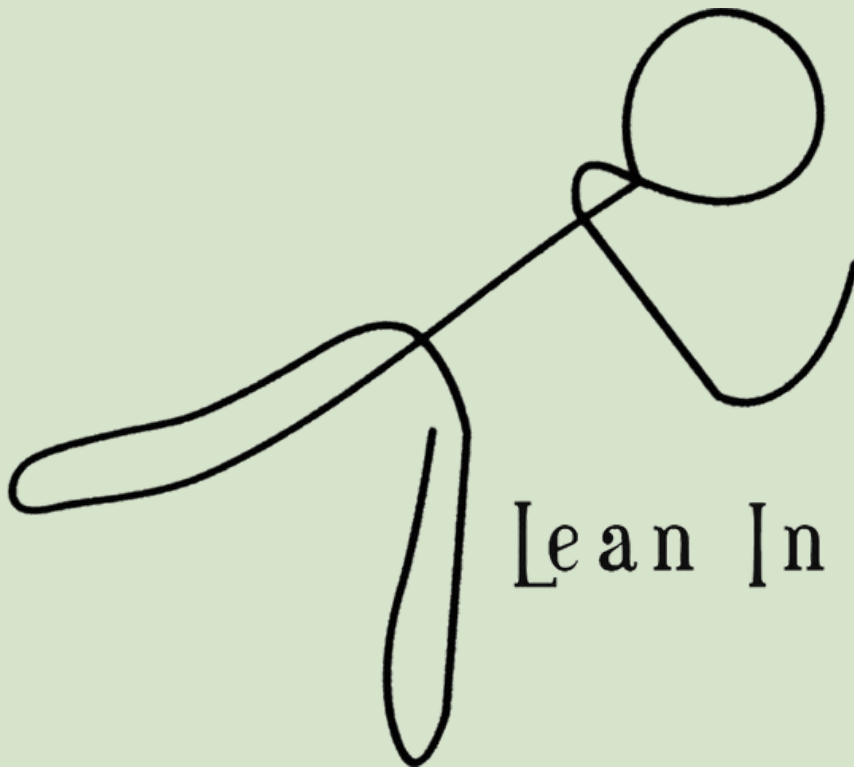


ONTLADEN OM TE ONTSPANNEN

Kraak jouw eigen
Spanningontladingscode



W W W . P R A K T I J K L E A N I N . N L



RYANNE VAN DOOREN-DE BREED

EIGENAAR EN PSYCHOLOOG BIJ LEAN IN

Welkom! Ik ben RYANNE, universitair geschoold masterpsycholoog met jarenlange ervaring in het onderwijs en mijn eigen praktijk voor psychologie en beweging Lean In.

In mijn vrije tijd geniet ik van boksen, krachttraining, muziek en de natuur. Ik ben graag in beweging. Ik geloof dat iedereen de kracht heeft om te groeien en van binnen weet wat die nodig heeft hiervoor.

Bij Lean In combineer ik positieve psychologie met beweging, zodat je jouw spanningsontladingscode kunt ontdekken. Dit e-book biedt praktische inzichten en mogelijkheden en dient ter inleiding van dit onderwerp. Let's go.

RYANNE@PRAKTIJKLEANIN.NL

INHOUD

1

INLEIDING

2

WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM BIJ
LANGDURIGE SPANNING?

3

DE KRACHT VAN BEWEGING

4

ONTLADINGSOEFFENINGEN DIE
WERKEN

5

VAN ONTLADEN NAAR
ONTSPANNING



1 H O O F D S T U K

INLEIDING

WWW.PRAKTIJKLEANIN.NL

Hey daar, fijn dat je hier bent! Als je dit leest, is de kans groot dat je al een tijdje worstelt met spanning en stress. Je hebt waarschijnlijk al van alles geprobeerd om tot rust te komen, maar de echte ontspanning lijkt altijd net buiten bereik. Klopt dat?

