



**gratis e-book
met inspiratie
en tips voor
een leven**

**back to
balance**

friestijl

fysieke en mentale fitheid

info@friestijl.nl | 06 - 21 81 79 39

www.friestijl.nl



Marije Friese

"Mijn kracht ligt in het begeleiden van anderen zich verder te ontwikkelen, vastgeroeste patronen los te laten en in beweging te komen".

Welkom, met dit e-book wil ik je inspireren en informeren over onderwerpen die mij en mijn cliënten bezig houden, zoals: emoties, faalangst, pijn, slaap en stress. Om het van een andere kant te bekijken en een hoop tips. Want mogelijk heb je al van alles geprobeerd en toch blijf je steeds hetzelfde kringetje lopen. **Wat zou je anders willen? Op welk gebied wil jij meer beweging ervaren?** Mis je wezenlijk contact? Voel je je leeg van binnen? Zoek je het teveel buiten jezelf? Verlang je naar meer zelfvertrouwen? Heb je last van stress, uitstelgedrag, faalangst? Heb je behoefte aan meer evenwicht in je leven? Heb jij wel eens het gevoel dat je overweldigd wordt door emoties, dat je te boos, te verdrietig reageert? Terwijl dat helemaal niet is wat je wilt. Jij wil: je authentiek en in balans voelen, contact met behoud van eigenheid, de rust van zelfverzekerdheid ervaren, emotioneel heel blijven, herstellen van een burn-out, fysieke en mentale fitheid ervaren, meer flow en verbinding, je zelfhelend vermogen vergroten, transformatie en een blijvende verandering van binnenuit. Juist nu, met al die drukte op je werk of thuis is het zo belangrijk om aandacht te geven aan: jezelf, je lijf, je interne ik. Kortom jij wil je ontwikkelen, groeien, dingen doen waarvoor je gekomen bent. Dat doe je het beste als je in balans bent. **Back to Balance.**



Wat is jouw hulpvraag?



back to balance

Mijn praktijk zit in Groningen, daar behandel ik mensen met allerlei klachten, die kunnen fysiek van aard zijn maar ook emotioneel. Mijn missie is mensen begeleiden de verbinding met hun wezenlijke,- voelende zelf te herstellen. Mijn passie is aanraken! Ik raak mensen aan, letterlijk dus fysiek, maar ook op emotioneel, mentaal en op zielsniveau. Zodat jij goed gaat voelen, of je weer goed gaat voelen op al die verschillende lagen. Of het Cranio Sacraal Therapie is of yoga, coaching of training waar het om gaat is dat jij weer lekker in je vel zit. Dat jij je weer goed gaat voelen. Ben je weer **Back to Balance**, zit je weer goed in je eigen midden, dan wordt dat ook opgemerkt door je omgeving, je werk, je relaties.

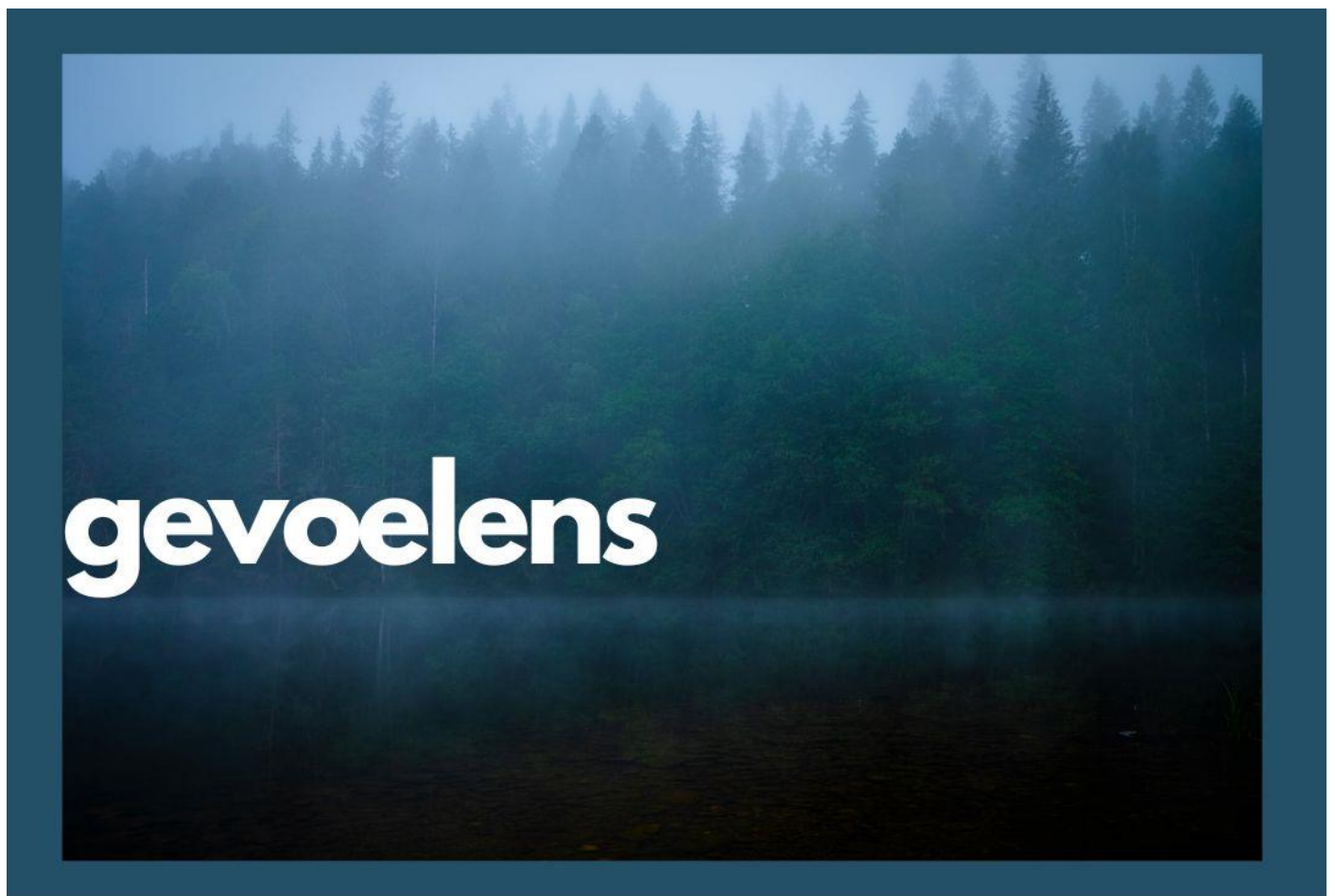
In dit e-book aandacht voor de volgende onderwerpen:

- Wie het langst boos is verliest, gaat over **emoties**.
- Ja een goede beslissing maar kan ik me nog bedenken, gaat over **faalangst**.
- Chronisch ziek zijn, vraagt om chronisch optimisme, gaat over **pijn**.
- Als ik snachts lig te piekeren, bedenk ik waar ik wel van wil wakker liggen, gaat over **slaap**.
- Relax, deadlines are not your life line, gaat over **stress**.

EMOTIES

Wie het langst boos is verliest - Loesje

Soms kun je op een situatie in het nu té boos of té verdrietig reageren terwijl de situatie of de persoon waar je je emotie op richt dat niet verdient. Het loslaten van oud zeer is heel helend maar niet altijd gemakkelijk: "letting go is the hardest asana" wordt wel eens gezegd. En trouwens wat zijn emoties eigenlijk of gevoelens? Vooropgesteld emoties zijn ons kompas, met andere woorden ze geven ons inzicht en wijsheid. Door beter afgestemd te zijn leer je verstaan wat je emoties je te vertellen hebben. Daarom 5 x emoties, om het van een andere kant te bekijken en een hoop tips.



Voelen, je kan het niet verkeerd doen!

Gevoelens (1)

Gevoel = het voelt licht, het voelt goed, je wordt er blij van.

Gevoel = het voelt zwaar, je wordt er niet blij van, het voelt niet goed.

Het is allemaal voelen. Het is iets kortstondigs, 90 seconden slechts. En het geeft, mits je naar dit gevoel luistert vaak een goede aanwijzing of je iets wel of juist niet zou moeten doen. Je kunt bewust kiezen voor dingen waar je blij van wordt (met inspirerende vrienden omgaan, wandelen in de natuur, muziek maken of muziek luisteren) en bewust minder tijd besteden aan dingen die niet goed voelen (sommige mensen kijken bijvoorbeeld geen nieuws meer of ze zijn gestopt met alcohol).

Brainwave t.b.v. eigen regie

Maar het hoeft niet, bepaalde situaties vermijden of juist opzoeken. Nu ben ikzelf best sensitief en vind ik het erg fijn om bewust te kiezen voor dingen waar ik blij van word en bewust minder tijd te besteden aan dingen die niet goed voelen. Maar het kan dus ook anders. Oké, stel nou dat je er van uit gaat dat 95% van onze gedachten niet waar zijn. En stel nou dat wat we voelen 95% van de tijd is wat we denken... Hee maar dat wat we dachten was niet waar... en als we als uitgangspunt nemen 'niets heeft betekenis van zichzelf behalve de betekenis die we er zelf aan geven' ... hoeveel eigen regie krijg je dan als je je dat bewust bent. Op een gebeurtenis plakken we vaak een gedachte en die gedachte voedt ons gevoel. We maken van een vrij en neutraal gegeven een samenhangend geheel met betekenis, waar wellicht helemaal geen verband of causaal verband bestaat (mogelijk slechts een correlatie) het één veroorzaakt het ander, maar dan alleen en uitsluitend in jouw hoofd.



emoties

Je hebt primaire en secundaire emoties.
Niet alles is wat het lijkt, achter boosheid zit
vaak verdriet en achter verdriet vaak boosheid.

