

# Kalmeer je overprikkeld zenuwstelsel

De 3 fundamente van  
stressvermindering  
en -management



Lichaamswijsheid (Jessie Pittoors)  
Preview Kalmeer je overprikkeld zenuwstelsel  
Uitgegeven in eigen beheer  
Copyright © 2021, Jessie Pittoors

Omslagontwerp: Jessie Pittoors  
Opmaak en eindredactie: Jessie Pittoors

<https://lichaamswijsheid.eu/>  
[info@lichaamswijsheid.eu](mailto:info@lichaamswijsheid.eu)

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever, met uitzondering van korte citaten voor reviews. Niets uit deze uitgave mag worden verkocht, deels noch in zijn geheel zonder toestemming van de auteur en uitgever.

Kalmeer je overprikkeld zenuwstelsel  
*En heractiveer je zelfhelend vermogen*

## Van Lichaamswijsheid

Krijg weer rust in je systeem, lichaam, hoofd en emoties  
kom weer tot jezelf  
en start je helingsproces.

# Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	3
Wat is een overprikkeld zenuwstelsel? .....	5
Het zenuwstelsel.....	5
Het centrale zenuwstelsel.....	5
Het perifere zenuwstelsel .....	5
Overprikkeling.....	7
Hoe weet je of je zenuwstelsel overprikkeld is?.....	7
Hoe kalmeer je een overprikkeld zenuwstelsel?.....	9
Waarom zou je je overprikkeld zenuwstelsel willen kalmeren? .....	9
Wat doet stress met je lichaam?.....	9
De 3 fundamenteën.....	11
Ademen.....	11
Aarden .....	11
Beschermen .....	12
Diepe ontspanning .....	13
Progressieve spierrelaxatie van Jacobson.....	13
Autogene Training .....	14
10x ademhaling.....	14
Beïnvloed rechtstreeks je vaguszenuw .....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Lach.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Zing .....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Geeuw .....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Sport.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Eet kauwgom .....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Natuur .....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Stap blootvoets.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Wandel in de natuur.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Knuffel bomen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Detox .....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Detox je lichaam .....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Sociale detox.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Leer gezond egoïsme toe te passen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Jij bent je eigen n°1 .....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Grenzen stellen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Plan tijd voor jezelf in .....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Neem een warm bad.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Lees een ontspannend boek.....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
Wees mild voor jezelf.....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
Geef jezelf schouderklopjes.....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
Innerlijke kind erkennen .....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
Doe iets leuks.....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
Vertraag.....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
Slaap voldoende en evenwichtig.....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
Structuur invoeren .....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
Leer jezelf beter kennen.....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
Durf hulp te vragen.....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
Gezond eten.....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
Ga op retraite.....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
Mentaal en emotioneel in evenwicht komen.....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
    Zelfliefde, vergeving, dankbaarheid en innerlijke kind heling..... Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
    Verlaag je stress .....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
Aanraking .....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
    Massage .....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
    Knuffel dierbaren .....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
Energetische behandelingen .....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
    (Eden) Energy Medicine .....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.  
    Healy.....Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

# Wat is een overprikkeld zenuwstelsel?

## Het zenuwstelsel

Allereerst wat informatie over je zenuwstelsel in het algemeen. Je zenuwstelsel is een orgaansysteem dat zintuigelijke prikkels opvangt en deze als elektrische impulsen naar je hersenen stuurt. Het speelt ook een rol bij het aansturen van je spieren en bij cognitieve en emotionele processen. "Bij gewervelden bestaat het zenuwstelsel uit het centraal zenuwstelsel en het perifere zenuwstelsel, waarvan het autonoom zenuwstelsel weer een onderdeel is."<sup>1</sup>

### *Het centrale zenuwstelsel*

"Het centrale zenuwstelsel (CZS) omvat de hersenen en het ruggenmerg. Het is het deel van het zenuwstelsel dat een benig omhulsel heeft. [..]

Het CZS is als volgt in te delen:

1. Het ruggenmerg; het meest caudale deel van het CZS. Het ruggenmerg ontvangt en verwerkt sensorische informatie afkomstig van de huid, de gewrichten en de spieren van de ledematen en het torso (i.e. de borst, rug en buik) en stuurt de bewegingen van de ledematen en het torso aan.
2. Het verlengde merg; ligt direct boven het ruggenmerg en bevat verschillende centra die verantwoordelijk zijn voor vitale autonome functies.
3. De pons; ligt boven het verlengde merg en stuurt informatie betreffende beweging door van de cerebrale hemisferen naar het cerebellum
4. Het cerebellum; ligt achter de pons en moduleert de kracht en het bereik van bewegingen. Het cerebellum is betrokken bij het leren van motorische vaardigheden.
5. De middenhersen; bevinden zich rostraal aan de pons en reguleren vele sensorische en motorische functies.
6. Het diencephalon; ligt rostraal aan de middenhersen en bevat twee structuren:
  1. De thalamus; verwerkt de meeste informatie die de cerebrale hemisferen binnenkomt uit de rest van het zenuwstelsel.
  2. De hypothalamus; reguleert autonome, endocriene en viscerale functies.
7. De grotehersenhelften; bestaat uit een sterk gerimpelde buitenlaag - de cortex cerebri - en drie dieper gelegen structuren: de basale kernen, de hippocampus en de amygdala.<sup>2</sup>

