

# OMG

Oud Met Glimlach

Esther Kollmann  
Annette Wichmann



**DE VOORBEREIDING**

- 12** BEN JE ER KLAAR VOOR?
- 14** MENTALE PEPTALK
- 29** LATER ALS IK GROOT BEN
- 31** ZO WORD JE OUDER

**VAN TOP TOT TEEN**

- 38** ARMEN & HANDEN
- 45** BBB Buik Billen Benen
- 56** BORSTEN
- 65** DARMEN
- 73** GEZICHT
- 81** HAAR Hoofd
- 91** HAAR Lichaam
- 94** HART & VATEN
- 108** HERSENEN Cognitief
- 119** HERSENEN Mentaal
- 133** HORMONEN
- 146** HUID
- 155** KNO Keel Neus Oren
- 163** LONGEN

- 171** LZLN Lichaamsdeel  
Zonder Leuke Naam
- 180** MOND Gebit Lippen
- 189** OGEN Huid Zicht
- 199** SPIEREN & BOTTEN
- 208** VOETEN
- 213** DE VERGETEN LICHAAMSDELEN

**EN ACTIE**

- 220** BEWEGING
- 230** GROOT HUIDONDERHOUD
- 243** VOEDING
- 255** SLAPEN
- 261** ONTSPANNING

**TOT SLOT**

- 276** EHBC Eerste Hulp Bij  
Cosmetische ingrepen
- 279** EN BEDANKT
- 281** BRONNEN
- 289** NOTEN

## ONTSPANNING

### **Nu even niet(s)**

*Mijn dochter merkte ooit op dat ze het wel chill vond dat ze hockeytraining op vrijdagmiddag had. Dan kon ze al haar agressie kwijt van de afgelopen schoolweek. Alhoewel ik mij wel afvroeg hoe erg die agressie kon zijn voor een 13-jarige scholiere met een dak boven het hoofd, leuke vrienden, een liefhebbende familie en elke maand kleedgeld, vond ik het fijn voor haar dat zij deze zware week zo toch nog relaxed kon afsluiten. Voor mij daarentegen was het iets minder ontspannen. In de donkere wintermaanden haalde ik haar nog op met de auto, wat tijdens de dolle dwaze vrijdagmiddagdrukte filerijden betekende; stilstaan en optrekken achter heel veel andere auto's, waarvan de bestuurders vaak nog niet in de gelegenheid waren geweest om hun drukke werkweek ontspannen af te sluiten. Lees: ze vierden hun irritaties bot op hun medeweggenoten in plaats van op een hockeyveld. Ook mijn weekafsluiting was hierdoor wat minder chill. Totdat ik op een doodgewone vrijdagmiddag de knop omzette: iedereen mocht voor, ik stopte voor oranje, negeerde de geagiteerde bestuurder achter mij en zette een muziekje aan. Het maakte mij niet meer uit hoe lang ik erover deed. Ik ging niet meer van A naar B en terug naar A, waarbij de afstand tussen A en B zo snel mogelijk overbrugd moest worden. Nee, al bij A (vertrek vanaf thuis) was mijn weekeinde begonnen. Diezelfde rit werd plots een vorm van ontspanning. Dat lag niet aan mijn medeweggebruikers. Die bleven toeteren, voordringen en ongeduldig gas geven. Zij hadden blijkbaar die 'ontspanknop' in de auto nog niet gevonden. Voor hen begon het weekeinde nog steeds een stukje later.*

## **Druk-druk-druk, te druk**

Hoe vaak hoor je niet om je heen dat mensen het zo druk hebben. Alsof we totaal geen grip meer hebben op ons leven en 24/7 worden overspoeld met te veel prikkels. Chronische spanning is niet goed voor ons lichaam, noch mentaal noch fysiek. Je wordt er onder andere opgejaagd en ongelukkig van. Je weerstand gaat ervan achteruit, waardoor je vatbaarder bent voor infecties en ziekten. Het is niet goed voor je huid, je haar et cetera. In bijna elk hoofdstuk van dit boek wordt het aangehaald. Kortom, het is een slijtageslag voor het lichaam, wat het verouderingsproces versnelt. Nu niet direct in de stress schieten; met een beetje spanning is niks mis. Het kan ook goed zijn: je bent alerter, efficiënter, productiever en creatiever. Zo schrijf ik een half uur voordat we sinterklaas gaan vieren altijd de beste gedichten. Maar als we elke dag sinterklaas zouden vieren, zou ik uiteindelijk wat minder productief worden. Je lichaam heeft tijd nodig om te herstellen. Hoe heftiger de spanning, hoe langer je nodig hebt om hiervan bij te komen. Als je dit niet doet, stapelt de stress zich als het ware op en kunnen je lichaam en geest in een continue staat van spanning komen en dát is wel ongezond. Je moet dus leren de spanning te doseren, want het is onmogelijk (en ook wel saai) om een spanningsloos leven te leiden. Dat is altijd zo geweest, ook vóór het tijdperk van overvolle mailboxen. Oog in oog staan met een briesende bizon zal ooit de nodige keuzestress hebben opgeleverd. Wat doe je? Vluchten is veiliger, maar vechten heeft ook zo zijn voordelen. Na dagen niet eten kun je nu eindelijk je honger stillen en sneller in slaap vallen onder dat bizonvel. Je zou denken dat wij, met alle hulpmiddelen die we nu hebben – een supermarkt om de hoek en een vierseizoenendekbed – helemaal geen stress meer zouden hebben. Helaas is dat niet het geval. We hebben nu minder te maken met fysieke stressfactoren (zoals kou, warmte, honger of pijn), maar meer met psychologische factoren (situaties, ervaringen, personen die we als negatief zien). Iets simpels als vlak voordat je naar de film gaat je sleutels niet kunnen vinden, kan al de nodige stress opleveren. De mate waarin je stress ervaart, verschilt per persoon. De een raakt minder snel gestrest dan de ander. Sommige mensen gedijen het beste bij een veilig, kalm en gelijkmatig leven, terwijl andere juist graag die drukte en spannende situaties opzoeken.