Emoties (2a)

Emotie = de basisemoties zijn: boos, bang, blij en bedroeft (4 B' s makkelijk te onthouden). Deze doen zich rechtstreeks voor, deze overvallen je. Ze worden dan ook wel de primaire emoties genoemd. Secundaire emoties zijn emoties die door het denken vervormd worden, er zit een verhaal aan vast, iets ouds, meestal gerelateerd aan de kindertijd. Deze emoties zijn langdurig. Ze kunnen uren vol piekeren, slapeloze nachten, weken, maanden of soms zelfs jaren aanhouden. Je moet hierbij denken aan: je afgewezen en gekwetst voelen, verontwaardigd zijn, gefrustreerd, klagen, slachtoffer-gedrag, continu onzeker zijn, depressie, machteloosheid et cetera. Deze secundaire emoties zijn de stoflaag over je basisemoties heen; eens goed boos worden of even lekker uithuilen kan best helend zijn maar je langere tijd machteloos voelen schoont niet op.



liefde vs angst

Sommige mensen gaan er van uit dat alles is onder te verdelen in óf liefde óf angst. Anderen gaan uit van frequenties en leggen emoties langs de emotie ladder.

Alles is liefde | Alles is angst (2b)

Wat je ook kan doen om niet verward te raken door 'is het nu mijn gevoel of laat ik me leiden door mijn emoties' is een tweedeling maken. Die tweedeling bestaat uit 'liefde vs angst'. Sommige mensen beweren dan ook dat er maar twee soorten emoties bestaan en anderen hangen er frequenties aan op. Dat zal ik uitleggen. Je zou emoties kunnen relateren aan frequenties. Denk aan een radio station dat al je favoriete liedjes uitzendt die gaan over liefde, dankbaarheid, enthousiasme, blijdschap (hoge frequenties). Dan is er ook een ander radio station met andere, lagere frequenties, daar worden nummers gedraaid die gaan over haat, angst, frustratie, wanhoop en jaloezie. Wat je uitzendt trek je aan... als je in een staat bent van joy trek je meer vreugde aan. Als je in een staat bent van woede, trek je meer rotzooi in je leven aan. Eigenlijk heel logisch.



emoties zijn ons kompas

Vooropgesteld emoties zijn ons kompas,
met andere woorden ze geven ons
inzicht en wijsheid.

Emoties zijn ons kompas (2c)

Vooropgesteld emoties zijn ons kompas, met andere woorden ze geven ons inzicht en wijsheid. Maar als het fijne emoties zijn willen we er nog wel naar luisteren, zijn ze minder prettig dan liever niet. Angst is natuurlijk geen slechte emotie als het gaat om ons veilig houden, maar als de angst ons belet om uit de comfortzone te stappen dan zit 'ie in de weg. Dus je hebt je eigen kompas te leren lezen. En soms is het lastig 'uitlezen' want (zoals in mijn geval) zijn mijn emoties wel eens verraderlijk. Ik ben nl. snel enthousiast en pas in tweede instantie ga ik voelen of dat waar ik al ja op heb gezegd wel écht helemaal resoneert met me. Emoties maken duidelijk of we die gedachte voor waar aan hebben genomen of niet. Emoties maken duidelijk wanneer we de gedachte geloofd hebben en deze een overtuiging is geworden, of deze wel klopt met wie we in essentie zijn. Een bruikbaar kompas dus.



e-movere

Emotie in beweging

E-movere (2d) Maar wat nou als je wordt overweldigd door emoties, als je te boos, te verdrietig reageert, als je je overspoelt voelt? Dan komt die levensfilm of dat eeuwige thema mee, dat is wat je overspoelt als drama-identiteit, dan ben je gaan associëren op het thema en gaan dissociëren van het nu. Dan ben je het drama geworden. Maar dat klopt niet, je bent het niet, je doet het. Je hebt je ermee geïdentificeerd zonder dat je het door had.

Dan is het belangrijk emotioneel heel te blijven. Dat kan. Gelukkig. Jij kunt je energiesysteem zuiveren en verantwoordelijkheid nemen voor jezelf. Met andere woorden de emoties nemen het niet over jij neemt het weer over, jij komt weer aan het roer van je eigen levensbus te staan. Door je gevoelens naar buiten te brengen, in de situatie in het nu. Hoe? Ik maak gebruik van technieken waarbij je niet in die loop hoeft. Want het thema helemaal uitkauwen doe je met je hoofd, je vergroot hiermee het drama. Je blijft er dan te veel in hangen en geeft

het drama meer betekenis i.p.v. minder. Omdat we zo geneigd zijn in het hoofd te zitten is iets doen wel handig, we willen namelijk het (hoofd)patroon onderbreken. Die actie kan ook inhouden dat je er heel bewust voor gaat zitten: wat geeft mijn lijf aan, wat vertelt het me, wat voel ik in mijn lijf, welke beweging wil het maken, welke behoefte heeft hetruimte? Dat zijn belangrijke vragen. Stel jezelf die vragen. Het woord emotie komt trouwens uit het Latijn, van het woord emovere. Movere betekent bewegen en emovere betekent bewegen naar buiten. Een emotie is dus **een beweging naar buiten toe**. Een goede Kundalini shake of trillen kan enorm helpend zijn. Maar ook de beweging die je voelt in je lijf uitvergroten. Waarom is dit zo nuttig? Het celgeheugen kan dan loskomen. Ooit heb je de emotie ingeslikt (onbewust omdat er geen ruimte voor was) en deze heeft zich dan ook dikwijls onbewust vastgezet als blokkade in je lijf. Maar als je deze emotie in jezelf toestaat (toelaat als energie) herkent en erkent dan heeft 'ie de ruimte om uit te kabbelen. Zo lost de energiecyste in het lichaam op en komt er weer ruimte, weer beweging. Dat wat vast zat kan weer stromen.

We zijn nog maar bij (3) maar bij deze alvast wat boekentips

1. De bevrijdende kracht van emoties - Riet Okken
2. Wanneer je lichaam nee zegt - Gabor Maté
3. Heel - Vilna van Betten
4. Atlas of the heart - Brené Brown
5. De verbazingwekkende kracht van je emoties - Esther Hicks

A photograph of a dense forest of evergreen trees, partially obscured by a thick mist or fog. The scene is captured in a cool, blue-toned light, creating a serene and somewhat mysterious atmosphere. The word "denken" is written in a large, white, sans-serif font across the lower-left portion of the image.

denken

Denken is natuurlijk niet verkeerd,
maar denken kan wel voor
verwarring zorgen en twijfel zaaien.

Denken (4)

Denken = verwarring, mitsen en maren, twijfel, het niet weten. Denken is natuurlijk niet verkeerd en in veel gevallen is het juist heel handig 'om je hoofd erbij te houden' (mooie uitdrukking), maar als het denken té bepalend wordt, een toestand waar het hoofd de aanvoerder is met het gezag, in plaats van een toestand waar harmonie is en balans, dan is het lastig stand houden, dan is het hoofd namelijk topzwaar geworden om nog maar te zwijgen van de neklachten en allerlei andere verkrampingen. Doordat het denken oordeelt in goed en slecht sluit het hart en als het hart gesloten is voel je de verbinding met je ware werkelijke zelf niet meer. Dus kun je niet in FLOW zijn.

A photograph of a dense forest of tall, thin trees, possibly evergreens, shrouded in a thick mist or fog. The scene is captured in a cool, blue-toned light, creating a serene and somewhat ethereal atmosphere. The word "weten" is written in a bold, white, sans-serif font in the lower-left quadrant of the image.

weten

Weten komt in de buurt van gevoel,
maar lijkt meer op intuïtie: 'het is'.

Weten (5)

Weten = komt in de buurt van gevoel, maar lijkt meer op intuïtie: 'het is' . Weten is waardoor je in actie komt (ik sta buiten en oeps ik weet ineens waarom ik de deur nog niet heb dicht getrokken, want mijn sleutels liggen nog binnen). Het weten is breder dan vorm (lichaam en hoofd). In het weten lost de vorm op en smelt je samen met het groter geheel. Daar zijn, in die staat geeft je toegang tot je potentieel, het is de poort naar oneindige intelligentie. In cranio noem je dat 'no mind', er is dan niets wat in de weg staat om bij de zelfhelende kracht uit te komen. Kort gezegd voorbij je ego waar je contact maakt met het Al wat er is. Zo iets als de Cloud. Maar dan nog véél groter. The universe. Infinity, oftewel: liefde, vertrouwen, energie, FLOW. Het is trouwens geen geheim hoe je daar kunt komen, bijvoorbeeld door te mediteren kan dat.

FAALANGST

Ja een goede beslissing maar kan ik me nog bedenken – Loesje

Faalangstproblematiek kom ik veel tegen in mijn werk. Studenten kunnen veel stress ervaren, vaak verzinnen ze wel manieren om dit te verbloemen maar meestal ten koste van zichzelf (verdooving door drank en drugs, uitstelgedrag, slechte verzorging en slechte voeding et cetera). Dit stond niet op je verlanglijstje. Mogelijk heb je al van alles geprobeerd. Daarom 5 x faalangst, om het van een andere kant te bekijken en een hoop tips.



faalangst

Hoe lang kun je de boel nog voor de gek houden?
Wie doe je nu eigenlijk het meest te kort?

