

# Stressmanagement, Ademhaling, Yoga & Ontspanning

Les 5



Academie voor  
**Holistisch Coachen**

# Agenda

- Stress, typen mensen & uit de valkuilen
- Wim Hof Methode
  - Achtergrond & theorie
  - De techniek
  - Oefenen
- Body Drum Release
  - Achtergrond & theorie
  - De techniek
  - Oefenen



# Persoonlijkheidstypen & Stress

- Afhankelijk van onze achtergrond, opvoeding, aanleg en huidige omstandigheden, reageren we anders op stress
- Sommige mensen zijn heel veerkrachtig en in staat om rustig te blijven als het tegenzit, anderen worden sneller gestrest
- Aanleg, achtergrond en opvoeding resulteren in verschillende persoonlijkheidstypen (sommigen erg stressgevoelig)



# Persoonlijkheidstypen

- Het angstige type
- De perfectionist
- De stimulanszoeker
- Het ambitieuze type

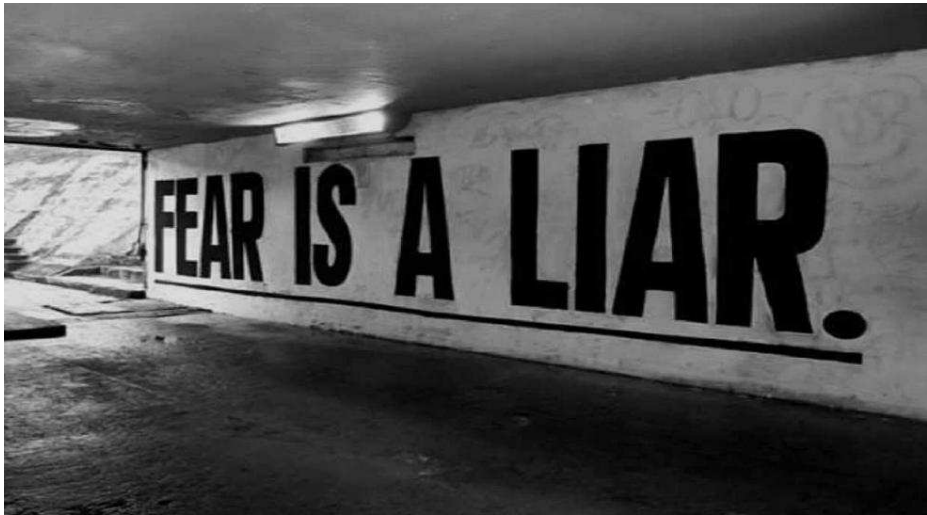


# Het angstige type

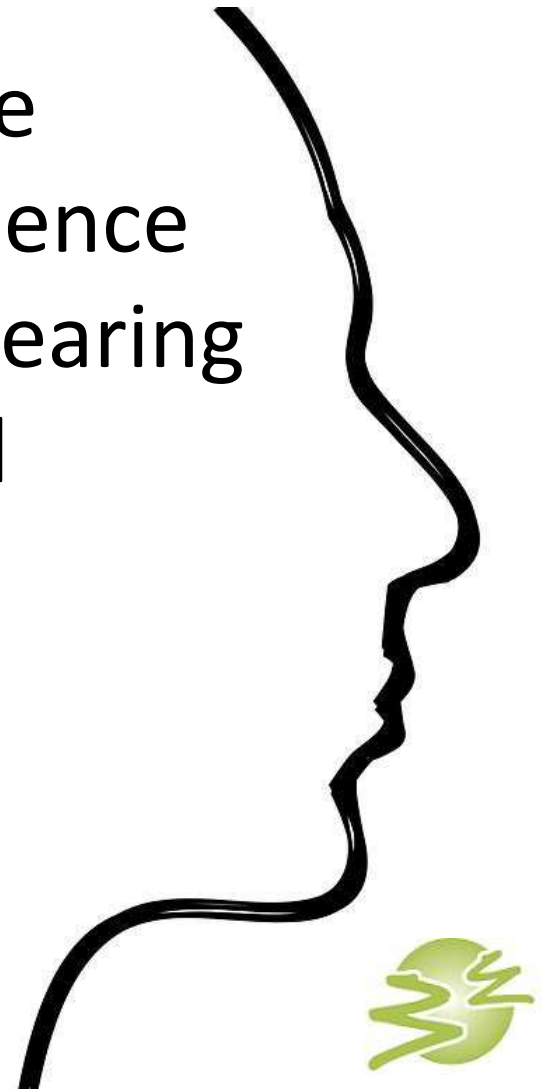
- Weinig zelfvertrouwen en onzeker over zijn/haar capaciteiten
- Terughoudend in openlijk uiten negatieve emoties
- Moeilijk nee kunnen zeggen, ook bij onredelijke eisen
- Lijkt conformistisch, heeft van binnen vaak sterke wrokgevoelens tegen degenen die hen eisen stellen
- Neiging om werk te doen wat weinig van hen vraagt
- Raakt hierdoor makkelijk gefrustreerd en verveeld
- Wanneer doorgroeit naar andere baan met meer verantwoordelijkheid → werkdruk + → stress



# Het angstige type



**F**alse  
**E**vidence  
**A**ppearing  
**R**eal



# De perfectionist

- Wil graag dat alles op de juiste plaats ligt en op het juiste moment gebeurt
- Routine en details zijn erg belangrijk
- Fouten worden niet getolereerd
- Werkt hard en is betrouwbaar, maar kan niet omgaan met plotselinge noodgevallen of veranderingen
- Werkt prima zolang alles stabiel en voorspelbaar is
- Vindt het moeilijk om zich aan te passen aan veranderingen gepaard met onwil om gevestigde routine op te geven → levert stress op



# De perfectionist

- Met hun toegewijde aandacht voor details creëren ze stress voor zichzelf
- Zichzelf beschermen door prioriteiten te stellen
- En bij minder belangrijke zaken voor een meer ontspannen aanpak kiezen

Als ik niet zo'n perfectionist was, zou mijn leven perfect zijn.

