

Les 7 anti stress oefeningen

Het is goed en veel anti stress oefeningen te doen om rust in lijf en hoofd te krijgen. Doe dit op een aantal momenten door de dag en zeker op de momenten dat de stress heel hoog is.

9 praktische anti stress oefeningen

1. Hoofd en nek

De spanning van stress gaat als eerste in je hoofd en in je nek zitten. Ik denk dat iedereen dat gevoel wel herkent. Een makkelijke manier om deze spanning kwijt te raken is de 'neklift'.

Je legt je rechterhand in je nek en je linkerhand op je voorhoofd. Vervolgens 'til' je je nek op zodat je de druk van de nekspieren wegneemt. Haal rustig adem door je buik. Als je dit twee tot drie minuten volhoudt zal je merken dat de spanning afneemt.

2. Hele lichaam

Je kunt de spanning in je hele lichaam wegnemen door al je spieren te spannen en vervolgens weer te ontspannen.

1. Ga op je rug op bed liggen of op een matje op de grond. Adem rustig in en uit door je buik. Probeer zo ontspannen mogelijk te gaan liggen.
2. Vervolgens ga je een voor een de spieren in je lichaam aanspannen. Begin bij je voeten. Span de spieren van je voeten aan en houd dit twee seconden vol. Laat dan weer los.
3. Dan ga je door naar je kuiten. Span ze aan voor twee tellen en laat weer los. Vervolgens ga je zo verder met je bovenbenen, je binnen, je buik, je rug, je armen, je nek en als laatste je gezicht.
4. Als je je gezicht hebt gehad blijf je een paar minuten ontspannen liggen en dan doe je de oefening nog een keer.

Het fijne van deze oefening is dat je focus bij je lichaam is en je stressvolle gedachten dus even buiten je hoofd kunt houden.

3. Buikademhaling

Als je stress hebt is het heel belangrijk om **goed te blijven ademen**. Stress kan er namelijk voor zorgen dat je oppervlakkig gaat ademen. Hierdoor wordt het gevoel van stress versterkt.

Oefen daarom je buikademhaling. Dit is een manier van ademen die we hanteren als we ontspannen en onbewust ademen. We raken deze alleen vaak kwijt als we stress ervaren.

Onderstaande oefening kun je doen als je je gestrest of opgejaagd voelt. Een paar minuten is vaak al voldoende.

1. Ga op je rug op de grond liggen. Op een matje als je dat prettig vindt.
2. Leg je handen vlak beneden je ribbenkast op je buik. Hier is je middenrif.
3. Doe je ogen dicht en concentreer je op je ademhaling.
4. Adem vervolgens langzaam diep in en uit. Hierbij zorg je ervoor dat je buikwand zich uitzet bij het inademen en weer inzakkt bij het uitademen.
5. Probeer je voor een aantal minuten alleen te focussen op je ademhaling en sluit andere gedachten buiten. Het kan helpen om in je hoofd de ademhalingen te tellen of om 'adem in' en 'adem uit' te zeggen (in je hoofd).

Ervaar je acute stress maar heb je geen tijd om te gaan liggen en bovenstaande oefening te doen? Probeer dan in ieder geval wel even rustig te gaan zitten en op je ademhaling te letten. Door dit te doen neemt de lichamelijke stressreactie af en zal je je snel rustiger voelen.

4. Wees lief voor je lijf

Dit is niet zozeer een oefening maar wel zeer effectief. Wees een beetje **lief voor je lijf**. Neem 's avonds de tijd om lekker met een boek in bad te gaan of neem een uitgebreide douche. Doe dit laatste natuurlijk zonder boek. Smeer daarna je lichaam in met een lekkere bodylotion.

Hou je niet van dat getut? Doe dan gewoon waar je blij van wordt. Ga een flink stuk wandelen met de hond, bak je lievelings-taart of kijk een mooie film (tot maximaal 1 uur voor het slapen gaan). Er zijn maar twee criteria: je moet het leuk vinden en je moet er rust van krijgen in je hoofd.

Door dingen te doen die je leuk en fijn vindt komen er stofjes vrij in je hersenen die zorgen voor een gelukkig gevoel. Deze stofjes hebben direct effect op het **stresshormoon** en zullen je daardoor helpen met ontstressen. Hou dit dus goed in gedachten als je je opgejaagd voelt en je jezelf geen rust en leuke dingen gunt.

5. Zelf hypnose

Deze anti stress oefening is een soort zelfhypnose. Het voordeel van deze oefening is dat hij weinig tijd kost en je hem overal kunt doen. Zorg wel dat je onderstaande stappen even uit je hoofd leert. De oefening zal niet heel effectief zijn als je iedere keer heel hard moet denken over wat de volgende stap ook alweer is. Als je dit soort anti stress oefeningen goed doet voel je je erna fitter en heb je meer rust en zelfvertrouwen.

1. Ga in een stoel zitten waar je comfortabel in zit.
2. Raak met je duim je wijsvinger aan en denk terug aan de laatste keer dat je lichaam op een prettige manier moe was. Bijvoorbeeld na een flinke wandeling of na een pittige les bodypump.
3. Raak met je duim je middelvinger aan en denk terug aan een moment waar je liefde voelde. Dit kan een moment zijn wat je had met je partner maar ook een goed gesprek met je beste vriendin of een spontane knuffel die je kreeg van je collega.
4. Raak met je duim je ringvinger aan en denk aan het beste compliment wat je ooit hebt gekregen. Misschien was dat het moment dat je vader zei dat hij trots was op hoe je in het leven staat. Of misschien was het wel een wildvreemde die je op straat aansprak en je vertelde dat je prachtige ogen hebt.
5. Raak met je duim je pink aan en denk aan de mooiste plek waar je ooit geweest bent. En vooral ook de plek waar je je het meest gelukkig voelde toen je er was.