Ik begeleid studenten (1)

Ik begeleid studenten. Juist nu. Alles komt aan het licht zeggen ze weleens, toch? Hoe lang kun je de boel voor de gek houden? Ik begeleidde een stagiaire, ze zat in het buitenland. Maar ik kreeg geen hoogte van haar, ze slipte er tussendoor... Terwijl ik van andere studenten regelmatig een update kreeg over de gang van zaken, inhoudelijk en procesmatig, deed zij het af met een enkel telefoontje en probeerde haar uitstelgedrag te verbloemen met mooi weer praat. Maar tussen de regels van haar opdrachten door las ik de signalen: stress, ballen in de lucht houden en haar ingeleverde werk was onder de maat. En telkens haar nederige excuses aan mij alsof ik de Koningin was. Maar het maakt mij niks uit wanneer je wat inlevert. Als het maar goed is en dan krijg je het cijfer waar je zo hard voor gewerkt hebt. De studente is inmiddels weer terug in Nederland, ze is ongelukkig. We hadden een gesprek. Ze kon er niet meer onderuit. In haar eentje op een kamer, haar huisgenoten vertrokken naar thuis-thuis of een vriendje, druilerig weer... dan word je met jezelf geconfronteerd. Of met mij ;-0 gelukkig confronteer ik met liefde. We spraken over please gedrag, je kop in het zand steken, dyslexie en zo meer... 'Maar weet je' , zei ik: 'het moet er uit, uit je systeem, net als een voedselvergiftiging, komt het er niet aan de achterkant uit dan wel aan de voorkant' . Ze kon er om lachen. Ze was opgelucht. Ze was blij dat ik haar niet had opgegeven. Waarom zou ik ook. Ze was even vergeten dat er niks mis is met haar, ik heb haar daar alleen maar aan herinnerd. Volgende week is het vakantie, 'dan wil ik geen opdrachten van je zien' , zei ik, 'word eerst maar gezond en neem daar de tijd voor' .



tussen de buien door is het altijd droog

Dan komen de pareltjes boven drijven.
De drup die aan het blad blijft hangen
waar het zonlicht een kristalletje van schijnt.
Daar werk ik mee.

Tussen de buien door is het altijd droog! (2)

Het zou er eentje van Cruijff kunnen zijn, maar Robert kwam met deze quote, de eigenaar van het pannenkoekenhuisje waar ik doorgaans mijn koffie haal tijdens mijn boswandeling. Als het even kan begin ik zo de dag. Dat laat ik meestal niet van het weer af hangen. Ik moest onmiddellijk denken aan de momenten tijdens mijn werk dat mensen in een emotie schieten. Mijn idee is altijd de ander naar een hoger plan te begeleiden, next level, maar alleen in dat tempo dat past. Met zachte kracht en tactvol confronterend als dat nodig is. Ik kijk naar wat wel mogelijk is, wat er al wel goed gaat. Als daar een huilbui voor nodig is, dan wacht ik tot het weer droog is: tussen de buien door is het altijd droog namelijk. Dan komen de pareltjes boven drijven. De drup die aan het blad blijft hangen waar het zonlicht een kristalletje van schijnt. Daar werk ik mee.



een positief zelfbeeld

“Iemand die een andere jurk aantrekt!”

Een positief zelfbeeld (3)

Een student die ik coach van faalangst naar een Positief Zelfbeeld. We hadden het over: Hoe doet iemand met een Positief Zelfbeeld? “Dan kom ik naar voren” . Hoe mooi is dit beeld, daar zit authenticiteit in en kracht, beweging en zelfvertrouwen. Wie ben je als je een Positief Zelfbeeld hebt? “Iemand die een andere jurk aantrekt!” Dat bedenkt je niet, dit ontstaat. Het is het sprankje hoop en de parel; het licht waar ik mee werk. Hoe ging het? vraag ik tijdens de volgende afspraak. De toets maandag ging heel goed! Ik had geen doemscenario in mijn hoofd, alleen de normale stress en spanning. Ook heb ik geen paniek aanval gehad, de docent was ook blij verrast.



faalangst vs potentie

Welke potentie ligt hier verscholen
om in de toekomst
zich kenbaar te mogen maken?

Faalangst vs Potentie ;-) (4)

Oké nog eentje dan, over een parel, 'de mythe van de parel en de zee'. Ik schreef het gedicht toen ik 19 was voor het 'doe maar dicht maar' festival. Je kunt hier volledig je eigen interpretatie op los laten, doe dat vooral. maar het gaat ook over de klem die je jezelf oplegt en de bevrijding die het geeft als je dat opgeeft, oftewel:

Welke potentie ligt hier verscholen
om in de toekomst zich kenbaar te mogen maken?

Bonkende golven
op de kade van de zoete zomer zon.
Bruisend en hongerig
maakt jouw zout mijn lippen droog.
Jouw schuimkoppen laten mij zweten
in mijn oesterschelp.
Ik wil eruit, zwemmen in jou, mijn zee.
Langs elke zijde echoot jouw gestalte
als een schaduw mij vergezellend, maar
wil ik zoete troost van jou,
dan schuurt mijn gezicht
over een ruwe huid van stenen.
En, geen schelp is mijn bagage meer
slechts een paspoort voor het paradijs.

-

Marije Friese



zelfsabotage

Vaak zetten we er onderweg iets tussen en komen we niet verder. Soms om de boel te saboteren, het is namelijk veel te spannend om het einddoel wel te halen. Veelal is de blokkade onbewust.

Wat zet jij er tussen (5)

Van je huidige situatie (HS) naar je gewenste situatie (GS). Was het maar zo gemakkelijk, vaak zetten we er onderweg iets tussen en komen we niet verder. Soms om de boel te saboteren, het is namelijk veel te spannend om het einddoel wel te halen. Veelal is de blokkade onbewust. De oefening die ik dan regelmatig doe met cliënten is de volgende:

Denk nog eens aan je hulpvraag ... noteer die op een blaadje. Of neem een overtuiging, eentje die saboteert, meestal is dat een niet helpende gedachte.

Stap 1) telkens verander je iets in de zin op je blaadje
(je kunt een woord aanpassen of een woord weglaten)

Stap 2) ga bij jezelf voelen wat dat doet

Herhaal dit, totdat het klopt.

PIJN

Chronisch ziek zijn, vraagt om chronisch optimisme – Loesje

Over flow en gestolde energie, lichaamswerk, bezigheidstherapie voor je brein en mooie opdrachten daarbij, over de psoasrelease en hoe je ademhaalt. Dr. Sarno en het idee dat pijn psychosomatisch zou kunnen zijn, mijn eigen ervaring met pijn, over TMS en copingmechanismen. *Klachten kunnen een aanwijzing zijn dat er iets ernstigs aan de hand is, raadpleeg dus altijd een arts.* Maar als je er alles al aan gedaan hebt, als de pijn blijft... mogelijk is er dan iets anders aan de hand. Daarom 5 x pijn, om het van een andere kant te bekijken en een hoop tips.

Er gebeurt iets in het nu (trigger), het oude trauma wordt geactiveerd

Onbewust opgeslagen oude trauma's, overtuigingen, iets wat we nu niet willen aangaan, we stoppen het weg, in de doofpot (het lijf)

LOSLATEN = je laat los wat je niet bent, dat is thuiskomen bij je eigen heelheid. Dit is een proces. Wat heb je dan te doen?
Bewustzijnswerk.
Energiewerk.
Lichaamswerk.

Jan Bommerez

Gestolde energie, een blokkade (als in spierspanning en contracties in de cellen en een pijnlijk lijf). Vechten, vluchten, bevriezen.

Burn-out klachten, slapeloosheid, migraine en hoofdpijn, verkrampte spieren, stijve gewrichten, rugpijn, nekpijn, hernia, nek en schouderklachten, bekkenklachten et cetera.

Het plaatje hierboven is een aantekening die ik maakte n.a.v. de workshop 'leren loslaten' van Jan Bommerez

Flow vs Gestolde energie (1) Wanneer we over dingen blijven praten hebben we vaak rationeel wel een besef dat er wat veranderen moet, maar ligt ons eigen sabotage systeem op de loer en blijven we in kringetjes rondraaien. Het lichaam heeft vaak zelf al een taal ontwikkeld maar ons hoofd heeft het woordenboek nog niet gevonden. Door overlevingsmechanismen (vechten, vluchten, bevriezen) schiet het lichaam in een kramp, op niveau van spierspanning, zelfs op celniveau, het krijgt mild zuurstoftekort. Waarom doet het lichaam dat? Het brein gebruikt lichamelijke pijn om niet te hoeven focussen op de emotionele pijn, zegt Dr. Sarno. Traumatische symptomen worden niet veroorzaakt door de gebeurtenis zelf. Ze komen voort uit het bevroren restant energie (een energie cyste of gestolde energie) die niet is opgeheven en ontladen.

Lichaamswerk (2) Daarom is lichaamswerk zo waardevol. Met cranio sacraal therapie heel je dat wat ligt op geslagen in het celgeheugen. Cranio nodigt het lichaam uit om te openen, te verzachten, vrij te maken. De ruimte die ontstaat geeft bewegingsruimte. Dat wat verkramp was kan weer stromen gaan. Het is net of je het vacuüm eraf haalt. Soms komt er dan (eerst) een ontlading als in huilen, rillen, trillen, zweten dat is de lichamelijke overdruk van het lichaam die er af moet. Het doet niks anders voor je dan de overdruk er af halen, maar verandert niks wezenlijks aan de emoties, die blijven, laat je dus niet afleiden door deze overdrukreacties. Het is dan ook geen quickfix, hoewel ik dat ook meegemaakt heb, het is en blijft van belang dat jij, degene die behandelt wordt eigenaarschap gaat vertonen, regie pakt. Anders is de behandelaar de wonderdokter en ben je vervolgens daar afhankelijk van. Daar geloof ik niet in. Het is een kwestie van samenwerken. Zo werk ik bijvoorbeeld samen met het lichaam. Het lichaam is een heel uniek en direct communicatiemiddel, het kent geen sabotage systemen. Als ik mensen behandel kom ik vaak 'in gesprek' met het lichaam of lichaamsdelen. Die communicatie is heel direct, er is een openen of een sluiten een uitreiken of een terugtrekken. Een spanning of een ontspanning. Je kunt iets aanraken in het lichaam en zo iets aanraken op dieper energetisch niveau, op die manier kun je energiecysten oplossen. Je hoeft in mijn ogen het trauma zo niet her te beleven je kunt via lichaamsbewustzijn wel voelen wat het NU nog met je doet, zowel fysiek als emotioneel. Het is mooi als je daar dan bij kan blijven. Bovendien is een ongelofelijk belangrijk onderdeel van het gehele traject het brein en in het bijzonder de amygdala. Dit onderdeel van de hersenen is gefocust op gevaar. En je kunt je wellicht voorstellen dat gevaar, angst, spanning, chronische spanning je doet in één krimpen. Je bent weer even dat kind dat zich verstopt

onder de dekens. Bovendien 'achter iedere vorm van vasthouden aan weerstand, het verzet tegen het opgeven aan wat zo vertrouwd is, ligt een kwetsbare, tedere plek verborgen die we met man en macht proberen te beschermen.' Dus je houdt vast en dat is vaak geen keuze, het is onbewust, je weet waarschijnlijk niet eens dat je dat doet.