### *Het perifere zenuwstelsel*

"Het perifere zenuwstelsel (PZS) is een deel van het zenuwstelsel dat buiten het centrale zenuwstelsel (CZS) is gelegen. Het perifere zenuwstelsel vormt verbindingen vanuit het centraal zenuwstelsel (CZS) van en naar de organen en weefsels. Het wordt naar functie verdeeld in het autonome zenuwstelsel en het somatisch zenuwstelsel (het somatische deel van het animale zenuwstelsel). Het bestaat uit 31 paar spinale zenuwen uit het ruggenmerg

---

<sup>1</sup> Wikipedia. (2021, 3 maart). *Zenuwstelsel*. Geraadpleegd via <https://nl.wikipedia.org/wiki/Zenuwstelsel>

<sup>2</sup> Wikipedia. (2020, 26 maart). *Centraal zenuwstelsel*. Geraadpleegd via [https://nl.wikipedia.org/wiki/Centraal\\_zenuwstelsel](https://nl.wikipedia.org/wiki/Centraal_zenuwstelsel)

(nervi spinales), 12 paar hersenzenuwen uit de hersenstam (nervi craniales), 2 grensstrengen (splanchnische zenuwen) die links en rechts naast de wervelkolom liggen en hun bijbehorende zenuwcellen (zgn "ganglia") die tevens buiten het centrale zenuwstelsel liggen. Deze zenuwen innervieren onder andere spieren, organen en ledematen. Het PZS verbindt de genoemde structuren met het CZS. In tegenstelling tot het CZS wordt het PZS niet beschermd door botstructuren of een bloed-hersensbarrière.

Bij de perifere zenuwen zijn de axonen meestal omgeven met een myelineschede waar omheen het endoneurium rolt. Het perineurium zit hier weer omheen; de buitenste laag rondom de zenuw wordt het epineurium genoemd."<sup>3</sup>

#### Het autonome zenuwstelsel

"Het autonome zenuwstelsel, ook onwillekeurige, vegetatieve of viscerale zenuwstelsel genoemd, is het deel van het perifere zenuwstelsel dat een groot aantal onbewust plaatsvindende functies reguleert. Het autonome zenuwstelsel regelt vooral de werking van inwendige organen, onder andere de ademhaling, de spijsvertering en het verwijden en vernauwen van bloedvaten en het beïnvloedt ook de hartslag. [...] Het autonome zenuwstelsel wordt onderverdeeld in twee hoofdonderdelen: het orthosympathisch zenuwstelsel en het parasympathisch zenuwstelsel. Daarnaast wordt ook het enterisch zenuwstelsel gerekend tot het autonome zenuwstelsel."<sup>4</sup>

#### *Het orthosympathisch zenuwstelsel*

"Dit bevordert een toestand van het lichaam waarin activiteiten zoals lichamelijke inspanning mogelijk zijn. Het bereidt het lichaam voor op de vecht-of-vluchtreactie. Het heeft vergeleken met het parasympathische zenuwstelsel een meer diffuse werking. Dit komt omdat de ganglia allemaal met elkaar verbonden zijn. De ganglia verbinden de axonen die uit het ruggenmerg komen met de zenuwcellen die naar de organen lopen, het functioneert als een soort knooppunt, en zorgt ervoor dat de organen voor een deel gezamenlijk gestimuleerd worden."<sup>5</sup>

#### *Parasympathisch zenuwstelsel*

"In het parasympathische stelsel is er meer sprake van een individuele stimulatie, de ganglia liggen hier ook dicht bij het desbetreffende orgaan. Het parasympathische zenuwstelsel zorgt voor een toestand van rust in het lichaam, waarbij omstandigheden gecreëerd worden die opbouw van weefsel en herstelmechanismen van het lichaam bevorderen. De cumulatieve werking op de eindorganen kan tegenwerkend zijn (antagonistisch, zoals bij het hart) of bijna gelijkwerkend (zoals bij de speekselklieren)."<sup>6</sup>

#### *Enterisch zenuwstelsel*

"Het enterisch zenuwstelsel regelt de functies van het maag-darmstelsel."<sup>7</sup>

---

<sup>3</sup> Wikipedia. (2020, 10 augustus). *Perifeer zenuwstelsel*. Geraadpleegd via [https://nl.wikipedia.org/wiki/Perifeer\\_zenuwstelsel](https://nl.wikipedia.org/wiki/Perifeer_zenuwstelsel)

<sup>4</sup> Wikipedia. (2020, 6 april). *Autonoom zenuwstelsel*. Geraadpleegd via [https://nl.wikipedia.org/wiki/Autonoom\\_zenuwstelsel](https://nl.wikipedia.org/wiki/Autonoom_zenuwstelsel)

