

90-SECONDENPAUZES

Een unieke methode om jezelf in een korte tijd te ontspannen en weer op te laden.

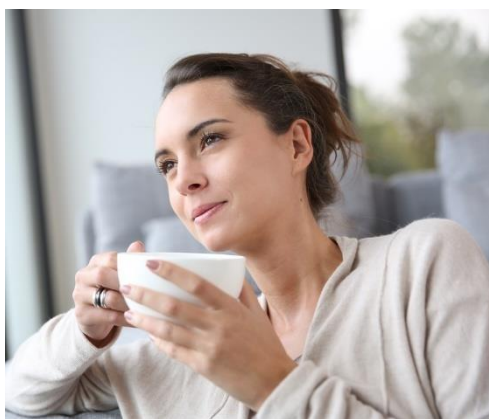


Ontspannen & opladen

Thuis en tijdens het werk

90-secondenpauzes zijn het perfecte antwoord op onze drukke maatschappij: we staan continue 'aan', zijn altijd bereikbaar en houden vele ballen in de lucht.

90-secondenpauzes helpen je een paar keer per dag met eenvoudige oefeningen in contact te komen met jezelf en het hier-en-nu. Je ervaart minder stress en een groter geluksgevoel. Investeer daarom een paar keer per dag 90 seconden tijd in jezelf!



Het bijzondere van 90-secondenpauzes is dat je deze oefeningen de hele dag door kunt toepassen. Deze herstelmomenten zijn naadloos te integreren in alledaagse bezigheden. *90-secondenpauzes* worden voornamelijk onopvallend uitgevoerd. Met kleine subtiële bewegingen oefen je belangrijke spiergroepen van jouw lichaam. De oefeningen doe je meestal zittend of staand. Je hoeft er geen apparaten voor aan te schaffen en ook geen andere kleding voor aan te trekken.



"Ik heb eindelijk een manier gevonden om met mijn aandacht in het hier-en-nu te komen."
Astrid v/d Berg, secretaresse

"Het is verbluffend hoe krachtig de oefeningen werken tijdens een lange autorit."
Hans de Jong, manager

"De 90-secondenpauzes passen prima in het beleid om meer vitaliteit in ons team te brengen."
Marcel Jansen, ondernemer

1. Herstelmomenten: een levensvoorwaarde

Leren ontspannen à la minute

90-secondenpauzes kunnen zowel preventief als curatief worden ingezet bij alle vormen van stressgerelateerde klachten, zoals burn-out, chronische vermoeidheid, hoofdpijnklaften, slaapproblemen en afhankelijkheidsstoornissen. Daarnaast hebben ze een sterk vitaliserend effect op cliënten die 'therapiemoe' zijn en een mentale of fysieke oppepper nodig hebben.

Want we leven in wonderlijke tijden. We zijn als mens steeds verder af komen te staan van ons natuurlijke ritme. We dreigen het contact te verliezen met de dynamische relatie die we hebben met de natuur, waarin alles met elkaar in verbinding staat.

Onder invloed van hightech en overconsumptie verliezen we de oorspronkelijke relatie met onze medemensen en het grote geheel. Het is een tijd van korte termijndoelen en economisch gewin. We eten te veel, drinken te veel, denken te veel en zijn te veel met onszelf bezig. We proberen ons leven steeds verder onder controle te krijgen. Computers zijn alom, de telefoon zit aan ons oor en we zijn altijd 'online'. We haasten en hollen om de volgende deadline te halen.

Als we op vakantie gaan krijgen we onthoudingsverschijnselen omdat we verslaafd zijn geraakt aan stress. De resultaten van die opgebouwde spanning laten zich zien in de vorm van RSI, burn-out, chronische vermoeidheid, migraine, spierklachten enz. Vele mensen belanden in een spiraal van langdurige arbeidsongeschiktheid.

En toch....als we ons lichaam en onze geest maar een kans zouden geven, dan herstellen deze zich nog steeds opmerkelijk vlug.

Balans tussen werk- en privétijd. Contact met vrienden en intimi. Wandelen in de buitenlucht. Heerlijk voor jezelf en de mensen om je heen.

Pfffffffffffffffffffff. Even een moment voor jezelf. Durf jij het aan?

Als levend organisme doen we 3 dingen:

- Opnemen
- Verwerken
- Loslaten

Dit geldt voor alle levende wezens op deze planeet. Het opnemen, verwerken en loslaten is van toepassing op het voedsel dat we tot ons nemen, maar ook op alle informatie die we te verwerken krijgen. Alle drie horen ze in een subtiel evenwicht te functioneren. Door de komst van het informatietijdperk is de verhouding tussen de bovenste drie aardig scheefgetrokken. Om je een idee te geven; de hoeveelheid informatie die onze grootouders te verwerken kregen gedurende een heel mensenleven, krijgen wij nu in drieënhalve maand voor onze kiezen. Wel veel opnemen dus, maar geen gelegenheid om de informatie te verwerken.

De symptomen daarvan worden nu zichtbaar bij kinderen. Een toename van klachten als ADHD en allergieën worden hiermee direct in verband gebracht.

Herstelmomenten zijn een levensvoorwaarde

Lekker even lui achterover gaan hangen lijkt tegenwoordig een luxe. 'Ledigheid is des duivels oorkussen' wordt er al snel gezegd. Ik moet presteren. Toch zal geen enkele topsporter conditie kunnen opbouwen als er geen evenwicht is tussen de hoeveelheid inspanning die hij levert en het evenredige aantal uren ontspanning dat daar tegenover staat.