Bezigheidstherapie voor je brein (3) Dus als de overdruk er af is, terwijl de bron van de pijn nog aanwezig is verleg dan je focus, oftewel geef je brein bezigheidstherapie. Geef het iets om af te leiden, om je hoofd leeg te maken kun je eenvoudige dingen doen: zingen of mantra' s zingen, ademhalingsoefeningen doen, kijken naar het beeld van vallende sneeuw of liggen in het gras en dan aandachtig het gras of de wolken bestuderen. Visualiseren, oftewel zet een denkbeeldige knikker aan de rand van je bekken en laat deze over de rand rollen, net zo lang tot deze stil komt te liggen in het midden van je bekken. Wees je de gefixeerde gedachte (deze is gefixeerd omdat je er in bent gaan geloven) bewust, plaats deze als het ware voor je en zet er een kruis doorheen, door letterlijk, met je hand, die beweging te maken. **Maar er zijn nog meer dingen om te doen:** bewustzijnswork, ademwork, lichaamswork. Bewustzijnswork doe je omdat wat het pijnpatroon veroorzaakt niet structureel een fysiek probleem is, maar wordt veroorzaakt door de manier waarop je geprogrammeerd bent, het is je conditionering.

Re-writen of shiften van een conditionering middels rake vragen, met RET of EFT:

Op welk moment werd je geraakt? Op welk moment was dit voelbaar? Waar was dit voelbaar? Herken je dit? Welke 'oude overtuiging' hoort daarbij, bij wie of wat kwam je dit ooit als eerste tegen? Hoe zou je dit tegen kunnen komen in je werk, je huidige leven? Hoe zou je dit kunnen herkennen en erkennen? Wat heb je nodig om een start te maken met het 'her-schrijven' van je overtuiging? Met shiften. Shiften doe ik met cliënten vaak met RET (rationeel emotieve therapie) of met EFT (emotional freedom techniques) beide methodieken zijn doorgaans erg effectief.

Een schrijfpdracht, waarbij je verschillende vragen beantwoordt, bijvoorbeeld:

Vaak ligt onder de klacht een patroon, stel jezelf dan de vraag: wat mag ik in mijn leven veranderen zodat ik het weer goed en kloppend kan maken voor mij? Misschien zijn deze fysieke klachten bedoeld om mij te helpen, stel jezelf dan de vraag: waarmee zou dat dan zijn? Of vraag jezelf af: Altijd als er dit of dit gebeurt dan ... Welke emotie roept dit op ... Waar in je lijf bevindt dit zich ... Het is namelijk die emotie die de gebeurtenis in je leven houdt. Het is de film die je over en over again afspeelt die je in de klem heeft, in de tang. En dat doet pijn.

De psoasrelease. De psoas is een plek (net als de onderrug, de schouders, de nek) om stress en woede vast te houden. Een mooie oefening voor het ontspannen van de psoas vind je terug in het item over slaap.

Haal adem! En dan bedoel ik niet: vul je longen een beetje en duw wat zuurstof je hoofd in, om er maar weer van af te zijn. Wat ik bedoel is: neem de tijd om adem in te nemen, vul je longen, voel hoe je buik uitzet, je borstkas vergroot, hoe de zuurstof je voedt, bewust, met aandacht, maak er desnoods een spelletje van waar gaat de adem langs, welke kleur heeft het, is het een draaikolk of een kabbelend beekje en laat de adem dan ook weer gaan, langs de cellen, de organen, de botten, daar waar het nodig is, helemaal tot aan je tenen (!) Je bent een levend wezen notabene, dat wil je graag zo houden toch? Wederom kijk bij het item over slaap voor een mooie ademhalingsoefening.

Maak contact met je gevoelswereld, bijvoorbeeld met SER: Als de woede eruit komt, gaat de pijn weg. Maar de woede komt er vaak niet uit want het proces van onderdrukking en verdringing geholpen door de lichamelijke symptomen werkt daarvoor blijkbaar te goed. Alleen onder bepaalde omstandigheden komt de woede eruit, soms. Komt de woede er niet uit, hoe word je dan beter? Door er in te gaan. In dat onbewuste stuk. En te leren over de woede en de redenen waarom het daar is. Woede heeft een enorme kracht en niet alleen destructieve kracht maar ook positieve kracht. Je kunt er bergen mee verzetten (als ik me eens flink boos maak is het zo gepiept) en heel goed je grenzen mee aangeven. Maar vaak ligt het gevoelig, op boos zijn ligt vaak een laag van schuld en schaamte (wat zullen de burens wel niet denken). Met lichaamswerk of SER (somato emotional release) komen cliënten vaak wel bij hun onderliggende emoties omdat hiermee de weerstand omzeild wordt.


Dr. Sarno en het idee dat pijn psychosomatisch zou kunnen zijn (4) Psychosomatisch betekent een lichamelijke aandoening met een psychische oorzaak. Dr. Sarno heeft voor veel mensen veel kunnen betekenen, vooral bij die mensen waar geen oorzaak wordt gevonden voor de pijn óf bij de mensen die mogelijk wel een oorzaak hebben gevonden maar bij wie de pijnklachten niet beter worden. Voor de meeste mensen is het idee dat pijn psychosomatisch zou kunnen zijn een onbekend terrein en vaak zijn mensen sceptisch. Dit is ook zeker begrijpelijk, alleen wanneer je hier niet voor open staat of wil staan zal er nooit verandering optreden in jouw pijnklachten. **Mijn eigen ervaring met pijn.** Mijn vader was fysiotherapeut maar ging er later ook haptonomie en manuele therapie bij doen. Het fenomeen psychosomatisch werd bij ons aan de eettafel besproken en ik groeide er als kind mee op. Desalniettemin...

*In mijn rug zit een Sbocht, door een beenlengte verschil, dat noemen ze **scoliose** en ik zou hiervan chronische pijn kunnen ondervinden. Dat is niet zo. Mogelijk mede doordat mijn vader mij altijd heeft aangemoedigd te bewegen. Ook heb ik altijd een aanpassing in één van mijn schoenen, een hakverhoging. Toen ik jong was aan de buitenkant van mijn schoen, wat ik verschrikkelijk vond. Nu heb ik een zooltje in mijn schoen, wat ik aanvaardbaar vind. De scoliose heeft na jaren een afdruk gegeven in mijn lichaam, een geoefend oog ziet mijn scheefstand. Maar nogmaals, ik ondervind hier geen lichamelijke pijn of klachten van.

*Ik deed aan pleasen en aanpassen en als kind hield ik mijn woede vast, ik slikte het in en het keerde zich naar binnen. Sterker nog, lange tijd dacht ik dat ik introvert was en jarenlang had ik last van **chronische astmatische bronchitis**... ik had een mooi kistje gebouwd waar ik mijn gevoelens in stopte ter hoogte van mijn hart en mijn longen. Toen ik ontdekte wat ik al die tijd gedaan had was het kistje me zo gaan tegenstaan dat het voelde of ik een kolenhok in mijn borstkas had, ik had TMS en mocht uit de kramp komen. Het was zeker geen quickfix maar toen ik in contact kwam met Cranio Sacraal Therapie, 'mijn werk' ging doen, zowel lichaamswerk als ook de verantwoordelijkheid ging nemen voor een aantal dingen die ik had laten liggen onder dikke lagen zwarte drab ging het zienderogen beter. Sindsdien heb ik geen last meer van bronchitis, hees ben ik nog wel zo nu en dan maar dat is dan een mooi signaal van mijn lichaam.

TMS Tension Myositis Syndrome (5) is een pijnlijke aandoening, de pijn is écht toch is er meestal niks mis met de plek van de pijn. Er is wel sprake van onverwerkte emoties. Het brein stuurt (aangevuurd door een trigger, het pavlov effect) pijn richting bepaalde gebieden in het lichaam (nekhernia, hernia, onderrugpijn, pijnscheuten die doortrekken naar de bil of de benen, scoliose, rsi, carpaal tunnelsyndroom, artrose, gescheurde meniscus, infecties, migraine, tendinitis (peesontsteking), tinnitus (oorsuizen) et cetera) maar zo' n vergroeiing, zo'n plek kan nooit zoveel pijn geven zegt Dr. Sarno. Er is vaak een echte bron van de pijn, maar dat is wel een andere dan een lichamelijke. De pijn komt door de TMS. Later heeft Dr. Sarno de naam aangepast naar Tension Myoneural Syndrome. TMS is een goedaardig psycho-fysiologisch proces waarbij volgens Dr. Sarno een mild zuurstoftekort in spieren, pezen en of zenuwen klachten genereert. **Nogmaals bezoek een arts. Maar het is dus mogelijk dat de fysieke pijn je weerhoudt om je emotionele pijn te voelen.** Saskia de Bruin beschrijft het heel mooi: *'om de emoties daar te houden is óf een depressie nodig óf een obsessie, iets dat je volledig in beslag neemt.'* Tot slot en naar aanleiding van dit citaat van Saskia, nog even iets over **copingmechanismen**. Coping is gedrag om te dealen met pijn. De copingmechanismen (piekeren, pleasen, projectie, alcoholmisbruik, ontkenning, agressie,

overeten, niet eten, controle et cetera) die je jezelf ooit hebt aangeleerd gebruik je vaak in je latere leven nog. Terwijl het dan vaak allang niet meer gaat om een échte bedreiging weerhoudt de gewoonte je ervan om met de onbewuste pijn te dealen. Er zit dus een soort routine in, het is ingesleten gedrag. Er is een olifantenpad ontstaan in je brein en daar moet je weer van af. Zie brein bezigheidstherapie. Hoe kom je er aan? Dat kan een trauma oorsprong hebben, en dat trauma kan getriggerd worden. Dat dus.



