

Holistische therapie bij stress

Wat is stress?

In een mensenleven gebeurt er elke dag van alles. Fijne dingen, minder fijne dingen en spannende dingen. Gedurende de dag ervaren we allemaal wel eens een vorm van spanning of lichte stress. Maar als deze spanning of stress te lang aanhoudt, wordt het ongezond. Onze bijniere maken het 'stresshormoon' cortisol aan, waardoor we ons opgejaagd voelen en moeilijk kunnen ontspannen. Langdurige stress is niet gezond en zorgt ervoor dat je allerlei fysieke lichamelijke klachten kan ontwikkelen.

Stress gerelateerde klachten

Klachten die kunnen ontstaan door langdurige stress zijn bijvoorbeeld:

- moeheid, weinig energie
- gespannen zijn
- sneller emotioneel zijn (geïrriteerd, boos, huilen)
- somberheid
- vergeetachtigheid
- maag- en darmproblemen, buikklachten
- slaapproblemen
- hoofdpijn
- maagklachten
- nek-, rug- of schouderklachten
- sneller verkouden of griepig (verminderde afweer)

Maar wat is nu de betekenis van deze stress gerelateerde lichamelijke klachten? Holistisch gezien heeft je lijf je altijd wat te vertellen. Het geeft signalen af dat iets niet meer werkt voor jou of dat je niet goed voor jezelf zorgt bijvoorbeeld. Als je te lang stress ervaart geeft je lichaam aan dat je het rustiger aan moet doen, door bijvoorbeeld schouderklachten te ontwikkelen wat vaak doorslaat in hoofdpijn klachten. Neem je te veel op je schouders? Op je werk of thuis? Mag er iets veranderen in je leven, waardoor je je prettiger en meer ontspannen kan voelen?

Stress klachten verminderen

Er zijn verschillende manieren om je stress klachten te verminderen en ik zal er hier een aantal opnoemen. Sommige daarvan zorgen ervoor dat de stress symptomen (tijdelijk) opgelost worden, en andere pakken de oorzaak van de stress aan en zullen op langere termijn beter werken om stress klachten te verminderen.

Ademhaling

De ademhaling is een belangrijke factor bij het ervaren van stress. Veel mensen zijn zich niet bewust dat ze oppervlakkig ademen. Als we stress ervaren zitten we vaak hoger in onze energie en worden we enigszins kortademig. Het is dan lastig om naar de buik te ademen. Toch kan het helpen om met aandacht te gaan zitten met de ogen gesloten en te proberen om langzaam steeds dieper te ademen en ook langzaam weer uit te ademen. Het doel is dat je ademhaling steeds dieper wordt en steeds meer ruimte krijgt. Er zijn hiervoor mooie oefeningen te vinden vanuit de pranayama yoga. Deze oefeningen zijn te vinden op de app 'Insight timer' of bijvoorbeeld via youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=h8C1vf5WB8w>.

Voeding

Ook voeding heeft een significante invloed op de hoeveelheid stress die iemand ervaart. Verschillende voedingsstoffen, zoals suiker, cafeïne en verzadigde vetten zorgen ervoor dat de bloedsuikerspiegel stijgt en men een soort rush ervaart in te veel energie, die al snel gevolgd wordt door een dip in de energie. Het kost het lichaam veel tijd en energie om deze (verder weinig voedzame) stoffen weer af te breken. Daarnaast stijgt de bloedsuikerspiegel überhaupt van stress door de aanmaak van glucose in het lichaam, die ervoor zorgt dat een vecht of vluchtreactie kan ontstaan. Het geeft ons energie om te vechten of te vluchten. Terwijl we in feite ontspanning nodig hebben om weer op te laden.

Het eten van goede vezels kan helpen om suiker geleidelijk in de bloedspiegel te laten opnemen. Zo is het beter om een sinaasappel te eten, dan sinaasappelsap te drinken, omdat je de vezels die in de vliezen van het vruchtvlees zitten opeet, die helpen om de suikers geleidelijk af te breken. Het is echter het gezondst om suikers en cafeïne zoveel mogelijk te vermijden. Voor gedegen voedingsadvies kunt u terecht bij een diëtist.

Natuurlijke medicatie

Hoewel er in de medische wereld ongetwijfeld een hoop medicijnen te vinden zijn die met chemische stoffen proberen om iemand tijdelijk beter te laten voelen en te laten ontspannen, zijn er ook natuurlijke alternatieven die erg goed werken om je lijf meer in de ontspanning te laten komen.