<sup>5</sup> Wikipedia. (2020, 6 april). *Autonoom zenuwstelsel*. Geraadpleegd via [https://nl.wikipedia.org/wiki/Autonoom\\_zenuwstelsel](https://nl.wikipedia.org/wiki/Autonoom_zenuwstelsel)

<sup>6</sup> Wikipedia. (2020, 6 april). *Autonoom zenuwstelsel*. Geraadpleegd via [https://nl.wikipedia.org/wiki/Autonoom\\_zenuwstelsel](https://nl.wikipedia.org/wiki/Autonoom_zenuwstelsel)

<sup>7</sup> Wikipedia. (2020, 6 april). *Autonoom zenuwstelsel*. Geraadpleegd via [https://nl.wikipedia.org/wiki/Autonoom\\_zenuwstelsel](https://nl.wikipedia.org/wiki/Autonoom_zenuwstelsel)

## Overprikkeling

Overprikkeling is overstimulatie. Er komen teveel prikkels binnen, waardoor er een overbelasting ontstaat en de impulsen niet goed verwerkt kunnen worden. Het kan ook zijn dat het systeem niet voldoende wordt ontladen. Wanneer dit slaat op het zenuwstelsel, betekent dit dat de zenuwbanen teveel stroom krijgen in 1 keer, waardoor er zoals in een elektrisch circuit van een huis kortsluiting ontstaat. We zeggen dan ook wel 'de plong springt', dat gebeurt automatisch om oververhitting te voorkomen, anders ontstaat er brand. Wij mensen hebben geen 'plong', maar we merken het wel wanneer ons zenuwstelsel overprikkeld, overbelast is.

## Hoe weet je of je zenuwstelsel overprikkeld is?

1. Je herkent je in de kenmerken van hooggevoeligheid
  2. Je bent hooggevoelig of zelfs hypergevoelig
  3. Je probeerde energetische / frequentitherapie en het ging je niet goed af
  4. Je bent constant moe
  5. Tegelijkertijd heb je moeite met in slaap vallen of met goed te slapen
  6. Je hebt te weinig energie
  7. Tegelijkertijd voelt het alsof je lichaam 'op springen' staat
  8. Je bent snel geïrriteerd
  9. Je verdraagt nieuwe prikkels minder goed
  10. Je voelt je gejaagd, gestresseerd
  11. Je kunt je nergens meer op focussen
  12. Je hebt hoofdpijn terwijl je dat normaal nooit hebt
  13. ...
- 
1. Sommige mensen herkennen zich in de kenmerken van hooggevoeligheid, maar zijn in feite niet hooggevoelig. Hun systeem kreeg de laatste tijd gewoon te veel prikkels binnen en kon het moeilijk verwerken waardoor ze die symptomen begonnen te merken. Mensen die hooggevoelig zijn, zijn dat vanaf de geboorte en herkennen vele kenmerken al vanuit hun kindertijd.
  2. Hooggevoelige mensen hebben van zichzelf een gevoeliger zenuwstelsel, hun hersenen filteren ook minder van wat binnenkomt, waardoor deze mensen meer tijd nodig hebben om alle prikkels te verwerken. Ze hebben standaard meer nood aan me-time, het rustiger aan doen en ontladen.
  3. Je probeerde energetische / frequentitherapie zoals bioresonantietherapie, QuintSysteme, reiki, aura- en chakrathherapie, klankschalentherapie, fonoforese, de Healy of andere soortgelijke therapieën en het voelde niet goed. Te hard. Teveel. Je voelde de impulsen, de energie te hard in en door je lichaam waardoor het onaangenaam of zelfs pijnlijk was.
  4. Wanneer je zenuwstelsel overprikkeld is, voel je je constant moe zonder duidelijke reden. Maar tegelijkertijd heb je moeite met in slaap te vallen of om goed te slapen. Dit komt doordat je lichaam en hersenen nog zoveel aan het verwerken zijn dat ze moeilijk kunnen ontspannen en in slaapmodus terecht kunnen komen. Je hebt mogelijks zeer hevige, levendige, levensechte dromen waardoor je mogelijks ook nachtmerries krijgt. Je lichaam en geest verwerken op die manier de overload aan



prikkels. Omdat je zo slecht slaapt, voel je je uiteraard niet uitgerust, waardoor het een vicieuze cirkel wordt.