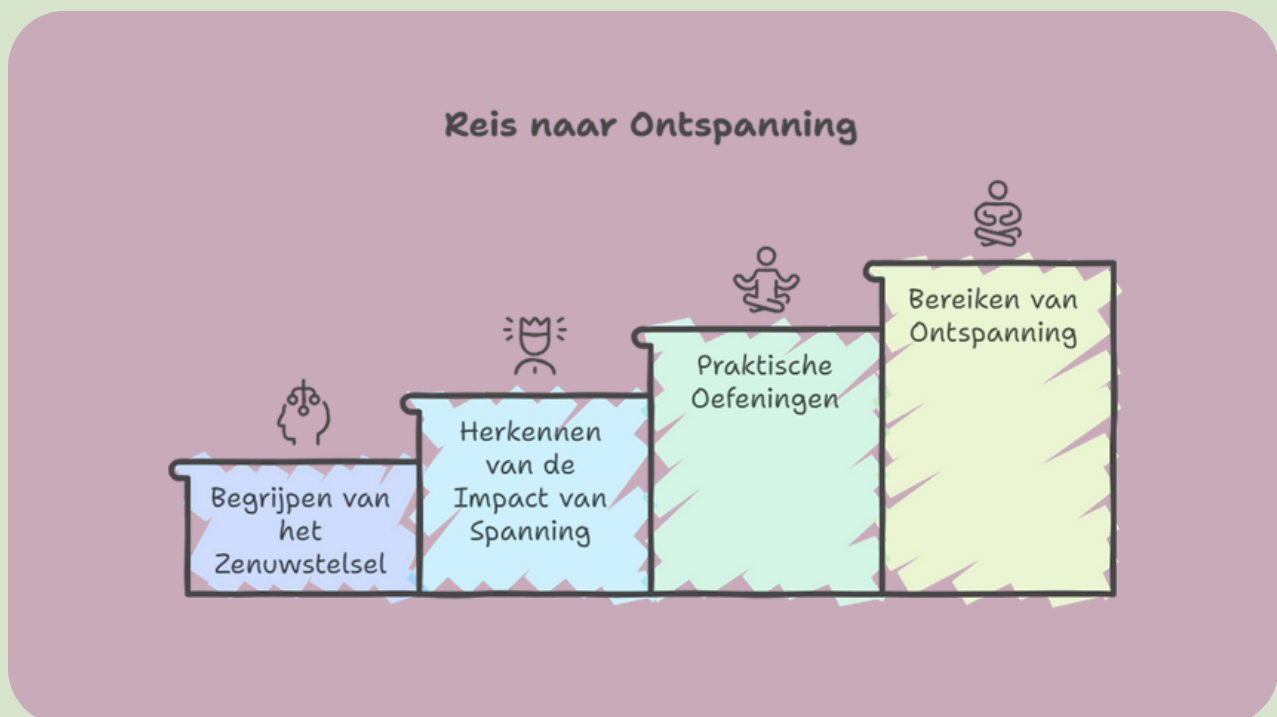
In dit e-book gaan we samen een ontdekkingsreis maken. We duiken in de fascinerende wereld van je zenuwstelsel en ontdekken hoe langdurige spanning je leven beïnvloedt.

Maar maak je geen zorgen; we laten je niet hangen in slechts de theorie.

We bieden je enkele praktische ontladingsoefeningen, zoals de Butterfly Hug, Alternierende neusgatademhaling, de Basic Exercise, Tappen en Shaken.

Deze oefeningen helpen je om de opgebouwde spanning los te laten en weer ruimte te maken voor rust.

Let's go!





HOOFDSTUK 2

WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM BIJ LANGDURIGE SPANNING?

WWW.PRAKTIJKLEANIN.NL

Stel je voor dat je elke dag de druk voelt van je verantwoordelijkheden. Je hebt een volle agenda met werk, gezin en persoonlijke verplichtingen. Gedurende de dag dwalen je gedachten van het ene naar het andere probleem. Je merkt dat je schouders vaak gespannen aanvoelen, en zelfs ademen kan soms als een opgave voelen. Deze ervaringen zijn herkenbaar voor veel mensen in ons drukke leven.

