

OMGEKEERDE HOUDING, GOUDEN DRAAD ADEMHALING & VISUALISATIE

Door aan het eind van de dag diep te ontspannen en bewust alle opgedane indrukken en stress van die dag los te laten kan je effectief een stresscyclus afronden. Onderstaande oefening en ademhaling kan je hierbij helpen. Met de bijbehorende visualisatie herprogrammeer je bovendien je celgeheugen waardoor je in toekomstige situaties minder stressvol gaat reageren.

VIPARITA KARANI OF OMGEKEERDE HOUDING

Viparita betekent 'omgekeerd' en karani 'actie'. Deze omgekeerde passieve houding stimuleert het verloop van het bloed in je benen naar je bekken, helpt om mentale spanning los te laten, dient voor herstel en kalmeert je zenuwstelsel.

Je beenspieren zijn de best doorbloede spiergroepen in je lichaam. Door de omgekeerde houding stroomt dit bloed sneller je bekken in, dat daardoor beter doorbloed wordt. Doordat je je handen achter je laat rusten opent je borstkas en activeer je je hart chakra. Energetisch brengt deze houding rust en helpt ze om ongewilde gedachtes of emoties los te laten.



! **OPGELET** Doe deze oefening zonder steun onder je heupen/onderrug tijdens de eerste 3 dagen van je menstruatie (of zolang je hevig vloeit).

Techniek. Om in de houding te komen zoek je een plekje bij de muur. Als steun heb je een gevouwen deken nodig of een stevig kussen. Leg je deken of kussen tegen de muur. Ga op je zij liggen met je benen en romp in een hoek van 90°. Je billen en benen rusten tegen de muur aan, met je kussen en yogamat achter je billen. Plaats nu je benen, met een vloeiende zwaai, zijwaarts omhoog tegen de muur. Tegelijkertijd kom je met je bekken/onderrug op je kussen te liggen. Je zitbeentjes raken de muur net niet.

t **TIP** Je kan je houding en de positie van je kussen aanpassen door je met je voeten tegen de muur af te zetten en dan je heupen op te tillen.

Leg je armen achter je hoofd op de grond met je handpalmen naar boven. Zo opent je borstkas. In deze houding blijf je minimaal 5 minuten liggen. Voel jezelf rustig worden, ontspan je benen en nek en laat de houding zijn werk doen. Jij doet de houding niet, de houding doet jou! Voer de ademhaling en eventueel de visualisatie uit die bescheven staat op volgende pagina.

Om uit de houding komt, zet je je voeten op de muur zodat je je bekken kan omhoog tillen, duw je het kussen onder je vandaan en rol je op je zij. Kom dan langzaam overeind.



Tijdstip. Doe deze oefening als je thuiskomt van je werk, of beter nog, voor je naar bed gaat. Hoe meer ontspannen je naar bed gaat, hoe dieper je REM-slaap en hoe helender je slaapt. Wanneer je mind overspannen is voor je naar bed gaat, krijgt je onderbewuste het ook druk en slaapt je minder diep. De taak van het onderbewuste is immers om met oplossingen voor de dag te komen. Het is daarom belangrijk een stresscyclus af te ronden voor je gaat slapen.

GOUDEN DRAAD ADEMHALING

Net zoals de Viparita Karani helpt de Gouden Draad Ademhaling om mentale spanning los te laten. Wanneer je (mentale) spanning ervaart of gestrest bent, verandert automatisch je ademhaling: je gaat hoger ademen en je gaat je adem langer vasthouden. Hierdoor creëer je echter nog meer spanning in je lichaam waardoor je stress juist langer vasthoudt. Bovendien, wanneer je je adem inhoudt, vergiftigt je letterlijk je lichaam: je voert de geproduceerde koolstofdioxide niet goed meer af.

