

Stressmanagement, Ademhaling, Yoga & Ontspanning

Les 3



Academie voor
Holistisch Coachen

Agenda

- De Slinger
- Theorie AH stelsel, Bohr effect & Hyperventilatie
- Oefening stress signalen
- De Fontein
- Theorie stressmanagement
- Oefening stressmeter
- De Cascade



De Slinger

Doel = herstellen van:

- Balans
- Innerlijke orde
- Harmonie

Linker & rechter hersenhelft worden met elkaar in verbinding gebracht → harmonie & evenwicht

In te zetten bij plotselinge extreme gedachten of gevoelens → er ontstaat kalmte



Werkwijze Slinger

- Zittend met rechte rug
- Handen op knieën met handpalmen omhoog

Slinger cyclus:

1. Open rechterhand terwijl adem door rechterneusgat naar binnen stroomt
2. Einde inademing → sluit rechterhand
3. Open linkerhand → adem uit via linker neusgat
4. Linkerhand blijft open → adem in via linker neusgat
5. Sluit linkerhand, open rechterhand → adem uit via rechterneusgat



3 fasen Slinger

1. Aantal minuten slingeren → Probeer hierbij de inademingen en uitademingen aan elkaar gelijk te laten zijn
2. Laat slinger los. Open allebei de handen en leg duimen en wijsvingers tegen elkaar (mudra). Til je handen op en blijf 5 minuten zo in stilte zitten.
3. Wrijf je handen voor je hart tegen elkaar. Houd ze 3 cm uit elkaar en voel de stralingsenergie. Breng je handen achtereenvolgens (hand voor hand) naar: gezicht (over ogen), nek, keel, hart, navel, schaambeen, voeten.



Ademhalingsstelsel

Woorden & afkortingen bij fysiologie
ademhalingsstelsel

Zuurstof = O₂

Koolzuur = CO₂ / koolstofdioxide / koolzuurgas

Water = H₂O

Hemoglobine = Hglob



Ademhalingsstelsel

- Inademing → zuurstof (O₂) opname
 - Via luchtpijp → bronchiën → longen → longblaasjes (800 mln)
 - Longblaasjes omgeven door haarvaten → O₂ springt vanuit longblaasje naar bloed (diffusie)
 - In bloed hecht O₂ zich aan hemoglobine
 - = eiwit in rode bloedcel & transporteur O₂ (en CO₂)
 - Aangekomen bij weefselcel, komt O₂ los van Hglob → wordt verbruikt (samen met glucose)
 - Hierbij ontstaat energie, warmte, H₂O en CO₂ (koolzuur)
 - CO₂ hecht aan hemoglobine & lost op in bloed



Ademhalingsstelsel

- Bloed stroomt terug naar longen
- CO₂ wordt uit het bloed afgegeven aan lucht in longblaasjes
- Via longen → bronchiën → luchtpijp → neus/keel naar buiten = **Uitademing**
- O₂ is overal – van hersenen tot tenen – nodig
 - Lopen
 - Nadenken
 - Stofwisseling
 - Functioneren van spieren



Bohr Effect

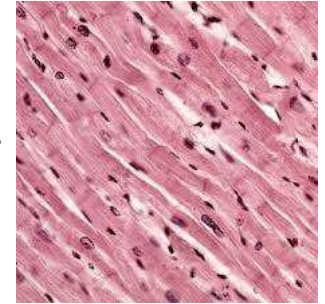
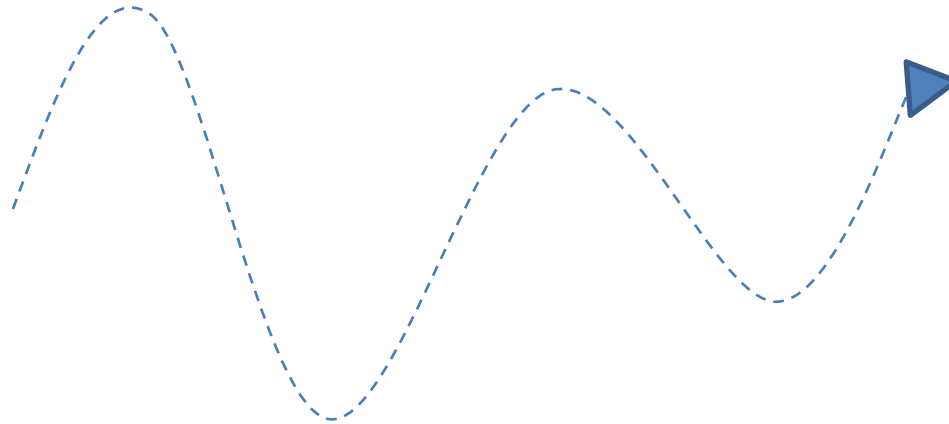
- Cellen van de weefsels verbranden O₂ (samen met glucose)
 - Daarbij ontstaat CO₂ (met H₂O, energie en warmte)
 - CO₂ waarde in het bloed stijgt op die plek
 - → Hemoglobine geeft meer O₂ af
- Op deze manier weet de postbode hemoglobine precies waar hij zijn pakketjes O₂ af moet geven
- Hoe MINDER je ademhaalt, hoe MEER zuurstof je in je lichaamscellen krijgt (want CO₂ waarde stijgt)