Maar de druk die je nu voelt, komt vaak niet alleen door de huidige stressoren. Oude, onverwerkte stressoren uit het verleden kunnen zich in je lichaam hebben opgeslagen. Situaties van lang geleden, zoals stressvolle gebeurtenissen in je jeugd of uitdagende periodes in je leven, blijven soms doorwerken. Dit kan ervoor zorgen dat je spanning voelt, zelfs als de directe oorzaak van die stress al lang voorbij is. Het resultaat? Je ervaart een aanhoudend gevoel van onrust, wat je dagelijks functioneren beïnvloedt.

Langdurige spanning zorgt ervoor dat je zenuwstelsel in de 'vecht-of-vluchtmodus' schiet. Dit betekent dat je lichaam in constante paraatheid verkeert, klaar om te reageren op elke dreiging. Je brein en lijf gaan in "beer aanwezig!" modus, wat voortkomt uit onze voorouders, waar een beer een realistische, levens-bedreigende situatie was. En wat doet je lichaam in deze modus? Juist, het produceert meer cortisol, het stress-hormoon dat je helpt om te overleven. Maar als die cortisolspiegel te hoog blijft en geen kans krijgt om te af te breken alvorens het weer op moet bouwen, raakt je zenuwstelsel overbelast. Je kunt je voorstellen dat dat niet ideaal is.

Wil je hier meer over weten? [Klik hier voor uitleg via video.](#)

Factoren die bijdragen aan aanhoudende onrust



De Lean In methode combineert fysieke ontlading met tools uit de Positieve Psychologie. Dit betekent geen valse positiviteit. Integendeel, het richt zich op realistische, concrete, haalbare stappen. Het creëert een reeks aan succeservaringen, omdat je secuur incheckt bij wat op dat moment wél lukt. Hoe klein ook. De ontladingsoefeningen in dit e-book sluiten hierbij aan - kleine moeite, groots effect. Meer over weten? Ontdek achteraan dit e-book wat de Lean In methode verder voor jou kan betekenen.

Dus, terug naar dat overactieve sympatisch zenuwstelsel. Hoe doorbreek je deze cyclus? Hoe zorg je ervoor dat je zenuwstelsel weer in balans komt? Hier komt de kunst van ontladen om de hoek kijken. Door actief aan de slag te gaan met je lichaam, geef je jezelf de kans om de spanning los te laten. En dat is precies wat we gaan doen.



