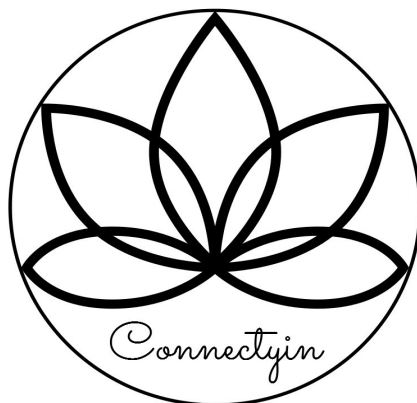


Rust in je hoofd



Rust in je hoofd



Hallo, wat leuk dat je “Rust in je hoofd” hebt gevonden en gedownload! Ik hoop en wens van harte dat het een grote bijdrage voor je gaat zijn om meer rust in je hoofd te creëren. Dat gun ik jou! Het enige is wel dat je er zelf iets voor gaat doen. Of juist laten. Minder doen en meer zijn is de sleutel. Ik wens dat je jezelf de tijd en mogelijkheid gunt om nieuwe paden in je brein aan te leggen en die ook echt te gaan bewandelen. Leg jouw eigen weg naar vrijheid aan en ga op reis!

Mijn naam is Vera en ik deel yin yoga, ademsessies en meer in Ede en in Oosterbeek. In 1982 kwam ik ter wereld in Ede en via grote omweg ben ik hier weer terug. Al wat ik deel, heeft een gemene deler: rust en ontspanning. Die zijn voor mij van levensbelang en ik zal je iets verderop vertellen waarom.

Laat me je uit de droom helpen: Niet denken, is niet de oplossing, maar je kunt wel anders met jouw gedachten omgaan. Wanneer jij jouw gedachten anders bekijkt, er op een andere manier naar luistert en ervoor kiest ze niet achterna te jagen, kan er heel veel rust in jouw hoofd ontstaan.

Hoe? Er zijn vele manieren om meer rust in je hoofd te ervaren. Ik neem je mee in een aantal mogelijkheden. Misschien heb je sommige al eens geprobeerd, misschien zijn sommige helemaal nieuw voor je. Geef jezelf voldoende tijd om te ontdekken en onderzoeken wat bij jou past. Onderzoek wijst uit dat het zeker drie weken duurt om een nieuwe gewoonte aan te wennen en nieuwe paden in jouw hoofd aan te maken. Het is dus mogelijk, maar het heeft tijd nodig.

De reden dat ik deze mogelijkheden met je wil delen, is omdat ik zelf heel veel baat heb bij rust en stilte. Als kind vond ik het heerlijk om in stilte, alleen, in alle rust mijn ding te doen. Toen ik zag dat andere kinderen het anders deden, en ik dacht dat dat de norm was, ben ik me gaan aanpassen.

Het is nu 2019 en het is nog maar 5 jaar geleden dat ik een enorm druk bestaan had. Ik woonde in Den Haag, had een woonhuis, een eigen bedrijf in taarten bakken, ik werkte bij een biologische supermarkt en bij een kinderdagverblijf, ik paste op, sportte een aantal keer per week en had een rijk sociaal leven.

In de zomer van 2014 ging mijn relatie van ruim 5 jaar uit en kwam er aansluitend een nieuwe liefde in mijn leven. De volledige beschrijving van de eerste 6 maanden zal ik je besparen, maar het was kort samengevat tumultueus en eindigde deze periode begin 2015 in een nacht op de Intensive Care. Mijn linkerkzijde had het opgegeven en reageerde niet meer.

Jarenlang had ik de signalen van mijn lichaam genegeerd. Mijn lichaam fluisterde niet meer, het schreeuwde. De onderzoeken in het ziekenhuis konden niets vinden en ik mocht naar huis met de geruststelling dat er niets aan de hand was. Ik besloot daar niet naar te luisteren, want er was wel degelijk wat aan de hand. Vanaf dat moment ben ik mijn bondgenoten rust en stilte weer in mijn leven gaan toelaten.

Ik heb een waslijst aan diagnoses ontvangen. Door hier eindelijk in alle rust wel naar te luisteren, door steeds meer mijn weg te volgen en gevoel en intuïtie mijn kompas te laten zijn, ben ik nu zo goed als klachtenvrij. Natuurlijk heb ik nog wel eens pijn, maar ik ga er nu anders mee om en dat scheelt een hoop. Ik lijd niet meer, ik leid mijn leven.

