



# Ontspanning

## Wat betekent het precies?

Ontspanning is je lichaam en hersenen tot rust laten komen. Als je ontspant, merk je dat je rustiger gaat ademen en je hart langzamer gaat kloppen.

## Waarmee kan het me helpen?

Te veel spanning kan ervoor zorgen dat je hersenen minder goed werken. Je kunt dan bijvoorbeeld vaker dingen gaan vergeten, snel afgeleid zijn en gevoeliger zijn voor negatieve emoties. Wanneer het je lukt om regelmatig te ontspannen, voel je meer energie en meer focus.

## Waarom kan het me helpen?

Spanning en ontspanning zijn nauw met elkaar verbonden. Wanneer je spanning ervaart, zorgt dat voor een reactie in de hersenen, waarbij er bepaalde stress stoffjes worden afgegeven. Ook mentale spanningen kunnen zorgen voor die stressreactie. Ontspanning zorgt ervoor dat de spanning wordt verminderd en je hersenen de tijd hebben om te herstellen.

## Hoe kan het worden ingezet?

Ontspanning is voor iedereen anders. Uit onderzoek blijkt dat bepaalde activiteiten met bewegingen, strekken, ademhalingsoefeningen en meditatie kunnen helpen. Voorbeelden zijn tai chi, yoga, qi gong en mindfulness. Ga eens voor jezelf na wat ontspannend voor jou is en waar jij plezier aan beleeft.