5. Je energiepijl lijdt hieronder, zowel fysiek als mentaal. Dit is een teken dat je meer rust moet nemen. Tegelijkertijd voelt het alsof je lichaam op springen staat. Alsof je een stuiterbal bent vanbinnen. Misschien tril je ook? Je spieren staan onder spanning. Je moet de energie afdalen door te bewegen, te springen, even een rondje te lopen, ook al voel je dat je er in feite geen fysieke en mentale energie meer voor hebt.
6. Je raakt snel geïrriteerd, je hebt een kort lontje, je verdraagt nieuwe prikkels ook minder goed, wat elkaar in de hand werkt. Elk minste geluid, elke aanraking, elke te sterke geur, elke vraag kan opeens teveel zijn. Je kan plots uit het niets uit je krammen schieten, of boos worden hierdoor.
7. Je merkt dat je gejaagder door het leven gaat, alsof je onder constante stress staat. Dat is ook zo. Stress overbelast je zenuwstelsel, maar een overbelast zenuwstelsel zorgt ook voor een gestresseerd gevoel.
8. Je krijgt al teveel prikkels binnen die je moeilijk tot niet kan verwerken. Nieuwe prikkels leiden je daarom ook veel meer en sneller af. Je kunt je niet meer goed focussen daardoor.
9. Al die overprikkeling en het moeilijk kunnen verwerken ervan kunnen je hoofdpijn bezorgen.

# Hoe kalmeer je een overprikkeld zenuwstelsel?

## Waarom zou je je overprikkeld zenuwstelsel willen kalmeren?

Je kalmeert je overprikkeld zenuwstelsel om alle reeds aangehaalde symptomen te vermijden, verminderen en zelfs te doen verdwijnen. Wanneer je ontspannen bent, ben je meer mededogend, ben je vriendelijker, wordt je minder snel getriggerd of op je tenen getrapt, ben je minder opgefokt en kan je beter nadenken. Kortom, je laat je stressniveau dalen, wat enorme gezondheidsvoordelen met zich meebrengt. Hieronder wordt duidelijk waarom.

### *Wat doet stress met je lichaam?*

In de huidige tijden en deze maatschappij is stress onvermijdelijk. We kunnen er echter wel leren mee om te gaan om er niet aan onderdoor te gaan. De tools in dit e-boek geven je handvaten om je stressniveau te doen dalen, te leren managen en zelfs in acute stresssituaties het hoofd koel te houden of erna sneller weer te kalmeren. Er hangt namelijk heel veel vanaf, niet in het minste je lichamelijke en mentale gezondheid.

Stress en zeker chronische stress maakt namelijk veel kapot in je hele systeem. Allereerst komen er stresshormonen in je bloed die je lichaam de boodschap geven in overlevingsmodus te komen. Deze hormonen zijn cortisol, adrenaline en noradrenaline. Deze hebben allemaal een verschillende werking:

#### *Adrenaline*

Iedereen kent wel adrenaline, het zorgt voor die snellere hartslag, verhoogt je bloeddruk en je bloedtoevoer wordt voornamelijk naar het hart en de spieren geleid, dus minder naar je huid en ingewanden. Voor je longen zorgt het voor de verwijding van de bronchiën, zo kan je meer zuurstof inademen, wat ook nodig is om optimaal te kunnen presteren in een noodsituatie. De aanmaak van spijsverteringssappen vermindert drastisch, alle energie wordt gebruikt voor de fight-flight-freeze modus. Je centrale zenuwstelsel staat op alert, je parasympatetisch zenuwstelsel (dat van de relax modus) wordt genegeerd. Je lichaam pakt dus energie af van al je andere vitale functies (behalve van je hart), zodat je kan 'vechten-vluchten-of-verstijven'. Je hele lichaam is in 'alertmodus', je spijsvertering is dan echt niet meer zo belangrijk.

In je lichaam zit een energievoorraad, die werd opgeslagen in je lever en spieren in de vorm van glycogeen. Het glycogeen wordt omgezet naar glucose onder invloed van de adrenaline, wat allemaal in je bloedbaan terecht komt. Doordat het adrenalinegehalte in je lichaam sterk stijgt, komt de energievoorraad die je lichaam heeft opgeslagen in je lever en spieren in de vorm van glycogeen vrij, hierdoor stijgt de hoeveelheid glucose in je bloed sterk. Hierdoor heb je meer kracht om te vechten, of kun je je juist sneller uit de voeten maken.

Glucose is suiker en we weten ook wat dat voor effect heeft: de insuline gaat omhoog. Indirect zorgt dit voor meer talgproductie en dus ook meer acne (waarom teveel talg acne veroorzaakt bespreek ik onder "Bacteriën en 'vervuiling'"). Welke schakels nog allemaal tussen suiker en acne zitten, bespreek ik verder nog bij 'Voeding, darmen, parasieten' in dit hoofdstuk.

### *Noradrenaline*

Noradrenaline wordt in het bijniermerg geproduceerd en is gelijkaardig aan adrenaline. Het verhoogt de bloeddruk en vermindert de spijsvertering. Zo brengt het meer bloed (en dus ook zuurstof) naar je hersenen en spieren.

### *Cortisol*

Dit komt vrij door de twee vorige hormonen. Het doel van dit hormoon is om de vrijgekomen energie (vanwege de omzetting van glucogeen naar glucose) op te vangen en het lichaam weer in balans te brengen na de schok. Hiervoor heeft het ook energie nodig, wat het krijgt door het afbreken van de eiwitten in je spieren naar aminozuren, die op hun beurt weer in glucose kunnen omgezet worden.