Je herinneren aan wie je bent voorbij aan alle gedachten en pijn, dat is wat ik jou ook gun! Want in ieder van ons zit een prachtige parel die wil stralen, delen en zijn. Ik hoop en wens dat de komende tips je gaan helpen bij het meer rust ervaren in je hoofd en het weer hervinden en oppoetsen van die prachtige parel in jou.

Wees welkom!
Vera Develing

Rust in je hoofd

Categorieën

Er zijn heel veel manieren om meer rust en ontspanning te ervaren. Ik heb ze in dit document in drie categorieën opgedeeld:

Uit je hoofd en in je lichaam! - lichamelijke activiteiten

Breng je denkgeest tot rust - oefeningen die je specifiek je brein meer tot rust brengen

Laat je energie stromen - manieren om je hele lichaam meer in balans te laten zijn

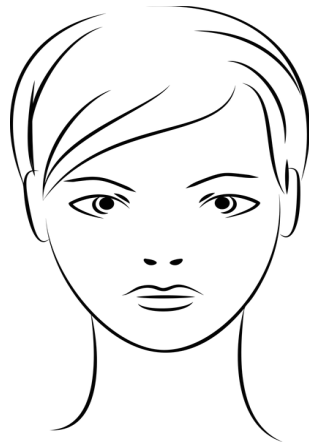
Sommige voorbeelden kunnen ook prima onder een andere categorie worden opgedeeld dan waar ze nu vermeld worden. Dat zal ik dan aangeven. Alles is namelijk met elkaar verbonden. Je kunt je lichaam en je denken niet los van elkaar trekken. Al is het maar omdat je hoofd aan je lichaam vastzit. Je denken heeft invloed op je lichaam. Je lichaam heeft invloed op je denken. En daarmee hebben ze beide invloed op onder andere hoe het met je gaat, hoeveel rust je ervaart en hoe je je voelt. Of jouw ingang via het lichaam of via een andere weg is, dat maakt niet uit. Zorg goed voor jezelf en blijf voelen wat bij jou past.

Rust in je hoofd

Uit je hoofd en in je lichaam

De volgende manieren kun je dagelijks toepassen. Iedere keer dat je dit doet, train je jouw aandachtspier en ontstaat er meer focus op wat je daadwerkelijk wilt en nodig hebt. Geef jezelf tijd, wees lief voor jezelf. Iedere keer dat het lukt is er weer één!

Laten we bovenaan beginnen...



Gezicht ontspannen

In 2017 volgde ik een ademcursus bij [Max Strom](#) en hij deed aan het eind stickers uit met de tekst: “Relax your face... for the rest of your life!” Hoe vaak is het zo dat je je gezichtspieren aanspant? Je voorhoofd in de kreukels. Je wenkbrauwen gefronst. Je kaken op elkaar. Door er simpelweg steeds weer even aan te denken of door met je handen over je gezicht te wrijven, ontspannen de spieren van je gezicht.

Ogenyoga

Ja, er bestaat zoiets als ogenyoga. Probeer het maar eens en zie of het inderdaad je blik verzacht, verruimt en je zo meer uit je hoofd en in je lichaam komt.

Bewust ademen door je neus

Zoals je ademt, zo leef je. En andersom gaat ook op: Zoals je leeft, zo adem je. Leef je gehaast en gespannen? Of is er weinig levenslust? Ben je moe? Een harde werker? Het is terug te zien in hoe je ademt. Naar het schijnt, is het niet mogelijk om tegelijkertijd bewust te ademen en te denken. Je creëert een adempauze en daarmee een pauze in het denken. Door jezelf te helpen herinneren bewust te ademen, zo nu en dan even een adempauze in te lassen, komt de stroom van gedachten wat meer tot rust. [Wil je hier hulp bij? Dan help ik je graag!](#)



Tandenpoetsen

Neem er eens echt even de tijd voor. Wat gebeurt er als je tandenpoetst? Wees je bewust van het vasthouden van de tandenborstel. Van het aanbrengen van tandpasta. Het brengen van je tandenborstel naar je mond. Het poetsen van alle tanden. Het gevoel van het poetsen van je tanden. De smaak en de geur van de tandpasta. Het hele proces tot je klaar bent. Zet eventueel een timer om echt tenminste twee minuten met aandacht je tanden te poetsen.



Thee drinken

Dit zelfde kun je doen wanneer je een kop thee of iets anders drinkt. Hoe voelt het kopje in je hand? Welke temperatuur heeft het en wat doet dat met je? Ben je je bewust van hoe je je kopje naar je mond brengt? Het gevoel van het kopje tegen je lippen? Het gevoel van de thee die via je mond door je keel, slokdarm verder je lichaam in zakt? Hoe snel drink je? Wat proef je? Wat ruik je? Observeer, neem waar, word je bewust. Ook dat brengt je uit je hoofd en in je lichaam.