## **Kortom, stress heb je in alle soorten en maten**

Stress is een lichaamsspanning die optreedt als reactie op gebeurtenissen, situaties of ervaringen (de stressor). Dit kunnen fysieke (zoals kou) of psychologische (zoals angst) stressoren zijn. Deze stresssituatie kan zowel gevaarlijk (de doorgedraaide bizon) als ongevaarlijk (sleutels kwijt) zijn. De mate waarin een stressor spanning veroorzaakt, verschilt per persoon: er zijn verschillende manieren waarop je kunt reageren en anticiperen op een uitdagende situatie. De stress kan heel plotseling zijn (acute stress) of voor een langere tijd plaatsvinden (chronische stress). Langdurige en intense stress is ongezond, maar met lichte stress is niks mis en die is best nuttig: je wordt er scherper van, wat goed van pas kan komen bij zowel gevaarlijke als ongevaarlijke situaties.

## **Hoe reageert je lichaam op stress?**

In geval van stress heeft ons lichaam een heel goed systeem om deze alarmboodschap te verspreiden. De hersenen regelen dit door de bijnieren te stimuleren om de zogeheten stresshormonen af te geven. Deze laatste ken je wel: cortisol en adrenaline. Zij zorgen er onder andere voor dat:

- het hart sneller gaat kloppen;
- de ademhaling gaat versnellen;
- de bloeddruk omhoog gaat;
- de spieren zich gaan spannen;
- de bloedsuiker omhoog gaat voor extra energie.

Zo wordt je lichaam paraat gemaakt om spannende situaties of uitdagingen te trotseren. Voor even is dat prima, zolang je daarna maar weer herstelt naar de normale conditie. Doe je dit niet, dan kunnen er allerlei lichamelijke stressklachten optreden zoals spanningshoofdpijn, nek- en rugproblemen, maag- en darmklachten, hartkloppingen, hoge bloeddruk, angst- en paniekaanvallen, neerslachtigheid en slapeloosheid.

Deze klachten kunnen op de lange termijn weer leiden tot vroegtijdige veroudering en al die eerdergenoemde stressgerelateerde (en zelfs levensbedreigende) ziekten die we in dit boek hebben behandeld.

## **Hoe zit het met die bijnieren?**

De bijnieren zijn de klieren die onder andere stresshormonen afgeven. Heb je veel spanning, dan moeten zij extra leveren. Heb je continue spanning, dan zouden ze

overbelast kunnen raken: een bijnieruitputting, waarbij ze te weinig energie (via de hormonen) kunnen afgeven. Hieraan worden diverse klachten gekoppeld, zoals: *vermoeidheid, irritatie, depressie, moeite met slapen en opstaan, drang naar zoetigheid of zout, verergerde ontstekingen, allergieën, lage bloeddruk, auto-immuunziekten en een verlaagd libido*. De medische wetenschap, dus ook de huisarts, erkent het bestaan van bijnieruitputting niet. Dus ze zullen deze verschijnselen eerder linken aan andere ziekten, overgangsverschijnselen, burn-out of een traag werkende schildklier. Indien je last hebt van bovengenoemde symptomen kan het nooit kwaad je in ieder geval te laten checken op ziekten die een huisarts wel erkent. Als hier niets uit komt, dan kun je je richten tot meer alternatieve geneeswijzen of artsen die wel het bestaan van een uitgeputte bijnier erkennen.

Je kunt extra vitamines nemen, zoals B12 of D voor vermoeidheid. Maar uiteindelijk, of de ziekte nu wel of niet erkend wordt, kun je dit het beste aanpakken bij de bron zelf: zorg dat je minder stress ervaart.