Elk orgaansysteem van het lichaam heeft herstelmomenten ingebouwd om te kunnen regenereren: de luchtwegen hebben na iedere uitademing een adempauze, het hart heeft na elke keer dat het bloed de aorta instuwt een moment waarop het bloed even lijkt te worden stilgezet. De sensoren in het hart controleren dan het bloed op samenstelling, temperatuur, zuurstofgehalte enz. Het is een fase van stilstaan en bezinning. Hoe is het op dit moment met mij? Hoe sta, zit, lig, loop ik er nu bij?

In de traditionele Chinese geneeskunde plaatsen ze de organen van het menselijk lichaam in een 'orgaanklok'. Daaruit valt af te lezen dat ieder orgaan twee uur per dag maximaal energie krijgt om optimaal te kunnen functioneren. Twaalf uur daarna krijgt datzelfde orgaan twee uur lang nauwelijks energie, met als doel om tot rust te komen. Bijvoorbeeld, je blaas krijgt in de middag tussen 15.00 uur en 17.00 uur de meeste energie, 's morgens tussen 03.00 en 05.00 uur staat het orgaan op een laag pitje. Dit is bij veel mensen ook de tijd dat ze 's nachts hun bed uitgaan om te plassen, omdat de kringspier van de blaas de urine minder goed kan vasthouden.

Onderzoekers hebben in de embryologie ontdekt dat tijdens celdeling, na het moment van conceptie, er een moment komt dat de celdeling tijdelijk stopt om vervolgens weer door te gaan. Ze rekenden het aantal delingen per minuut, per uur en per dag. Ze

kwamen tot de verbijsterende ontdekking dat de celdelingen 6 dagen doorgingen en op de 7^e dag tijdelijk even stopten! Het hele scheppingsverhaal dat we in de Christelijke traditie kennen uit het boek Genesis, is weer terug te vinden op celniveau....

Iedere religieuze stroming op de wereld kent in haar traditie momenten van contemplatie, bezinning, retraite, meditatie en gebed. Ook gebruiken zoals vasten hebben hetzelfde doel: even afstand nemen van wereldse zaken. Om daarna weer gereinigd en met een frisse start een nieuwe cyclus in te gaan.

Rust is dus even belangrijk als inspanning. We kunnen alleen maar functioneren als er een balans is tussen activiteit en herstelmomenten.

Tijd nemen voor jezelf is een keuze

Tijd is op deze planeet een vast gegeven dat wordt bepaald door de stand van de aarde ten opzichte de zon. Met andere woorden, je hebt er geen invloed op. Tijd is niet te managen. Je kunt alleen jezelf managen...Of nog anders gezegd: "Je kunt de wind niet veranderen, de stand van de zeilen wel."

Wat zou er in je leven veranderen als je beter in staat zou zijn om anders met je tijd om te gaan?

Als je daar even over nadenkt dan komen er snel antwoorden als: meer rust, meer genieten, meer tijd voor mezelf, meer stilstaan bij de kleine dingen van het leven, minder stress, minder frustratie en ga zo maar door.

Een 90-secondenpauze is een kleine stap met grote gevolgen

Het gaat meestal niet om hele grote of rigoureuze stappen die je moet zetten. De rode draad in dit e-book is juist dat je door eenvoudige aandacht voor alledaagse dingen in contact komt met genieten, rust en een basisgevoel van tevredenheid. Daar hoeft je dus niet veel voor te doen, het is meer een kwestie van laten...

In de navolgende bladzijden wordt je stap voor stap meegenomen naar een gebied in jezelf waar je nog rust kan ervaren en kan je lezen hoe je met simpele oefeningen dichterbij jezelf kunt komen. Dat is een hele geruststelling. Je kunt in je eigen tempo, op elk moment van de dag en onder alle omstandigheden jezelf ontspanning geven, voor je lichaam zorgen en plezier hebben met alles om je heen.

Waar ik ben, voel ik me thuis

Veel mensen leggen hun geluk in de toekomst: nog twee dagen werken en dan is het weekend, nog drie weken en dan heb ik vakantie, nog vijf jaar en dan ga ik met pensioen. Door zo te denken is het niet mogelijk om op hetzelfde moment te genieten van dat wat er nu is.

In het hier–en–nu is geen stress

Zodra je met je gedachten in de toekomst of in het verleden bent, schep je voor jezelf een bepaalde hoeveelheid onrust. De kunst is om onder alle omstandigheden een omgeving voor jezelf te scheppen waar jij de rust kunt ervaren.

Oefening 1 De omgeving waarnemen

Terwijl je rustig doorleest, word je jezelf bewust van de omgeving waar je nu bent:

Temperatuur

Hoe is de temperatuur? Warm, koud, behaaglijk?

Licht

Veel of weinig licht? Te fel of gedimd, zacht diffuus of koud wit licht?

Geluid

Harde of zachte geluiden? Natuurlijke geluiden, onnatuurlijke geluiden veroorzaakt door machines of anderszins, regelmatige of plotselinge geluiden?

Geur

Prettige of onprettige geuren? Fris of muf, natuurlijke geuren of kunstmatige? Rustgevende of irritante geuren?

Zuurstof

Is er voldoende zuurstof in de ruimte of is het er benauwd?

Afgeschermd:

Voelt het veilig in jouw ruimte of kan er plotseling iemand binnenkomen. Word je bekeken of voelt het vrij?

Huiselijk

Ben je in een huiselijke omgeving of is het er zakelijk?

Ondergrond

Zit of lig je op een prettige, comfortabele ondergrond of is het hard of op den duur zelfs pijnlijk?

Belangrijk: Is er iets in je omgeving dat je NU kunt veranderen waardoor je jezelf prettiger voelt? Zo ja, sta dan op en doe het meteen. Zo nee, omarm in gedachten de omgeving waar je nu bent en kom langzaam maar zeker in een gevoel van acceptatie door bewust vijf keer rustig in en uit te ademen.

