



Nieuwsbrief april 2020

Op de eerste plaats hoop ik dat jij en je dierbaren in goede gezondheid verkeren. In deze tijd merk je pas wat het is om het aanraken te moeten missen. Geen omhelzing, knuffel of kus. Afstand houden...Aanraken, raken en (aan)geraakt worden zit zo in ons systeem. We kunnen niet zonder. De honger naar lijfelijk contact, huidhonger, zal extra groot zijn na deze Corona-crisis. Maar ook op geestelijk en emotioneel vlak hebben we met deze onzekere tijd te dealen. Vanwege de aangescherpte maatregelen is het helaas nog steeds niet mogelijk om je in mijn praktijk te ontvangen. Wanneer dit weer kan horen jullie dat uiteraard.

Het is de week van de overgang. De overgang waar iedere vrouw mee te maken krijgt. Deze week draagt bij aan bewustzijn bij vrouwen en het bespreekbaar maken van dit onderwerp thuis en op het werk. Maar ik wil de overgang in een breder perspectief bekijken. Juist nu, want bevinden we ons nu ook niet in een overgangsfase?

Als we naar de situatie kijken, waarin we ons bevinden, zou ik zeggen ja. Al kijk ik maar naar mijzelf. Mijn praktijk is gesloten; ik kan datgene wat ik het liefste doe, het in contact zijn met mijn cliënten via mijn handen, niet uitvoeren. Het aanraken...

Ook al kunnen of mogen we elkaar nu niet aanraken, de Coronacrisis raakt ons wel. Als ik de wijk inkijk is het overal stil en zie je maar weinig mensen buiten. We zijn letterlijk en figuurlijk naar binnen gekeerd.

In deze tijd ben ik weer begonnen met iedere dag een ENGELkaart te trekken. Op ENGELkaarten staan sleutelwoorden die je kunnen helpen na te denken over bepaalde aspecten of periodes in je leven. Op één van de ENGELkaarten die ik heb getrokken stond "veerkracht". Hoe toepasselijk voor deze tijd, waarin velen zonder werk zitten, we op onszelf of ons gezin zijn aangewezen, ouderen in verzorgingshuizen geen bezoek mogen ontvangen en niet aangeraakt mogen worden en we nergens naar toe mogen. Hoe groot is onze veerkracht hierin? Hoelang kunnen we deze situatie volhouden tot de rek er uit is?

Het is een tijd voor bezinning is. We kijken wat er mogelijk is om toch met elkaar contact te houden. En hoe werkzaamheden toch gedaan kunnen worden. We doen veel op de automatische piloot en vinden veel dingen vanzelfsprekend. Dingen gaan zoals ze altijd gegaan of gedaan zijn. Het is mooi om de saamhorigheid en de bereidwilligheid van de mensen te zien en hoe vindingrijk we worden in deze tijd. Noodgedwongen moeten we naar andere mogelijkheden zoeken. Neem bijvoorbeeld het thuiswerken en vergaderen via internet. Mijn schoondochter vertelde dat er 35 mensen bij een ZOOM-vergadering aanwezig waren terwijl dat in "real life" nooit meer dan 10 waren. Zo zijn er veel meer zaken die mogelijk zijn die voorheen niet konden.

Maar wat gebeurt er na Corona? Gaan we het dan weer hetzelfde doen als er voor?

Storten we ons weer in de hectiek van alledag? Of leren we van deze periode en is dit een overgang naar een nieuw soort bewustzijn? Een overgang naar vernieuwing. Ik gebruik deze periode om op zoek te gaan naar vernieuwing: op welke manier kan ik mijn praktijk na de Coronacrisis weer opstarten? Wat wil ik anders doen? Hoe zorg ik ervoor dat wat ik doe binnen mijn bereik valt en dat ik ook na Corona in mijn (veer)kracht kan blijven.

Veerkracht is het vermogen om interne en externe mogelijkheden aan te boren om met een probleem om te gaan en de draad weer op te pakken.

Hoe is het met mijn veerkracht gesteld in deze periode? Ik kan met een gerust hart zeggen dat de rek er nog lang niet uit is. Samen met mijn man heb ik een balans gevonden in thuiswerken en ontspannen om mijn (veer)kracht te behouden.

In deze bizarre tijd kun je met allerlei emoties te maken krijgen: verdriet, boosheid, irritatie, gevoel van onmacht, etc. Ook jouw veerkracht wordt nu extra op de proef gesteld. We proberen natuurlijk op allerlei mogelijke manieren toch in contact te zijn met onze dierbaren, vrienden en burens. Maar het is ook belangrijk om in contact te blijven met jezelf. Ik geef je hierbij wat oefeningen die je kunt gaan doen.

Ontspanningsoefening: 10 minuten adem oefening met bodyscan. Deze oefening maakt je kalm en aandachtig. Deze oefening kun je 's ochtends doen bij het wakker worden of 's avonds voor het slapen gaan.