De mind-body-connectie
herstellen om onbegrepen
pijnklachten op te lossen

WEG VAN DE PIJN

Met dank aan en tevens leestips:

Prof. Dr. Bessel van der Kolk – Trauma sporen

Dr. Peter Aelbrecht - Homo energeticus

Dr. Sarno – Healing back pain

Dr. Gabor Maté – Wanneer je lichaam nee zegt

Dr. Bruce H. Lipton - De biologie van de overtuiging, hoe je gedachten je leven bepalen

Dr. Juriaan Galavazi – Jij bent de liefde

Peter A. Levine - De tijger ontwaakt

Eckhart Tolle – De kracht van het NU & Wanneer de stilte spreekt

Stanley Rosenberg – Nervus vagus als bron van herstel

Saskia de Bruin – Weg van de pijn

Vilna van Betten - HEEL jezelf van mentale en fysieke klachten

Jan Bommerez – lerenloslaten.com

Maikel Korbmacher - fysiotherapie4all.nl

SLAAP

Als ik snachts lig te piekeren, bedenk ik waar ik wel graag van wil wakker liggen – Loesje

Ik ben een bofkont, ik ben een goede slaper, altijd al geweest. Behalve misschien als ik lig te piekeren of een heel drukke dag had. Buitenlucht of een vast patroon richting het moment van naar bed gaan, daar tijd voor maken en dat wat je niet los kunt (of wilt) laten, opschrijven. Mij helpt dat. Maar goed het is niet voor iedereen zo gemakkelijk... dat ben ik me wel bewust. Mogelijk heb je al van alles geprobeerd. Daarom 5 x slaap, om het van een andere kant te bekijken en een hoop tips.



"Als je wakker wordt ontstaat er meer rust, ruimte en begrip, voor je emoties en gevoelens."

Marnix Pauwels

Wakker (1) Toen ik een tijdje terug eens wat meer interesse ging tonen in slaap en slapeloosheid kwam ik gek genoeg een boek tegen met de titel 'Wakker' van Marnix Pauwels. Het boek gaat helemaal niet over slaap, maar het gaat wel over je manier van denken. Het 'je vast denken', het 'jezelf in de klem denken', kortom je piekergedrag. Het allermooiste inzicht uit het boek (ik leen het wel eens uit aan cliënten ook zij vinden er altijd wat moois in terug) is voor mij dat een situatie altijd neutraal is. Dat wat er gebeurde op het schoolplein of met die collega, je kinderen, je partner, je vriendin, je moeder, achter de coulissen, vroeguh... het is een neutrale situatie, een gebeurtenis. De gebeurtenis krijgt pas betekenis door de betekenis die jij er zelf aan geeft. En precies dat besef maakt het 'een makkelijke – moeilijke opdracht'. Want je kan dit helemaal zelf, jij hebt de regie en het kost je niks, geen tien miljoen, geen zes paar armen, geen hoog IQ, iedereen kan het, - dat is de makkelijke kant van de opdracht. Wat kan je dan? *"Inzien dat je altijd alleen aanslaat op een gedachte over de situatie, niet op de situatie zelf (je voelt wat je denkt) dan hoef je er al niks meer mee"* ,- en dat is de moeilijke kant van de opdracht. Maar goed het gebeurt je, wat kan je dan doen? Leer in de situatie en in het moment zelf waar te nemen. Dus neem waar! Neem waar en wees aanwezig, blijf! Waarnemen is weten wat er in het veld van bewustzijn gebeurt; zonder oordeel, zonder weerstand. Alles mag zijn, alle gevoelens mogen zijn, alle emoties mogen zijn. Geen oordeel. Just be aware. Identificeer je er niet mee. Doe je dat wel dan zit je in een verhaaltje, een film die zich steeds maar weer herhaalt (the story of your life zo gezegd), in een verleden, een toekomst, een conditionering, je hoofd. Waarnemen is laten zijn wat is. Jij bent jij. Ik ben ik. I am what I am. You are what you are. Dat betekent dat er totale acceptatie is van mij, van jou. The Devine in me, honnors the devine in you. Dat is de betekenis van Namasté, de yogagroet. Maar dat doen we niet. We accepteren vaak niet wat is, want soms is dat te lastig, of te pijnlijk. En dan gaan we projecteren. We projecteren een oordeel op iets of iemand anders of onszelf. En dat geloven we. Maar in feite ben je gewoon iets gaan geloven wat niet waar was. En dat mag je loslaten. Een makkelijke - moeilijke opdracht dus, dat wakker zijn.

Rake Vragen

Stel
vragen die
je verder
brengen

**Systemisch werk op de meest
praktische manier.
Want een vraag stellen, dat kan altijd.**

**"Een vraag stellen, dat kan iedereen, altijd,
vragen maken los wat vastzit."**

Siets Bakker

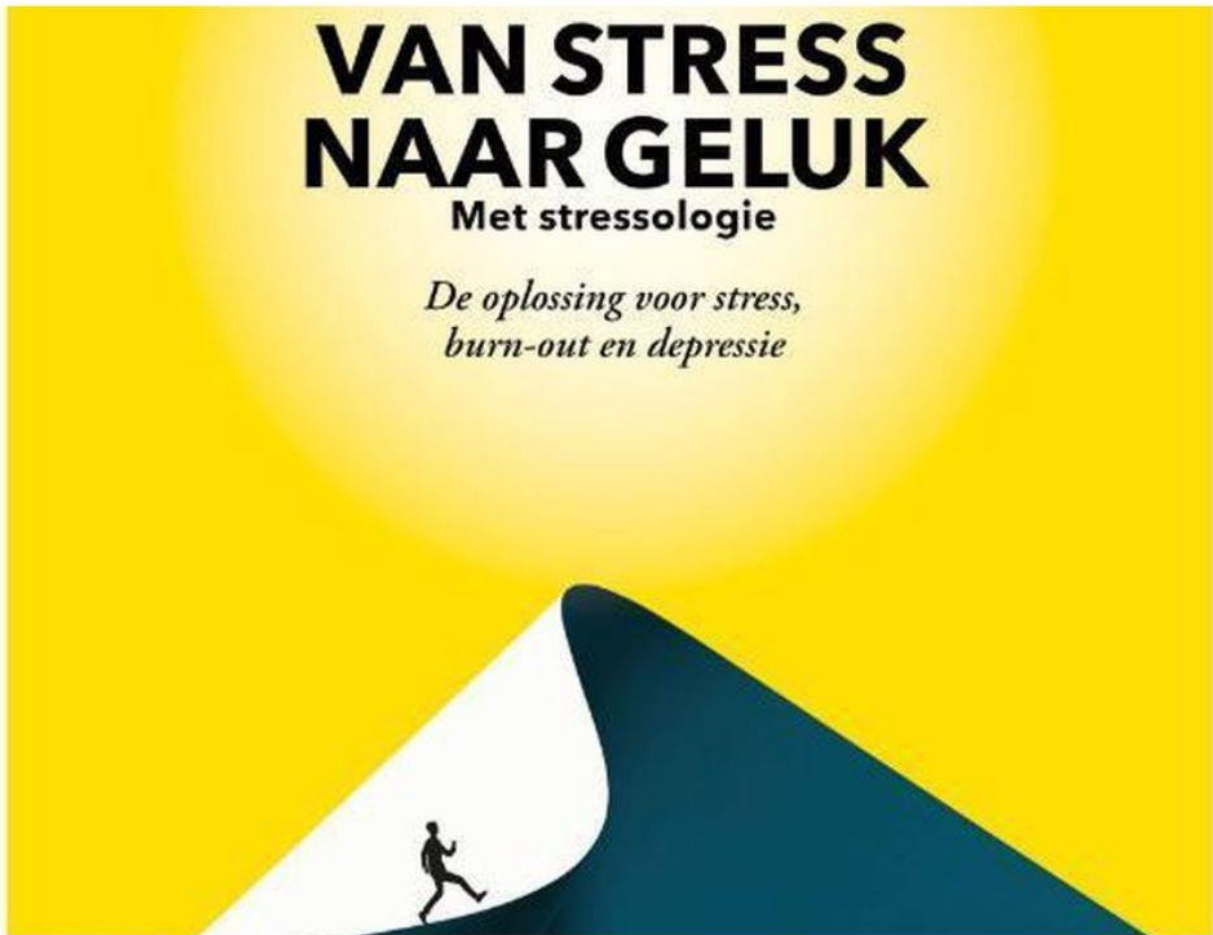
Rake vragen (2) Als trainer ben ik ooit begonnen in de commerciële wereld, regelmatig trainde ik callcenter personeel. Het leuke vind ik altijd dat mijn werk twee kanten op werkt, wat ik een ander leer, daar leer ikzelf ook steeds opnieuw van. Dus ik trainde mensen in het stellen van vragen... nu zijn er vele vraagsoorten en twee daarvan zijn het bekendst: de open,- en de gesloten vragen. Ze dienen beiden een doel, maar ikzelf geef de voorkeur aan open vragen. Waarom? Omdat je dan meer te weten komt én omdat je het daarmee voor jezelf open houdt. Dat laatste is belangrijk omdat we veel denken, in onszelf,- en tegen onszelf praten. Dus kan je communicatie met jezelf maar het beste zo open mogelijk zijn. Want zeg nou zelf "kan ik dat wel?" is veel minder vrij dan "wat zou er gebeuren als ik het eens probeer?" . Dus even gechargeerd, gesloten vragen, daarmee zet je je denken vast. Maar er is nog een veel 'ergere of engere' versie, namelijk de suggestieve vragen, daarmee zet je jezelf (of een ander) pas écht klem. Even een simpel en herkenbaar voorbeeld:

“deze stoel is zeker niet vrij?” oftewel in de vraag ligt het antwoord al opgesloten en dat is niet bepaald ruimte scheppend. Nou hoef je van mij geen communicatietraining te volgen, maar ook dit is een makkelijke – moeilijke opdracht. Ben je je bewust dat je (behalve met een ander) ook met jezelf communiceert en hoe doe je dat? En hoe doe je dat het liefst? Met rake vragen. Ik ben een podcast-fan en het liefst luister ik naar waar ik een beetje wat van opsteek. Wat dat betreft heb ik zo mijn favo’ s en luister ik graag naar Giel Beelen’ s Kuku. Daar kwam ik rake vragen van Siets Bakker op het spoor. Zij zegt *“een vraag stellen, dat kan iedereen, altijd, vragen maken los wat vastzit.”* Tot slot, een heel mooie intuïtieve vraag vind ik: 'wat wil er gebeuren?' i.p.v. 'wat wil ik dat er gebeurt?', uit In 10 stappen intuïtief coachen van Sander van Eekelen.