Bohr effect

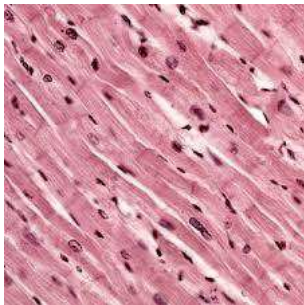
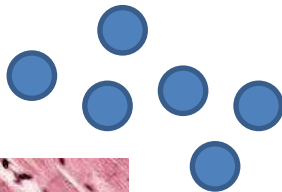


Zuurstof Hemoglobine

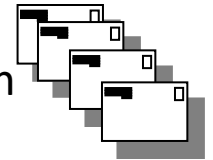


Weefselcellen

CO₂ →



CO₂ verhoogd door verbranding? → O₂ wordt afgegeven



CO₂ niet hoger dan "normaal" → O₂ wordt niet afgegeven



Ademhalingscentrum

- Bevindt zich in de hersenstam
- Regelt onbewust de aansturing van de ademhaling
- Houdt de hoeveelheid CO₂ in het bloed in de gaten
 - stijging van CO₂ gehalte geeft prikkel vanuit ah centrum om meer of dieper te gaan ademen
 - Daalt het CO₂ gehalte, dan neemt de ademhaling af



Hyperventilatie

- Hyper = veel, ventileren = ademen
- Bij hyperventilatie wordt er in verhouding teveel CO₂ uitgeademd → gehalte CO₂ daalt
 - Tijdens een “normale” inademing is de verzadiging van hemoglobine met O₂ tussen de 90 en 97% → meer inademen levert dus niet een veel hogere verzadiging met O₂ op
 - Het vaker uitademen zorgt er echter wel voor dat er meer CO₂ wordt uitgeademd
 - → dus minder afgifte O₂ in weefselcellen



Hyperventilatie

- 2 vormen: chronische & acute hyperventilatie
- Acute hyperventilatie ontstaat wanneer iemand tijdelijk het gevoel heeft te weinig lucht te krijgen → zwaarder ademen → raakt controle kwijt → klachten
- Chronische hyperventilatie is minder duidelijk herkenbaar. Ademhalingscentrum is ontregeld en de ademhaling is voortdurend te diep → CO₂ gehalte is continu te laag
- CO₂ is belangrijk voor vele processen (zoals zuurstofopname, werking van de zenuwen, transport van mineralen en vitamines via het bloed)
- Bij chronisch te laag CO₂ gehalte kan er dan van alles fout gaan. Waar het fout gaat hangt sterk af van wat de zwakke punten in iemands lichaam zijn.
- Lijst symptomen bij chronische hyperventilatie is enorm.
 - Buteyko = Russische arts gespecialiseerd in AH



Hyperventilatie

- Wat gebeurt er: de ademhaling wordt dieper en/of sneller dan normaal → komt door spanning/angst
 - Lichaam produceert stresshormonen
 - Hart gaat sneller kloppen
 - Ademhaling gaat sneller
 - Te veel CO₂ eruit
 - Intensievere gaswisseling → CO₂ gehalte daalt → zuurgehalte bloed daalt (pH omhoog)
 - Chemische samenstelling bloed verandert → geeft klachten zoals duizeligheid, tintelingen, ijlheid, enz.



Hyperventilatie

Andere verschijnselen bij hyperventilatie:

- Verstopte neus
- Vernauwde bloedvaten
- Bronchiën vernauwen
 - Uitstroomkanalen koolzuur vernauwen
- Glad spierweefsel (=onwillekeurig) van de darmen/galwegen verkrampen
- Pijn / druk op borst



Stressmanagement – Stress signalen

Lichamelijk

- Hoofdpijn
- Buikpijn
- Transpireren
- Hartkloppingen
- Drukkend gevoel op de borst
- Snellere ademhaling
- Slaapproblemen
- Moe en lusteloos

Emotioneel

- Onrustig en gespannen
- Sneller geïrriteerd
- Onzeker
- Angstig
- Rusteloos
- Sneller huilen
- Emoties kunnen sterk verschillen