**OM**  
DENKEN





# De stimulanszoeker

- Geniet van risico's en is vaak verslaafd aan adrenaline
- Kunnen zich niet zo lang concentreren
- Maken zich niet zo druk om details, meer met het "totaalplaatje"
- Zullen beroepen kiezen waarbij het nemen van risico's veel geld of aanzien oplevert
- Ervaren het nemen van risico's als gunstige stress en floreren daardoor
- Zien eerder mogelijkheden dan zorgen
- Vaak neiging veel te roken of drinken



# De stimulanszoeker

- Veelvuldig gebruik stimulerende middelen en negatieve effecten daarvan vaker te vinden dan lichamelijke of geestelijke klachten



# Het ambitieuze type

- Vaak gedreven en agressief
- Stoppen al hun energie in hun werk
- Hebben problemen met delegeren en zijn hoogst kritisch op zichzelf en op anderen
- Moeilijk om stil te zitten en niks te doen
- Bij stress neiging meerdere dingen tegelijk te doen
- Vinden het moeilijk om volledig op gesprek te concentreren
- Al aan het vooruitdenken en bezig met volgende dat ze willen doen



# Het ambitieuze type

- Willen alles en iedereen om hen heen controleren
- Putten zichzelf fysiek en mentaal uit
- Niet in staat grenzen te erkennen
- Vaak hoge bloeddruk
- Vatbaar voor hartziektes, maagzweren en aderverkalking

**AMBITIE**

**NOU GEWOON**

**ALLES**

*Loesje*



# Drijfveer: ANGST

- Alle stressgevoelige persoonlijkheidstypen worden gedreven door één ding: angst
  - Het angstige type is bang om impopulair te zijn en niet als behulpzaam te worden beschouwd
  - De perfectionist is bang om als “gewoon menselijk” te worden gezien
  - De stimulanszoeker is bang voor verveling
  - Het ambitieuze type is bang dat men niet ziet wat hij/zij heeft bereikt



# Vroegere oorzaken ontstaan stress

- Druk om te slagen
  - Kinderen die door ouders/leraren onder druk worden gezet om constant zo goed mogelijk te presteren, kunnen deze druk altijd blijven voelen
  - Ze hebben (onbewust) geleerd dat liefde en goedkeuring afhankelijk zijn van goede prestaties
  - Gevolg: gevoel van eigenwaarde geheel afhankelijk van wat ze bereiken



# Vroegere oorzaken ontstaan stress

- Kritiek

- Als kinderen vaak op niet-constructieve manier worden bekritiseerd, kunnen ze zich terugtrekken
- Ze willen verdere kritiek voorkomen en houden zich op de achtergrond
- Stoppen met nieuwe dingen uitproberen, worden angstig en onzeker over hun eigen vermogens
- Proberen naarstig anderen tevreden te stellen en goedkeuring te ontvangen → poging gevoel van eigenwaarde te behouden



# Vroegere oorzaken ontstaan stress

- Eenzaamheid
  - Als kinderen weinig of geen affectie ontvangen en er niet voldoende belangstelling is, ontwikkelen ze geen gevoel voor eigenwaarde of vertrouwen in hun eigen kunnen
  - Als volwassenen doen ze pogingen hun bestaan te rechtvaardigen door zich bijvoorbeeld overdreven op hun werk te storten





# Vroegere oorzaken ontstaan stress

- Overbezorgdheid
  - Ouders die “alles” voor hun kinderen doen, zorgen ervoor dat deze niet zelfstandig worden
  - Kan leiden tot verachting en rebellie, gekoppeld aan een grote angst voor de buitenwereld
  - Als kinderen te beschermd opgroeien, blijven ze worstelen met dezelfde zaken
  - Willen niet dat iemand controle op hen uitoefent
  - Tegelijkertijd bang voor vrijheid een onafhankelijk persoon te zijn



# Uit de stress valkuilen klimmen

- Juiste ademhaling
  - Afhankelijk van hoe we ons voelen, zal onze ademhaling langzaam of snel, regelmatig of onregelmatig, diep of oppervlakkig zijn
  - Ademhaling is zeer storingsgevoelig
  - Omdat er praktisch geen zuurstof in het lichaam wordt opgeslagen, resulteert elke ademhalingsstoornis in een lichamelijk symptoom
    - Duizeligheid, misselijkheid, hoofdpijn, pijn op de borst, kortademigheid of zelfs flauwvallen



# Uit de stress valkuilen klimmen

- Het lichaam vrijaf geven
  - Stress heeft weerslag op vele lichamelijke factoren en haalt lichaam uit balans
  - Fysieke reacties op stress zetten binnen een fractie van een seconde op, maar het duurt veel langer om er weer vanaf te komen
  - Het is verstandig het lichaam te helpen weer in evenwicht te komen na een periode van stress
  - Focus op het ondersteunen van het herstelproces waarbij rust een grote rol speelt



# Uit de stress valkuilen klimmen

- De geest vrijaf geven
  - De geest is vele malen moeilijker te beheersen dan het lichaam
  - Dit vergt kennis en aardig wat oefening
  - Het is belangrijk om negatieve gedachten te beïnvloeden en dat werkt het beste met behulp van plaatjes / visualisaties



