

Nieuw

Ontspanning en Stressreductie
voor actieve mensen

Herstel je balans

Wil jij je fit en energiek voelen?



Ontspannen is simpel gezegd: “niet meer doen dan nodig is”. Ontspannen lijkt zo eenvoudig en is de tegenhanger van in(aan)spannen.

Als het goed is, wisselen inspanning en ontspanning zich af in je leven.

Die balans, tussen prestatie en rust, kan op twee manieren verstoord raken: omdat je te weinig doet of omdat je te veel en te lang achtereen doorwerkt. Een verstoorde balans leidt op termijn altijd tot vermoeidheid en klachten.

- **Chronische onderspanning** leidt tot lichamelijke slaptte en met regelmaat tot angst, een gevoel van ongeluk of depressie.

- **Chronische overspanning** geeft verkramping en klachten als: hartkloppingen, bekkenklachten, slecht slapen, een prikkelbare dikke darm, regelmatig terugkerende hoofdpijn, chronische nek- of rugpijn, een 'kort lontje', druk in je keel, een gevoel van luchttekort tot een Burn-out aan toe.

Ben jij als een kikker in de pan?

Regelmatig vertellen mensen met deze klachten mij dat ze zich helemaal niet gestrest of gespannen voelen. **Hoe zit dat?**

Een kikker biedt hulp om dit te begrijpen. Een kikker voelt een verandering van temperatuur pas als het verschil groter is dan 0,5 graden Celcius.



Theoretisch kun je een kikker dus in een pan zetten, het water met stapjes van 0,3 graden verhogen tot het water kookt. De kikker zal het niet in de gaten hebben, oververhit raken en sterven. Dit fenomeen heet adaptatie.

Door adaptatie merken wij kleine zintuiglijke veranderingen, bijvoorbeeld in spanning of sfeer, niet op in ons lichaam. Dat is de reden waarom iemand schijnbaar 'zo maar' door een Burn-out overvallen kan worden.

Ontspannen = moed tonen.

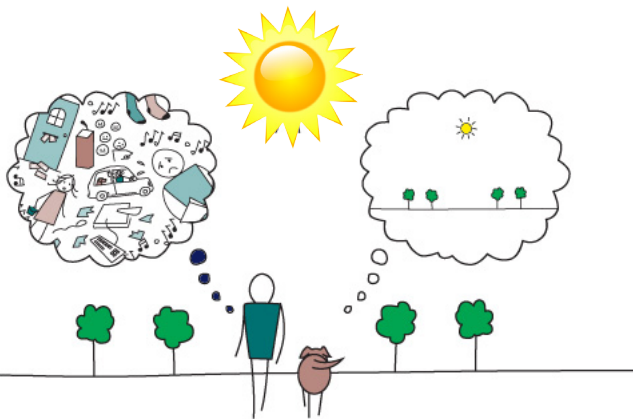
Ontspanning komt vanzelf als je loslaat. Loslaten is voor veel mensen (vooral voor vrouwen) moeilijk.

Loslaten vraagt om lef, durf of **moed**. Want...

Loslaten = iets willen zeggen terwijl je het voor jezelf nog niet helemaal op een rijtje hebt.

Loslaten = zonder verdediging durven zijn.

Loslaten = doodeng, het is als drijven op het water terwijl je niet kunt zwemmen.



Mind Full, or Mindful?



Loslaten = als vallen zonder vangnet.

Loslaten = je hart openen.

Loslaten = pijn toelaten.

Loslaten = erkennen wat er is in jezelf.

Dat vraagt, naast moed, ook om nieuwsgierigheid, openheid en geduld. Geduld om met kleine stapjes tevreden te zijn.

Heb jij deze karaktereigenschappen en ben je hoog-sensitief? Dan is ontspannen iets voor jou!

Ontspannen kun je leren!



Ontspannen is maatwerk.

Een specialist in ontspanning kan je helpen om te ontdekken welke techniek het beste bij jou past, want er zijn meer dan twintig verschillende ontspanningstechnieken. Ik noem er vier:

- **Mindfulness** helpt je om tot rust te komen als je je gestrest voelt. Het leert je ook aandachtig te zijn bij je gedachten.

- **Adem-ontspanning** helpt je als je lekker wil leren slapen en bewustzijn wil ontwikkelen bij je adem en je gevoelens.



- **Massage en aanraking** (haptonomie) helpt je om onbewuste lichamelijke spanning los te laten en je lichaam werkelijk te voelen

- **Visualisaties** kunnen je helpen om op een dieper niveau te ontspannen en diepere waarden in jezelf te ontdekken.



Dé specialist in ontspanning



Mark ten Seldam* heeft als fysiotherapeut **30 jaar ervaring** met ontspanningsoefeningen en het begeleiden van mensen met stress gerelateerde klachten, Burnout en mensen met onverklaarde klachten (SOLK).

Hij ontdekte als vroeg in zijn carrière dat lichamelijke klachten met grote regelmaat een gevolg zijn van een verstoorde balans tussen draagkracht en draaglast.

Ontspanningsoefeningen dragen bij om je draagkracht te vergroten en je balans te herstellen.

Bewustwording tijdens ontspanning speelt ook een grote rol in het vergroten van je draagkracht. Ga eens voor jezelf na: **hoe** ga je met jezelf om, **hoe** denk je over jezelf en je klacht, **hoe** ga je om met emoties en gevoelens en **hoe** ga je om met grenzen?

Geef jij je grenzen duidelijk aan? Als je helder je grenzen kan stellen, vermindert dat je draaglast! Kortom: er kunnen veel onderwerpen aan de orde komen tijdens de ontspanningstherapie. Deze therapie wordt trouwens vergoed door je zorgverzekeraar! De mate daarvan is echter afhankelijk van het door jou gekozen pakket.

Naast zijn werk als fysiotherapeut en osteopaat is Mark ook werkzaam als inspirator, motivator en gelukscoach in zijn praktijk te Hoevelaken.

Voor vragen kun je Mark altijd bellen of mailen:

GSM: **0645 818 810** of

Email: mark@innerchange.nl



* aangesloten bij:

K.N.G.F. (Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie) registers: algemeen, psychosomatiek en lymfedrainage.



*Ik geloof
dat ik geen groter geschenk kan ontvangen
dan door de ander
te worden gezien,
te worden gehoord,
te worden begrepen en aangeraakt*

~

*Het grootste geschenk
dat ik kan geven is
de ander te zien,*



te horen, te begrijpen, aan te raken.

*Wanneer dat gebeurt
voel ik*

dat er contact is gelegd.



- Virginia Satir -

InnerChange

Al 30 jaar specialist in ontspanningstherapie

Westerdorpsstraat 20-B,
3871 AX HOEVELAKEN

voor vragen bel: 0645 818 810

E: info@innerchange.nl

W: www.innerchange.nl