Soepele schouders en nek

Bij velen van ons zijn de schouders en nek de plekken waar spanning wordt vastgehouden. Grote kans dat je schouders wat naar voren hangen en/of opgetrokken zijn richting je oren. En het zou zomaar kunnen dat je nek dan ook niet meer zo lekker van links naar rechts kan draaien. De volgende oefeningen kunnen helpen om je schouders en nek weer wat te versoepelen. Wil je er meer begeleiding bij, wees welkom voor een [gratis proefles yin yoga](#) of volg een van de [workshops](#).

Zorg dat je lekker zit, je rug zo recht als mogelijk, je hoofd in rust, schouders omlaag. Beweeg binnen jouw mogelijkheden en ga niet over jouw grenzen heen.

Oefeningen schouders:

- rustig omhoog en omlaag bewegen in het ritme van jouw ademhaling
- rondjes draaien: eerst omhoog en dan naar achter en omlaag cirkelen
- adembeweging waarnemen van onderin de buik tot in de toppen van de longen, waardoor ook je schouders zachtjes meebewegen

Oefeningen nek:

- beweeg je hoofd naar links en blijf hier een aantal ademhalingen, ervaar de rek aan de rechterkant van je nek, voel na en beweeg dan rustig door naar de andere kant
- buig je hoofd voorover en geef je over aan de zwaartekracht, eventueel je handen op je hoofd plaatsen (niet duwen of trekken). Let op bij nekletsel zoals hernia, dan is deze oefening af te raden
- kijk van links naar rechts op het ritme van jouw ademhaling



Rug

Ook de rug is een gebied waar klachten kunnen ontwikkelen. De rug bevat heel veel bindweefsel en wanneer dit vast komt te zitten (bevriest), kan het pijnlijk aanvoelen. Door binnen jouw mogelijkheden te bewegen, kan het bindweefsel weer ontdooien en ontstaat er rustig aan weer meer bewegingsruimte. Bindweefsel is slow tissue, geef het de tijd om te wennen. Yin Yoga is een manier om hierbij te ondersteunen.

Heupen

Wat heb je op je heupen? Het kan zomaar zijn dat je ook hier veel ballast met je meedraagt. De heupen en het bekkengebied zijn ons centrum. Hier zit onze balans en evenwicht. Wanneer er disbalans is, kan dit effect hebben om het hele lichaam en kun je je uit balans voelen. Bij mij helpt het onder andere om te yinnen en om heel bewust te zitten. Wanneer ik mijn zitbotjes echt in de ondergrond laat zinken, ontstaat er ook meer rust in het bekkengebied.



Voeten voelen

Het zal geen nieuws voor je zijn, dat, ten opzichte van je hoofd, je voeten helemaal aan het andere uiteinde van je lichaam zijn. Soms zijn we het toch even vergeten en lopen we onze gedachten achterna. Door je te herinneren dat je voeten hebt en ze te voelen, kom je uit je hoofd en in je lichaam.

Wandelen op blote voeten

Door direct contact met de aarde, ontlad je lichaam zich en dat geeft ook rust in het hoofd. Gedurende een dag zijn er zo enorm veel prikkels: geluiden, mensen, beelden, straling en ga zo maar door. Ik heb tijd nodig om te ontladen, me te ontdoen van prikkels. Dan voel ik me weer opgeladen en kan ik helder en ontspannen verder.



In beweging

Of het nu wandelen, fietsen of iets actiever is, je lichaam in beweging brengen, kan helpend zijn om gedachten tot rust te brengen. Het is tijdelijk, maar het kan net het zetje geven om je gedachten eens op een andere manier te benaderen. Je brein maakt tijden sporten stofjes aan waardoor je je ontspannen kunt voelen. Zo helpt dopamine je wat actiever en helderder te voelen en endorfines voor een gelukkig gevoel. Dit kan helpend zijn bij het onderzoeken van je gedachten, je kunt ze dan anders beleven wat maakt dat het rustiger wordt.



Liggen in het gras

Door eens te veranderen van een staande of zittende positie, zie je de wereld eens van een andere kant. Door te gaan liggen, het liefst ergens buiten in de natuur, geef je je lichaam rust en daarmee ook je hoofd. Zet je telefoon op zijn minst op vliegtuigmodus voor tenminste 5 minuten en staar naar de wolken, de kruinen van de bomen, de bloemen in het veld, luister naar het geritsel van het gras of van de bladeren.