Mentaal

- Vergeetachtig
- Piekeren
- Concentratieproblemen
- Moeite met prioriteiten stellen
- Uitstelgedrag
- Verstrooid

Gedrag

- Meer of minder eten
- Veel roken
- Veel alcohol drinken
- Gezelschap vermijden
- Meer fouten maken
- Kort lontje



De Fontein

- Deze oefening zorgt ervoor dat je helemaal in het hier en nu komt; er is geen verleden en geen toekomst
- Je kunt deze oefening ook gebruiken wanneer je je energieker wilt voelen
- Belangrijk dat de inademing beweging en ruimte in de hele romp creëert
- Een volle complete ademhaling!
- Belangrijk dat persoon buikademhaling beheerst



De Fontein – werkwijze

- Ga rechtop zitten op een stoel
- Observeer je adem een paar minuten
- Adem in 3 gelijke stappen in met een pauze tussen elke stap
 - Adem in – pauzeer – adem in – pauzeer – adem in - pauzeer
 - Adem eerst naar je onderbuik / onderrug
 - Adem daarna naar het middengedeelte borst / rug
 - Adem daarna helemaal omhoog naar je sleutelbeenderen
 - Houdt vast en voel hoe de adem iedere cel revitaliseert
 - Laat alle lucht wegstromen in 1 gelijkmatige uitademing
- Herhaal 10 – 15 x en neem iedere keer weer meer levensenergie in je op

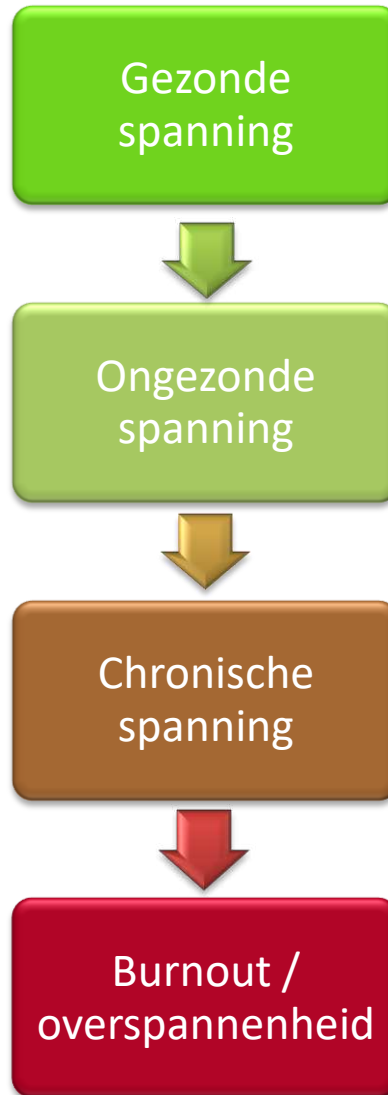


Stressmanagement

- Stress = spanning
- Gezonde spanning:
 - Zorgt voor betere prestaties
 - Het lichaam vertoont reacties die helpen een verandering te ondergaan
 - Na gezonde spanning herstelt het lichaam
- Als gezonde spanning te lang duurt of te groot wordt, ontstaat **ongezonde spanning**
 - Duurt het niet te lang → lichaam herstelt
 - Duurt het wel te lang → chronische spanning ontstaat



Stress niveaus



Oorzaak stress

Elke verandering in onze dagelijkse routine kan stress veroorzaken

- Dit kunnen veranderingen van buitenaf zijn (externe stressor) of van binnen (interne stressor)

Wat stress veroorzaakt, is onze houding t.o.v. de verandering

Beetje stress = nuttig

- Zorgt voor interessant leven
- Zorgt voor motivatie
- Houdt ons scherp

We groeien door ons aan te passen aan veranderingen

Echter, veranderingen kunnen ons leven ook langere tijd

Negatief beïnvloeden → langdurige stress



Oorzaak stress



Definitie stress (subjectief)

Stress = Elke verandering die zorgt dat iemand fysiek, mentaal of emotioneel niet in balans is

➤ Uit balans raakt

Stress is niet altijd hetzelfde als:

- Onder grote werkdruk staan
- Grote verantwoording dragen
- Aan hoge eisen (moeten) voldoen

→ Er zijn nl mensen die veel verantwoording hebben en heel druk zijn in hun baan en géén stress ervaren

→ Stress is daarom gedeeltelijk het resultaat van de situatie zelf → wordt ook (vooral) veroorzaakt door onze houding t.o.v. de situatie



Stress - fysiologisch

Fysiologisch gezien geeft stress bij iedereen dezelfde reacties. We ervaren een situatie als potentieel bedreigend (buiten onze “stretch zone”) → primitieve reactie “vechten, vluchten of bevriezen” ontstaat:

