaken van de spanningsmodus.

Trek je wenkbrauwen dan 3 of 4 keer flink omhoog, zo omhoog dat je oogleden ook meegaan. Laat je wenkbrauwen weer zakken, doe je oogleden dicht en knijp ze samen. Laat ze daarna ontspannen. De oogspieren zijn de makkelijkste spieren om te ontspannen.

Oefening 2: je kaken

Recent onderzoek suggereert dat gapen de hersenen koelt. En die verkoeling zorgt voor ontspanning in het brein en beter presteren. Deze gaapbeweging geeft een ontspanningssignaal aan de 'zwerfende zenuw' en daarmee aan je brein. Maak de open beweging alsof je enorm gaapt. Of gaap echt. Het gaat hierbij niet zozeer om het gaapgeluid of de ademhaling, het gaat om de gaapbeweging die je mond maakt.

Oefening 3: je heupen

In onze heup- en bekkengebied bevindt zich de musculus psoas major, ook wel de spier van de ziel en onze stress spier genoemd. als je stress ervaart, dan trekt deze spier zich samen. wat je dus wilt, is deze spier weer verlengen, losser maken, Ga staan met je benen onder je schouders, dus iets uit elkaar. Handen in je zij en draai voorzichtig cirkels met je heup waarbij je echt zo'n roerende beweging maakt. Keer of 6 tot 7 en je systeem ontspant.

Oefening 4: je nek

Stress maakt cortisol aan. Cortisol stopt de aanmaak van de brain-derived neurotrophic factor (BDNF), ook wel de zenuwcel stimulerende factor. BDNF is een krachtig eiwit dat de productie van nieuwe hersencellen stimuleert en bestaande hersencellen versterkt. Dus daar wil je veel van hebben! Simpele nek- en schouderbewegingen verlagen de aanmaak van cortisol en verbeteren dus het BDNF-gehalte.

Draai je kin naar je rechterschouder. Rol dan van daaruit – met je kin naar beneden via je borstkast – naar je linkerschouder. Belangrijk hier is dat je je hoofd en kin omlaag houdt. Doe deze beweging een keer of 4 heen en weer of net zolang als comfortabel is. Je zult je misschien wat dizzy voelen eerst. Dat komt doordat je een patroon doorbreekt en dat is OK.

Oefening 5: je schouders

Deze oefening sluit aan bij oefening 4 en is heel goed zitten of staand te doen.

Pak een punt waar je makkelijk naar kunt kijken, laat je schouders hangen, adem dan diep in en trek tegelijkertijd je schouders omhoog. Een vouw je schouders als het ware richting je oren. Adem rustig uit en laat je schouders weer ontspannen. Deze oefening kun je snel of langzaam doen, net wat je prettig vindt.

Quick-fixes

Natuurlijk zijn deze fysieke oefeningen kleine hulpmiddelen. Evengoed zul je verbaasd zijn over hoe een fysieke verandering doorwerkt in je stemming, daardoor in je gedachten en dus in je gedrag.

Mijn tip: probeer ze uit, ga uit je comfortzone en bepaal zelf de meerwaarde voor jezelf.

De echte oplossing zit natuurlijk in je mind-set en je bewust worden van wat je onbewust allemaal doet. Helpt wat je doet? Doe er vooral meer van. Helpt het je niet, doe dan wat anders!

Heb je vragen? Neem zeker contact met mij op via info@graci.nl of 085-1309170