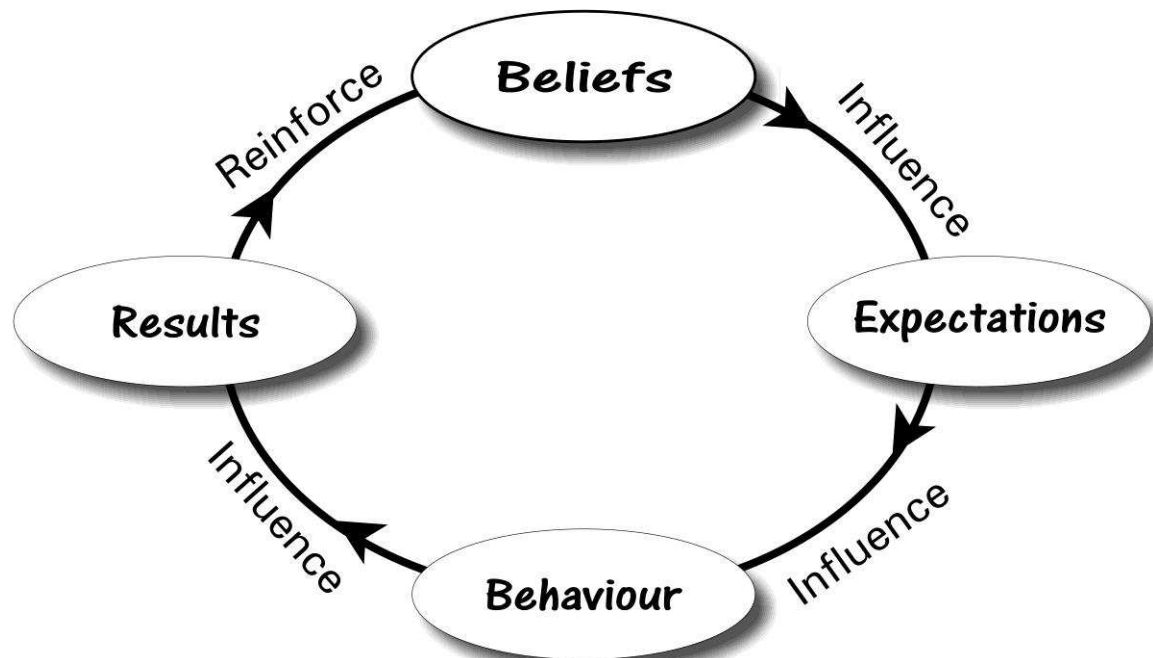
# Uit de stress valkuilen klimmen

- Beter slapen
  - Hoe goed je slaapt, hangt voor een groot deel af van de stemming waarin je verkeert voordat je gaat slapen
  - Als je veel piekert kan het moeilijk zijn om in slaap te vallen
  - Een goede nachtrust helpt het lichaam en de geest tot rust te brengen
  - Ook het droomproces is belangrijk omdat hierin de gebeurtenissen van de dag worden verwerkt
  - Vaak ontbreekt slaap juist als we er het meeste behoefte aan hebben



# Uit de stress valkuilen klimmen

- Het benadrukken van het positieve
  - Wanneer je lang piekert over iets, creëer je een eigen werkelijkheid (self fulfilling prophecy)



# Uit de stress valkuilen klimmen

- Het benadrukken van het positieve
  - Normaal niet zo bewust van alles wat we denken: we luisteren meestal niet naar onze gedachten
  - We zijn ons wel bewust van hoe we ons voelen en hoe we reageren als gevolg van onze gedachten
  - Gedachten bepalen hoe we ons voelen, hoe goed we presteren en de kwaliteit van onze nachtrust
  - Fijne positieve gedachten zorgen voor ontspanning: spieren ontspannen, de geest laat alles los en dit geeft een gevoel van welzijn
  - Besteed aandacht aan de kwaliteit van gedachten



# Uit de stress valkuilen klimmen

- Een positieve kijk ontwikkelen
  - Minder aandacht besteden aan negatieve gedachten en niet focussen op negatieve gevoelens
  - Als een negatieve gedachte opkomt, kijk ernaar en verander deze in positieve gedachte
  - Relatieveer
  - Besef dat je in emotie zit die weer weg zal gaan
  - Zoek bewijs voor het tegenovergestelde
  - Affirmeer
  - Zal steeds beter lukken na regelmatige oefening





# Uit de stress valkuilen klimmen

- Onszelf leuk vinden
  - Het hebben van een goed beeld over onszelf is een fundamentele voorwaarde voor geluk
  - We hoeven onszelf niet als perfect te zien, maar wel acceptabel
  - Alles aan onszelf accepteren en niet oordelen
  - Oude gewoonten en gedachtenpatronen zijn moeilijk los te laten: geef het tijd en wees geduldig
  - Negatieve gedachten worden steeds minder sterk



# Uit de stress valkuilen klimmen

- Acceptatie van stress
  - We hebben er jaren over gedaan om allerlei stress producerende patronen te ontwikkelen
  - Gelukkig duurt het veel minder lang om deze te doorbreken, maar het kost nu eenmaal tijd
  - Denk- en gedragspatronen moeten veranderen en onze levensstijl en manier van werken aanpassen
  - Dat gaat stap voor stap
  - Accepteer dat. Het is.



# Wim Hof:

*“Elke zoeker is een vinder,  
elke rups een vlinder”*



# Wim Hof Methode

- Doel: veerkracht & vitaliteit versterken
- Deze methode door ervaring in natuur ontdekt
- “Voelen is begrijpen” is het motto van Wim Hof
- Door prikkels toe te dienen wordt lichaam uitgedaagd om nieuwe balans te vinden
- Prikkels: Ademhaling & Koude



