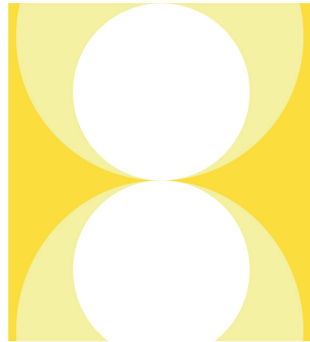


# Hoe creëer ik een eigen yoga serie?

## *met Marlies de Koning*

### Week 3: Savasana - heling en ontspanning



PRALAYA  
YOGA  
BY ROBERT BOUSTANY

## Savasana - heling en ontspanning

### Waarom een ontspanning?

Deze week heb je de opdracht om aan het **einde** van je mini yoga serie een **ontspanning** toe te voegen. De eis is deze **minimaal 1 minuut** te doen.

Misschien is het **heerlijk**, kun je je goed ontspannen en wordt dit vanzelf langer. Maar misschien voel je je **onrustig** en voelt die minuut al best lang.

Je bent een **nieuwe gewoonte** aan het creëren, dus **geef jezelf de tijd**.

In dit artikel leer je meer over **hoe je om kunt gaan** met eventuele **onrust**.

Daarnaast krijg je meer informatie over wat het **nut** is van de Savasana. Want als het **niet prettig** is, waarom zou je je tijd verdoen met onrustig zijn? Dan kun je toch gewoon **snel door** naar je werk of studie? Nee.....savasana is buitengewoon nuttig. Laten we snel ontdekken waarom dit zo **belangrijk** is!

# Het zenuwstelsel

## Het perifere zenuwstelsel

Eerst even een stukje **anatomie** of **fysiologie**:

Het **zenuwstelsel** is het **orgaansysteem** dat een coördinerende rol heeft bij alle handelingen, zoals het aansturen van de **spieren**, het verwerken van **zintuiglijke** prikkels en bij hogere diersoorten de **emotionele** en **cognitieve processen**.

Het zenuwstelsel bestaat uit het **centraal zenuwstelsel** en het **perifeer zenuwstelsel**.

Het **centrale zenuwstelsel** omvat de **hersenen** en het **ruggemerg**. Het is het deel van het **zenuwstelsel** dat door botten is omhuld en daardoor wordt beschermd.

Het **perifere zenuwstelsel** ligt buiten het centrale zenuwstelsel en wordt **niet door botten beschermd**. Dit zenuwstelsel vormt de **verbindingen** van en naar de **organen, weefsels** en het **centrale zenuwstelsel**.

Het perifere zenuwstelsel wordt naar functie verdeeld in het **autonome zenuwstelsel** en het **somatisch zenuwstelsel**.

Het somatisch zenuwstelsel zorgt voor **bewuste** waarneming (ogen, oren, huid,...), **bewegingen** en **verwerking** van opgenomen informatie. Mensen kunnen dus bewust controle uitoefenen over of met dit deel van het zenuwstelsel.

## Het autonome zenuwstelsel

Het **autonome zenuwstelsel** is een deel van het perifere zenuwstelsel dat **buiten** onze **wil** om werkt. Het regelt veel belangrijke lichaamsfuncties, zoals de **hartslag**, de **bloeddruk** en het **verteren van voedsel**. Er is geen orgaan in ons lichaam waar het autonome zenuwstelsel geen invloed op heeft. Het heeft een **gigantische invloed** op ons **dagelijks functioneren**.

## De twee versnellingen

Het autonome zenuwstelsel kent twee standen: **sympathisch** (ik moet 'aan' staan, alert zijn) en een **parasympathisch** deel (ik kan rustig aan doen, bijkomen, relaxen en herstellen). **Elk inwendig orgaan** is met **beide delen verbonden**. Er wordt vrijwel uitsluitend met **reflexen** gewerkt, dus **vaste onbewuste reacties** die **niet te beïnvloeden** zijn. Hierin zie je weer dat je het autonome zenuwstelsel dus in principe niet direct kunt beïnvloeden.

De sympathische en parasympathische zenuwstelsels hebben verschillende functies. Over het algemeen is hun werking **tegengesteld**. Dit zorgt voor een bepaald evenwicht in de organen.