Begin met een uitademing of een zucht. Blaas even alle spanning uit je lichaam. Wacht vervolgens tot het lichaam zelf aangeeft dat het weer zuurstof nodig heeft. De inademing komt vanzelf, daar hoeft je niets voor te doen.

Je hoeft geen adem te halen, je wordt geademd.

Sta het gevoel toe dat je niets hoeft te doen, je mag ontspannen in de houding waarin je nu bent.

2. Voorbereiding

90-secondenpauzes oefen je het best onder alle omstandigheden

Oefen vooral op ontspannen momenten

In eerste instantie is het effect van de 90-secondenpauzes het best te voelen als je oefent in situaties waar je al rustig bent, in een makkelijke stoel, in de natuur, in bad of in bed. Als je de oefeningen regelmatig doet onder ontspannen omstandigheden, dan 'anker' je als het ware de prettige gevoelens in je lichaam. Zodra je dan op een gegeven moment in een stresssituatie terechtkomt kan je makkelijker terugvallen op wat je al hebt geleerd. Als je dan nog moet beginnen met het toepassen van een 90-secondenpauze, ben je in feite al te laat.

Draag makkelijk zittende kleding

Omdat een aantal 90-secondenpauzes bestaan uit het doen van buikademhalingsoefeningen, is het prettig als je geen knellende kleding aan hebt. Hierdoor wordt de ademhaling ook beter voelbaar in je onderbuikgebied. Draag het liefst ook geen synthetische stoffen, maar natuurlijke materialen zoals katoen of linnen.

Als je makkelijk in slaap valt, oefen dan zittend

Veel mensen zijn door hun leefwijze en gebrek aan voldoende nachtrust al zo chronisch moe geworden, dat ze bij iedere vorm van ontspanning direct in slaap vallen. Dit kan je als waardevol uitleggen, maar om de effecten van de 90-secondenpauze waar te nemen is het beter om wakker te blijven. Blijf daarom in dit soort situaties gewoon rechtop zitten in een makkelijke stoel.

Zorg dat je voldoende water hebt gedronken voordat je begint

Zodra je dorstsignalen krijgt geeft je lichaam aan dat je in feite al aan het uitdrogen bent. Je hebt onder 'normale' omstandigheden gemiddeld zo'n anderhalve liter water per dag nodig. Dit zorgt ervoor dat je helder blijft en je jezelf beter kunt concentreren. Ik heb het hier over zuiver bronwater, niet over koffie, thee, frisdranken of andere genotsmiddelen. Je wast je ramen immers ook niet schoon met koffie!

Laat je niet onderbreken

Dit is een moment voor jezelf. Ik weet dat je onmisbaar bent en dat iedereen je nodig heeft, maar je mag voor dit korte moment even de telefoon uitzetten, de deur op slot, de gordijnen dicht, bordje op de deur, hond in de mand, kinderen geëvacueerd en de secretaresse geïnstrueerd. Als je de 90-secondenpauzes beter beheerst, dan kan je onder alle omstandigheden bij jezelf blijven en doen de omgevingsfactoren er minder toe. In de beginfase is het beter om in een 'ruisvrije' ruimte te zijn tijdens het oefenen.

Gebruik ondersteunende middelen om tot rust te komen

Wat is je favoriete muziek om te ontspannen? Van welke geur kalmeert je geest? Bij welke afbeeldingen merk je dat er automatisch een glimlach rond je mond komt? Omring jezelf met rustgevende middelen die je helpen om in een relaxte sfeer te komen. Na enige tijd zal je merken dat het oproepen van de *herinnering* van het ondersteunende middel al voldoende is om je weer dichterbij jezelf te brengen.

3. Lichaamshouding

De beste lichaamshouding bij een 90-secondenpauze is de volgende

Ondanks de vaak goedbedoelde instructies van houdings- en bewegingstherapeuten is er niet een lichaamshouding die het beste is voor iedereen. Je lichaamshouding is zo individueel als je vingerafdruk. Zodra je gaat proberen om krampachtig in een bepaalde geadviseerde houding te blijven staan of zitten, zal je merken dat dit na korte tijd pijn gaat doen. Vaak wordt dan gezegd dat je daar dan doorheen moet, het lichaam moet wennen aan de nieuwe situatie. *No pain, no gain.*

Met andere woorden, zonder pijn geen vooruitgang. Dit is klinkklare onzin! Pijn is een signaal van het lichaam dat er iets niet in orde is. Dit dient altijd serieus te worden genomen.

Het menselijk lichaam is bedoeld om te bewegen! Zodra je het stilzet, ontstaan de problemen.

Zodra je merkt dat je te lang in eenzelfde houding hebt gestaan of gezeten, en dat is meestal al na vijf minuten, dan wordt het tijd voor AFWISSELING. Vaak is een kleine verandering van een paar centimeter al voldoende om je weer anders te laten ademen of zelfs in een andere stemming te komen. De moeite zit hem ook niet in het veranderen van de houding, maar het *bewust worden* van het pijn of spanningssignaal dat het lichaam aangeeft om tot een andere lichaamshouding over te gaan.

Kies vooral een lichaamshouding die past bij je stemming; als je te gejaagd bent, dan is het niet aan te raden om als een zoutzak in een stoel te ploffen. Maak de overgang kleiner door met behulp van je houding de spanning *langzaam af te bouwen*.

Zitten is een werkwoord...

Zitten vraagt ook om een *actieve* lichaamshouding. Dat betekent:

- *De rug is vrij van de rugleuning*

Door wat voorop de stoel te gaan zitten, train je de buik en rugspieren weer om in actie te komen. Je bovenlichaam kan op deze manier makkelijk bewegen. Je armen zijn hierbij ook vrij. De benen kunnen moeiteloos naar voren en naar achteren bewegen, maar ook van links naar rechts. Alle organen functioneren op deze manier beter, de ademhaling kan ruimer doorstromen. Je stemming wordt alerter.