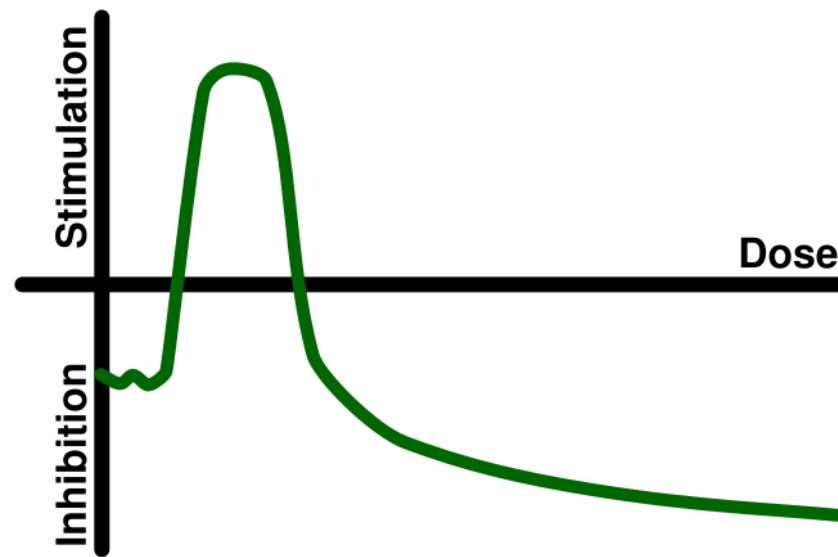
# Voordelen Wim Hof Methode

- Lichaam en geest in balans brengen
- Geestelijke wil kunnen beïnvloeden
- Beter verloop bloedcirculatie
- Groter vermogen ontwaken
- Verbetering van het concentratievermogen en doelgerichtheid
- Meer vertrouwen krijgen in eigen kunnen en dit bewust ontwikkelen
- Het bewust aansturen van het “autonome” zenuwstelsel
- Immuun systeem versterken



# Wim Hof Methode

- Principes: Hormese en supercompensatie
- Hormese:
  - Een optimale stressvolle prikkel maakt ons sterker
  - Te zwakke of te sterke prikkel werkt remmend
  - optimale prikkel werkt stimulerend op het systeem

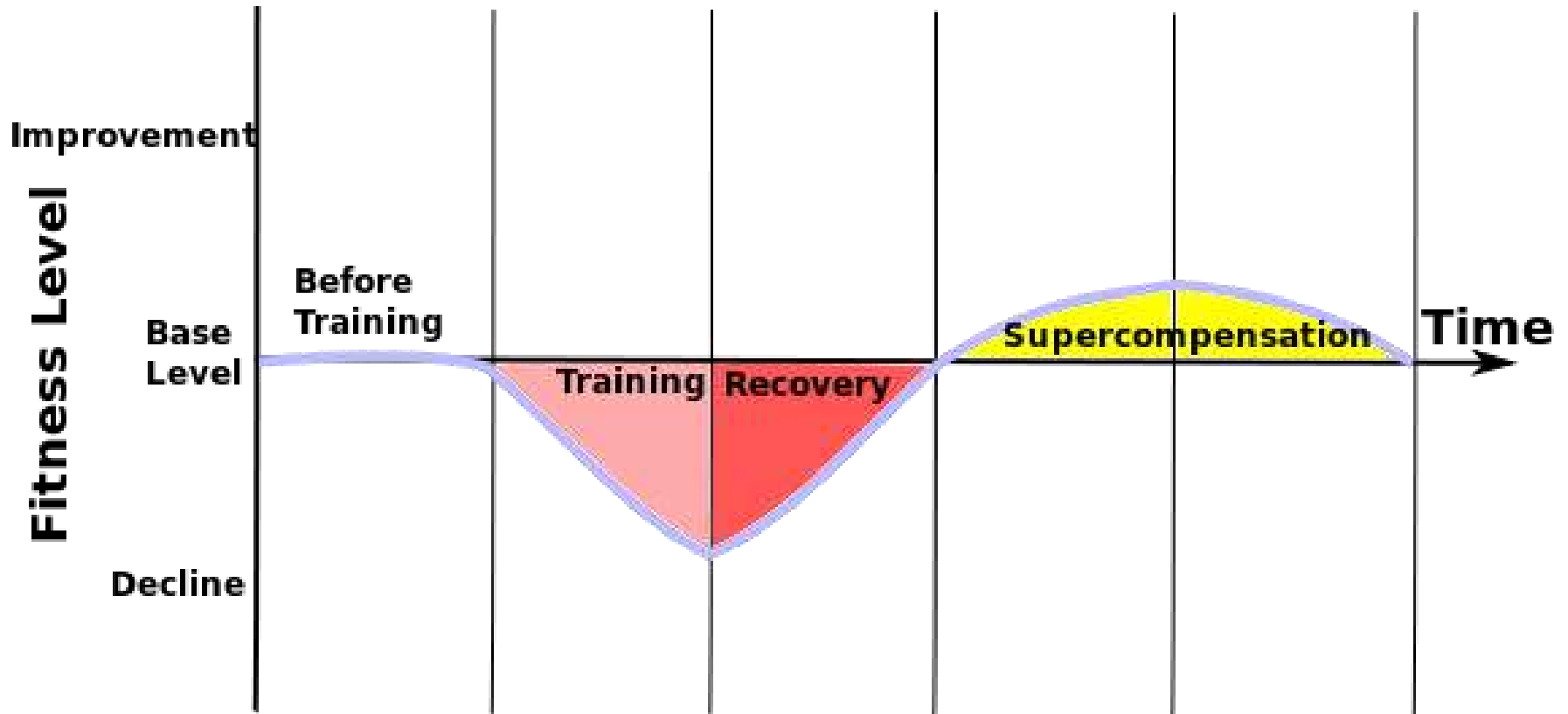


# Wim Hof Methode

- Supercompensatie wordt gebruikt door atleten
- Je dient een trainingsprikkel of belasting toe
- Wacht tot er een herstelreactie optreedt
- Op het hoogtepunt van de herstelreactie bereidt het lichaam zich voor op een volgende trainingsprikkel → supercompensatie-fase
- Op dit punt weer belasten vergroot de belastbaarheid/fitness level



# Wim Hof Methode



Supercompensatie





# Wim Hof Methode

- Lichaam evolutionair gezien uitstekend in staat om kortdurende hevige prikkels te verwerken en er sterker uit te komen
- Langdurige, chronische overprikkeling put het systeem uit, vermindert onze veerkracht en maakt ons ziek
- Wim Hof heeft ons geleerd dat je door uit je comfort zone te komen met heftige ademprikkels en kou (weer) vitaal kan worden



# Wim Hof Methode

- Prikkels WHM: Ademhaling & koude
- Ademhalen is de belangrijkste manier om energie tot ons te nemen
- Het is de vorm van communicatie tussen ons energieveld en de kosmos → levensenergie (prana) tot ons nemen
- Door in te ademen nemen we het goede, de levensenergie, tot ons en door uit te ademen laten we los wat we niet meer nodig hebben
- Via ademhaling invloed op ons fysieke lichaam, onze emoties en ons denken