- Zoek een rustige plek en neem je voor tien minuten in stilte en in alle openheid aan jezelf te besteden.
- Ga comfortabel zitten of liggen en sluit je ogen.
- Breng je aandacht naar binnen en voel het contact van je lichaam met de ondergrond.
- Doorloop je lichaam van boven naar beneden: voel je gezicht, je schouders, je borstkas, je armen, je handen, **je buik, je rug, je bekken, je beide** heupen, je zitvlak, beide benen, je voeten.
- Voel de ademhaling zonder deze te veranderen.
- Merk op hoe je de adem kunt voelen, wanneer deze binnenkomt en weer naar buiten gaat.
- Blijf in het voelen van je adem.
- Laat je niet verleiden om te gaan analyseren.
- Laat gedachten die opkomen ook weer gaan.
- Wees er met vriendelijke aandacht bij, zonder oordelen.
- Plaats vervolgens je handen op je onderbuik en voel de adembeweging onder je handen.
- Adem diep in door je neus tot in je buik.
- Adem zachtjes uit door met je mond een "pff-klank" te maken.
- Adem rustig weer in door je neus.
- Laat de adem weer langzaam door je mond ontsnappen met een "pfff".
- Blaas alle indrukken, bezigheden en drukte van de dag uit.
- Herhaal dit nog een aantal keer en laat daarbij de spanning in je gezicht los, net als de spanning in je schouders en de spanning in je rug. Doe dit een paar maal.
- Adem vervolgens weer rustig in en uit door de neus zonder gedachten. Laat die komen en gaan zonder erin mee te gaan.

Word je langzaam weer gewaar van de ruimte waarin je je bevindt, beweeg je vingers, je tenen, rek je uit en wanneer je er aan toe bent mag je je ogen openen. Kom in alle rust weer terug in het hier en nu.

Energie-oefeningen: voor evenwicht, opladen van energie

Kruisloop: een oefening om je linker-en rechter hersenhelft (je gevoel en je verstand) in balans te brengen.

- Sla om de beurt ca. 10x met je linkerhand op je rechterknie en met je rechterhand op je linkerhand.

Angst wegkloppen: deze oefening vermindert angst, brengt je lichaam tot rust, maakt je geest stabiel.

- Ga met je aandacht naar het deel van je handrug dat tussen je pols en je vingers ligt, ter hoogte van je ringvinger en je pink. Klop met 2 vingers op dat gebied. Doe dat ongeveer 30-60 seconden en adem daarbij in door je neus en uit door je mond. Wissel van hand.

Kruinstreek: als je in je eigen gedachten vastloopt. Het stimuleert de doorbloeding van je hoofd, verbetert je geheugen, geeft inspiratie, helpt slaperigheid overwinnen en kan hoofdpijn verminderen.

- Geef druk op je voorhoofd en trek je vingers langzaam naar buiten zodat je huid oprekt.
- Haal diep adem, in door je neus en uit door je mond.
- Zet je vingertoppen vervolgens boven op je hoofd en herhaal de trekbeweging.
- Herhaal dit op je kruin, de achterkant van je hoofd en je nek.

Wanneer je kinderen thuis hebt en je thuis met school/lesgeven bezig bent kun je tussendoor ook samen oefeningen doen die je weer energie geven en voor een betere concentratie zorgen.

- Masseer je breinknopen. Dit zijn de deukjes net onder je sleutelbeen. Breinknopen activeren de ogen en de hersenhelften en helpen dat je de middenlijn bij het lezen kunt oversteken en beter verbanden kunt leggen tussen dingen. Houd 1 hand op je navel en met je duim en 2 vingers van je andere hand "poets" je de kuiltjes. Als de oefening goed gaat kun je je ogen van links naar rechts bewegen terwijl je aan het poetsen bent.
- Ga kruislopen, waarbij je in een soort mars de benen om en om beweegt. Til hierbij je knieën op en beweeg de hand of elleboog van de tegenoverliggende arm naar de knie. Wissel af in een rustig tempo. Om het leuk te maken kun je deze oefening op muziek doen.
- Als laatste gaan we in en uit de knoop. Kruis je voeten, strek je armen en kruis ze bij de polsen. Draai de handpalmen naar elkaar toe en laat je vingers in elkaar grijpen. Trek de handen naar je lichaam, zodat je in de knoop komt te zitten. Adem in door je neus met je tong tegen je gehemelte en adem uit door je mond zonder je tong tegen je gehemelte. Doe dit een paar keer. Daarna zet je je voeten naast elkaar en laat je je handen los en maak je van alle vingers een huisje (vingers schuin met vingertoppen tegen elkaar). Nu adem je weer in via je neus met je tong tegen je gehemelte en uit door je mond. Dit herhaal je weer een paar maal. Deze oefening is een ontspanningsoefening en maakt je rustig.

Ik hoop dat deze oefeningen je op een positieve manier kunnen helpen deze crisis te overwinnen.

Hartelijke groet,
Linda Leeflang

Insight-U
Praktijk voor welzijn-massage
Burt Bacharachstraat 6
3543 DE Utrecht
[\(+31\) 6 81 69 51 80](tel:+31681695180)
www.insight-u.nl

NB: Je krijgt deze mail, omdat je in het adressenbestand van mijn praktijk staat. Wil je geen mail meer ontvangen laat mij dat dan weten, dan haal ik je uit mijn mailcontacten.