- *De voeten blijven steeds plat op de grond*

Zet ze samen in een 'V-vorm'. De hielen iets dichterbij elkaar dan de voorvoeten. Ook hier geldt weer dat afwisseling de basis is van iedere houding. Dus elke vijf minuten wissel je eens van voet. Dan weer door de linker- en vervolgens weer de rechtervoet naar voren te schuiven.

- *De zitbeenknobbels willen je dragen*

Ga maar eens op ontdekkingsreis naar je zitbeenknobbels. Je kunt ze vinden door je handen onder je billen te steken terwijl je zit. Beweeg vervolgens met je bovenlichaam naar voren en naar achteren en je voelt die twee zitbeenbotten in je handen. Het is de bedoeling dat je altijd recht op je zitbeenknobbels zit. Niet er voor of er achter. Het plezier zit hem weer in de *beweging*. Schommel lekker op je knobbels naar voor en naar achter. Dit hoeft geen grote beweging te zijn, zachtjes wiegen is voldoende.

De voeten zijn de solide basis van elke houding

Zoals de fundering noodzakelijk is voor ieder gebouw, zo zijn de voeten fundamenteel voor de optimale houding van het lichaam. Iedere podoloog, orthopeed, fysiotherapeut, voetreflexzonetherapeut en chiropractor zal dat bevestigen. Als je goed voelt zal je merken dat iedere beweging van het lichaam kan worden ingezet vanuit de voeten. Til bijvoorbeeld eens je arm op en merk met welke inspanning je dat doet. Doe hetzelfde nog eens, maar nu door *gelijktijdig* de voeten zachtjes in de grond te veren. Merk je het verschil?

- *Pianospelen met je tenen*

Welke 90-secondenpauze je ook doet terwijl je zit of staat: de tenen moeten onder alle omstandigheden lekker vrij kunnen bewegen. Probeer maar eens of je vanuit de houding die je nu hebt met je tenen piano kunt spelen. Merk je dat je ondertussen de neiging hebt om de adem in te houden? De echte 90-secondenpauzespecialist leert om deze bewegingen onafhankelijk van elkaar te doen.

- De voet steunt op drie punten:
 - onder de bal van de voet, direct voor de aanhechting van de grote teen
 - onder de bal van de voet, direct voor de aanhechting van de kleine teen
 - midden onder de hiel, een klein stukje naar de buitenrand

Staan vraagt om het juiste evenwicht

Sinds de mens rechtop is gaan lopen heeft hij een uitdaging om in balans te blijven met de zwaartekracht. Staan wordt daarom vaak als vermoeiend ervaren. Behalve als je de statische houding weer in beweging kunt brengen, zoals bij dansen of zachtjes wiegen. Staan kan je zorgvuldig opbouwen:

- Voeten
 - In contact met alle drie de steunpunten onder de voet
 - Het gewicht van het lichaam is gelijkmatig verdeeld over de beide voeten
 - Onder het heupgewricht, rekening houdend met het anatomische verschil van het bekken bij mannen en vrouwen
 - Tenen kunnen 'pianospelen'
- Knieën
 - licht gebogen
 - teveel gebogen geeft een verslapping van alle spieren in het lichaam
 - teveel overstrekt, dan trek je een holle rug en hangt de buik naar voren
- Bekken
 - Kan vrij kantelen naar voren en naar achteren
- Romp
 - Staat recht boven het bekken
- Schouders
 - Hangen losjes, maar niet naar voren
 - schouderbladen zijn niet te gespannen naar elkaar toegetrokken
- Armen
 - Hangen soepel langs het lichaam, met de handpalmen wijzend naar de bovenbenen.

Liggen is toegeven aan de zwaartekracht

Wat is er heerlijker dan je gedragen voelen door de ondergrond waar je op ligt? De druk op je spieren en gewrichten mag ontspannen en je kunt eens lekker toegeven aan de zwaartekracht.

- Rugligging
 - De voeten vallen naar buiten
 - de knieholtes, de onderrug en de nekwerfels zijn vrij van de ondergrond
 - het hoofd kan vrij bewegen en de kin is in een 90-gradenpositie ten opzichte van de hals
- Buikligging
 - de voeten liggen naar binnen of naar buiten gericht
 - het hoofd ligt naar een kant gedraaid of wordt ondersteund door de twee handen die plat op elkaar liggen

4. Achttien oefeningen

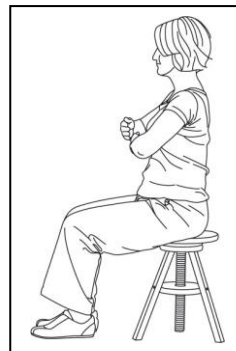
1) Adem volgen

Begin met twee voeten plat op de grond, de rug is recht, het bekken op de zitbeenknobbeltjes, de knieën in een hoek van 90 graden, de schouders ontspannen en de kaken los. De tong ligt los in de mond.

Ga voor jezelf na waar de adembeweging op dit moment het sterkst voelbaar is: in de buik, de romp, de borst, de flanken?

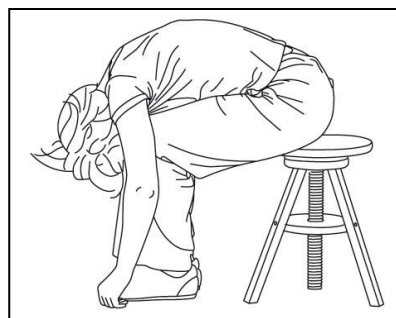
Adem nu iets langer uit dan gewoonlijk. Met die uitademing is de gedachte heel simpel: *ik adem uit*. Wacht nu een paar seconden totdat het lichaam zelf aangeeft dat het weer zuurstof nodig heeft en terwijl je inademt zeg je tegen jezelf: *ik adem in*. Het eenvoudig volgen van de ademhaling is al rustgevend.