Door dieper, langer en dus vollediger uit te ademen creëer je rust en voer je beter toxines (CO₂) af. Hierdoor creëer je minder stress in je lichaam en produceer je geen extra adrenaline. Deze schijnbaar eenvoudige ademhaling is zeer effectief: het verlaagt je bloeddruk en kalmeert je zenuwstelsel en zorgt ervoor dat je lichaam meer endorphines, natuurlijke pijnstillers, aanmaakt. Deze ademhaling wordt o.a. ook gebruikt in para-trainingen om heftige pijn op te vangen!

techniek: Adem zo volledig mogelijk in, door je neus, helemaal tot in je buik. Adem uit door een klein gaatje tussen je lippen, alsof je met je uitademing een gouden draad spint. Omdat het gaatje zo klein is gaat je ademhaling natuurlijk langer worden. Wanneer je longen leeg zijn adem je opnieuw helemaal tot in je buik in. Zo blijf je doorademen: in door je neus, uit door je mond alsof je een draad spint.

VISUALISATIE: HERPROGRAMMEREN

Kom in de Viparita Karani en doe een ronde van 5 Gouden Draad Ademhalingen. Voel je lichaam langzaam ontspannen.

Terwijl je zo door blijft ademen doorloop je je dag, van het moment dat je opstond tot het moment van deze oefening. Wanneer je een stressvol moment tegenkomt zeg je in stilte tegen jezelf, 'ik laat dit los, alles is goed'. Misschien leverde een file stress op, misschien had je een aanvaring met een collega op je werk, of hoorde je dat een collega weer zwanger was en raakte dit je 'open zenuw'. Blijf intern herhalen: 'ik laat dit los, alles is goed' tot je voelt dat je de situatie losgelaten hebt.

Stel je vervolgens de situatie voor hoe jij zou willen dat de situatie verlopen was of hoe jij beter gereageerd zou kunnen hebben in de gegeven situatie. Met andere woorden, in je verbeelding creëer je de gebeurtenis opnieuw zodat deze harmonieus voor je wordt: bv. geen file - of file maar jij blijft kalm, of in de interactie met je collega reageer jij (of hij!) anders zodat zijn (of jouw reactie) optimaal is in plaats van dat ze je stress oplevert.

Het kan zijn dat je het recreëren in bepaalde gevallen moeilijk vindt. Zeg dan tegen jezelf, 'het is goed', tot het inderdaad ok voor je voelt. Ga dan verder met de volgende situatie in je dag waar je stress ervaart, adem het weg en maak de gebeurtenis in je gedachten harmonieus.

De hele oefening door blijf je werken met de gouden draad ademhaling. Wanneer je je dag doorlopen hebt en klaar bent met de oefening, verwijder je de steun onder je heupen/onderrug en kom je langzaam uit de houding. Neem je tijd hiervoor.

t TIP Als de gouden draad ademhaling je teveel afleidt van je visualisatie, adem dan gewoon rustig en diep door.

Vaak is stress het resultaat van oude reactiepatronen. Je zal merken dat deze oefening na een tijdje minder tijd in beslag gaat nemen. Hoe vaker je de oefening doet, hoe minder stress je zult ervaren in vergelijkbare situaties doordat je jezelf geprogrammeerd hebt anders te reageren.

JASMIJN (bevallen van een zoontje): Bij de oefening van de omgekeerde houding raakte ik altijd erg ontspannen. Ik zorgde ervoor dat ik me van tevoren al klaar had gemaakt om naar bed te gaan zodat ik na de oefening gelijk mijn bed in kon duiken. In het begin zette ik een alarm op 7 minuten, later heb ik die op 5 minuten gezet omdat ik sneller ontspannen raakte. Ik begon de oefening met vijf keer de Gouden Draad Ademhaling waarna ik rustig werd. Daarna doorliep ik mijn dag met mijn natuurlijke rustige ademhaling zodat ik niet te geconcentreerd op mijn ademhaling zou zijn. Nog vóór het alarm afging was ik totaal ontspannen en schokten mijn benen lichtjes, wat ik meestal ervaar net voordat ik in slaap val. Deze oefening heeft me echt veel fysieke en innerlijke rust gebracht....Heerlijk!