VAN STRESS NAAR GELUK

Met stressologie

*De oplossing voor stress,
burn-out en depressie*



"Slapeloosheid ontstaat vaak door
een tekort aan serotonine en dopamine"

Jurgen Spelbos

Magnesium (3) Slapeloosheid ontstaat vaak door een tekort aan serotonine en dopamine (de gelukshormonen) zegt Jurgen Spelbos, schrijver van het boek van stress naar geluk. Serotonine is de basis, de bouwstof voor melatonine (het slaaphormoon). Bijna altijd heeft een tekort aan gelukshormonen ook een effect op de darmen, darmproblemen komen dan ook vaak voor naast slaapproblemen. Goed slapen geeft een betere voedselvertering. Minder goed slapen geeft vaak problemen met gewicht. Andersom is ook waar. Ga je meer serotonine aanmaken, door de juiste dingen te eten, dan ga je ook beter slapen. Met cranio kom je in de rust, sterker nog, je gaat naar het meest vertraagde ritme, dat lijkt op slaap. Tijdens de slaap ga je regenereren, dat is dus sowieso goed voor je. Stress is een biochemisch proces. Stress heeft energie nodig en die energie wordt ergens vandaan gehaald, ten koste van iets anders, je darmen, je immuunsysteem, je energiehuishouding. Dit heeft als gevolg dat je je moe kan gaan voelen, geen fut hebt, concentratieproblemen hebt, je gemoedstoestand is niet al te best... Magnesium komt voor in onze voeding, het zit in o.a. in volkorenbrood en andere graanproducten, groente, noten, melk en melkproducten en vlees, in bananen, amandelen, spinazie, rauwe cacao en lijnzaad. Maar omdat in ons (bewerkte) voedsel steeds minder magnesium voorkomt hebben veel mensen een magnesium tekort. En dat is jammer want magnesium is zo' n beetje goed voor alles. Je lichaam neemt magnesium op aan het einde van de dunne darm (!) weer die darmen.

Wat kun je doen? Let op je voeding! Bron: Holistik

1. Eet gefermenteerde producten: 95% van alle serotonine in je lijf wordt geproduceerd in je darmen. Producten als zuurkool en tempé dragen bij aan een gezonde darmflora.
2. Eet tryptofaanrijke voeding: het aminozuur tryptofaan is een belangrijke grondstof van serotonine. Dit stofje zit o.a. in: bananen, bruine rijst, noten en zaden, avocado en peulvruchten. Eet voedingsmiddelen met veel vitamines B3, B6 en magnesium.
3. Bepaalde vitamines en mineralen stimuleren de aanmaak van serotonine. Zonnebloempitten, pinda' s en eieren zijn goede bronnen.
4. Zorg voor voldoende omega 3 vetzuren. EPA en DHA hebben een positief effect op de aanmaak van serotonine. Eet vaker vette vis zoals zalm, makreel of haring. Of slik een hoogwaardig visolie of algenolie supplement.
5. Drink voldoende lauw water of kruidenthee. Zonder water kan de aanmaak van neurotransmitters zoals serotonine verstoord raken. Drink 1,5 tot 2 liter per dag. Het liefst lauw want koud water blust je spijsverteringsvuur.

Psoas (4) Het bekken-bodem gebied is het fundament van ons lichaam: voor onze romp, het hoofd, de armen, het hele lichaam rust eigenlijk in dat fundament. Ben je hierin in evenwicht dan zit je in je basis. Lichamelijk ben je dan in balans, maar ook emotioneel-mentaal. Het tegenovergestelde kan ook gebeuren, wie angstig is, is het contact met zijn basis verloren. Dan ben je als het ware niet thuis bij je eigen zelf. Dus om ons gevoelsleven te kunnen dragen, hebben we het nodig onze basis te voelen. Deze basis kun je je voorstellen als een schaalvormige kom, een hangmat, een bodem waarin de gevoelens huizen, gesteund door de benen. Er loopt een verbinding tussen de benen door naar het staartbeen. Een lang gerekte spier die je bovenlichaam met je benen verbindt (de psoas). Daartussen ben jij. Op de plek van de psoas houd je lijf vaak angst en spanning vast, opgeslagen pijn en stress zit vaak in het bekken. Dit komt door de verbinding tussen de psoas en het reptielenbrein. De psoas is de hoofdspier van het fight en flight systeem, het is de eerste spier die aanspant bij dit mechanisme en de laatste die ontspant. Er is dus een relatie met stress. Door de psoas te bevrijden van spanning is de weg weer vrij naar een natuurlijke, ontspannen houding en ademhaling. Dit leidt tot een fysiek én mentaal gevoel van meer fundament in het doen en zijn. Met deze informatie werken we in de cranio. Het is daarom gebruikelijk (maar zeker niet noodzakelijk) om tijdens een behandeling te beginnen met het ontspannen van de psoas, dat maakt het hele veld vrij. Een goed functionerende psoas geeft energie en bevordert het gevoel geaard en gecentreerd te zijn.

In mijn yogalessen pas ik regelmatig oefeningen toe om de psoasspier te ontspannen. Een oefening voor thuis is de Viparita Karani. Ga op je rug liggen bij een muur, breng je billen zo dicht mogelijk naar de muur toe en laat je benen recht tegen de muur omhoog leunen, je armen kan je gestrekt boven je hoofd op de grond leggen of opzij van je romp. Deze houding heeft een paar interessante positieve bijwerkingen: het maakt je rustig en ontspannen, het vermindert angst en stress, het centreert en het aard, het verlicht slapeloosheid, het sympathische zenuwstelsel (gaspedaal) komt tot rust en schakelt meer over naar het parasympathische zenuwstelsel (rem), het bevordert de spijsvertering, het verbetert de bloedsomloop en helpt bij vermoeide benen of restless legs, het helpt bij ook nog bij rugpijn. Per dag zo'n 15 à 20 minuten met je benen omhoog dus.

VER ADEMI INC

"Goed ademen voor ontspanning,
meer energie, beter slapen, sneller afvallen."

Bram Bakker en Koen de Jong

Adem (5) *"De zuurstof die je inademt is overal in je lichaam nodig, van je hersenen tot je tenen. Bij alle complexe processen speelt zuurstof een rol; denk daarbij aan stofwisseling, nadenken en lopen, maar ook aan het functioneren van je lever en je schildklier. Ademen doe je om zuurstof binnen te krijgen en afvalstoffen kwijt te raken. Veel mensen staan de hele dag áán. Ze ademen te snel en ze verbruiken daarmee onnodig veel energie. Kun jij goed ontspannen? Als je ontspannen bent adem je zes tot tien keer per minuut, niet meer",* zeggen Bram Bakker en Koen de Jong in Verademing.

Er zijn zelfs yoga adem sessies waarbij je 20 seconden besteedt aan je inademing, 20 seconden de adem vasthoudt om vervolgens in 20 seconden weer uit te ademen. Ik kan het niet en hoef het ook niet te kunnen maar ik ben wel een groot voorstander van goed en bewust ademen, omdat ik én niet zo'n grote longinhoud heb én omdat ik veel last heb gehad van bronchitis. Bovendien helpt goed ademen bij beter slapen. Dus maak er een simpelere versie van en adem in 5 teugen in, houd de adem 5 tellen vast en adem in 5 teugen weer uit (wetenschappelijk bewezen (!) het onderzoek vond plaats aan de RUG, dat dit helpt om te ontspannen).

Voor deze oefening mag je lekker gaan liggen, je mag een hand op je hart leggen én eventueel ook één op je buik. Je brengt je voeten richting je billen, zodat je knieën omhoogkomen, dan laat je je knieën uitéén vallen, naar rechts een knie en naar links een knie, de voetzolen komen dan tegen elkaar aan. Ontspan nu je kaken, je onderrug, je billen, ontspan zelfs je voetzolen, de bal van je voet. Focus op je heiligbeen (2de chakra). Als je inademt doe dit dan langer dan je gewend bent en adem helemaal in tot en met je hoofd, vul je hoofd met adem, vervolgens adem je uit op een F klank, langer dan je gewend bent helemaal tot aan je staartbotje. De inademing gaat dan weer vanzelf doordat je ontspant in je onderbuik. Leg desnoods een hand op je onderbuik en je andere hand er overheen. Heb je dit een aantal x gedaan en het gaat goed, maak dan de uitademing nog langer door de S klank te produceren, zo doet je 1ste chakra ook mee. Voel maar dat je nog dieper kan met je adem. Maak nu de inademing nog makkelijker door te starten met een H klank. Eindig met 10 x een korte felle F klank te produceren op een uitademing (dit klinkt als de zee). Blijf nog even liggen en voel na.

STRESS

Relax, deadlines are not your life line - Loesje

Wat is stress nou eigenlijk want je hebt stresssituaties van lange duur en acuut gevaar. Wat is de werking van hormonen en de werking van copingmechanismen zoals verdoving bij stress. Het brein en de polyvagaaltheorie. Het is heel veel. Ik had eerlijk gezegd ook het meest moeite met het opschrijven van dit blog. Omdat het best complex is om goed uit te leggen. Ik was er voor mijn opleiding Cranio al mee begonnen maar nu snap ik ook de werking van het lijf, de biologie en hoe belangrijk het brein is in de aanpak van stress. Al met al 5 x stress, om het van een andere kant te bekijken, een hoop informatie en tips.