# Wim Hof Methode

- Bij langdurige overprikkeling van de sympaticus zijn de regulatie mogelijkheden van het autonome zenuwstelsel verzwakt/verstard
- Gerichte prikkels met daarna voldoende rust en herstel volgens de principes van hormese en supercompensatie kunnen het lichaam herstellen in zijn regulatieflexibiliteit
- WHM versterkt de parasympaticus en verlaagt de sympaticus → Het geeft het lichaam weer veerkracht en belastbaarheid



# Onderdelen Wim Hof Methode

1. De **ademtechniek** van de WHM is een actieve adem oefening bestaande uit 2 fasen:
  - Power breath fase (Sympaticus actief)
  - Retentie fase (Parasympaticus actief)
2. Graduele **Koude training** versterkt de parasympaticus en verlaagt de sympaticus
3. Versterken **Mindset**, inzet & focus (o.a. door yoga & meditatie)



# Koude training

- Het lichaam **langzaam en geleidelijk** blootstellen aan kou
- Belangrijk om te luisteren naar de signalen van je lichaam
- Je geeft het lichaam een koude prikkel die stimulerend werkt en een verhoging geeft van de belastbaarheid
- Daarna is het belangrijk om rust te nemen en het lichaam de tijd te geven om op te warmen

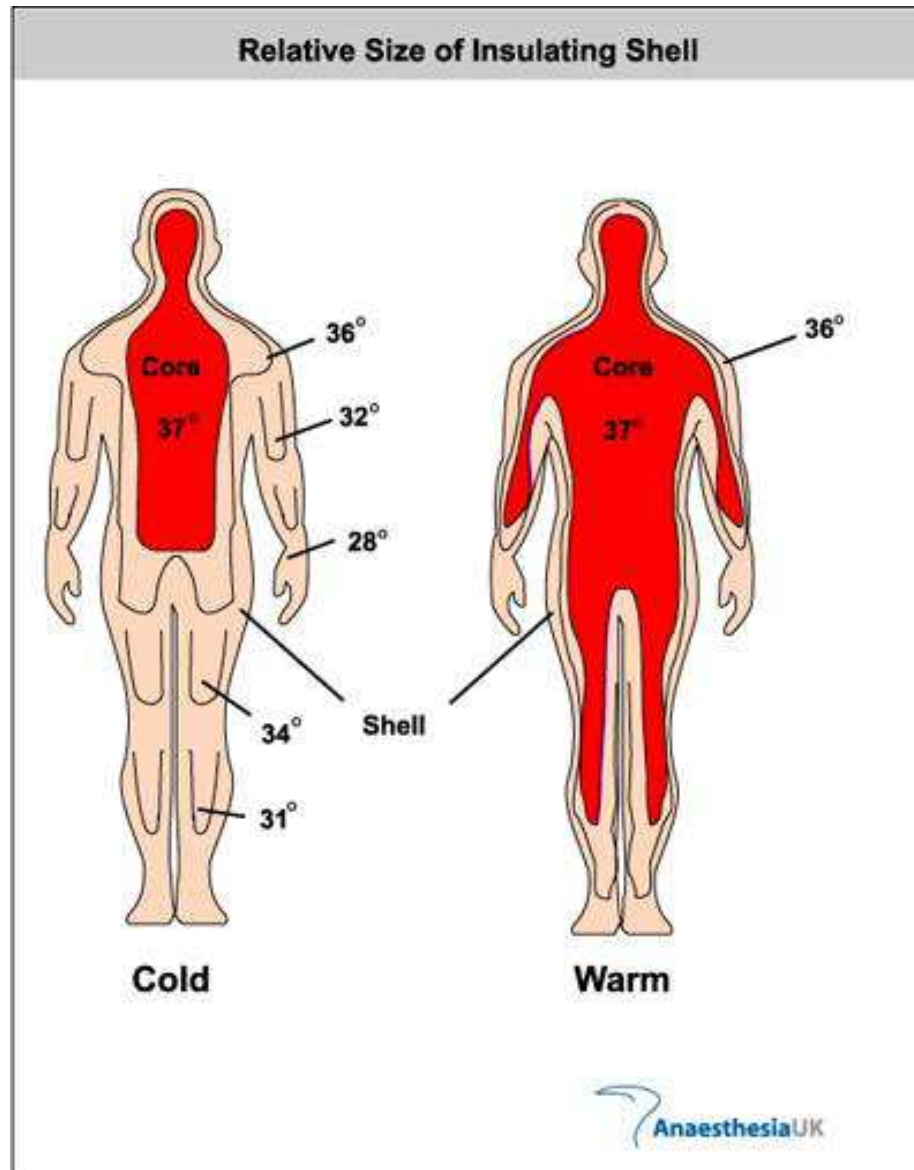


# Koude training

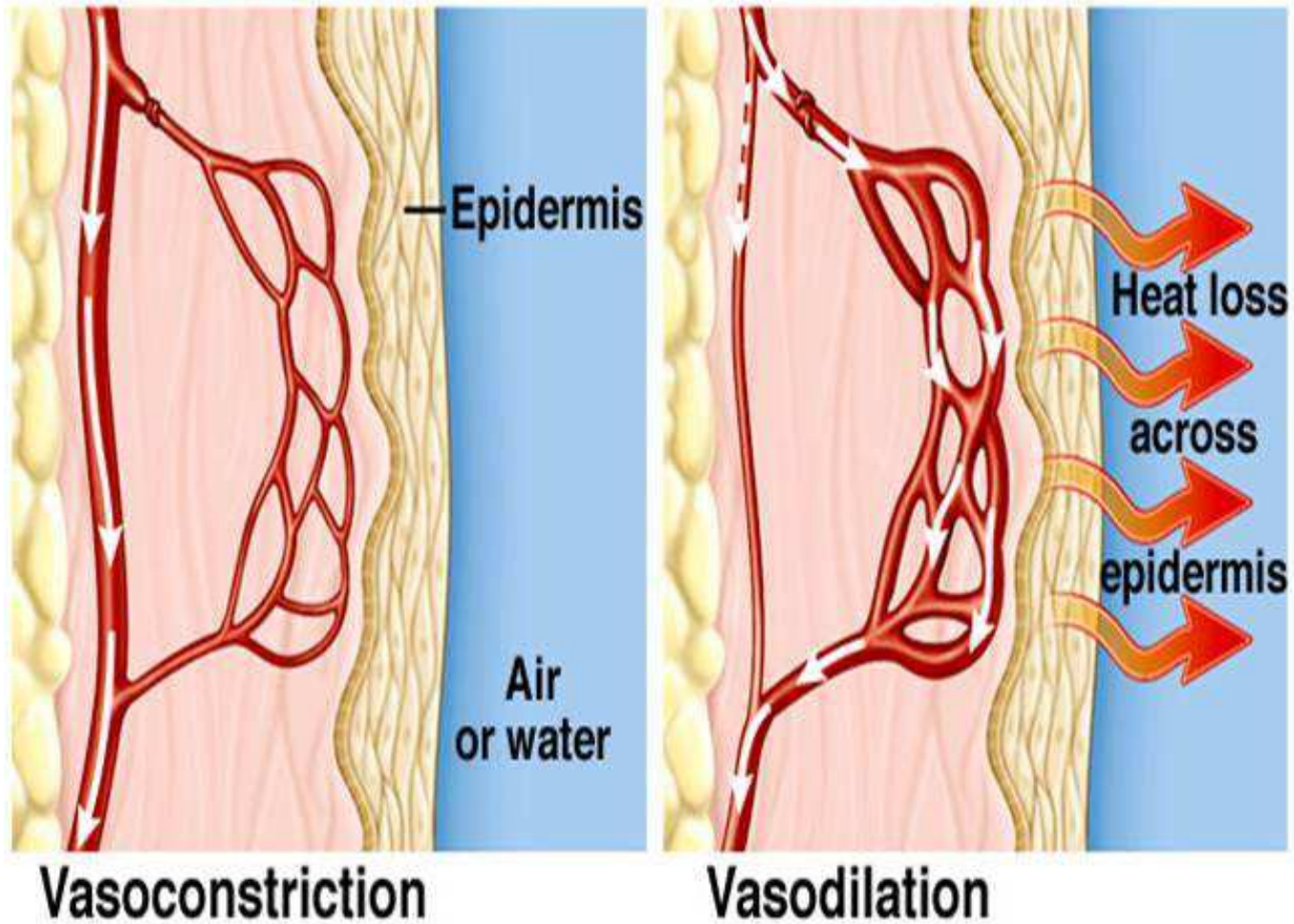