3 H O O F D S T U K

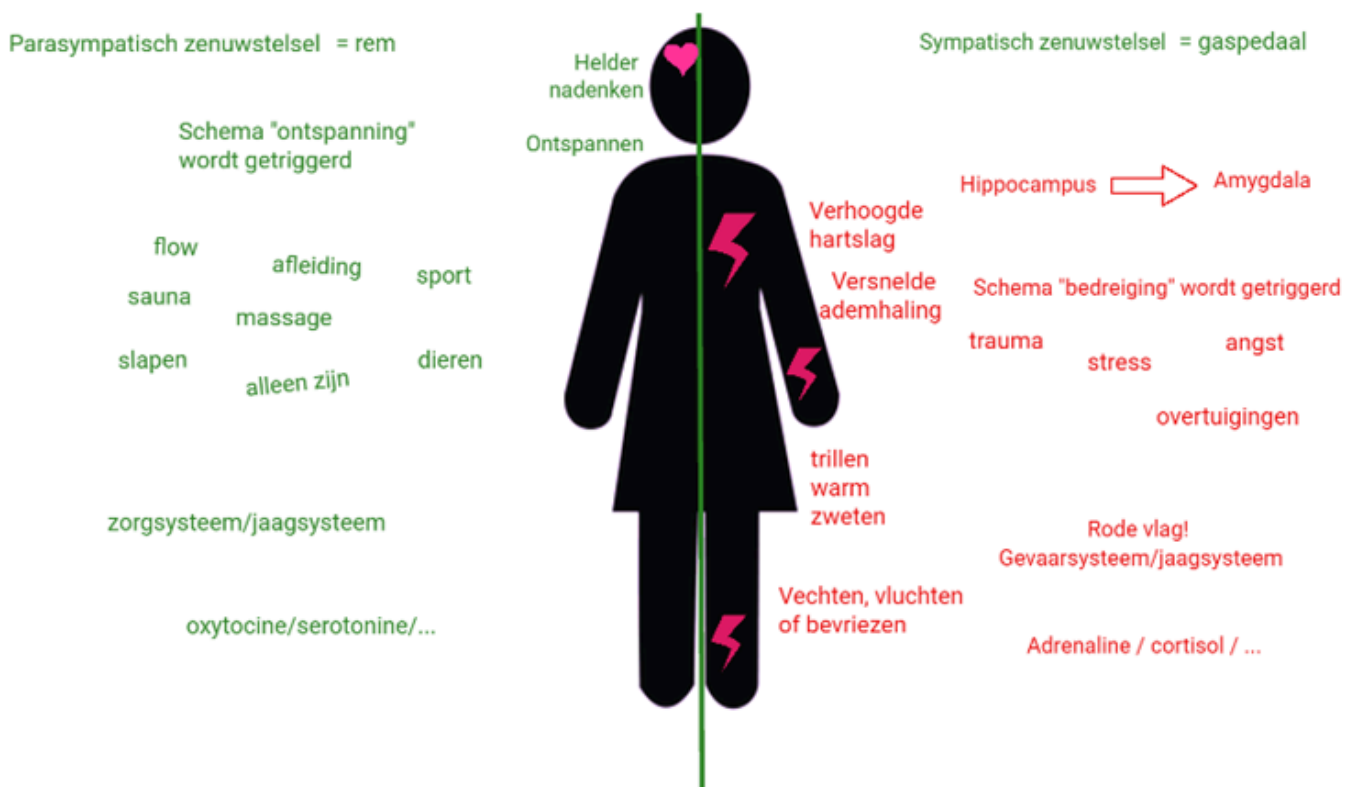
DE KRACHT VAN BEWEGING

WWW.PRAKTIJKLEANIN.NL

Laten we eerlijk zijn: als je net thuiskomt van een lange dag, klinkt het idee van een workout vaak als de laatste klus die je wilt klaren. Maar beweging hoeft niet intensief te zijn – het kan simpelweg een paar stappen buiten zijn, of zelfs een rustige ontladingsoefening ("Wat voor oefening?" – wees gerust, hier komen we op terug).

Kleine moeite, groots effect.

Wat als ik je vertel dat elke kleine beweging een enorme impact kunnen hebben op je zenuwstelsel? Elke stap die je zet, elke beweging die je maakt, helpt je lichaam om die opgeslagen spanning los te laten. Beweging activeert je parasympathische zenuwstelsel – de 'rust-en-herstel'-modus van je lichaam. Hierdoor kan je cortisolniveau dalen en krijg je de kans om weer op adem te komen.



Hier volgt een stukje wetenschappelijke theorie (stick with me):