Maak nu de uitademing nog wat langer en tuit daarbij je lippen. Zorg dat er voldoende pauze is na een uitademing. Zodra er weer gedachten in je opkomen, ga je met je aandacht weer terug naar de adembeweging.



2) Natte dweil aan de waslijn

Niets is heerlijker dan even te doen alsof je een natte dweil bent die aan de waslijn hangt. Je komt uit bed. Je hebt je ochtendplasje gedaan. Begin de dag dan eens met een diepe buiging. Breng je kin op de borst, rol daarna de rest van je wervelkolom af. Maak er geen prestatie van. Je hoeft niet per se met je handen op je voeten te komen. Terwijl je armen naar beneden hangen, beweeg je een beetje van links naar rechts. Zoals een olifant dat doet met zijn slurf. Je bloed stroomt zo lekker naar je hersenen. Je denkt inmiddels misschien: wat ben ik hier in godsnaam aan het doen? Kom dan langzaam, met heel veel aandacht, wervel voor wervel weer omhoog. Voel of er verschil is. Wel eens naar een hond of een kat gekeken die wakker wordt? Die dieren rekken zich ook helemaal uit (en dat zal wel een reden hebben).



3) Even doorluchten...

Om jezelf optimaal van zuurstof te voorzien en het lymfesysteem te activeren, is de volgende ademhalingsoefening een absolute must:

Inademen: 1 – Vasthouden: 4 – Uitademen: 2

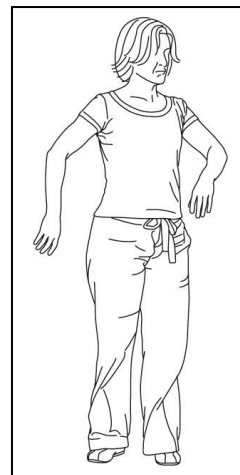
Dit kun je steeds uitbreiden door bijvoorbeeld te vermenigvuldigen met een factor 4. Dan krijg je: 4–16–8, of voor de gevorderden: 8–32–16.

Doe deze ontspanningsoefening 3x per dag, steeds tien ademhalingen per keer.



4) Beweeg je vrij

Ga met je aandacht naar een plaats in je lichaam waar je spanning voelt. Maak, als je daar bent aangekomen, contact met die plek en laat duidelijk worden met welke emotie de spanning te maken heeft: boosheid, verdriet, angst of geluk. Welke beweging wil je lichaam maken om die spanning kwijt te raken? Rennen, dansen, zwaaien of nog iets anders? Geef direct uiting aan de behoefte van je lichaam. Het maakt niet uit in welke vorm je jezelf uitdrukt, als je de vastzittende spanning maar naar buiten brengt. Je kunt de beweging zelfs heel klein maken of gracieus. Besef dat in emotie het woord 'motion' (= beweging) zit opgeslagen.



5) De bloem

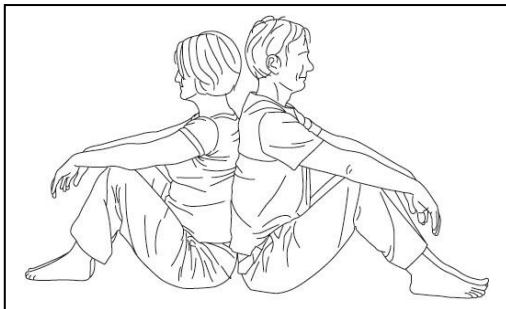
Ga makkelijk zitten en sluit je ogen. Plaats beide voeten plat op de grond. Stel je eens voor dat er een bloem groeit onder beide voetzolen. Het is jouw favoriete bloem en het is een bloem die zich opent op het moment dat de warmte van de aarde voelbaar wordt onder je voeten. Merk op hoe prettig het is als je voeten zich openen voor de aarde. Voel wat er gebeurt. Heb je de neiging de warmte of de energie van de aarde op te nemen via je voeten? Of voel je een stroom de andere kant op, namelijk spanning bij jou die nu via je voeten afvloeit in de aarde? In beide gevallen is het precies dat wat moet gebeuren. Sta het toe en merk op wanneer het voldoende is.



6) Ruggenspraak houd je met zijn tweeën

Vraag iemand die het leuk vindt om een oefening met je te doen. Ga met de ruggen tegen elkaar zitten en zorg dat de onderruggen goed aansluiten. Vooral niet leunen tegen elkaar! Neem nu rustig de tijd om je eigen ademhaling waar te nemen.

Is de adembeweging ook voelbaar in de rug? Hoe is het met de adembeweging van de ander? Is die ook in je rug te voelen? Kun je de warmte ervaren die ontstaat als jullie ruggelings zitten? Blijf zo lang zitten als prettig voor jullie is. Schuif dan allebei 10 centimeter naar voren, zodat de ruggen loskomen van elkaar. Ervaar nu je eigen ademruimte. Sta daarna rustig op.



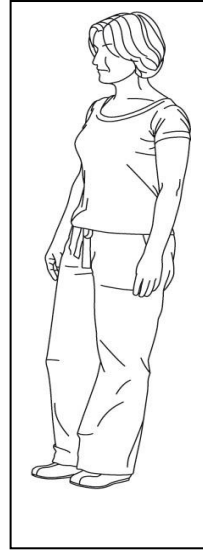
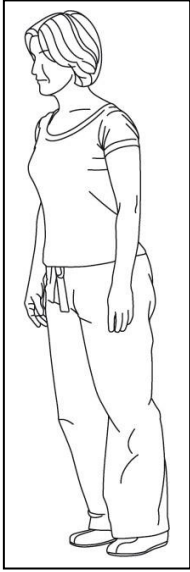
7) Wuivend riet

Ga ontspannen op beide voeten staan. Verdeel je gewicht gelijkmatig over beide voeten. Zoek de drie steunpunten onder je voet:

- op de bal van de voet, onder de grote teen,
- op de bal van de voet, onder de kleine teen,
- op het midden van de hak.

