

Ademhaling en Ontspanning



Waarom ontspannen?

Heb jij last van vage klachten, dan is de kans groot dat je je natuurlijk vermogen tot diep ontspannen kwijt bent geraakt. Periodes van spanning, ziekte of drukte laten hun sporen na in het lichaam. Als deze restjes van spanning niet worden opgeruimd, stapelt de spanning zich langzaam op (vergelijk het met schoonmaken). Toch beïnvloedt deze gewoon geworden spanning je houding, beweging, adem en stemming. Dit kan leiden tot een scala van vage, onbegrepen klachten.

Vage klachten

Gewoon geworden spanning heeft vaak invloed op je algemeen welzijn:

- Moe zijn, moe wakker worden, slecht slapen, tekort aan rust of moeite met ontspannen.
- Veel tijd nodig hebben om bij te komen na een inspanning, inspanning kort vol kunnen houden, moeite hebben met bewegen of je stijf voelen.
- Je aandacht slecht bij één ding kunnen houden, gauw afgeleid zijn, onnodige fouten maken en prikkelbaar zijn.
- Geen zin of energie hebben om iets te ondernemen.
- Drukke in je hoofd.
- Rugpijn, hoofdpijn of nekklachten.

Spanning kan ook invloed hebben op je ademhaling:

- Een snellere of diepere ademhaling, ademnood en een benauwd gevoel in of rond de borst.
- Tintelingen in de vingers, stijfheid van vingers of armen, stijfheid rond de mond en koude handen of voeten.
- Een waas voor de ogen, een duizelig of 'dizzy' gevoel en het gevoel hebben het normale contact met je omgeving te verliezen.
- Pijnlijke steken in de borst, bonzen van het hart of een angstig gevoel.
- Therapie

Ontspannen kun je leren

Je leert en ervaart hoe je lijf aanvoelt als het écht ontspannen is. Daarom wordt er veel gewerkt aan bewustwording, aan voelen hoe het lichaam is, voelen waar de spanning zit en het verschil voelen tussen spanning en ontspanning.