- Blootstelling aan kou → bloedvaten van de huid vernauwen om niet te veel warmte te verliezen → je traint de spieren in je aderen
- Organen en hersenen moeten warm blijven om te overleven, dus een bepaalde kerntemperatuur moet behouden blijven
- Hoe verder van de kern, hoe kouder het lichaam → koude handen & voeten tijdens/na blootstelling aan kou



# Kerntemperatuur



# Warmteregulatie huid





# Warmtereregulatie

- Via de schedel verliezen we veel warmte → weinig vetweefsel
- Na koude blootstelling gaan de vaten van de huid weer verwijden en krijg je het weer warm (soms met roodheid)
- Bij lange koude blootstelling duurt het lang voordat je erna weer opwarmt
- Je kunt dan heftig gaan rillen → lijkt nog kouder dan tijdens de koude prikkel → wordt afterdrop genoemd
- Op dat moment mengt het koude bloed uit ledematen zich met warmere bloed van de kern



# Hypothermie

- Bij extreme blootstelling aan kou kun je hypothermie (onderkoeling) krijgen. De kerntemperatuur daalt dan onder de 37 graden → Levensgevaarlijk
- Afhankelijk van de temperatuur, wind, isolatie en persoonlijke conditie kunnen verschijnselen van afkoeling optreden van mild tot zeer ernstig



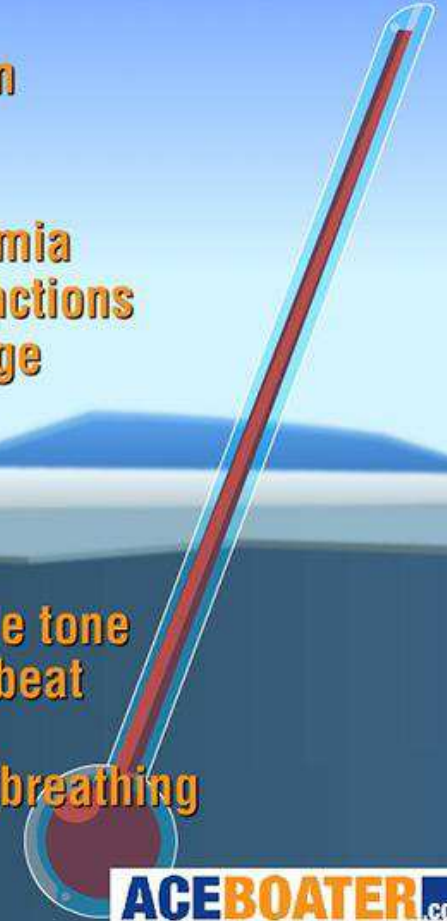
# Hypothermie

## Hypothermia

How the body reacts to cold.