Deze pillen hebben als werkzame stoffen vaak aftreksels van Passiebloemen en Valeriaan, die het zenuwstelsel tot rust brengen. Ze helpen tegen piekeren, zorgen voor rust en kalme en bevorderen de slaap. Ook een tekort aan Magnesium kan ervoor zorgen dat je veel stress ervaart. Kijk voor meer uitleg deze video: <https://youtu.be/WIBdYPPyK48>.

Deze pillen van het merk A. Vogel kan ik erg aanraden: https://www.drogisterij.net/a-vogel-a-vogel-passiflora-rust-en-balans-tabletten-8711596587692.html?channable=0249896964003930323032373549&partnercode=222&qclid=Cj0KCQiAtJeNBhCVARIsANJUJ2ENQneu2F7Cf8Uanl8ylUZjIKnMXWtrBA4sD5-BUqBOMBK2A4D7J_0aAmqlEALw_wcB

Pillen zijn een fijne oplossing om tijdelijk symptomen te bestrijden en je lichaam als het ware een zetje te geven in de goede richting, namelijk ontspannen. Uiteindelijk zul je echter zelf moeten leren om vaker te ontspannen of de oorzaak van je stress moeten wegnemen, om ervoor te zorgen dat je meer ontspannen door het leven kunt gaan.

Anti-stress oefeningen

Om zelf te leren ontspannen en uit het gestreste gevoel te stappen zijn er ook verschillende oefeningen mogelijk. Een daarvan is het beoefenen van meditatie. Meditatie is de kunst om in stilte met de ogen gesloten helemaal in het nu aanwezig te zijn. Je leert te luisteren naar je gedachten en ze rustig weer te laten gaan. Het brengt bewustzijn in wat zich allemaal afspeelt in je hoofd, en zorgt ervoor dat je de altijd aanwezige stilte weer kunt gaan ervaren. De hersenen komen hierdoor in andere frequentiegolven terecht die ontspanning opwekken, in plaats van stress. Tijdens een geslaagde meditatie waarbij de hersengolven in Theta terecht komen, laad je meer op dan van een goede nachtrust. Voor meer informatie over deze hersengolven, kun je terecht bij: [https://www.dharma-lotus.nl/wiki/index.php?title=Meditatie_\(hersengolven\)](https://www.dharma-lotus.nl/wiki/index.php?title=Meditatie_(hersengolven))

Ook Mindfulness is een goede oefening om mee aan de slag te gaan om meer ontspanning te ervaren tijdens je dagelijks leven. Mindfulness betekent simpelweg: volledig bewust zijn van de huidige ervaring. Je kunt het woord 'mindfulness' vertalen met 'opmerkzaamheid' of

'aandachtigheid'. Net als in meditatie ga je met je aandacht helemaal naar het nu en beleef je het moment in alle aandacht. Maar anders dan in meditatie doe je dit tijdens activiteiten: je gaat bijvoorbeeld héél bewust een mandarijn eten en alle sensaties volledig ervaren. Wat nemen je zintuigen waar bij het eten van deze mandarijn? Met mindfulness ga je intenser en bewuster leven. Voor meer informatie over mindfulness kun je deze video bekijken: <https://youtu.be/co6H6JYfeus>.

Ook zijn er verschillende bewegingsvormen die ontspanning als doel hebben. Zo kun je denken aan Yin Yoga, Tai Chi of Chi Kungs. Deze bewegingsvormen zorgen ervoor dat je meridianen (energiebanen in het lijf) weer gaan doorstromen, waardoor je geaard raakt en in je lijf zakt. Vaak zitten we veel in ons hoofd, wat voor stress en spanning zorgt, maar in ons lijf kunnen we een diepe ontspanning ervaren en met onze voeten op de grond komen te staan. Op YouTube zijn er verschillende filmpjes te vinden die je begeleiden bij yoga oefeningen of Chi Kungs, maar voor de optimale ontspanning is het het beste om toch lessen bij iemand te volgen. Dan ben je uit je eigen omgeving en word je gestimuleerd om alles echt even los te laten. Dit kan de stress klachten in je lichaam verminderen.