## **Stress kun je niet volledig voorkomen, maar wel beperken.**

Je kunt ervaringen of situaties die spanning veroorzaken niet altijd ontlopen, maar je kunt jezelf wel aanleren hoe je beter met een stresssituatie kunt omgaan (*stressrespons*), hoe je de spanning zou kunnen voorkomen (*anticiperen*) en hoe je tussendoor beter kunt ontladen (*ontspannen*). En daar ligt de sleutel (bij voorkeur op een vaste plek) voor stressbestendigheid.

### **Respons**

Mijn man is van nature redelijk relaxed. In situaties waar anderen volledig gestrest zouden raken, blijft hij rustig. Dat wil niet zeggen dat hij altijd alles strak op orde heeft, integendeel. Hoe vaak hij zijn bankpas niet kwijt is. Zelfs zo vaak dat ik er ook niet meer van in de stress raak, want het komt altijd op een of andere manier wel goed. En daar zit het hem nou juist in. We schieten automatisch in een stressreactie. Wat prima is als je echt in een levensgevaarlijke situatie bent beland of net heel slecht nieuws hebt gehoord, maar negen van de tien keer is dit niet het geval. Dan kun je beter het hoofd koel houden. Zo heb je meer rust om de situatie op te lossen. En lukt dat niet (de bankpas blijft onvindbaar) dan is het de kunst om los te laten en de gevolgen te accepteren (een nieuwe bankpas aanvragen).

Het voordeel van ouder worden is dat je steeds meer ervaring hebt en beter kunt relativeren. Samengevat komt dit neer op de volgende tips.

Bij niet levensbedreigende stresssituaties:

- Je bent niet reddeloos overgeleverd aan paniekgedachten of stress-gerelateerde emoties. Oefenen (vooral herhalen) baart kunst. Zo kun je je hersenen trainen anders te reageren.
- Wees bewust van je reactie; blij zo rustig mogelijk tel desnoods even tot tien om te kalmeren (uiteraard als de situatie dat toelaat).
- Vertrouw op je ervaring; het is zonde je voorraad adrenaline te verspillen aan stressmomenten die, linksom of rechtsom uiteindelijk altijd opgelost kunnen worden, ook als het fout gaat.
- Je bent niet perfect, sorry. Dat is niemand. Als iets fout gaat of anders verloopt dan gewenst kun je het maar beter accepteren.
- Laat het los; leg je erbij neer dat je niet de controle (dus ook niet die verantwoordelijkheid) over alles kunt hebben. Heerlijk toch? Soms kunnen uit onverwachte wendingen zelfs hele mooie dingen voortkomen.

Bij gevaarlijke of nare gebeurtenissen:

- Laat die stresshormonen vrij stromen in je lichaam; zo kun je de eerste klappen opvangen. Daarvoor zijn ze.
- Maar geef ze niet te lang vrij spel; ontspan tussendoor of daarna. Dit kan op heel veel manieren. Een hele simpele is bijvoorbeeld een knuffel; de oxytocine die hierbij vrijkomt, maakt korte metten met het stresshormoon cortisol.

Bij situaties die langdurige spanning opleveren (zoals stress op het werk of relatieproblemen) kun je zelf of met hulp van buitenaf maar twee dingen doen:

- of de situatie veranderen;
- of de manier waarop je deze situatie ervaart veranderen.

Hoe je dit moet doen, verschilt uiteraard per persoon en situatie.

### **Anticiperen**

Met onze levenservaring zouden we toch steeds beter moeten weten hoe bepaalde stressmomenten voorkomen kunnen worden. Wat zijn jouw stressoren? *Know your enemy*, oftewel probeer beter inzicht te krijgen in jouw stressmomenten. Schrijf eens op waar jij gestrest van raakt (te laat komen, in de rij staan, te drukke agenda), hoe jij hierop reageert (in paniek, kort lontje, ongeduldig) en welke lichamelijke klachten je krijgt in stressvolle periodes (hoofdpijn, vreetbuien,

buikpijn, hysterische huilbui). Bekijk rustig in hoeverre je dit beter kunt signaleren, opvangen of zelfs voorkomen. Lukt het even niet, zie het dan als leermoment, want zo weet je in ieder geval de volgende keer beter hoe je hiermee om zou kunnen gaan. Gun jezelf de tijd: je lichaam heeft tijd nodig om zich te ontdoen van overtollige stresshormonen en jouw geest om te leren hier beter mee om te gaan. Mag ik even je aandacht? Als je bekijkt hoe vaak er om je aandacht wordt gevraagd, dan ga je je heel populair voelen. Je wordt overstelpt met prikkels, zowel online (voicemail, Hotmail, werkmail, sms-berichten, whatsappchats, Messenger, Wordfeud, nu.nl, Facebook, Instagram, Pinterest, Twitter, Snapchat, banners, YouTube, cookies, reclamefilmpjes) als offline (postbak, brievenbus, deurbel, billboards, verkeersborden, overstekend wild of fietsers die onterecht voorrang willen). Zo'n 100 jaar geleden waren er een stuk minder aandachttrekkers. Het mag dan ook geen verrassing zijn dat dit ons reactie- en aandachtsvermogen aanzienlijk beïnvloedt. Onze aandachtsboog<sup>56</sup> is in deze eeuw alleen al flink gezakt, volgens Canadees onderzoek van 12 seconden naar 8 seconden. Dat is nog minder dan een goudvis, die het 1 seconde langer volhoudt (9 seconden). Nou kun je je afvragen waaraan zo'n goudvis überhaupt zijn aandacht kan besteden vanuit zijn kom of vijver en hoe dat in hemelsnaam is getest. Maar laat ik deze prikkel maar even negeren. Ik kan mij nu beter focussen op onze aandachtsspanne.