Indien je langdurige stress hebt, blijft de aanmaak van cortisol op gang. Een langdurig verhoogd cortisolniveau zorgt ervoor dat de receptoren voor cortisol in de lichaamscellen ongevoeliger worden. Daardoor maakt het lichaam nog meer cortisol aan, wat een vicieuze cirkel in gang zet.

Cortisol legt ook je immuunsysteem plat, want ook die energie wordt gebruikt om de balans in je lichaam te herstellen. (Omdat je spijsvertering ook wordt platgelegd, verzwakt het immuunsysteem reeds, dus nu nog extra). Omdat je bloed minder naar je organen en je huid gaat, wordt de werking van deze ook verminderd. Je huid gaat er dus slechter uitzien en je krijgt problemen met je organen als je chronische stress ervaart.

Het moge duidelijk zijn dat wanneer je deze hormonen langdurig laat gieren door je lijf, dat het rampzalige gevolgen heeft. En dat is nog niet alles!

### Meer gevolgen van stress

Stress heeft daarnaast nog vele andere negatieve effecten in het lichaam. Het verouderd je, tast je vruchtbaarheid aan, triggert stukken van je DNA die dan 'af' of 'aan' springen, wat nog meer lichamelijke gevolgen kan hebben. Je bent vatbaarder voor virussen en bacteriën, ...!

Stress veroorzaakt indirect een toename aan testosteron. Testosteron op zijn beurt heeft weer heel wat andere effecten (verhoogd libido bijvoorbeeld). Je raakt vermoeid omdat al je energie wordt opgebruikt voor een permanente 'noodsituatie', je krijgt misschien ook te kampen met een burn-out of depressie, ...

Er valt nog zoveel meer te vertellen over wat voor gevolgen stress en met name chronische stress heeft, daar kunnen we nog een compleet apart e-boek van maken. Daarom houden we het voor nu alleen hierbij.

### Conclusie

Je wilt dus echt niet langer dan noodzakelijk in stressmodus zitten! Pak daarom zo snel mogelijk je stressniveau aan met de tools uit dit e-boek zodat je het direct kan verminderen alsook kan leren managen en in acute stresssituaties kan je ze toepassen om minder hard in die stressmodus te schieten. Als bonus ga je als vanzelf beter tegen stresssituaties kunnen als je deze tools regelmatig inzet.

Supertip om direct nu al toe te passen: stop met je systeem meer prikkels te geven!

# De 3 fundamenten

## Ademen

### Polyvaguszenuw

Doe relaxerende ademhalingsoefeningen die de polyvaguszenuw tot rust brengen en zo je zelfgenezend vermogen weer aanwakkeren. De polyvaguszenuw is een deel van het parasympatisch zenuwstelsel. Dat wordt geactiveerd indien het sympathetisch zenuwstelsel kalmeert. Het sympatisch zenuwstelsel is hetgeen de 'vechten-vluchten-verstijven'-reactie teweegbrengt. Voor meer informatie over de polyvaguszenuw en hoe ademhaling daar een grote rol in speelt, kan je mijn e-boek 'Ademwerk. Hoe je ademt is hoe je leeft' lezen zodra het af is.

### Diepe relaxatie-ademhalingsoefeningen

Basisademhaling: adem altijd in via de neus met buikademhaling. Hoe trager hoe beter, aangezien je dan ook de stikstofmonoxide die je lichaam achterin je neus aanmaakt naar je longen brengt (en via je longen komt het in je bloedbaan terecht). Stikstofmonoxide is officieel (wetenschappelijk bewezen) een panacea. En dat terwijl de wetenschap niet zo happig is op die term, dus dat wilt al wel wat zeggen! Een panacea is een wondermiddel. Waarom nog via de neus en met buikademhaling ademen? Via de mond en in de borstkas ademen maakt onbewuste stress aan.

Begin simpel. Met bijvoorbeeld de coherentie ademhaling: adem 5 seconden in, 5 seconden uit, zonder pauzes, 5 minuten lang.

Of met de 10x ademhaling: adem 4 seconden in, minstens dubbel zo lang uit, dat 10x achter elkaar. Je kan het ook doen met korte pauzes tussen in en uit en tussen uit en in. Hoe langer je uitademt, hoe meer je in relaxatie komt. Het activeert dan namelijk de polyvaguszenuw, en hoe langer die geactiveerd wordt, hoe meer ontspanning je creëert en hoe dieper die gaat.

Doe zulke ademhalingssessies 2 of 3 keer per dag voor mini rustmomentjes te creëren. Wil je graag deze ademhalingsoefeningen in een begeleidde 'meditatie' en wat meer info over wat ze precies doen en waarom? Doe dan mee met [de gratis anti-stress challenge](#) waar je nog 3 andere ademhalingstechnieken voor ontspanning leert kennen en een bijlage krijgt met de extra info. Of je kan de opnames (opnames zonder uitleg noch inleidende stappen, noch bijlage) ook kopen in de webshop. Als je meedoet met de challenge, krijg je in de laatste mail een kortingscode voor die opnames.