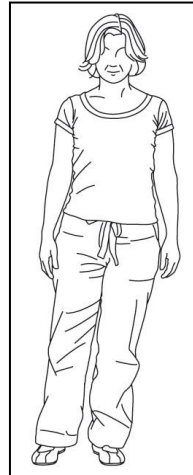
Veer nu met je bovenlichaam zachtjes naar voren en vervolgens weer naar achteren. Alsof je door een aangenaam briesje heen en weer wordt geblazen. Registreer wat er verderop in je lichaam gebeurt. Blijf zachtjes wiegen over je drie steunpunten.

Deze oefening helpt je om je innerlijke balans te vinden. Bovendien is deze ontspannen houding ondersteunend voor onder meer je wervelkolom en gewrichten.



8) Communicerende vaten

Verdeel je gewicht over beide voeten. (zie voor de steunpunten de oefening 'Wuivend riet'). De aandacht en de beweging gaan nu heel zachtjes van links naar rechts. Laat het rechterbeen tussen de 70 en 80% 'vollopen' met zwaarte. Het linkerbeen loopt in hetzelfde percentage leeg. Daarna wisselen. Sommige mensen vinden het prettig om zich een kleur voor te stellen in de benen. Of een soort thermometer die stijgt en weer daalt. Herhaal de oefening 10x voor beide voeten.



9) De stop eruit

Ga makkelijk zitten en sluit je ogen. Stel je voor dat er spanning zit in beide voeten, als een bad dat overloopt. Misschien kun je je zelfs een kleur voorstellen bij de spanning die in je voeten aanwezig is. Trek nu bij beide voeten tegelijkertijd de stop eruit, zodat alle overtollige warmte en spanning kunnen afvloeien in de aarde.



10) Ruik je fit

Plaats de middelvinger en wijsvinger van je rechterhand op je voorhoofd, op de neusbrug tussen je wenkbrauwen. Leg je duim op je rechterneusgat en je ringvinger op je linkerneusgat.

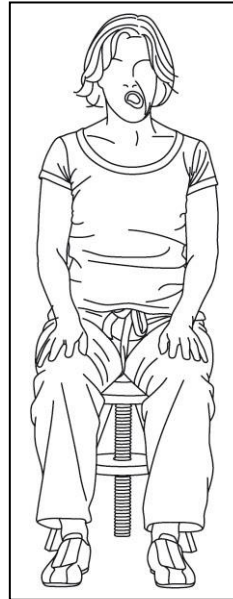
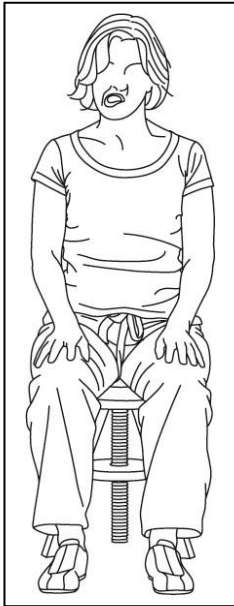
1. Sluit je rechterneusgat met je duim en adem drie tellen in door je linkerneusgat.
2. Sluit je linkerneusgat met je ringvinger, adem uit door je rechterneusgat en adem daar ook weer door in.
3. Sluit nu je rechterneusgat, adem uit door je linkerneusgat en adem ook weer in door je linkerneusgat.
4. Herhaal dit zes keer.

Deze ademhalingsoefening komt uit een eeuwenoude yogatraditie: de pranayama.



11) Herkauwen

Laat je mond ver openvallen waardoor je onderkaak loskomt. Maak met je onderkaak eerst een grote cirkel linksom en vervolgens een grote cirkel rechtsom. Hierdoor ontstaat een liggende acht. Het ziet er niet zo charmant uit. Sterker nog: je ziet eruit als een herkauwende koe. Maar de oefening is uiterst effectief voor gespannen kaakspieren. Krijg je de neiging om te gapen? Geef er dan gewoon aan toe. Stop na ongeveer 60 seconden en gebruik de resterende 30 seconden om de nawerking van het 'herkauwen' te voelen in je mimische spieren.



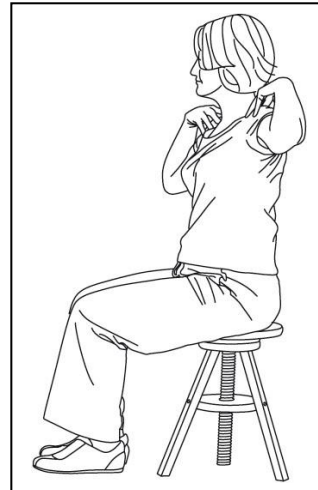
12) Blik op oneindig

Focus je ogen op een punt dichtbij. Kies daarna een punt dat je de gelegenheid geeft om zo ver mogelijk weg te kijken. Kijk over je computerscherm heen, voorbij de voorliggers in de auto, over je boek heen. Kijk bijvoorbeeld uit een raam of denkbeeldig dwars door een muur. Kijk ver weg zonder te turen of te staren. Neem ontspannen waar, zonder te verkrampen. Adem rustig door en probeer vrij te zijn van gedachten. Haal die frons van je voorhoofd, ontspan de overige spieren in je gezicht. Merk op dat je ogen zachter en meer ontspannen worden.