Hoe meer input we krijgen, hoe meer we hieraan wennen, hoe meer we het gaan opzoeken, hoe moeilijker het wordt om onze aandacht erbij te houden. Zo raken we niet alleen sneller afgeleid en moe, maar we worden er ook niet per se beter, rustiger of gelukkiger van. Ik vind het al irritant dat ik behoefte heb om berichtjes op mijn telefoon te checken, terwijl ik ondertussen een film zit te kijken. Waarom wil ik dat? Wie zegt dat ik elke minuut op de hoogte moet blijven van sociale *chitchat*? Je hoeft toch niet 24/7 bereikbaar te zijn? Zelfs mijn moeder is nu soms verbaasd als ik niet direct reageer op een whatsappje, terwijl ik vroeger als student weken onbereikbaar kon zijn.

Gun jezelf een dagelijks digitale *detox*: even geen beeldscherm en niet bereikbaar of online zijn. Bijvoorbeeld door je berichten alleen op vaste tijden te checken (en dus niet tussendoor toch even stiekem kijken), door meldingen en geluid uit te zetten van je inkomende berichten (dat scheelt bij mij aardig wat cortisolpieken op een dag), door na het werk ook ontspanning te vinden in activiteiten waar geen beeldscherm aan te pas komt, door je telefoon uit het zicht te leggen, je

voicemail uit te zetten et cetera. We weten het wel, we doen het alleen niet altijd. Onze geest is niet alleen gewend, maar ook verlaafd geraakt aan deze overstimulatie. We moeten hem gaan trainen alsof het weer 1999 is, het jaar waarin de mobiele telefoon en nu.nl nog niet massaal waren doorgebroken en onze aandachtsspanne nog op ruim 12 seconden zat!

Focus! Het trainen van je aandacht kun je als sport zien (*mind gym*) of als levensinstelling (*mindfulness*), waar jij je goed bij voelt. Beide komen nagenoeg op hetzelfde neer: het uitzetten van de automatische piloot en de multitaskmodus. Zo schenk je op het moment zelf (nu) je aandacht bewust aan één ding, waarbij je niet tegelijk denkt aan wat je hebt gedaan (verleden) of nog moet gaan doen (toekomst). Klinkt heel simpel, maar het vereist best wat inspanning en oefening om je geest beter bij de les te houden. Niet iedereen gaat dat even goed af en het ene moment leent zich er beter voor dan het andere. Je kunt het dagelijks ook eenvoudig oefenen door bijvoorbeeld:

- tijdens het tandenpoetsen echt niks anders te doen dan het volgen van je tandenborstel;
- even diep in en uit te ademen tijdens het wachten voor een rood verkeerslicht;
- langzamer te eten en je aandacht zoveel mogelijk te richten op het eten zelf;
- je stappen te tellen als je naar de winkel loopt.

En ga zo maar door, zolang je maar één ding tegelijk doet en aan één ding denkt! Door niet direct te reageren op elke gedachte of prikkel die langskomt, kun je je onder andere beter ontspannen en concentreren, waardoor je uiteindelijk minder moe en ook nog eens productiever bent.

Er zijn nog veel meer tips, oefeningen en boeken die je hierbij kunnen helpen. Een bekende oefening is bijvoorbeeld de *bodyscan*. Ga liggen of zitten, haal rustig adem en probeer elk lichaamsdeel één voor één bewust te voelen. Vanaf je voeten tot en met je hoofd. Er zijn diverse apps beschikbaar die je hierbij heerlijk van teen tot top kunnen begeleiden. Of doe de door mijzelf bedachte *bodyscan on the go*: als je even een paar minuten ergens moet wachten, heel bewust je lichaam voelen en beginnen bij wat je het eerste voelt (bij mij zijn dat meestal mijn voeten).