- 36°C Cold setting in
- 35°C
- 34°C Amnesia
- 33°C Cardiac arrhythmia
- 32°C Muscle contractions
- 31°C Pre-coma stage
- 30°C Coma
- 29°C
- 28°C
- 27°C Pallid skin
- 26°C Loss of muscle tone
- 25°C Slower heart beat
- 24°C
- 23°C Indiscernible breathing
- 22°C DEATH



**ACEBOATER**.COM



# Koude training

- Blootstelling aan kou is dus niet zonder risico, daarom LANGZAAM en GRADUEEL opbouwen en altijd naar je lichaam luisteren
- Ieder lichaam is anders en de een went sneller aan de kou dan de ander
- Ga daarom nooit in competitie met een ander, maar verleg wel je eigen grenzen langs geleidelijke weg
- Voor mensen met het fenomeen van raynaud wordt koude training afgeraden



# Voordelen Koude training

- Versterkt het immuun systeem
- Verhoogt hormoon productie
- Verbeterd de bloedcirculatie
- Verhoogt metabolisme
- Verlicht depressie
- Werkt ontgiftend
- Verbeterd mannelijke vruchtbaarheid
- Versnelt herstel proces
- Voorkomen van sport blessures
- Vermindert chronische pijn
- Verbeterd nier functie
- Verbeterd slaap
- .... Nog meer te vinden op [www.ameerrosic.com](http://www.ameerrosic.com)



# Opbouw Koude training

- Verschillende methoden om je bloot te stellen aan kou. Je kunt bijvoorbeeld:
- De thermostaat wat lager te zetten en thuis lopen op blote voeten en met weinig kleding aan
- Je kunt je slaapkamer kouder maken en ook 's winters slapen met een zomerdekbed
- Als je buiten bent kun je wat minder kleding aan doen en een dunnere jas



# Koud douchen

- Begin met normaal warm te douchen en spoel na met koud water 15 – 30 seconden
- Begin met je voeten, benen, handen en armen. Dan je gezicht, hoofd, borst en rug.
- Voel even na wat dit met je doet. Dus niet gelijk afdrogen
- Je bouwt dit geleidelijk op totdat je volledig koud doucht



# Koude training

- Hand- en voetbaden: doe je handen of voeten in een teiltje met koud water
- Begin met 1 minuut en voer dit langzaam op
- Je kunt het water ook geleidelijk kouder maken en er zelfs ijsblokjes in doen.
- Of anders... Koud bad nemen
- Open water zwemmen (voor de die-hards)
- Let er altijd op dat je weer snel opwarmt





# Koude training & ademhaling

- In aanraking met kou kan je adem stokken of je kunt gaan hyperventileren
- Belangrijk dat je juist rustig gaat ademen, waarbij je de uitademing langer maakt dan de inademing
- Rustige ademhaling → focussen op wat je in je lijf voelt → ontspant makkelijker
- Beschouw dit als een koudemeditatie
- Ogen sluiten en je aandacht richten op wat je in je lijf voelt of je aandacht richten op het punt tussen je wenkbrauwen (het 3e oog of 6e chakra)
- Ontspan in de kou/pijn. Zonder weerstand.



# Wim Hof Methode

- Naast de fysieke voordelen kan koude training een manier zijn om:
- Uit je comfort zone te stappen
- Om je angst voor pijn of paniek los te laten, te voelen wat er is en daar in te ontspannen
- Om gefocussed bij jezelf te blijven
- Om te durven gaan voor wat je echt wilt en alles wat jou daarbij afremt los te laten



# Mindset, inzet & Focus

- **Mindset** is het geheel van gedachten, opvattingen en overtuigingen ten aanzien van jezelf, anderen en de wereld om je heen
- Het is de bril waardoor je kijkt en het bepaalt wat je gelooft, wat je ziet, hoort en ervaart
- Het bepaalt jouw werkelijkheid
- Het verandert zelfs jouw fysiologie
- Werk aan een positieve mindset, geloof in jezelf en jouw eigen kunnen → dit mobiliseert jouw wilskracht en doorzettingsvermogen



# Mindset, inzet & Focus

- **Inzet** is nodig voor elke verandering
- We zijn gewend aan onze eigen patronen en het veranderen hiervan kost energie
- Tegelijkertijd levert investeren in jezelf ook heel veel energie op
- Het begint met gewoon DOEN
- Niet te lang twijfelen, er vol voor gaan en het resultaat ervaren



# Mindset, inzet & Focus

- **Focus** is het vermogen al je aandacht te richten op datgene wat je NU doet/ervaart
- Voor de WHM betekent dat, dat je met volle aandacht de oefeningen doet
- Je kan niet denken en voelen tegelijk
- Door je focus te leggen op het voelen en lichamelijk ervaren schakel je al die storende gedachten uit
- Aandacht in het hier en nu
- Yoga & Meditatie kunnen helpen je focus verder te trainen



# Onderzoek

- Uit onderzoek van Groothuis et al (2010) bleek dat Wim Hof tijdens blootstelling aan ijs zijn **metabolisme 300 procent kan laten stijgen**.
- In een ander onderzoek door de Universiteit van Maastricht door van Marken-lichtenbelt et al (2011) kwam naar voren dat Wim **extra warmte produceert** (heeft met bruin vet activatie te maken)
- In een onderzoek door UMC Radboud waren er 12 personen door Wim Hof opgeleid (WHM groep) en 12 niet opgeleide controlepersonen.
- De beide groepen kregen een endotoxine ingespoten. (Normaal wordt je daar grieperig van en gaan de ontstekingswitten in het bloed omhoog)
- Bij de WHM groep waren **er significant minder symptomen**. De **concentraties van ontstekingswitten waren beduidend lager** in de WHM-groep en de **concentratie van de anti-inflammatoire IL-10 was hoger, net als het aantal witte bloedcellen**.
- Onderzoek laat zien dat mensen door de Wim Hof Training **hun autonoom zenuwstelsel en hun immuun systeem kunnen beïnvloeden** en kan grote implicaties hebben voor de behandeling van ziekte met teveel of te langdurende ontstekingsactiviteit, zoals bij auto-immuunziekten
- Meer info: [www.innerfire.nl](http://www.innerfire.nl)