Mijn favoriete metafoor bij stress is:
"er staat een leeuw voor de deur"

Wat is stress (1)

Adrenaline heb je nodig bij acuut gevaar (je kind heeft van het schoonmaakmiddel gedronken, je auto raakt in een slib op glad wegdek) je moet ineens op scherp staan want de situatie is levensbedreigend, nu handelen kan levens redden. Pas later als de rust is weergekeerd besef je eigenlijk hoe ernstig de situatie eigenlijk was, dan komt de ontlading. Trillen, huilen, koude rillingen. Het lichaam reguleert zichzelf; het is een heel normale reactie op de acute stress situatie van daarvoor.

Cortisol zorgt dat je overeind blijft in stresssituaties die niet per sé acuut zijn maar mogelijk wel van lange duur (de dreiging die continu in de lucht hangt in een disfunctioneel gezin, financiële stress waarbij het einde nog niet in zicht is, mantelzorg, studieschuld, de druk om te presteren, gepest worden op school et cetera). Cortisol wordt in de bijnierschors geproduceerd en als stress maar lang genoeg aanhoudt heb je kans op uitputting van de bijniere. Suiker is trouwens cortisol verhogend. Bij langdurige stress maakt je lichaam voortdurend cortisol aan, dat is niet gezond. Ook jezelf voortdurend voeden met suiker is niet gezond want je lichaam zet het om in vet of je lichaam kan het niet goed verwerken, je hart slaat op hol zeg maar.

Gelukkig kan je lichaam meestal van nature wel balans vinden (homeostase). Waarbij ook hormonen als serotonine (gelukshormoon) en oxytocine (knuffelhormoon) belangrijk zijn. Samen met adrenaline en cortisol een voorwaarde voor welzijn. Maar goed het gaat hier om stress. Dus de situatie loopt uit de hand... wat krijg je dan... een overspannen zenuwstelsel en deregulatie. Het lichaam blijft onder voortdurende spanning staan (stress wordt chronische stress). Die onbewust onverwerkte opgeslagen spanning kunnen verstoringen geven aan de basale lichaamsfuncties. Ons prachtige systeem doet een heleboel vanzelf, wat heel bijzonder is: het hart pompt, de longen ademen, de darmen verteren, et cetera. Maar nu lukt dat niet meer en misschien weet je het niet eens, maar geeft je lichaam wel signalen af: je slaapt minder goed, je blijft maar koud, je hebt steeds hoofdpijn, diarree of obstipatie. Kortom, je voelt je niet fit en niet vitaal.



Ik deed aan pleasen, aanpassen en ik hield mijn woede vast.
Maar ook struisvogelpolitiek i.d.v.v.
ontkenning en uitstelgedrag is coping net als
blaming on the parents een copingmechanismen is.
Wat doe jij al het lastig wordt?

Copingmechanismen (2)

Coping is gedrag om te dealen met situaties die je liever niet onder ogen wilt komen omdat ze te pijnlijk, te confronterend, te stressvol zijn. De copingmechanismen die je jezelf ooit hebt aangeleerd (piekeren, pleasen, projectie, drugs of alcoholmisbruik, ontkenning, agressie, overeten, niet eten, controle et cetera) gebruik je vaak in je latere leven nog, er zit dus een soort routine in, het is ingesleten gedrag, een repeterende beweging als RSI. De gewoonte weerhoud je ervan om met de onbewuste pijn te dealen.

Super interessant vind ik. Mijn copingmechanisme was aanpassen en af en toe gebeurt het me nog wel eens dat ik te veel afstel op een ander. Want tja elke huisje heeft zijn kruisje m.a.w. niemand ontkomt aan de donkere kanten van het leven. Wat is jouw copingmechanisme? Wat is het kruis dat jij op je schouders meezeult? Verlies, dood, rouw, hoge verwachtingen, prestatiedruk? Het is niet makkelijk de gevoelens die dan loskomen, waar je mee geconfronteerd wordt in de ogen te kijken, omdat het zo' n pijn doet. Je kan je er vast iets bij voorstellen. De vraag is... Wat ga je dan doen? Hoe ga je daar mee om? Dit zijn interessante vragen, waar in mijn ogen niet een pas klaar antwoord op is omdat iedereen

daarin anders is, in het omgaan ermee. En dan nog wat, hoe iemand reageert op pijn, verlies, een probleem, wordt nauwelijks bepaald door het probleem of de situatie zelf, veel meer wordt dit bepaald door de coping strategieën.

Ik had het al over de hormonen serotonine, oxytocine, adrenaline en cortisol. Maar ook endorfines zijn hormonen, die helpen ons bij fysieke pijn en komen bijvoorbeeld vrij als we sporten. En dopamines, hormonen die vrijkomen als we ons gestimuleerd voelen, als we presteren; het geeft een gevoel van beloning. Het zijn stofjes die hormonen, maar je kan ook verslaafd raken aan die stofjes, dan wil je steeds opnieuw of meer. Je kan ze zelf opwekken (overmatig sporten is daarvan een voorbeeld) of je kan het van buitenaf toevoegen (middelengebruik is daarvan een voorbeeld). Hoe je het ook wend of keert het is een vorm van verdoving, niet willen voelen wat er werkelijk speelt, niet willen copen met de pijn of de stress.

Nu is het zo dat hersenen geen verschil maken tussen dat wat echt is en wat fantasie. Dus dat wat we onszelf verbeelden is even waar. De gedachte aan de leeuw voor de deur doet ons verstijven. Met andere woorden denken aan iets ergs, terugdenken aan een lastige situatie uit het verleden of een gedachte geloven kan je terugzetten in een overlevingsstand die niet passend is voor de huidige (werkelijke) situatie. En dat is nu net wat er gebeurt bij een trigger. Je vliegt eruit omdat je associeert op hét thema, je levensthema, jouw film. Huppakee je zit weer in je oude stressrespons. Je coping mechanisme. Je was al tien jaar gestopt met roken, vies vond je het inmiddels, maar nu sta je langs de kant van de weg, ter nauwer nood ontsnapt aan de dood bij een kettingbotsing en wat vraag je aan de taxichauffeur die je naar huis brengt? "Heb je misschien een sigaret voor me?"



Als een hert in de koplampen kijkt,
verstijft het van schrik.

Het brein (3)

Het brein kunnen we opdelen in verschillende delen en functionaliteiten.

Vanuit de cranio spreken we zelfs over het **wormenbrein** de medulla oblongata of het verlengde merg. Het ligt in de hersenstam. Met als functie ademen, bloed rondpompen, eten, drinken, kruipen en ontlasten, heel basaal dus. Dit wormenbrein heeft **tastzin** maar daar blijft het dan ook bij. Z' n verdedigingsmechanisme is freeze.

De pons of het **reptielenbrein** ligt bovenop het wormenbrein. Dit deel van de hersenen ligt ook in de hersenstam. Het regeert onze **instincten**, ons basale fysieke functioneren en is verantwoordelijk voor onze overlevingsreacties. Z' n verdedigingsmechanisme is dan ook vechten, vluchten of bevriezen als er gevaar dreigt.

Het **zoogdierenbrein** ligt in het midden van de hersenen, ook wel het limbische systeem genoemd. Het heeft te maken met onze **emoties** (blij, bedroeft, boos en bang). Hier wordt lust en onlust geregistreerd (een gezicht lezen). En zo heeft het weer invloed op sociale contacten. Het limbische systeem ontvangt informatie vanuit ons lichaam en reageert daar

op. Het beïnvloedt ook ademhaling, harttritte, bloeddruk, hormoonstelsel, spijsvertering en immuunstelsel. Tot het limbische systeem behoren o.a.: de amygdalas (gevoelig voor gevaar), de hippocampus, de hypothalamus, de thalamus, de basale ganglia en de gyrus cinguli (gevoelig voor belonen en straf). Ook de linker,- en rechter hersenhelft vallen onder het zoogdierenbrein.

Tot slot **de prefrontale cortex**, deze omringt als een envelop ons emotionele brein. Het is de jongste laag van ons brein en maakt ons denken mogelijk (maar ook aandacht, concentratie, planning, strategie, reflectie, oplossend vermogen). Dit cognitieve brein werkt nauw samen met het emotionele brein. Het kan dan ook emoties herkennen en benoemen. Dit deel is in staat om in een situatie verschillende mogelijkheden te zien en gevolgen van onze daden te overzien.

Als de verschillende delen van ons brein goed op elkaar zijn afgestemd, ervaren wij harmonie en kunnen we ons potentieel volledig gebruiken. Maar er is niet altijd sprake van een goede samenwerking. Dat komt door het volgende: ook al heeft ons brein zich in miljoenen jaren enorm ontwikkeld, toch gelden nog steeds de prioriteiten van de evolutie. Daarbij gaat het in eerste plaats om overleven. Vanuit de cranio is het belangrijk dat er verbindingen worden gelegd, opgeschoond of gereset zodanig dat bij (dreigend) gevaar de amygdalas, thalamus als ook de prefrontale cortex optimaal samenwerken. Zijn de verbindingen niet optimaal, is er een deel 'offline' dan bestaat de kans minder helder te kunnen denken, minder goede beslissingen te kunnen nemen en minder goed te kunnen communiceren op momenten die cruciaal zijn. Denk aan een situatie van erge stress (een tentamen, een plotseling overlijden, een ruzie) maar een trigger kan hetzelfde effect hebben. Zijn de verbindingen niet optimaal dan krijg je als het ware 'kortsluiting'. Dan neemt het reptielenbrein het over, de innerlijke krokodil gaat in de aanval: slaan of slaan met woorden, oordelen, verwijten, beschuldigingen en scheldpartijen. Of het innerlijk hert verstijft van schrik.



Zijn de verbindingen niet optimaal en dreigt er gevaar... dan neemt het reptielenbrein het over, de innerlijke krokodil gaat in de aanval: slaan of slaan met woorden, oordelen, verwijten, beschuldigingen en scheldpartijen.