Heb je de smaak te pakken, dan kun je nog een stapje verder gaan door niet alleen je aandacht bewust aan iets te schenken, maar er ook geen oordeel over te

vellen. Oftewel je accepteert elke ervaring, gedachte, gevoel en gebeurtenis, of deze nu wel of niet fijn zijn. Dat is best moeilijk, maar dat scheelt wel een hoop gepieker en stress. Zo was ik onbewust best *mindful* bezig op mijn autoritjes op vrijdagmiddag (relaxed, mijn weekend was begonnen) en doe ik nu elke dag eenzelfde poging bij de afwas:

*Tijdens het afwassen probeer ik mij volledig te richten op het schoonspoelen en ondertussen niet te denken aan hoe saai dit klusje is, hoe vies die koekenpannen zijn, hoeveel vorken ik nog moet doen en hoe vaak ik deze week al heb moeten afwassen. Partners van 'mindful masters' kunnen hier nog weleens extra profijt van hebben.*

Zo leer je dus je respons en aandacht beter te sturen, zowel in kwantiteit (focus op één ding per keer) als in kwaliteit (verspil er zo min mogelijk negatieve emoties aan en geniet bewust van de positieve). Zie dit niet als een methode om nooit meer stress of angst of boosheid te voelen. Dan vraag je wel heel veel van jezelf. Zie het meer als een levenshouding waarmee je bewuster leert om te gaan met leuke en minder leuke gebeurtenissen. Het vereist best wel wat training om zowel aandachtig als veerkrachtig als positief te blijven. Ook hier moet jij je eigen balans in zien te vinden. Soms is het gewoon fijn om wél meerdere dingen tegelijk te blijven doen of even je ongenoegen te uiten (kan ook opluchten). Zolang je je er maar bewust van bent dat je dat doet. Dan ben je al behoorlijk *mindful* bezig.

### **Oh ja, minor detail: leef gezond**

Als je tijdens een intense periode niet goed voor jezelf zorgt, vererger je de stress. Troost zoeken in ongezonde voeding is een dubbele aanslag op het immuunsysteem. Daarnaast verhoogt een overdosis aan troostmiddelen zoals pizza, alcohol, cafeïne, nicotine en suiker juist de spanningen, ook al kunnen deze middelen je heel even het tegenovergestelde gevoel geven.

Zorg juist in drukke tijden voor een goede nachtrust. Dit is wel een beetje een kip-of-ei-geval: stress verslechtert je slaap en van slapeloze nachten krijg je nog meer stress. Deze vicieuze cirkel kun je doorbreken door tussendoor voldoende te ontspannen en natuurlijk onze slaaptips op te volgen in het hoofdstuk Slapen.

## **Ontspanning**

Voldoende ontspannen is de beste manier om te ontladen. De manier waarop en de mate waarin je dit nodig hebt, verschilt per persoon. Voor de één is even tot rust komen een middel om er daarna weer tegenaan te gaan, voor de ander is een zo sereen mogelijk leven een doel op zich. Gelukkig zijn er legio mogelijkheden om die stresshormonen de kop in te drukken. Hoe rusteloos of *zen* je ook wilt zijn, er zit vast wel iets van je gading bij.

### **Rustig ademen: de basis voor elke ontspanning**

Van stress ga je sneller, onrustiger en vaak ook hoger (in je borst) ademen. Dat is niet goed voor je. In het hoofdstuk Longen staat een simpele oefening die je helpt om dagelijks rustig door te ademen. Sta je onder hoogspanning of ben je rusteloos, dan zijn er diverse ademhalingsoefeningen die je helpen om te kalmeren. De onderstaande tips kunnen hierbij nuttig zijn:

- Verschuif je aandacht van de stressor naar je ademhaling.
- Door alleen al te focussen op je ademhaling kalmeer je sneller.
- Adem in en adem heel rustig uit, bij voorkeur volgens het 1:2 ratio-principe (de uitademing is dubbel zo lang als de inademing).
- Adem bij voorkeur door je neus.
- Probeer je adem richting je buik (lager) te sturen.
- Leg je hand op je buik, dan kun je dit beter voelen.

Er zijn daarnaast nog diverse ademhalingsoefeningen om uit te proberen, bijvoorbeeld *nadi shodhana*, *sama vritti*, het 1-4-2 systeem, de Buteyko- of de Wim Hof-methode (in combinatie met een heel koud bad). Je kunt je ademhaling ook gericht oefenen door middel van yoga of mediteren.

### **Yoga is mijn favoriet**

Yoga bestaat al aardig wat jaren en wordt omschreven als het verbinden (de betekenis van het woord 'yoga') van lichaam en geest door middel van de ademhaling. Het is een combinatie van ademhaling, concentratie en houdingen. Deze oefeningen (*asana's*) zijn goed voor lichaam en geest en yoga heeft de volgende prettige gevolgen:

- het ontspant;
- het is goed voor je lichaamshouding;
- het is goed voor je focus;

- het verbetert je balans;
- het leert je bewust rustig te ademen;
- het maakt je spieren sterker;
- het maakt je lijf leniger (flexibeler);
- het geeft je meer energie.