## Aarden

Buiten onze ademhaling, is ook onze aarding belangrijk. Als we niet met beide voeten stevig op de grond staan, zowel letterlijk als figuurlijk, dan mist er nog steeds een stukje van onze basis, ons fundament waarop we ons huis (ons leven) bouwen. Geen zweverig gedoe, wel helemaal down to earth, ook weer letterlijk en figuurlijk. Kom in jezelf terecht, krijg terug voeling met jezelf, maak opnieuw contact met jezelf en tegelijkertijd ook met de aarde.

## Alles is energie

Alles is energie, ook de aarde en wij zelf. Doorheen de dag komen we met zoveel andere energieën in contact, maar deze krijgen we maar moeizaam uit ons systeem omdat we ons niet meer kunnen 'ontladen'. Dit ontladen gebeurde door het directe contact met de aarde. Met dauwtrappen bijvoorbeeld, komt dit proces van ontladen en opladen op gang. Je voelt letterlijk de tintelingen doorheen je voeten gaan en wie weet zelfs door heel je lichaam.

## Energetische uitwisseling

Dit komt doordat je in je lichaam veel positief geladen energie (dit is niet hetzelfde als positieve/aangename of negatieve/onaangename energieën!) opgeslagen heeft en de aarde vrije elektronen afgeeft (de aarde is negatief geladen) die zich gaan binden met de positief geladen deeltjes. Er vindt dus een neutralisatieproces plaats. [Dit \(Engelstalige\) filmpje legt het heel duidelijk uit, met echte getuigenissen en wetenschappelijke onderbouwing.](#) Je kan beginnen merken dat je meer energie begint te krijgen zodra je begint te aarden. Het kan soms ook langere tijd duren vooraleer je enig verschil opmerkt, dat is een teken dat de verbinding heel erg zwak was voordat je begon. Jouw systeem moet er nog even wennen aan deze verandering. Vooral volhouden dan!

Voor meer informatie over aarden en mijn eigen ervaring ermee in stressvolle situaties zoals een performance examen verwijst ik je door naar de gratis aardings- en beschermingsoefeningenreeks met bijlage, daarvoor kan je je opgeven na [de gratis anti-stress challenge](#).

## *Beschermen*

Een ander deeltje van ons fundament is onszelf beschermen. Langs alle kanten worden we gebombardeerd met geluid, beelden, trillingen, smaken en geuren. Alles is energie, andere mensen dus ook. Daar zitten soms ook energievampieren tussen, of mensen met een slechte 'vibe'. Al die zaken kunnen je op den duur leegzuigen, je hebt letterlijk geen energie of fut meer op het einde van de dag. Of je voelt je opeens moe na een gesprek met iemand, of nadat je bent gaan winkelen.

Jezelf beschermen zorgt er ook voor dat energieën van mensen, zowel positieve als negatieve je niet meer beïnvloeden. Je houdt alles buiten, je blijft bij jezelf en je eigen energie.

Hooggevoelig? Des te belangrijker is het om jezelf te beschermen!

Zeker mensen die hooggevoelig zijn moeten opletten wat ze doen en met wie ze omgaan. Deze oefening is ware weldaad voor mensen die hooggevoelig zijn. Het zorgt er namelijk voor dat de prikkels die anders te hard binnenkomen je niet meer raken. Je wordt dus minder snel moe, of je komt niet meer uitgeput en futloos thuis na je bezoek aan de supermarkt.

Laat het een deel van je dagelijkse routine worden om jezelf beschermen van al die prikkels en energievreters, zodat alles gefilterd of teruggedraaid wordt, en zodat je je eigen energie bij jou kan houden. Geen energieverlies meer en vreemde energieën kunnen je dan ook niet meer beïnvloeden.

# Diepe ontspanning

## *Progressieve spierrelaxatie van Jacobson*

De 3 fundamenteën gecombineerd met deze oefening geeft al deze oefeningen een versterkt effect omdat ze allemaal stress verminderen tot zelfs afbreken. Dus als je ze dagelijks allemaal toepast, geeft de combinatie je lichaam extra weldadige momenten van rust.

Geen gewone bodyscan

Deze bodyscan is geen normale bodyscan die je misschien gewoon bent van in de yoga- of mindfulness-les. Je ligt niet op je rug (behalve de eerste paar dagen), je gaat niet je aandacht naar je grote rechter teen brengen, vervolgens naar de tweede rechter, langs de linker kant van je lichaam tot aan het kruintje van je hoofd. Nee, het is geen passieve bodyscan waarbij je waarschijnlijk al snel in slaap valt.