[Therapie om stress klachten te verminderen](#)

Ondanks alle oefeningen, pillen en voeding kan het zijn dat je stress alsnog blijft bestaan. In dat geval ben je misschien nog niet bewust van de oorzaak van de stress die je ervaart. Wellicht heb je veel negatieve gedachten, een laag zelfbeeld of probeer je stiekem nog steeds te voldoen aan alle verwachtingen van je ouders. Misschien heb je wel iets zeer traumatisch meegemaakt, wat ervoor zorgt dat je steeds getriggerd wordt en je chronisch stress ervaart van deze gebeurtenis. Als er aan de klachten een diepere oorzaak ten grondslag ligt, is het verstandig om hiermee aan de slag te gaan in therapie. Er zijn verschillende soorten therapieën, waarbij de nadruk in de reguliere GGZ vaak gelegd wordt op het cognitieve aspect. Ik ben er zelf van overtuigd dat problemen die met cognitie te maken hebben niet met (alleen) cognitie opgelost kunnen worden. Geweld kun je ook niet met geweld bestrijden, enkel met liefde. Mijn voorkeur gaat daarom uit naar een meer holistische benadering.

Bij holistische therapie kijk ik op fysiek, emotioneel, cognitief, spiritueel en energetisch niveau naar jou en je klachten. We gaan liefdevol aan de slag met diepe patronen, overtuigingen, angsten, emotionele pijn of trauma's. Hierdoor zullen de innerlijke blokkades verzacht worden en zul je meer rust in je lijf vinden om je emoties te doorleven. Je krijgt eerst een intakegesprek, waarbij de klachten en eventuele oorzaken in beeld worden gebracht. Samen stellen we een hulpvraag op, en gaan we kijken hoe we de oorzaak van de stress kunnen wegnemen en de stress klachten kunnen verminderen.

Afhankelijk van de oorzaak kunnen we op verschillende manieren te werk gaan. Als de oorzaak te maken heeft met trauma of familiepatronen, kunnen we aan de slag gaan met familie opstellingen of systeemopstellingen. Een familieopstelling is een methode om inzichten te krijgen in jouw relaties. Het brengt in kaart wat jouw rol is in het systeem – in dit geval jouw familie – waar je je in bevindt. Je ontdekt hoe jij en de anderen in het systeem elkaar beïnvloeden en met elkaar communiceren en leert patronen te herkennen. We kunnen ook een opstelling doen van alle factoren die met het probleem te maken hebben om meer inzicht te krijgen van hoe dingen samen hangen of waar de oorzaak van de pijn ligt. Wil je meer weten over familieopstellingen? Kijk deze video: <https://youtu.be/MAdVCSCzHq4>.

Ook zullen we gaan kijken hoe het trauma zich heeft vastgezet in je lijf en je energie. Wellicht heb je fysieke klachten of zijn er energetische blokkades die ervoor zorgen dat je bijvoorbeeld je hart niet kunt openen. Vaak komt er veel verdriet vrij wat lang opgeslagen heeft gezeten en wat nu weer vrijelijk door je lijf kan stromen. Je kunt misschien ontdekken wat de oorzaak is van je negatieve gedachten of je lage zelfbeeld, wat vaak te maken heeft met onbewuste of

weggedrukte ervaringen van vroeger. Door deze momenten te herbeleven met innerlijk kindwerk en ons eigen innerlijke kind weer de veiligheid en liefde te bieden die het toen al nodig had kunnen we ervoor zorgen dat deze gedachten hun kracht verliezen en je weer liefdevoller naar jezelf kunt kijken.

Tijdens de therapieën maak ik gebruik van verschillende technieken, afgestemd op jouw hulpvraag. Ik kan onder andere gebruik maken van Reiki, edelstenen, klankschalen, remedies, magnetiseren en healing, emotionele loslaattechnieken, de MIR-Methode, gesprekstechnieken & coaching vaardigheden, innerlijk kind werk, EFT, Chi Kungs, meditatie en systeem/familie opstellingen.

iets voor jou?

Ben je benieuwd geworden of holistische therapie iets voor jou kan betekenen? Je bent van harte welkom voor een gratis kennismakingsgesprek. Dit kan online, telefonisch of op locatie (Doctor Obe Postmastraat 1 in Sneek).

Wil je eerst eens kennismaken met Reiki en voelen of je hier ontspanning in kan ervaren? Je ben van harte welkom voor een sessie bij mij in de praktijk. Een sessie duurt ongeveer 45 minuten, waarbij je van tevoren of achteraf kunt genieten van een heerlijke kop thee. Doe losse kleding aan waarin je optimaal kunt ontspannen en geef jezelf over aan een heerlijk warm (reiki)bad.

Heb je andere vragen of wil je meer informatie? Neem contact op via mijn website (<https://www.praktijkkleurrijk.com/contact/>) of stuur een e-mail naar: heleen.praktijkkleurrijk@gmail.com. Spreek je me liever aan de telefoon? Bel 06-57831637 en wie weet spreken we elkaar snel.