

ONTSPANNING

In de maand juni staat het thema 'ontspanning' centraal. Ontspanning is een belangrijke pijler voor een gezonde leefstijl. Als je ontspannen bent ervaar je minder stress, slaap je beter en neemt je weerstand toe. Je zit lekkerder in je vel. Het is daarom erg belangrijk dat je voldoende ontspanning vindt. Wat werkt voor jou?

TIP 1

ZORG VOOR EEN ONTSPANNEN ADEMHALING

Ontspan je tong tegen je gehemelte, achter je voortanden. Adem gedurende vier seconden in via je buik en adem vervolgens gedurende zes seconden uit. Adem rustig in gedurende vier seconden door je neus. Houd je adem zeven seconden vast en adem dan langzaam uit gedurende acht seconden door je mond, alsof je door een rietje blaast. Als je ademhalingssnelheid hoger is dan acht keer per minuut, doe dan minstens drie keer per dag een ademhalingsoefening van vijf minuten.

NEEM AFSTAND OM TOT JEZELF TE KOMEN

Het is belangrijk om regelmatig tijd voor jezelf te nemen. Ga liggen op bed of de bank en stel een timer in voor 7 of 10 minuten. Sluit je ogen, leg je handen naast je neer en haal diep adem. Kalmeer je ademhaling door je neus. Reflecteer op je emoties en realiseer je dat je ze kunt beheersen. Denk bewust na over je leven en je doelen.

TIP 2

LEES EEN BOEK OF LUISTER MUZIEK

Lezen is ontspannend en heeft een positief effect op je lichaam. Het verlaagt je hartslag en ontspant je spieren, wat een ontspannen gevoel geeft. Spannende fictie, fantasie en sciencefiction en literatuur zorgen vooral voor ontspanning bij lezers. Luisteren naar je favoriete muziek stimuleert de afgifte van dopamine, wat zorgt voor een beter gevoel. Het luisteren naar muziek heeft een vergelijkbaar effect op de geest als een massage op het lichaam.

TIP 3

GA DE NATUUR IN

Wandelen door een groene omgeving werkt beter dan wandelen door de stad. Het vermindert spanningen, boosheid, moeheid en verwarring. Het verbetert je geheugen en na een wandeling kun je betere beslissingen nemen en is multitasking en planning gemakkelijker voor je. Het is zelfs bewezen: iemand die door de natuur loopt, voelt zich daarna minder gestrest dan iemand die door de stad loopt.

TIP 4

TIP 5

MAAK EEN WANDELING LANGS DE ZEE

Zeelucht is een medicijn dat je kunt inademen. Het bevordert de zuurstofopname en serotonineproductie, wat stress vermindert. Uren naar de golven kijken, een warm bad nemen of het geluid van regen die tegen de ramen tikt; water heeft de kracht om ons te laten ontspannen. Wetenschappers hebben zelfs ontdekt dat mensen die dicht bij de zee wonen minder stress ervaren en over het algemeen gezonder zijn.