Effectiever dan passieve bodyscans

De Progressieve Spierrelaxatie van Jacobson is een actieve bodyscan, ze noemen het ook wel de 'echte' bodyscan. Met deze versie boekt men veel meer en sneller resultaten, het heeft meer en betere effecten op het lichaam-geest-ziel-systeem. Het is ook wetenschappelijk bewezen dat deze de meeste en beste effecten geeft. Het wordt voor heel veel uiteenlopende zaken en klachten ingezet met positieve resultaten (zoek maar even op Google, ik ga hier geen medische claims maken omdat ik geen dokter ben).

Deze bodyscan wordt voornamelijk aangeraden voor mensen die te kampen hebben met veel stress, chronische stress, symptomen en andere problemen die door stress komen etc. Ook al ervaar je geen dagelijkse of regelmatige stress, toch is de bodyscan een weldaad voor je. Je sterkt namelijk ook preventief je lichaam-geest-ziel-systeem aan, voor in gevallen van stress.

Wat je doet en wat het met jou doet

Tijdens de bodyscan span je één voor één spieren in je lichaam op en laat ze na 5 seconden plots weer los. Dit doe je telkens 3 keer per spier. Je doet dit in een bepaalde volgorde en begint altijd met één bepaalde kant van het lichaam. Als je aan de andere kant begint, heeft dit een negatief effect op je hart. Door met de bodyscan bezig te zijn, ga je met je gedachten naar je lichaam. Je maakt dus ook met deze oefening meer contact met je lichaam en met jezelf. Daarnaast laat je onbewuste spanningen en stress los dankzij de opspanning en ontspanning van de spieren. Je lichaam zet namelijk energieën vast in het systeem, of je dat nu wilt of niet, of je er nu bewust van bent of niet.

Effecten

Door hiermee bewust bezig te zijn, merk je vanzelf op welke spieren het moeilijk hebben, vast zitten of niet krachtig genoeg zijn. Dit zijn blokkades. Als je elke dag de bodyscan doet, zul je vanzelf verbetering waarnemen bij de 'probleemzones'. Zwakkere spieren worden sterker, spieren die vast zitten worden losser en moeilijke spieren beginnen mee te bewegen. Een bijkomend effect is dus ook dat de energieën die vastzaten ook loskomen. Dat kunnen gevoelens, herinneringen of een combinatie van de twee zijn. Het kan ook zijn dat je plots waarneemt dat je gedachten afdwalen.

### *Mijn eigen ervaring*

Bij mij gebeurt dat nog elke dag, de gedachtes en beelden blijven maar komen. Het gebeurde ook bijvoorbeeld dat er na een tijdje verdriet bovenkwam bij bepaalde spieren. We laten het steeds komen en gaan, wat enorm oplucht! Alles voelt lichter en vrijer aan. De emotie of herinnering is verwerkt en houdt ons niet meer gevangen.

### *Betere slaap*

Een ander positief effect van deze bodyscan is een diepere en betere slaap, met alle positieve gevolgen van dien. Je wordt fris en energiek weer wakker, je kan de dag beter aan waardoor je je omgeving ook positiever benadert of beïnvloedt, ...

Zo zie je maar wat een simpele bodyscan met je kan doen, dus wacht niet langer met het leren van deze simpele, maar effectieve techniek.

Doe deze scan niet zonder begeleiding!

Om deze scan juist uit te voeren, heb je begeleiding nodig van een therapeut die je uitlegt hoe je precies de opspanning en ontspanning doet, aan welke kant en met welke spieren je begint, welke bewegingen je moet doen etc. De therapeut kan zo zien of je niet te hard of te zacht opspant, geen andere spieren opspant etc. Anders breng je net extra stress in je systeem. Eens je die basis hebt, kan je het op jezelf verder doen, al dan niet met een begeleidde meditatie. Voorlopig is er nog geen begeleiding voorzien in het aanbod van Munira's ChildsPlay, maar daar komt wel verandering in na een gecertificeerde training.

## *Autogene Training*

De Autogene Training lijkt erg op de PSR van Jacobson. Dit komt doordat de ontwikkelaar van deze techniek, Johannes Heinrich Schultz, heeft samengewerkt met Jacobson. Het gaat nóg dieper, in stappen per week en het heeft meer weg van zelf-hypnose.

Let op!

Je kan de AT pas doen wanneer je de PSR van Jacobson onder de knie hebt en voldoende resultaat ermee hebt geboekt. Bij deze techniek is het helemaal noodzakelijk om begeleiding te krijgen van een gecertificeerde therapeut. Niet alleen voor de techniek juist toe te passen, maar ook omdat het veel losmaakt en je best iemand hebt waar je bij terecht kan bij tijdelijke emotionele, mentale of fysieke uitdagingen die kunnen opkomen. Ga het dus niet opzoeken of begeleidde meditaties volgen als je nog niet de PSR hebt gedaan, daar voldoende bezig mee bent geweest en geen therapeut hebt die je begeleidt!