Koud douchen

Het klinkt waarschijnlijk in eerste instantie niet heel aantrekkelijk. Toen ik het voor het eerst hoorde, stond het idee me totaal niet aan. Tot ik het ging doen. In de ochtend een koude douch, een plens water in je gezicht of koud afdouchen haalt je uit je hoofd en brengt je in je lichaam.

Yin Yoga

Deze vorm van yoga helpt je bij uitstek om meer uit je hoofd en in je lichaam te komen. Uiteindelijk, want juist door het langer aanhouden van een pose, in het moment te zijn en als het ware stil te zitten, kan het zijn dat je gedachten het gaan overnemen. Door je aandachtsspier te trainen, je steeds weer te focussen op wat er in je lichaam gebeurt en te helpen herinneren aan waar je adem is, wordt het steeds stiller. Je krijgt tijdens een les yin yoga alle tijd om je gedachten te onderzoeken op hoe waar ze zijn.

Wil je hier meer van weten? [Wees welkom voor een gratis proefles!](#)

Houd mijn [Youtube](#), [Soundcloud](#) en [Blog](#) in de gaten voor filmpjes, meditaties, tips en oefeningen voor meer ontspanning

Rust in je hoofd

Breng je denkkeest tot rust

Je kunt soms het gevoel of idee hebben dat je brein tegen je werkt. Het springt als een op hol geslagen aapje door je hoofd. Tijd om jouw “monkey mind” te temmen! De volgende methoden kunnen je hierbij helpen. Het kan fijn zijn in het begin om in een groep of samen met een vriend of vriendin te oefenen. Zo kun je elkaar stimuleren om te helpen herinneren aan wat jouw doel is en om je daarop te focussen.



Bewust ademen

Zoals je ademt, zo leef je. En andersom gaat ook op: Zoals je leeft, zo adem je. Leef je gehaast en gespannen? Of is er weinig levenslust? Het is terug te zien in hoe je ademt. Naar het schijnt, is het niet mogelijk om tegelijkertijd bewust te ademen en te denken. Je creëert een adempauze en daarmee een pauze in het denken. Door jezelf te helpen herinneren bewust te ademen, zo nu en dan even een adempauze in te lassen, komt de stroom van gedachten wat meer tot rust. [Wil je hier hulp bij? Dan help ik je graag!](#)

Mediteren

Bewust ademen is in mijn beleving een onderdeel van meditatie. Zo nu en dan even zuchten of gapen, helpt bij het ontladen van spanning en het creëren van meer focus. Meditatie heeft en is geen doel. Het is een manier van zijn die in alles wat je doet kan gaan zitten. Wanneer je bewust je tandenpoetst of wanneer je bewust een kop thee drinkt, kan dit bijdragen aan meditatie.

Het helpt om in eerste instantie een plekje te creëren waar je mediteert en ook om een vast tijdstip vrij te maken om te mediteren. Zo help je jezelf en je brein aan het creëren van een nieuwe gewoonte. Je onderbewuste heeft herhaling nodig om iets eigen te maken. Maak het jezelf gemakkelijk en zet de lat niet te hoog.

Je kunt ervoor kiezen om je ademhaling te volgen. Dat is uiteindelijk wat meditatie voor mij is. Het volgen van jouw adem, jouw ritme, jouw stroom. Waarnemen waar je ademhaling is met je volle aandacht en je bewust worden en zijn van lichamelijke sensaties. Wil je hier meer over weten? Dan kan een [Vipassana retraite](#) een aanrader zijn.

Andere opties:

- Zet je timer voor 3 minuten en adem met volle aandacht
- Staren in een vlam of op een punt op de grond of muur
- Mindfulness cursus
- Gratis meditaties en yoga nidra online

Bevrijd je Brein

Naar het schijnt, duur het minstens drie weken voor je een nieuwe gewoonte eigen hebt gemaakt. Drie weken, dat is 21 dagen... het is dus mogelijk! Je brein heeft dankzij neuroplasticiteit de mogelijkheid om nieuwe paden aan te leggen. Daar is oefening, herhaling, geduld en tijd voor nodig. Het zal eerst een onverhard zandpaadje zijn en naar verloop van tijd wordt het een goed geasfalteerde snelweg. [Bevrijd je Brein helpt je de eerste 21 dagen op weg](#). Wil je meer begeleiding, dan kan dat ook.

Vier vragen die je leven veranderen

Dit boek van Byron Katie helpt je heel structureel met het onderzoeken van jouw gedachten. Het helpt je jezelf minder serieus te nemen en meer te genieten van het huidige moment. Ik ga sinds het lezen en het volgen van een cursus veel lichtvoetiger door het leven!