- Ademhaling gaat sneller
- Meer zuurstof naar hersenen en spieren
- Hartslag gaat omhoog & bloeddruk stijgt
- Suikers en vetten komen in bloed → extra energie
- Spierspanning neemt toe
- Spijsvertering vertraagd en aanmaak speeksel neemt af
- Transpiratie neemt toe



Stress - fysiologisch

- Alle zintuigen staan op scherp
- Adrenaline en cortisol komen vrij om het lichaam te mobiliseren
- Deze reacties kunnen heel nuttig zijn als bijv. ons huis in brand staat
- Maar ze kunnen ook optreden als we bijv. aan de vergadering van morgen denken.....
 - Wat gebeurt er met deze overtollige energie?
 - De stresshormonen blijven rondgaan in ons systeem
 - Alles blijft op een overdreven hoog toerental draaien
 - **Uitputting van het lichaam**



Lichamelijke reacties stress - signalen

- Spanning hals, borst, maag, schouders, nek
- Hoofdpijn, rugpijn, nekpijn
- Onregelmatige ademhaling
- Hartkloppingen
- Buiten adem zijn, zelfs in rust
- Rusteloos en gejaagd gevoel
- Tics (gezicht, ogen, mond)
- Droge mond
- Hoge stem
- Slaapproblemen
- Overgewicht / ondergewicht
- Haaruitval
- Huidproblemen



Mentale reacties stress - signalen

- Veel gedachten (irrationele / onfunctionele)
- Overactieve geest
- Chaotisch denken → hectiek in het hoofd → geen info van/naar geheugen → bijvoorbeeld bij examenstress
- Concentratie problemen en geheugen problemen
- **Verwarring**
- **Perspectief raakt zoek**
 - Moeilijk om prioriteiten te stellen
 - Ongeorganiseerd werken
 - Onrustig gevoel
- Symptomen: gebrek aan concentratie, vergeetachtigheid, besluiteloosheid, ongeorganiseerd zijn, onnauwkeurigheid



Emotionele reacties stress

- Stemningswisselingen
 - Verhoogde agressie
 - Sneller huilen
- } Geleidelijke ontwikkeling
- We hebben een bepaalde capaciteit om ons aan te passen. Zolang er geen stress wordt opgebouwd boven de oorspronkelijke hoeveelheid → gaan we er goed mee om
 - We worden humeuriger en cynischer en hebben dat niet in de gaten → wordt sterker → **buiten proportie**
 - Feedback buitenwereld
 - Hoe emotionele veranderingen ontwikkelen, hangt af van onze aanleg:
 - Neerslachtig
 - Depressief (mislukt)
 - Angstig - paniekerig



Emotionele reacties stress - signalen

- Sneller huilen
- Angst (dromen)
- Fobieën
- Paniekaanvallen
- Agressie
- Cynisme – prikkelig
- Depressie
- Overbezorgd zijn



Oefening stressmeter

1. Pak papier (2x A4) en teken horizontale as:
 - Van weinig stress naar veel stress (1 – 10)
2. Pak post-it blokje en schrijf al jouw stress signalen (lichamelijk, mentaal en emotioneel) apart op blaadjes
3. Plak blaadjes met jouw stress signalen op de as van weinig naar veel stress



Cascade



- Doel =
 - Oplossen van kritiek
 - Oplossen van beoordeling van de ander en/of van jezelf
- Als kind leren we dat bekritiseerd worden **slecht** is → **we zijn niet slecht**
- Het is een conditionering → we mogen onszelf de-conditioneren
 - Er is geen kwaad
 - Er is geen goed
 - Er is zijn! Het is.



Cascade – de techniek

- ✓ In 1x inademen
- ✓ In 3 etappes uitademen
 - Van boven (schouders)
 - Naar beneden (onderbuik)
- 1. Ontspan schouders, rug en nek
- 2. Voel hoe je ribbenkast samentrekt
- 3. Buik trekt terug
- Alle kritiek neem je in gedachten mee met de uitademingen
- Ontstaan van innerlijke ruimte
 - (zelf)kritiek blijft op afstand
 - Ik. Laat. Los.



Cascade – de effecten

- ✓ Hoe vaker je de oefening gaat doen:
- ✓ Hoe minder je behoefte zal zijn om te reageren op (zelf)kritiek
- ✓ Hoe minder je behoefte zal zijn om te winnen
- ✓ Hoe minder bang je zult zijn om te verliezen
- Stel tijdens de oefening een trapsgewijze waterval voor die de kritiek wegspoelt
- Uitademing zal meer vloeiend zijn