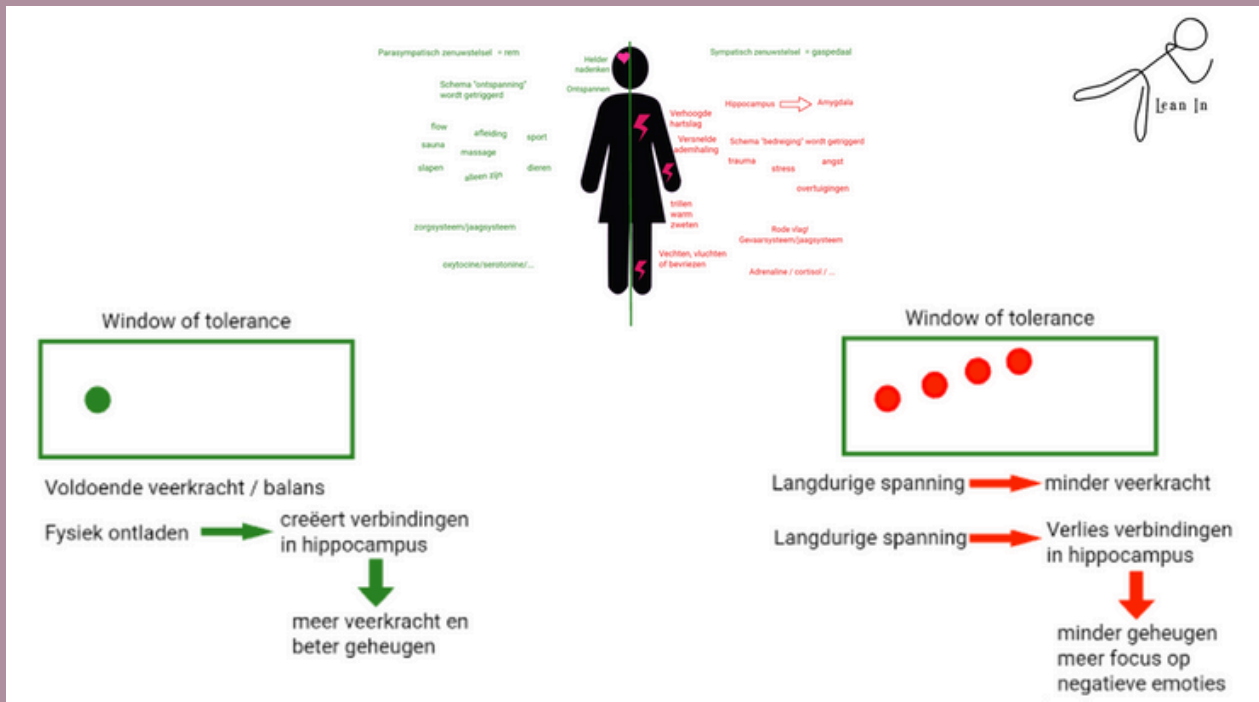
Beweging heeft een krachtig effect op zowel ons lichaam als ons brein. Fysieke activiteit stimuleert de aanmaak van nieuwe zenuwcellen, vooral in de hippocampus, een gebied dat cruciaal is voor leren en geheugen. Dit proces, neurogenese genoemd, helpt niet alleen bij het verbeteren van je geheugen, maar ook bij het verhogen van je mentale veerkracht.

Bovendien reguleert beweging de hormoonhuishouding. Het verlaagt cortisol, het stresshormoon, en verhoogt de aanmaak van neurotransmitters zoals serotonine en dopamine, die verantwoordelijk zijn voor je humeur en gevoel van welzijn. Dit hoort bij het eerder genoemde parasympatisch zenuwstelsel. Regelmatige lichaamsbeweging kan dus helpen om een gezonde balans in je hormonen te behouden, wat cruciaal is voor zowel mentale als fysieke gezondheid en het herstellen van het evenwicht – de homeostase – van je autonome zenuwstelsel. Kortom: het gevoel van balans tussen aan en uit staan.

Door regelmatig te bewegen, creëer je niet alleen ruimte om spanning los te laten, maar geef je je brein ook de kans om zich te herstellen en te groeien. Hierdoor wordt je mentale veerkracht versterkt en kun je beter omgaan met de stress van het dagelijks leven.

Beweging is diep geworteld in onze evolutionaire geschiedenis. In tijden van gevaar, zoals bij een aanval door een roofdier, bereidt ons lichaam zich voor om te vechten of te vluchten en in een boom te klimmen (activatie sympatisch zenuwstelsel. Deze vecht-of-vluchtrespons leidt tot een toename van adrenaline en cortisol, waardoor we klaar zijn om actie te ondernemen.





Wanneer deze spanning niet wordt ontladen, kan het zich ophopen in het lichaam. Dit uit zich in een constante verhoging van cortisol in je lijf. Het heeft direct effect op je "window of tolerance" - vrij vertaald: hoeveel kun je hebben? Hoe hoger de structurele aanwezigheid van cortisol, hoe minder cognitieve flexibiliteit en ruimte. En dus, hoe minder je in staat bent om je gedrag en gedachten bewust te reguleren. Door te bewegen, bijvoorbeeld door te rennen, schudden of te dansen, geven we ons lichaam de kans om deze opgeslagen spanning los te laten.