Allemaal dingen waar je fysiek fitter en mentaal sterker van wordt. Voor mij is het vooral een fijne vorm van ontspannen en bewegen samen en daarvoor hoef ik niet per se 10 minuten op mijn hoofd te staan. Voor anderen is yoga meer dan dit. Het is eerder een levensinstelling waarmee je meer verdieping, vrede, geluk of voldoening bereikt. Dat kan ook. Dat is het prettige aan yoga: je kunt zelf bepalen op welke manier je het ervaart en hoe uitdagend je het wilt doen; het is niet competitief. Het is zowel ontspannend als inspannend en er zijn heel veel verschillende vormen om uit te kiezen. Dat laatste is best verwarrend. Ik had eerst ook geen idee welke yogavorm ik eigenlijk deed. Er zijn steeds meer yogascholen die hierop inspelen door de lessen namen te geven die ook voor de leek beter aangeven wat je te wachten staat, zoals *Relax & Restore* of *Sweat & Flow*. Even heel kort door de bocht heb ik de meestvoorkomende yogavormen hiernaast voor je samengevat.

Dit zijn de meest bekende yogavormen en dan heb ik het nog niet eens over kriya yoga, dru yoga, jivamukti yoga, satyananda yoga, anusara yoga, ivengar yoga, nidra yoga, aerial yoga (in een hangmat, *oh yeah*), alignment yoga of kripalu yoga. Dat is voor degenen die zich nog meer in yogavormen willen verdiepen!

### **Houd je van rustig?**

*Hatha yoga*: de meest klassieke vorm, statische houdingen, focus op lichaam en ademhaling.

*Yin yoga*: (yoga voor luie mensen noem ik het) verstilde houdingen, poses die je langer (zo'n 5 minuten) moet vasthouden, ontspannen van spieren, voor flexibiliteit van bindweefsel en gewrichten, vaak ook in combinatie met een actievere yogavorm (yin yang).

*Restorative yoga*: eenvoudige verstilde houdingen, poses die je tot wel 20 minuten lang moet aanhouden, meditatief, nadruk op diepe ontspanning en herstel.

### **Wil je meer actie (yang)?**

*Ashtanga yoga*: dynamisch uitvoeren van een vaste serie oefeningen, houdingen worden vloeiend aan elkaar verbonden door adem en beweging; dat is nu die 'flow'.

*Power yoga*: een extra dynamische en verkorte versie van ashtanga yoga.

*Vinyasa yoga*: dynamisch uitvoeren van oefeningen, geen vaste serie of volgorde, houdingen worden vloeiend aan elkaar verbonden door adem en beweging (de flow), wordt ook wel meditatie in beweging genoemd.

### **Zweet je graag?**

*Hot yoga*: verzamelnaam voor diverse yogavormen in een ruimte van minstens 35 graden.

*Bikram yoga*: dynamisch uitvoeren van een vaste serie (26) oefeningen in een heel warme ruimte (minimaal 40 graden). Je raakt veel afvalstoffen (zweet!) kwijt; niet doen als je hoge bloeddruk of hartproblemen hebt (of smetvrees). Ook goed voor de bloedsomloop.

### **Ben je spiritueel?**

*Kundalini yoga*: de yoga van het bewustzijn, dynamische oefeningen, in combinatie met ademhalingstechnieken, zingen (mantra's) en meditaties.

### **Houd je meer van sporten?**

*Pilates*: work-outoefeningen waarbij je heel beheerst en gericht je spiergroepen versterkt en stretcht.



## **Mediteren is zó mindful**

Je bent volledig in het moment, focust op één ding (vaak de ademhaling) of gewoon op 'het zijn', waarbij je alle afdwalingen (zoals opkomende gedachten en gevoelens) zonder oordeel loslaat. Klinkt heel ontspannen, maar het vereist enige inspanning en oefening om dit te doen. Het is een aandachtstraining voor de hersenen om zo tot diepe ontspanning te komen. Diverse onderzoeken tonen met hersenscantechnieken – zoals *functional magnetic resonance imaging* (fMRI) – aan dat regelmatig mediteren zichtbare veranderingen in de hersenactiviteit teweegbrengt. Wetenschapsjournalist James Kingsland (auteur van *Siddharta's brein*) geeft in wel 365 pagina's aan waarom mediteren goed is voor je hersenen. Je hele lichaam heeft profijt van mediteren, want volgens diverse MBSR-programma's (*mindfulness-based stress reduction*) helpt het zowel tegen psychologische als fysiologische symptomen van stress<sup>57</sup>. Met als gevolg dat je onder andere beter slaapt, je beter kan concentreren, je positiever voelt en uiteraard minder stress hebt.