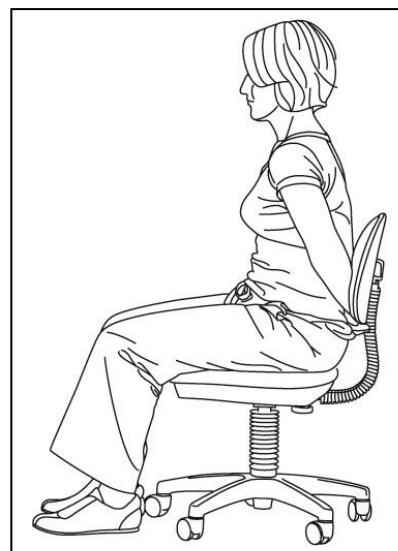
13) Superman or -woman (bicepscurl)

Laat je spierballen eens zien. Nou vooruit! Wanneer heb je voor het laatst iemand willen imponeren met een rollende biceps? Het is vandaag tijd om deze spiergroep weer eens wat extra aandacht te geven. Vul twee kleine emmertjes met water (dat hoeft niet tot de rand). Je mag ook twee stapeltjes boeken of twee volle boodschappentassen pakken. Houd ze in je handen en houd je armen nu gestrekt naar beneden. De bovenarmen blijven gestrekt tegen de borst. Buig nu, op een uitademing, de onderarmen tot 90 graden, dus tot ze horizontaal zijn met de grond. Daarna weer langzaam laten zakken. Acht keer herhalen en na een korte pauze nog een keer doen.



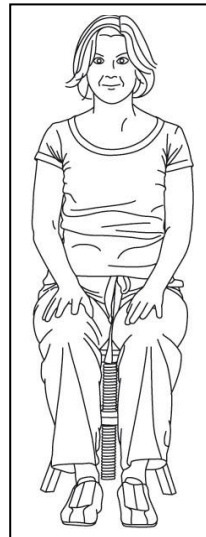
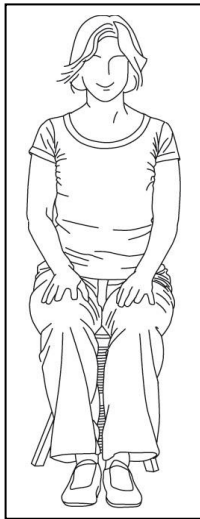
14) De regenplas

Ga makkelijk zitten en sluit je ogen. Stel je voor dat je als kind weer met je blote voeten in plassen met warm regenwater mag stampen. Stamp met je voeten op de grond. Voel hoe het water opspat tegen je benen en dat hoe harder je stampt, hoe meer spanning er afvloeit. Het water loopt langs je benen, langs je enkels en je voeten naar de aarde en neemt iedere vorm van spanning met zich mee.



15) De verschrikte blik

Sper je ogen maximaal open, zoals bij een verschrikte blik. Gebruik je hele mimiek. Trek je wenkbrauwen op, ontspan je kaakspieren. Het kan zelfs betekenen dat je gaat gapen. Geef er maar gewoon aan toe. Fixeer je blik gedurende 10 seconden. Ontspan dan en laat je ogen weer zacht worden. Herhaal dit in totaal vijf keer. Zeker bij computerwerk raken je ogen extra snel vermoeid, maar ook bij autorijden en ingespannen lezen. 'De verschrikte blik' helpt je ogen weer te ontspannen.



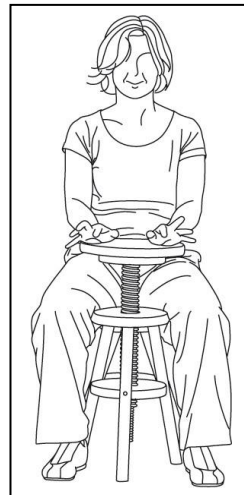
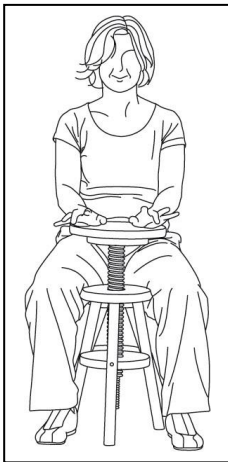
16) Zweet de spanning eruit

Ga makkelijk zitten. Stel je voor dat bij beide onderbenen de spanning letterlijk uit je poriën zweet en vervolgens als dauwdruppels langs het raam ook weer naar beneden loopt. Neem de tijd om alle spanning uit te zweten. En zie hoe de plas met spanning die ontstaan is bij je beide voeten, langzaam maar zeker de aarde intrekt en verdwijnt. Je kunt je ook een bepaalde kleur voorstellen die je helpt om het beeld te versterken.



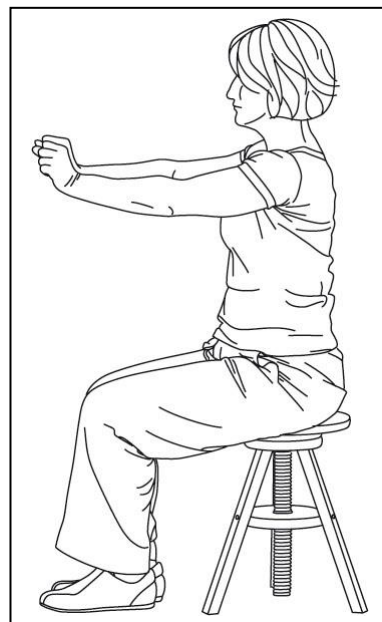
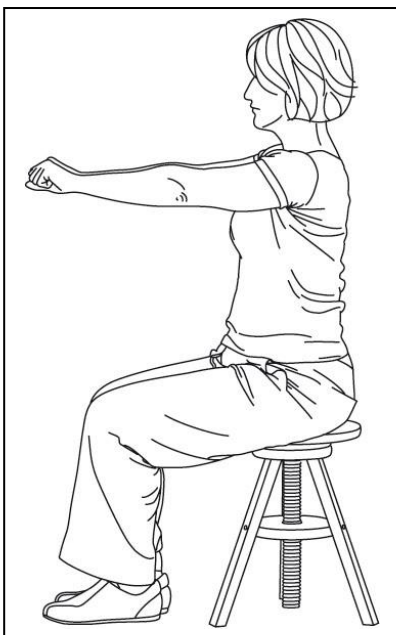
17) Pianospelen