# Ademhalingstechniek

- Power Breath fase (ook wel hyperventilatie fase)
  - Hierin adem je 30 x krachtig in en uit
- Retentie fase
  - Hierin laat je de lucht van de laatste krachtige inademing rustig naar buiten stromen (residu over)
  - Dan **wacht** je op de volgende inademing (kan 1, 2 of 3 minuten duren)
  - Zodra je lichaam weer wil inademen, adem je 1x diep in en houd deze 10 – 15 seconden vast
  - Aandacht op punt tussen wenkbrauwen
  - Adem ontspannen uit



# Ademhalingstechniek

- Oefen bij voorkeur op lege maag
- Herhaal deze cyclus 3 tot 5 keer voor een optimaal resultaat
- Neem de tijd om na te voelen en te genieten
- Het navoelen wordt meer en meer een meditatie
- Tijdens het inhouden van de adem na de laatste retentie fase, kun je bijv. opdrukken (meer kracht)
- Nadat je de ademhalingsoefeningen hebt gedaan en je voelt je goed, kun je met de koude training beginnen





# Ademhalingstechniek

- Power Breath fase:
  - Verschil met hyperventilatie: JIJ HEBT CONTROLE!
  - O<sub>2</sub> gaat omhoog, CO<sub>2</sub> gaat omlaag
  - Tintelingen, duizeligheid, suizende/piepende oren, licht in hoofd kan ontstaan
  - Sympaticus actief
- Retentie fase / adem stop:
  - O<sub>2</sub> gaat omlaag, CO<sub>2</sub> gaat omhoog
  - O<sub>2</sub> wordt aan cellen afgegeven
  - Parasympaticus actief



# Body Drum Release



# Body Drum Release (BDR)

- Methode waarbij de begeleider afwisselend trommelt op de linker- en rechterkant van het lichaam van de cliënt
- Cliënt focust op een gedachte, emotie of spanning
- Beide hersenhelften worden gestimuleerd → diepe ontspanningen en een verruimd bewustzijn ontstaan
- Cliënt komt beter in contact met gevoel & intuïtie



# Body Drum Release (BDR)

- Er wordt voornamelijk op de schouders getrommeld
- Soms ook op het hoofd, de rug, de armen, de handen, de benen of de voeten
- BDR is ontdekt door Peter Krijger rond 2000
- Geïnspireerd door o.a. de psychotherapie van de psychiater Wilhelm Reich (1897 – 1957), massage, cognitieve gedragstherapie, Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP), Hypnotherapie, Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) en Kinesiologie (Touch for Health)



# Body Drum Release (BDR)

- BDR heeft veel overeenkomsten met EMDR (ontwikkeld voor het verwerken van psychotrauma)
- Voor de EMDR behandeling van zware psychische problematiek worden strikte protocollen gebruikt die voor coaching met BDR niet nodig zijn
- BDR en EMDR brengen een krachtig bilateraal proces op gang → zenuwprikkels over en weer tussen beide hersenhelften
- Het effect is te vergelijken met dat van de REM fase (Rapid Eye Movement) tijdens het slapen/dromen



# Body Drum Release (BDR)

- Tijdens REM slaap bewegen de ogen heel snel heen en weer → stimulatie beide hersenhelften
- De REM fase is nodig voor het verwerken van dagelijkse spanningen en deze een plek te geven
- Door te weinig slapen en dromen, worden we gestrest
- BDR bootst REM fase na: Cliënt is bezig met verwerken en integreren van psychisch materiaal:
  - Indrukken
  - Emoties
  - Oplossen van problemen
  - Stimuleren creativiteit
  - Maken goede beslissingen
  - Stimuleren intuïtie



# Body Drum Release (BDR)

- Linkerhersenhelft staat voor: ratio, logisch beredeneren, plannen, taal en analytisch vermogen
- Rechterhersenhelft staat voor: intuïtie, gevoel, creativiteit, gevoelservaringen, zijnservaringen
- Via de BDR worden de mentale, emotionele en neuronale niveaus van de mens met elkaar verbonden en geïntegreerd → lichaam en geest worden verbonden
- BDR kan gebruikt worden in combinatie met alle methoden en technieken die in coaching, counselling en psychotherapie worden gebruikt → versterkt effect



# Wat er gebeurt tijdens de BDR

- Stress wordt losgelaten (release)
- Je raakt bevrijd van negatieve gedachten en remmingen
- Onderdrukte emoties, diepe behoeftes en nieuwe inzichten worden vrijgegeven
- Het werkt ontspannend
- Je doet afstand van verouderde denkbeelden
- Er verschijnt een nieuwe innerlijke film van een positieve toekomst





# BDR procedure

- Cliënt concentreert op hulpvraag
- Coach trommelt in stilte twee tot vijf minuten afwisselend op linker- en rechterschouder
  - Coach stemt het ritme en intensiteit af met de cliënt
- Gesprekje van twee à drie minuten over wat er naar boven kwam tijdens het trommelen
- Trommelen....
- Gesprekje... trommelen....gesprekje....enz
- Herhaal vijf tot tien keer



# Waar op te letten

- Hoe regelmatig het trommelen, hoe meer de cliënt zich kan ontspannen
- Het is belangrijk dat elke trommelslag even hard/zacht is
- Probeer niet allerlei variaties in het ritme aan te brengen, houd het constant of bespreek met cliënt



# Vragen tussen trommelfases

- Wat ging er door je heen tijdens het trommelen?
- Wat voor inzichten heb je gekregen?
- Kreeg je beelden of herinneringen?
- Wat voelde je tijdens het trommelen?
- Wat voel je nu?
- Wat zou je graag willen?



# Twee fasen van BDR

- Optrommelen:
  - Inzichten of emoties komen los
  - Duurt meestal twee tot vijf setjes trommelen
  - Als geen nieuwe inzichten meer naar boven komen en emoties verwerkt zijn, begint fase twee
- Intrommelen:
  - Cliënt gaat zich positiever op toekomst oriënteren met nieuwe inzichten, meer vrijheid en kracht
  - Cliënt neemt belangrijk besluit of voornemen
  - Cliënt herhaalt een paar keer hardop het besluit, voornemen of positieve gedachte terwijl coach trommelt. Cliënt visualiseert positief effect