Dit herstelt niet alleen de fysieke balans, maar helpt ook ons mentale welzijn, waardoor we beter kunnen omgaan met stressvolle situaties. A little goes a long way: dus ook kleinere bewegingsvormen (zoals die eerder genoemde ontladingsoefeningen) zijn een fantastisch, haalbaar begin van dit proces.

Met de **Lean In-methode** maak je gebruik van de kracht van beweging. Door beweging, hoe klein ook, in je dagelijks leven te integreren, creëer je ruimte voor mentale helderheid en echte ontspanning.



H O O F D S T U K

ONTLADINGSOEFENINGEN DIE WERKEN

WWW.PRAKTIJKLEANIN.NL

Klaar om actie te ondernemen?

Hier zijn enkele eenvoudige ontlastingsoefeningen die je helpen om spanning los te laten. Ze zijn gemakkelijk in je dagelijkse routine in te bouwen en je kunt ze doen wanneer je maar wilt. De oefeningen bouwen op in intensiteit en toepasbaarheid wanneer de spanning oploopt. De meeste oefeningen doe je een paar minuten en mik je idealiter op 10 minuten. Bedenk ook: a little goes a long way, alle kleine beetjes helpen!

Dus, laten we aan de slag gaan!

BUTTERFLY HUG

Hoe doe je het?

1. Kruis je armen over je borst, met je handen onder je sleutelbenen.
2. Haak je duimen in elkaar boven je borst en spreid je vingers.
3. 'Fladder' met je vingers, alsof het vleugels zijn, terwijl je je ogen sluit.
4. Adem rustig in en uit en laat je gedachten voorbij drijven zoals wolken in de lucht.



[Bekijk hier een uitleg via video](#)

ALTERNERENDE NEUSGATADEMHALING

Hoe doe je het?

1. Zoek een comfortabele plek en zorg ervoor dat je neus vrij is.
2. Sluit je rechter neusgat af met je duim en adem langzaam in door je linkerneusgat.
3. Sluit nu je linker neusgat af met je pink en adem uit door je rechter neusgat.
4. Herhaal dit proces. Adem in door rechts, sluit af, en adem uit door links.
5. Blijf dit herhalen gedurende 5-10 minuten, in een rustig tempo.



[Bekijk hier een uitleg via video](#)

BASIC EXERCISE

Hoe doe je het?

Voor je start: onderzoek de

bewegingsvrijheid van je hoofd en nek.

1. Verstrengel je vingers en plaats je handen op je achterhoofd, als een soort hangmatje.
2. Kijk naar je rechter elleboog met alleen je ogen; houd je hoofd stil.
3. Blijf maximaal 1 minuut kijken en let op signalen van ontlading zoals gapen of zuchten – dit is een teken van ontlading.
4. Breng je ogen terug naar het midden en herhaal dit proces aan de linkerkant. Beweeg daarna opnieuw je hoofd - hoe voelt het nu?



[Bekijk hier een uitleg via video.](#)

TAPPEN

Hoe doe je het?

1. Begin bij je voeten en tik zachtjes afwisselend op je voeten.
2. Werk al tikkend omhoog over je hele lichaam: van je benen, via je buik en borst, naar je schouders en hoofd.
3. Blijf rustig ademen en observeer wat er in je hoofd en lichaam gebeurt.
4. Herhaal de beweging van boven naar beneden en weer terug gedurende enkele minuten.



[Bekijk hier een uitleg via video](#)

SHAKEN

Hoe doe je het?

1. Ga stevig staan, armen, schouders en kaken los.
2. Maak je zwaar, buig je knieën en strek ze weer. Houd de verbinding met de vloer.
3. Breid de beweging uit naar de rest van je lijf.
4. Kijk wat er gebeurt als je de beweging minder bewust maakt.
5. Na een paar minuten maak je de bewegingen kleiner en kom je langzaam tot stilstand.