De onderarmen rusten op de armleggers van de stoel. De polsen worden ook ondersteund, maar de handen zijn vrij. Zet een muziekje aan. Als dat niet mogelijk is, kies dan in gedachten jouw favoriete muziek, die je op de piano gaat spelen. Laat je helemaal meeslepen door de tonen. Durf speels te zijn en voel je weer even helemaal als een kind zonder remmingen. De amuzikalen mogen ook achter een denkbeeldig drumstel gaan zitten...



18) Gebalde vuisten

Strek je beide armen voor je uit. Maak twee vuisten. Knijp deze stevig dicht. Draai met de gebalde vuisten de polsen in zo groot mogelijke cirkels naar binnen en naar buiten, terwijl de armen gefixeerd naar voren blijven wijzen. Draai met beide vuisten vijf keer langzaam linksom en vijf keer langzaam rechtsom. Maak daarna je handen los en schud ze lekker uit. Door even stevig je vuisten te ballen, stroomt het bloed weg uit de kleine haarvaatjes, waarna het weer beter kan toestromen.



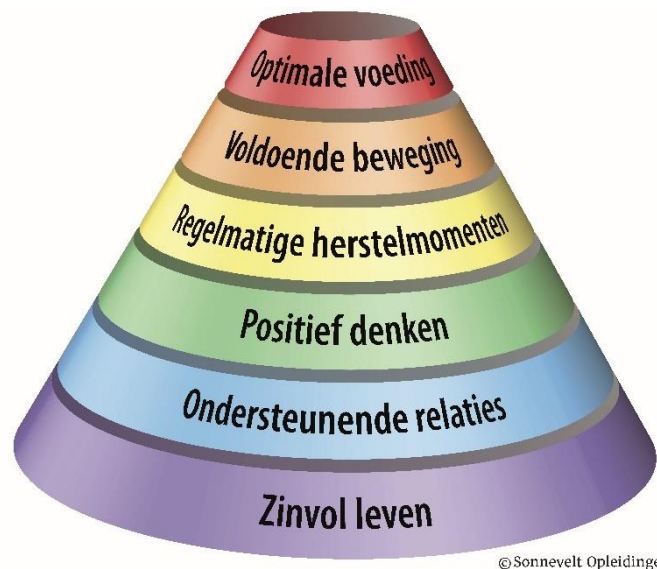
Over Albert Sonneveld

Albert Sonneveld is psycholoog, executive coach en oprichter van [Sonnevelt Opleidingen](#) (1995). Gedreven door de vraag waarom sommige mensen vitaal oud worden terwijl anderen vroegtijdig opbranden, onderzocht hij de levensstijlen in de zogenaamde Blue Zones (zoals Okinawa en Sardinië).



Deze inzichten vertaalde hij naar **De Vitaliteitspiramide**®, een holistisch model gebaseerd op zes onmisbare pijlers, die nu de basis vormen voor Sonneveld:

1. **Zinvol leven:** De fundering. Weten waarom je doet wat je doet.
2. **Ondersteunende relaties:** Verbinding als bron van energie.
3. **Positief denken:** De kracht van je mindset op je immuunsysteem.
4. **Regelmatige herstelmomenten:** De noodzaak van rust en 'microbreaks'.
5. **Voldoende beweging:** Natuurlijke activiteit voor een vitaal lijf.
6. **Optimale voeding:** Voeding als brandstof, niet als emotionele vulling.



© Sonneveld Opleidingen

De zes pijlers bij elkaar zorgen voor vitaliteit. De juiste balans bevat alle zes. De drie meetbare, oftewel de objectieve factoren, zijn voeding, beweging en herstelmomenten. De drie moeilijk meetbare, oftewel de subjectieve factoren, zijn positief denken, waar Albert ook relativeringsvermogen en positivisme onder verstaat, een sociaal netwerk en bezieling. Met bezieling wordt passie bedoeld, een zinvol leven. Dat is verreweg de belangrijkste factor. Je kunt nog zo gezond eten, als je geen betekenis kunt geven aan je leven, dan kan je levensverwachting een fiks aantal jaren dalen.

Wil jij werken aan jouw eigen vitaliteit of de vitaliteit in jouw organisatie? Of wil je anderen hier graag in begeleiden? Kijk dan eens rond op deze website bij onze [opleidingen en cursussen](#) of kijk wat we voor [bedrijven en organisaties](#) kunnen betekenen.



Disclaimer

De auteur heeft de informatie, tips en adviezen in dit boek zo goed mogelijk samengesteld en getest. Mocht je gezondheidsklachten hebben, dan is dit e-boek geen vervanging voor een bezoek aan een arts of een andere vorm van medische zorg. De uitgever, noch de auteur, noch de aan hun naam gerelateerde bedrijven zijn daarom verantwoordelijk voor eventuele gevolgen die uit het aanwenden van de oefeningen in dit e-boek voortkomen.

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit e-boek mag worden gekopieerd of gereproduceerd in welke vorm dan ook. Het mag niet worden opgeslagen in schriftelijke, digitale zoek- of andere systemen, of worden uitgezonden in welke vorm of op welke manier dan ook zonder de schriftelijke toestemming van de auteur.

Copyright © Sonnevelt 2026