Polyvagaaltheorie (4)

Ik ga je iets vertellen over het zenuwstelsel. Dit stelsel bestaat uit twee delen die samen organen in het lichaam aansturen; namelijk het **sympathisch** en het **parasympatisch** deel. Deze hebben een tegengestelde werking. Ieder orgaan heeft een tak van het sympathisch (gaspedaal, actie, adrenaline, cortisol) en een tak van het parasympatisch zenuwstelsel (rem, rust, ontspanning, herstel, digest). Het parasympatische zenuwstelsel bevindt zich in het ruggenmerg bovenin aan de onderkant van de hersenstam en ook onderin bij het heiligbeen. Het sympathische zenuwstelsel bevindt zich vooral in het midden van het ruggenmerg. Het lijf moet natuurlijk aangestuurd worden (het hart moet pompen, de longen ademen, de darmen eten verteren, et cetera). Dat is een heel bijzonder systeem, je kunt je dat voorstellen als een soort ondergronds boomwortelsysteem. Je hoofd met de hersenen is dan de kruin van de boom, als er vogels in de kruin vliegen zijn dat als het ware de prikkels die via de zintuigen binnen komen. Het ruggenmerg is de stam en de wortels van de boom zijn de zenuwvertakkingen ondergronds. Die vertakkingen worden de nervus vagus genoemd (de zenuw die zwerft door het lichaam). Deze vertakkingen lopen vanaf de onderkant van de hersenstam als twee (zenuw)banen twee kanten op (naar de organen):

↓ naar beneden, naar het hart, de longen, de maag, de darmen en zelfs naar de urineleider.

↑ naar boven, naar de hals, keel, ogen en oren.

Bij een gezond dag dagelijks ritme is er samenwerking en balans tussen de sympathische en de parasympatische activiteiten. Inspanning en stress worden afgewisseld met ontspanning en rust. Bij chronische overbelasting of een piekbelasting (acuut gevaar) zullen de systemen er alles aan doen om de organen te beschermen.

Gezien vanuit het parasympatische zenuwstelsel is er nog een systeem dat belangrijk is. Dit wordt de nervus vagus genoemd wordt (de zwervende zenuw die zwerft door het lichaam). Vanaf de hersenstam aan de onderkant van de schedel loopt de nervus vagus twee kanten op: de dorsale vagus baan is het deel dat aan de achterkant van het lichaam loopt (dorsaal = rugzijde). En er is een deel dat voorlangs loopt en ventrale vagus heet (ventraal = buikzijde). De ventrale vagus reageert op signalen van veiligheid en sociale verbondenheid. De dorsale vagus reageert op signalen van extreem gevaar.

Gevaar dus. Het parasympatische deel reageert daar meestal met een freeze op (shutdown of immobilisatie). Het sympathische deel reageert daar meestal met een fight, flight op (een mobilisatie). De ventrale vagus reageert sociaal (zoekt veiligheid binnen de groep zeg maar). Zoals gezegd het zenuwstelsel en iedere (re)actie ervan staat in dienst van overleven; om risico's te beperken en om veiligheid te vergroten. Ieder mens heeft een andere manier van omgaan met stress maar de volgorde van de drie mechanismen ligt wel vast: sociaal > mobilisatie > immobilisatie. Dit maakt trouwens onderdeel uit van de **polyvagaaltheorie van Porges**. De polyvagaaltheorie draait om de communicatie tussen de hersenen en het lichaam. Vanuit je schedel tot aan je heiligbeen lopen aan twee kanten van je wervelkolom een soort strengen (de grensstrengen) met telkens een kraal (ganglion) alsof het een kralenketting is, daar waar zo'n kraal zit, dat is eigenlijk een zenuwknooppunt. Vanuit deze ganglia lopen zenuwen naar de organen. Zo heeft een impuls vanuit de kruin van de boom, via de stam, zijwegen en wortelaftakkingen een lange weg afgelegd... maar dit alles ging wel razendsnel. **De sympathische tak:** bereidt ons lichaam voor op beweging en activiteit. Hij reageert onze vecht,- en vluchtreacties. Het verhoogt de frequentie van de hartslag (het gaspedaal). **De parasympathische tak:** zorgt voor rust, herstel en ontspanning. Het vertraagt de frequentie van de hartslag (de rem). De twee takken vullen elkaar goed aan en houden ons lichaam in balans. De twee systemen zijn voortdurend bezig met versnellen of afremmen. In de darmen zitten trouwens veel zenuwcellen. Daar wordt 90% van je serotonine aangemaakt. Ten gunste van het verwerken van mentale en emotionele pijn. Kan je je voorstellen hoe belangrijk je darmen zijn bij stressregulatie? En dat ze zich melden als er iets niet in orde is.



Wist je dat wij net als andere dieren baat hebben bij uittrillen, uithuilen, doorrollen maar ook bij onbedaarlijk lachen?
Koop een schommel, beweeg, lach en dans!

Waarom toch en Tips (5)

Waarom doen we zoals we doen? Waarom worden we ziek van stress?

Waarom houden we instant wat niet persé functioneel of gezond is?

Tweede winst = het (onbewust) instant houden van een bepaalde negatieve situatie levert ons ook wat op. Die opbrengst is vaak de reden waarom we er nog aan vasthouden.

Immuunschuld = de immuunrespons kan pas echt aan het werk als het alarmsysteem de kust veilig verklaart en stopt met de stressrespons en zo ruimte geeft aan de immuunrespons. Die twee werken nooit tegelijkertijd anders zou dat afbreuk doen aan de kwaliteit van één van de beide systemen. M.a.w. het stresssysteem dat zich in je hersenen afspeelt heeft voorrang op het immuunsysteem. Dus het brein, onze hersenen, hoe we denken, hoe strak we afgesteld zijn, geprogrammeerd, hoe onze amygdalas reageren op gevaar heeft ongelooflijk veel invloed (zo niet 100% invloed) op hoe gezond we zijn. Het immuunsysteem is je verdedigingssysteem tegen ziekte. De functie is zowel externe als interne ziekteverwekkers te bestrijden. De term immuunsysteem verwijst naar de immuunrespons waarbij een groot aantal cellen en moleculen samenwerken om indringers

te weren. Denk aan virussen, bacteriën, schimmels en parasieten maar het immuunsysteem wordt ook ingezet om afvalstoffen of zieke lichaamscellen zoals kankercellen op te ruimen. Het immuunsysteem is daarmee een belangrijke fysiologische factor in het handhaven van de homeostase. De term immuunschuld is trouwens wat slecht gekozen. **Er is nooit sprake van schuld.** Doe wat op jouw bordje ligt, neem niet de last van de ander op je of van je voorgangers, vorige generaties. Hopend op een andere betere toekomst zul je wel je strategieën moeten aanpassen **“als je doet wat je altijd hebt gedaan, zul je krijgen wat je altijd hebt gekregen.”** Ik vind het een verschrikkelijke dooddoener, maar hij is wel waar. Het is nooit je eigen schuld, maar nu je het bewustzijn hebt kun je andere keuzes maken. Want **“als je het geweten had, had je wellicht anders gekozen”** en zo moest je eerst de ervaring binnenhalen om te weten. Eerlijk... soms zijn we hardleers. Tegen beter weten in:

Uit een verlangen “ik had zo graag gewild dat het werkte” die hopeloze liefdesrelatie.

Uit onvermogen en onwetendheid “ik heb het nooit anders voorgedaan gekregen” .

Uit liefde voor het systeem “heb ik gedragen wat niet van mij is en ben van mijn plek gegaan” .

Uit veiligheid of verlegenheid “is er wellicht een reden om niet gezien of gehoord te worden?”

Tips uit het boek van Juriaan Galavazi - Jij bent de liefde

Wanneer je hoofd de keuze niet meer voor je kan maken dan doet je lijf het.

Stel jezelf dan de volgende vragen:

- Vaak ligt onder de klacht een patroon: wat mag ik in mijn leven veranderen zodat ik het weer goed en kloppend kan maken voor mij?
- Misschien zijn deze fysieke klachten bedoeld om mij te helpen: waarmee zou dat dan zijn?

Wist je dat wij mensen ook dieren zijn? Dat leerde ik ooit tijdens de biologieles. Wist je dat trauma van invloed is op je verbeelding? Je speelsheid wordt bezoedeld door de steeds terugkerende film uit het verleden maar ook relativieren kan lastig zijn. Wij hebben al een aantal jaar **een schommel** in de huiskamer hangen en we hebben echt niet een heel groot huis mocht je denken dat dat een voorwaarde is.

Helpend bij het samenstellen van de tekst over het brein was het boek van Regine Herbig – Constructief omgaan met irritatie en boosheid. Helpend bij het samenstellen van de tekst over de polyvagaaltheorie was het boek van Deb Dana - De polyvagaal theorie in therapie, het ritme van regulatie.

Mijn missie is mensen begeleiden de verbinding met hun wezenlijke,- voelende zelf te herstellen. Mijn passie is aanraken! Ik raak mensen aan, letterlijk dus fysiek, maar ook op emotioneel, mentaal en op zielsniveau. Zodat jij goed gaat voelen, of je weer goed gaat voelen op al die verschillende lagen. Hier kunnen we over praten en dat is fijn, maar naast coaching kun je bij mij ook een behandeling krijgen op de behandeltafel, met Cranio Sacraal Therapie. Om je eigen midden weer te vinden. **Back to Balance**. Mijn idee is altijd de ander naar een hoger plan te begeleiden, next level, maar alleen in dat tempo dat bij je past. Met zachte kracht en tactvol confronterend als dat nodig is.

Heb je interesse en wil je hierover met mij in gesprek? Dan is de volgende stap heel simpel: Stuur mij een bericht naar info@friestijl.nl appen mag ook: 06 – 21 81 79 39
Of kijk eerst eens rond op de website: www.friestijl.nl

Warme groet,

Marijke Friese



friestijl fysieke en
mentale
fitheid