Hiervoor hoef je echt niet elke dag uren te mediteren of een 10-daagse hardcore *vipassana*-meditatiecursus (waarbij je onder andere niet mag praten, schrijven, lezen, whatsappen) in een klooster te volgen. Kies voor een vorm die in jouw leven past. Laat je in het begin begeleiden door het volgen van lessen of gewoon thuis met behulp van boeken of apps. Ik heb het mediteren bijvoorbeeld geleerd op de hypnotiserende stem van Andy Puddicombe van de app van Headspace. Dank Andy, ook voor al die lessen waarin je tijdens het mediteren *en passant* ook nog even tips gaf voor omgaan met stress, vlieg angst, onzekerheid en slapeloosheid. Noem maar op, Andy praat je er wel doorheen. Paar handige tips zijn verder:

- Mediteer met regelmaat, zodat het een routine wordt.
- Doe het bij voorkeur dagelijks (al is het maar een paar minuten).
- Een korte sessie is bijvoorbeeld 5 minuten, een langere sessie begint vanaf circa 15 minuten.
- Zie het vooral niet als een verplichting, want dat is niet bevorderlijk voor de ontspanning.
- In de ochtend is het vaak makkelijker je nog slaperige hoofd leeg te houden.
- In de avond is het fijn om je volle hoofd wat rust te geven en het bevordert ook de slaap.
- Zorg dat je ontspannen rechtop zit met je ogen gesloten of net iets geopend.

- Liggen wordt afgeraden, omdat je hierdoor sneller in slaap kunt vallen.
- Adem voordat je begint een paar keer diep in en uit.
- Richt je volledige aandacht op één ding als afleidingsmanoeuvre voor al die gedachten en lijstjes die zich te pas en te onpas aandienen. Dat kan je ademhaling zijn, maar ook een mantra, een gevoel (de bodyscan), een kaars, een geluid. Word je afgeleid? Geen paniek, gewoon weer loslaten en verder focussen.
- Beetje multitasken mag best: combineer mediteren met de ademhalingsoefening uit het hoofdstuk Longen.

## **Even lanterfanten, voor je uit staren, je vervelen**

Je altijd maar bewust zijn van het moment legt veel druk op je. Je mag best even ontspannen afdwalen. Ik houd bijvoorbeeld van dagdromen over fijne dingen. Dat doe ik al van jongs af aan. Ik kan het echt overal, zelfs in een overvolle ruimte, zoals bij een concert.

## **Ontsnappingsmogelijkheden**

Ben je niet zo'n dromer of vind je het moeilijk om even niets te doen? Dan werkt een warm bad, een mooi boek, fijne muziek of een massage wellicht beter voor jou. Of een blokje om lopen in het park (met of zonder huisdier).

## **Ga voor meer 'groene vitamine'**

In de natuur kom je een stuk minder prikkels tegen dan in de bebouwde kom. Alleen al het zien van veel groen maakt je rustiger, aldus Tia Hermans en Sjerp de Vries, die op de universiteit van Wageningen onderzoek doen naar het effect van de natuur op het welbevinden van de mens. Contact met de natuur vermindert stress. En dat geldt zowel voor natuurreservaten als voor stadsparken en alles wat daartussenin valt. Door een half uur tuinieren in een stadstuinje herstel je bijvoorbeeld sneller van stress dan door een half uur een tijdschrift lezen.

## **Een hobby is ook mindful**

Je kunt er ook voor kiezen om regelmatig je volledige aandacht te geven aan iets wat je sowieso leuk vindt. Zoals breien, schilderen, pianospelen, vliegeren, noem maar op. Als ik aan het tekenen ben, zit ik ook even helemaal in dat moment; dan kom ik in zo'n fijne flow waarbij alle andere gedachten en taken vanzelf even naar de achtergrond verdwijnen.

### **De ultieme ontspanning**

Oh ja, seks is helemaal *mindful*; tijdens het vrijen denken aan je boodschappenlijstje helpt je niet echt naar een hoogtepunt toe. Het is een soort dubbele *bodyscan* met extra bonus!

### **Bewegen is altijd goed**

Is stilzitten niks voor jou, dan kun je ook met bewegen goed tot rust komen. Zoals filosoof Ignaas Devisch (auteur van *Rusteloosheid: pleidooi voor een mateloos leven*) stelt: "Als ik beweeg, ontspan ik mij." Mijn mede-auteur kan dit volmondig beamen. Bij een potje tennis hoef je ook maar aan één ding te denken: hoe sla ik mijn tegenstander nú van de baan? Dit is net zo *mindful* als een uurtje met volle aandacht de was opvouwen. Daarnaast wordt bij sporten het stresshormoon cortisol afgebroken en het gelukshormoon endorfine aangemaakt<sup>58</sup> en je krijgt er ook nog eens meer energie van. Een aanrader als je (over)vermoeid of gespannen bent.