Houd mijn [Youtube](#), [Soundcloud](#) en [Blog](#) in de gaten voor filmpjes, meditaties, tips en oefeningen voor meer ontspanning

Rust in je hoofd

Laat je energie stromen

Tijdens de lessen yin yoga die ik geef, ga ik uit van het fysieke lichaam en krijgt ook het energetisch lichaam aandacht. Ik ga dan uit van wat ik geleerd heb over de 5 elementenleer uit de Traditionele Chinese Geneeskunde en universele energie zoals reiki. Van daaruit bekeken, kan het zijn dat energie soms niet kan doorstromen. Er ontstaan dan blokkades waardoor het systeem niet optimaal kan functioneren. Door de wegen voor energie, de meridianen of nadi's, te stimuleren, kan de rivier weer stromen. Er zijn allerlei manieren om je hierbij te helpen. Je vindt er hieronder een aantal waarbij ik je van dichtbij of van een afstandje graag van dienst wil en kan zijn.

Yin Yoga

- stimuleert meridianen om te in balans te komen
- stimuleert alphasgolven van de hersenen
- geeft je de mogelijkheid om nieuwe informatie aan jouw water mee te geven (water is een prima geleider van gedachten/informatie = energie)
- wees welkom voor een [gratis proefles](#) of een [workshop](#)

Bevrijd je Brein

- eft - meridianen en drukpunten worden geactiveerd/gestimuleerd
- yoga nidra - stimuleren van thetagolven in je brein
- helpt je in 21 dagen op weg om een nieuwe neurale weg aan te leggen
- [bekijk de mogelijkheden](#)

Lomi Lomi massage

- stimuleert en activeert het zelfgenezend vermogen
- stimuleert thetagolven
- helpt de meridianen te harmoniseren
- [boek een moment voor jezelf](#)

Access Bars

- stimuleert verschillende drukpunten op het hoofd
- geeft de mogelijkheid om niet helpende patronen, overtuigingen, gedachten te ontladen en nieuwe informatie op te laden
- [boek een moment voor jezelf](#)

Ademsessie

- kan helpend zijn bij het doorbreken van blokkades
- tijdens een sessie worden verschillende drukpunten gestimuleerd om doorstroming van vastzittende energie te genereren
- [boek een moment voor jezelf](#)

Reiki

- universele energie waar iedereen toegang tot heeft
- zet het zelfgenezend vermogen weer aan
- reiki wordt doorgegeven, niet weggegeven
- welkom voor Yin XL met Reiki - [bekijk hier de agenda](#)

Rust in je hoofd

Cadeautjes voor jou!

Omdat ik zo dankbaar ben voor jouw zijn, geef ik je dolgraag het volgende cadeau...

Bevrijd je Brein

Wil jij meer rust en ontspanning in jouw leven? En ben je bereid oude patronen los te laten en je gelukkiger te voelen? Dan ben je van harte welkom voor [Bevrijd je Brein](#)! Jij krijgt nog eens €10 extra korting op de genoemde prijzen op de website. Gebruik hiervoor bij opgave de code: "BJB2019NWSBRF + jouw naam."

Behandeling

Of het nu een [Ademsessie](#), [Access Bars](#) of [Lomi Lomi massage](#) is... Je bent vast wel een keer jarig in een jaar. En in de maand van jouw verjaardag, krijg jij €10 korting op een behandeling! Wanneer je boekt, geef je de volgende code op: "Jarig!2019NWSBRF + jouw naam."

Gratis meditaties, tips, yin yoga lessen

Je vindt op mijn [YouTube kanaal](#) en op [Soundcloud](#) verschillende lessen, tips en meditaties. Meld je aan om op de hoogte te blijven van de nieuwste manieren om te ontspannen. En houd mijn [website](#) in de gaten voor zomeryoga en kerstyoga tijdens de schoolvakanties van regio midden.

Gratis Yin Yoga proefles

Woon je in (de buurt van) Ede of Oosterbeek?

[Je bent van harte welkom voor een gratis proefles!](#)



Disclaimer

Auteursrecht

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zo nodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (i) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (ii) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is of (iii) voor het overnemen in enig dag-, nieuws- of weekblad of tijdschrift (al of niet in digitale vorm of online) of in een RTV-uitzending.

Links

Deze publicatie bevat links naar andere sites die niet tot het eigendom van de auteur behoren. Ik ben niet aansprakelijk voor de privacy praktijken noch de inhoud van zulke sites.