6. Visualisatieoefening

Visualisatie oefeningen zijn goede anti stress oefeningen. Omdat je je brein een opdracht geeft is dit voor sommige mensen makkelijker om tot rust te komen dan dat ze gaan **mediteren**.

1. Ga zitten of liggen in een comfortabele houding en adem diep in en uit. Voel waar je lichaam de stoel of grond raakt. Scan je lichaam van top tot teen en ervaar waar nog spanning zit. Als ergens nog spanning zit span je deze spieren even goed aan voor een paar tellen en laat ze dan los.
2. Stel je nu voor dat je uit je lichaam bent gestapt en kijk op je lichaam neer. Stel je voor wat je aan hebt, in welke houding je zit of ligt en wat je gezichtsuitdrukking is. Kijk ook naar de omgeving waar je bent. Wat valt je hier op?
3. Neem vervolgens meer afstand van je lichaam. Stel je voor dat je op het dak zit van het gebouw waar je je bevindt. Of vanuit een boom als je buiten zit. Kijk weer naar jezelf en voel de rust die er in op deze hoogte. Net alsof je voor even uit je leven bent gestapt.
4. Nu ga je zover de hoogte in dat het lijkt alsof je op een wolk zit. Voel hoe zacht de wolk is en geniet van de zon op je gezicht. De in op je wolk mee met de wind en geniet van de rust en stilte om je heen.
5. Als je voldoende tot rust bent gekomen ga je weer terug naar het dak waar je op zat of de boom waarin je zat. Vervolgens keer je terug in je eigen lichaam en doe je je ogen langzaam open.

7. Voetvisualisatie

Deze oefening hoeft niet veel tijd te kosten en is een mooie manier om de dag te beginnen en om de dag mee af te sluiten.

1. Ga zitten in een comfortabele houding en adem diep in en uit. Zet je beide voeten plat op de grond.
2. Stel je voor dat er wortels uit je voeten groeien die zich stevig verankeren in de grond.
3. Laat vervolgens alle spanning die hebt via deze wortels de grond in stromen. Om het makkelijker te maken kun je je voorstellen dat deze spanning een bepaalde kleur heeft en dat het koud aanvoelt aan je voetzolen.
4. Als de spanning weg is laat je de energie van de aarde via de wortels je lichaam in stromen. Ook hier kun je de energie een kleur en gevoel geven. Laat de energie bijvoorbeeld je voeten verwarmen.

Wanneer je merkt dat je voldoende 'opgeladen' bent ga je door tot de orde van de dag.

8. Verander je denken

Of je stress ervaart of niet heeft veel te maken met **hoe je denkt**. Als jij bijvoorbeeld denkt dat je die stapel werk onmogelijk weggewerkt krijgt ga je stress ervaren. Of als je denkt aan alles wat je nog moet regelen voor het kerstdiner en dat dit onmogelijk is in zo'n kort tijd gaan je stresshormonen ook aan het werk.

Het is dus de kunst om je manier van denken te veranderen. En dat is heel zinvol om te doen want of je je nou druk maakt of niet, het gaat niks veranderen aan de situatie. Het enige wat je kunt verminderen is de stress die je ervaart. Als je merkt dat je een gedachte hebt die stress veroorzaakt probeer je die gedachte om te buigen naar een gedachte die je gerust stelt.

Denk je bijvoorbeeld dat je je werk nooit af krijgt? Zeg dan tegen jezelf dat je er alles aan doet om te zorgen dat het wel lukt maar dat er geen man over boord als is er een paar dingetjes blijven liggen.

Of misschien gaat je partner bij je weg en heb je stress over hoe je de touwtjes aan elkaar gaat knopen omdat je op het moment geen werk hebt. Stel jezelf dan gerust met de gedachte dat het inderdaad wat minder ruim wordt maar dat we in Nederland wonen en dat je echt niet gaat verhongeren.

Anders denken is niet wat je van het ene op het andere moment doet. Dit moet je oefenen. Maar als je eenmaal door hebt dat je je gedachten kunt beïnvloeden kom je een stuk relaxter in het leven te staan.



9. Mindfull de was doen

Als je vandaag bezig bent met de was te vouwen probeer dit dan eens te doen met de opperste concentratie. Ga niet voor de tv zitten en laat de radio uit. Zet ook je telefoon even op stil. Voor dit moment is de was het allerbelangrijkste en je laat je nergens door afleiden.

Bij alles wat je vastpakt voel je de stof en zie je de vorm en de kleur. Vouw het kledingstuk of de handdoek zo strak als je kunt en maak nette stapels. Als je merkt dat je gedachten afdwalen breng je ze weer terug naar hetgeen je in je handen hebt. Raak niet geïrriteerd als je je aandacht er niet bij kunt houden maar breng iedere keer rustig je gedachten terug naar de was.

Als de was klaar is zal je merken dat je een stuk rustiger bent en er meer ruimte zit in je hoofd. Deze oefening kun je natuurlijk ook toepassen als je met de stofdoek door het huis gaat of de vaatwasser in- en uitruimt.

Maak van de vervelende huishoudelijke taken een soort anti stress oefening in plaats van dat je alles zo snel mogelijk weg werkt terwijl je alweer bezig bent met het volgende dat je moet doen.