### **Rommel is het nieuwe roken/suiker/zitten**

Het wemelt van de adviezen om stress in het dagelijkse leven te beperken. Je moet niet alleen je agenda of *to-do*-lijstjes schoonhouden, maar ook je huis. Rommel geeft onrust. Gelukkig zijn er nu zelfs experts (naast Ikea) die je helpen beter te organiseren. En niet alleen door spullen op een vaste plek te zetten, maar ook door overbodige spullen weg te doen. Opruimgoeroe Marie Kondo adviseert alles weg te gooien waar je geen *spark of joy* bij krijgt. Dus die doos met vage oude snoeren kan nu echt weg. Maar vallen daar ook de oude *Lonely Planet*-gidsen onder of de lievelingskandelaar van mijn oma? Nog beter is dat je vanaf nu geen overbodige spullen meer aanschaft. Minimaliseer! Het is zelfs een hele beweging, het minimalisme: hoe minder spullen je hebt, hoe gelukkiger je bent. En niet alleen jij wordt er ontspannen van, ook de aarde raakt minder snel uitgeput als wij gaan 'consuminderen'. Ik ben helemaal geïntrigeerd door *tiny houses*, ingenieus ingerichte (vaak ook mobiele) woningen die niet groter dan 28 m<sup>2</sup> zijn. Dan móét je wel opruimen. Ik voel me ook altijd intens gelukkig in een kampeerbus; het is zo fijn overzichtelijk.

### **Hoe ontspannen is bankhangen of bingewatchen?**

Ontspannen gaat niet zonder inspanning (fysiek en geestelijk). Juist door deze tegenstelling vind je rust. De hele dag op de bank chillen is dus niet ontspannend en daarnaast zelfs fysiek ongezond (zie het hoofdstuk *Beweging*). Maar na een

lange werkdag, na 30 minuten licht intensief bewegen of na koken en opruimen voelt chillen op de bank altijd wel heel ontspannend. Dat klopt, zolang je het dus niet uren achter elkaar doet. Daarnaast maakt het ook uit wat je op die bank doet. Televisiekijken is een passieve activiteit, waarbij je hersenen niet cognitief uitgedaagd worden. Je hersenen hebben een klein beetje uitdaging nodig om echt in die ontspannende flow te komen, zoals lezen, puzzelen, breien of muziek luisteren. Daarnaast werkt zo'n flikkerend beeldscherm ook niet bevorderlijk voor de aanmaak van melatonine om later ontspannen in slaap te vallen. Voor een tv-serieverslaafde en film liefhebber zoals ik is dit best een moeilijk punt. Ik geniet echt zo van een goede serie, documentaire of film. Ik heb mij moeten forceren om dit meer met beleid te doen. Zoals er ook richtlijnen zijn op het gebied van alcohol, regel ik nu mijn mediaconsumptie: dagelijks maximaal 2 uur televisie of film kijken. Daarnaast gun ik mezelf deze norm af en toe te overschrijden, alleen al omdat het nagenoeg onmogelijk (en ondraaglijk) is om na de een-na-laatste aflevering van een spannende serie te moeten stoppen. Soms mag ik even uit de band springen: mijn *born to be wild*-bankavondje! Dan wil ik echt even niets anders.

**Esther Kollmann** (1966)

**@Home:** Huub (1970) en dochter Dechen (1994), die niet meer thuis woont. **Doet zoal:** freelancen onder de naam inWonderland; bezig met films, vormgeving en creatieve projecten opzetten. **Leuk aan ouder worden:** eindelijk echt kunnen genieten van wat ik heb. Beter kunnen relativeren. En volgens mij toch ook wel een beetje wijzer geworden. **Minder leuk aan ouder worden:** met stip op nummer 1: dierbaren verliezen. En daarnaast de lichamelijke achteruitgang; olympisch goud is nu definitief van de baan. **Vrouwelijk rolmodel van 40+:** Patti Smith (1946) *rules!* Zij is op elke leeftijd cool, heeft een sterke eigen stijl, is creatief, intelligent, sympathiek en heeft tegen alle trends in lang grijs pluishaar! **Lijfspreuk:** 'Look at situations from all angles.'

**Annette Wichmann** (1969)

**@Home:** Jonathan (1971), Sanne (2003) en Molly (2007). **Doet zoal:** werkzaam bij Cineart, verantwoordelijk voor verkoop films aan tv. **Leuk aan ouder worden:** je staat wat steviger in je schoenen en hebt intussen je sporen verdiend. Daarnaast worden je vrienden gelukkig ook ouder. **Minder leuk aan ouder worden:** het fysieke verval. En dan in eerste instantie en *by far* de irritantste factor: rimpels. In die categorie lijk ik helaas iets 'beter' bedeed dan de rest van de wereld. En het feit dat bepaalde dingen nooit meer terugkomen: nooit meer zonder zorgen een beetje doelloos rondhangen, vervelen, keten, met de wetenschap dat jou in de toekomst toch iets waanzinnigs gaat gebeuren. **Vrouwelijk rolmodel van 40+:** Deborah Harry (1945). Dat vind ik nou echt een heel mooie, stoere vrouw. **Lijfspreuk:** 'It's better to burn out than to fade away.'