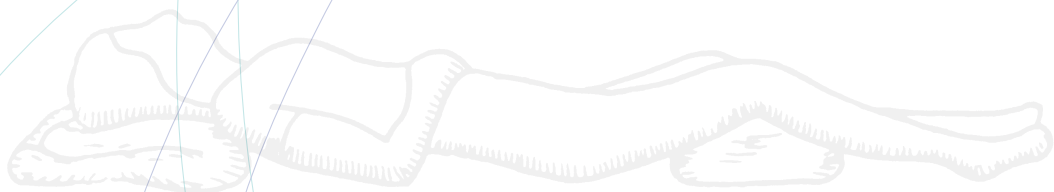




**Fysiotherapie**  
**De Koningin**



**Ademhaling,  
bewustwording en  
ontspanning**

## Spanning - Ontspanning

Stress komt veel voor. De moderne mens staat veelvuldig bloot aan overbelasting in onze prestatiegerichte samenleving. Ons hele leven bestaat uit een polariteit tussen spanning en ontspanning. De mens die hiertussen in evenwicht leeft voelt zich gezond. Dit evenwicht dreigt echter voortdurend verstoord te worden. Een bepaalde spanning is nodig om je te weer te stellen aan de eisen van de omgeving. Deze spanning veroorzaakt een verhoogde activiteit van het lichaam, bijvoorbeeld: spanning in de spieren neemt toe, het hart gaat sneller kloppen, de ademhaling verandert. Deze reacties zijn normaal, kunnen geen kwaad, mits zij maar niet te lang duren en gevolgd worden door ontspanning. Als dit niet gebeurt kunnen prikkels continu inwerken op het lichaam. Er ontstaat een chronische spanningstoestand en dit kan aanleiding geven tot allerlei klachten. Stress vreet energie. De klachten kunnen bijvoorbeeld zijn:

- moeheid, energieverlies
- pijnlijke spieren
- gespannenheid, gejaagd gevoel
- benauwdheid, pijn in de borst
- prikkelbaarheid, huilbuien

## Ademhaling, bewustwording, ontspanning en stressmanagement

Door middel van herkenning van spanningsproblemen leert u de stress 'managen' en kunt u deze met behulp van gerichte oefeningen langzaam weer 'de baas' zijn. Bijvoorbeeld door vaker rustpauzes te nemen, door aandacht te verleggen. Dit kan met hulp van autogene biofeedback trainingen, effortless mindful oefeningen. Maar ook door uw adem nadrukkelijk te regelen en spieren weer bewust niet alleen te spannen, maar juist ook los te laten. Wij hebben in onze Westerse drukke samenleving zeg maar 'afgeleerd' om naar ons lichaam te luisteren. Pas als het goed misgaat, dan luisteren we weer. Maar vaak is dat te laat en kom je er niet met wat rustmomenten alleen. Via oefeningen gericht op 'ademhaling, bewustwording, ontspanning en stressmanagement' leert u weer beter te luisteren naar de signalen die het eigen lichaam geeft. U leert spanningsreacties in het lichaam waar te nemen en daar adequaat met ontspanning op te reageren.

Ademhaling, bewustwordings- & ontspanningsoefeningen en stressmanagement zijn adequate hulpmiddelen om:

- te leren ontspannen
- deze ontspanningsreacties in het dagelijks leven te integreren
- het lichaam op een efficiënte manier te laten functioneren en zuinig zijn energie te benutten
- het eigen lichaam als prettig te ervaren
- vertrouwd te raken met het idee zelf actief deel te nemen aan het proces van zelfgenezing

Als men weer kan luisteren naar het lichaam, is men in staat zelf weer antwoord te geven op de vraag 'hoe kan ik de dysbalans in de toekomst beter de baas worden'.



## Praktische informatie

### Vergoedingen:

Wij hebben een overeenkomst met alle zorgverzekeraars. De behandelingen vallen onder de aanvullende verzekering. Deze komen niet ten laste van het eigen risico. U dient zelf na te gaan voor hoeveel zittingen u bent verzekerd. Voor behandeling waarvoor u niet bent verzekerd, krijgt u de rekening thuis.

### Méér informatie of een afspraak voor consult of behandeling?

Elizabeth Planting, fysiotherapeute.

## **Fysiotherapie De Koningin**

gevestigd in Gezondheidscentrum 'De Koningin'  
Koninginneweg 31 (hoek Tempeliersstraat)  
2012 GJ Haarlem

T : 023 - 531 37 99

@: [info@fysiotherapie-centrum.nl](mailto:info@fysiotherapie-centrum.nl)

W: [www.fysiotherapie-centrum.nl](http://www.fysiotherapie-centrum.nl)