## *10x ademhaling*

De 10x ademhaling zet ik hier ook weer even bij omdat ik heb gemerkt dat na een tijdje deze techniek bijna even diepe ontspanning geeft als de PSR van Jacobson. Ik was toen uiteraard ook al bezig met de PSR en kort ervoor ook met de AT. Opeens zat ik niet meer in mijn lichaam maar op een andere planeet, of in de ruimte, of...Ik heb heel wat buitenlichamelijke (astrale reizen) ervaringen gehad met alleen deze techniek, wat reeds begonnen was in de 1<sup>e</sup> week van alleen de PSR toe te passen.

Ik zeg dat het 'bijna' even diepe ontspanning geeft, omdat het niet veel doet met de spieren, wel met de geest. De PSR beïnvloedt beide.

## Vervolg?

Met de bovenstaande tips kom je al heel ver. Wil je graag nog meer tips en inzichten in hoe je je overprikkeld zenuwstelsel kan kalmeren? Koop dan het volledige e-boek voor slechts €5 of boek een coachingcall / energetische afstandsbehandeling incl vele tips en inzichten.

Wat staat erin?

1. Hoe de natuur je energetisch systeem kan helpen
2. Hoe een detox bijdraagt tot minder stress
3. Gezond egoïsme leren toepassen
4. Op welke manier een retraite je een boost kan geven
5. Hoe mentaal en emotioneel in evenwicht komen
6. Wat aanraking doet voor je systeem
7. Energetische tips en behandelingen

Het volledige e-boek telt 22 bladzijden, je krijgt voor €5 dus nog 10 extra bladzijden vol goud. Ik kreeg namelijk als feedback op mijn origineel gratis e-boek dat het zeer sterk was, maar dat ik beter minder in één keer kon geven.

Ook waren bepaalde stukken informatie heel wat traptreden verder en dus moeilijker te vatten voor wie dit allemaal nieuw is. Daarom stel ik een coachingcall of energetische afstandsbehandeling voor waarbij ik je gerichter kan helpen ipv je te overladen met alle info die mogelijks ook reeds te gevorderd is voor een beginner.

Als dank krijg je na aankoop van het e-boek €5 korting op dat coachingsgesprek of op de energetische behandeling.

### *Coachingcall*

Tijdens een coachingcall leer ik je kennen en kom ik te weten waar je mee zit. Ik geef je dan persoonlijke en gerichte tools, inzichten en tips mee waar je mee verder kan. Mogelijks haal er ik ook mijn Healy bij om een nog beter beeld te krijgen (maar geen behandeling erbij). Jij beslist zelf of je achteraf nog meer coachingsessies en/of HEALYng sessies op afstand wilt.

### *Energetische afstandsbehandeling*

Ik heb een toestel dat werkt op basis van kwantum fysica wetenschap. Het kan je op afstand analyseren én behandelen op verschillende gebieden uit je leven:

- pijn
- stress
- mentale balans
- slaap
- fitness
- leren
- beroep
- vitamines/mineralen/aminozuren
- materia medica
- detox
- schoonheid en huid
- bio-energetische balans (organen, bloedsomloop, immuunsysteem, hormonen, ..)
- bescherming
- Bachbloesems en Australische bush bloesems
- edelstenen
- aura en chakra's
- meridianen
- creatieve homeopathie – psyche
- I-Ching (orakel + 5 elementenleer)



Door een uitgebreide analyse te laten maken, kan ik patronen tussen de verschillende levensgebieden herkennen en zo ontdekken waar je ondersteuning bij kan gebruiken. Bij minstens 2 andere (gerichtere) analyses over een periode van 2 weken of meer kan ik nog meer patronen zien, deze keer in elk levensgebied apart.

Het toestel pikt energie op en kan dus reeds disbalans opmerken in je systeem nog voor dat het zich op het fysieke niveau heeft gemanifesteerd. Je kan het daarom ook preventief inzetten naast ondersteunend voor je klachten te verlichten.

HEALYng sessie boeken

Je kan voorlopig alleen nog maar afstands sessies bij me boeken. Voor een eerste behandeling werk ik in een serie van minstens 3 sessies om de beste resultaten te kunnen bewerkstelligen. Zie [de infopagina op mijn praktijk website Munira's ChildsPlay](#) voor meer uitleg over de mogelijke pakketten en de prijzen ervan. Daarna kan je kiezen voor aparte sessies of opnieuw een pakket.

Veel succes met het toepassen van deze tips en inzichten en veel liefs,  
Jessie

Email: [info@lichaamswijsheid.eu](mailto:info@lichaamswijsheid.eu)

Tel: 0456/29.29.82

Website: <https://muniras-childsplay.eu>

---

<sup>i</sup> The American Institute of Stress. (z.j.). *How Stress Affects Your Body*. Geraadpleegd via <https://www.stress.org/how-stress-affects-your-body>

Karriem-Norwood, V. (2017, 11 juli). *Stress Symptoms*. Geraadpleegd via [https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-symptoms-effects\\_of-stress-on-the-body#1](https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-symptoms-effects_of-stress-on-the-body#1)

The American Institute of Stress. (z.j.). *Stress effects*. Geraadpleegd via <https://www.stress.org/stress-effects>