[Bekijk hier een uitleg via video](#)



5 HOOFDSTUK

VAN ONTLADEN NAAR ONTSPANNING

WWW.PRAKTIJKLEANIN.NL

Gefeliciteerd, je hebt de eerste stappen gezet! Het ontladen van spanning is de sleutel tot het herwinnen van je rust. Blijf deze oefeningen regelmatig doen en maak ze onderdeel van je dagelijkse routine. Kies bewust welke oefening past bij je staat van zijn en wat voor jónu op dít moment haalbaar voelt. Zie het als een héél klein, zonder twijfel haalbaar stapje om de oefening op dit moment te doen. Voelt dat niet zo? Maak het dan nog kleiner, mét succesgarantie.

Je zult merken dat hoe vaker je dit doet, hoe makkelijker het wordt om te ontspannen. Geef jezelf de tijd om te wennen aan deze technieken. Het is een proces, en elke stap die je zet, hoe klein ook, brengt je dichterbij de rust die je zoekt.



KRAAK JOUW EIGEN SPANNINGSONTLADINGS CODE

Wil je verder werken aan je herstel en de kracht van de Lean In-methode ervaren?

Bij Praktijk Lean In bieden we diverse mogelijkheden aan om aan je hulpvraag te werken:



INDIVIDUEEL TRAJECT

Werk één op één aan jouw specifieke vraagstukken met een op maat gemaakt plan.



SINGLE SESSIONS

Voor als je vastloopt op een concrete vraag en geen zin hebt in lange trajecten.



WORKSHOPS

De perfecte gelegenheid om in een kleine groep te werken aan je mentale en fysieke spanning.



RETRAITES

Neem echt de tijd voor jezelf in een ontspannen omgeving, waar je dieper kunt ingaan op je behoeften.



BEGELEIDING VOOR GROEPEN/TEAMS

Speciaal voor teams die willen werken aan samenwerking en welzijn.

WWW.PRAKTIJKLEANIN.NL

“

De sessies bij Ryanne vinden plaats in een huiselijke omgeving, voor mij een plek die meteen goed aanvoelde. Iedere sessie is concreet en in de praktijk uitvoerbaar. Aan de hand van onze gesprekken geeft zij concrete handvatten. Het is niet het leren van een "trucje". Ryanne is uniek in haar benadering.

R., individueel traject

“

Ryanne geeft een erg veilig gevoel. Ze luistert erg zorgvuldig en leerde mij precies waar ik behoefte aan had. Ik voelde mij altijd erg gehoord en serieus genomen, dit was echt super fijn!

J. deelnemer workshop

DIT ZEGGEN ANDEREN...

“

Ryanne weet op een heldere en speelse manier psychologie en beweging te verbinden. Ik heb de zomer retraite op Vlieland bijgewoond. Er waren meerdere hoogtepunten, onder andere het dansen in natuur met prachtig uitzicht over het water en de silent disco in de duinen met zonsondergang.

Het is geen retraite om tot stilstand te komen, maar wel een om met beweging naar binnen te keren. De combinatie met Ryanne haar kennis en ervaring als psycholoog, haar Vlielandse roots waarmee ze het eiland door en door kent, en haar familie waarmee ze samen deze zomer retraite organiseert is uniek, en een ervaring die ik iedereen zou aanraden.

K., deelnemer retraite



AFSLUITING

Onthoud: Ontladen is niet slechts een trucje, maar een duurzame, levensveranderende mindset. Je hebt de tools in handen om spanning los te laten en een gezonder, rustiger leven te leiden. Laat deze oefeningen je gids zijn op jouw pad naar herstel. Het is tijd om weer te ademen, te ontspannen en te leven.

S C H R I J F J E H I E R I N
V O O R D E N I E U W S B R I E F
E N W O R D T D E E L V A N D E
C O M M U N I T Y

WWW.PRAKTIJKLEANIN.NL