Algemeen kun je zeggen dat **sympathische** zenuwen alle processen stimuleren die met lichamelijke **activiteit** te maken hebben en dat **parasympathische** zenuwen alle processen stimuleren die met lichamelijke **inactiviteit** te maken hebben (denk bijvoorbeeld aan eten, verteren).

<b>Parasympatisch</b>	<b>Sympatisch</b>
Rust, verwerking, herstel, veiligheid	Alertheid, spanning, vluchten, vechten, bevrieze, sneller aggressief
Liefde, blijdschap, vertrouwen	Angst, verdediging, wantrouwen
Toegang tot creatie, helder denken - toegang tot cortex	Vermogen te reage; vechten, vluchten of verstijven - reptielenbrein actief
Ontspannen spieren, blos op de wangen, glanzende huid	Gespannen spieren, bleke huid of rood aangelopen
Rustige hartslag	Oplopende of snelle hartslag
Bloeddruk vermindert	Bloeddruk verhoogt
Diepe slaap	Lichte slaap
Ontspannen kaak	Gespannen kaakspieren (tandenknarsen)
Horizontale ademhaling	Verticale ademhaling

## Lange termijn invloed

Zoals je begrijpt na het lezen van deze lijst is het voor je stemming, je omgeving en je lijf **niet gunstig** je **sympaticus continu** te **activeren**. Op de lange termijn heeft het veel invloed op de hormoonklieren en je **gezondheid**. Dus voor een **kort moment** is het nodig om **alert** te zijn en actief. Maar zoals ook dieren dit doen, daarna ga je lekker op de bank een middagslaapje doen.

Het **belang** van de **ontspanning** (of vooral het **leren ontspannen**) zit in je **lange termijn gezondheid**. Het is als een soort bankrekening waar je iedere dag, kleine bedragen geld op stort, zodat je over heel veel jaren nog steeds kunt genieten van een geest en een lichaam dat af en toe flink kan versnellen wanneer dat nodig is.

## Vrienden worden met je parasympaticus

Het gaat voor sommigen vanzelf - dat **ontspannen** - maar voor anderen gaat het niet vanzelf. Daarom volgt er nu een stappenplan naar rust.

## Stappenplan naar rust

### Stap 1 - herkennen

Zoals gezegd is het autonome zenuwstelsel **niet direct te beïnvloeden**. Maar je kunt wel de **voorwaarden** scheppen om het autonoom zenuwstelsel **uit te nodigen** in de stand van de **parasympaticus** te klikken.

De **eerste stap** is het leren **herkennen** van de twee versnellingen.

#### Vraag:

Denk even terug aan gisteren:

- \* Wanneer was je actieve **sympaticus** in werking?
- \* Waaraan voelde je dit in je lichaam?
- \* Wat waren de eerste (subtielere) signalen? En wat waren de sterkere signalen?
- \* En wanneer je parasympaticus?
- \* Wat voelde je als eerste? En wat aan het einde van je parasympatische moment?

## Stap 2 - accepteren dat er spanning is

Nu je je bewuster wordt van de twee versnellingen van het autonome zenuwstelsel, wordt je je vast ook meer bewust van de actieve sympaticus. Je kent vast de situatie wel dat je vlak voor een presentatie, een sollicitatie of een test nerveus bent. Op dat moment is het heel lastig om kalm te worden. Het belangrijkste is om op zo'n moment liefdevol te **accepteren** dat je even **niet zo kalm bent**.

### Opdracht:

Ga vandaag en morgen bij jezelf na wanneer je **merkt** dat je gespannen bent, zonder dat je er een aanwijsbare reden voor ziet op dat moment. Adem een keer rustig in en uit en **accepteer volledig** dat je dan in die stemming of alerte staat bent. Wees je bewust van de signalen van je lichaam en laat deze er zijn. Weet dat dit weer voorbij gaat. Heb jezelf volledig lief en ook je lichaam die deze signalen op dat moment geeft.

## Stap 3 - ontspanning uitnodigen

Wanneer je de **sympaticus** en de **parasympaticus herkent** in jezelf, kun je gaan ontdekken welke condities je moet creëren om **over te schakelen** van de sympaticus naar de parasympaticus.

### Vraag:

- \* Herinner je nog een moment waarop je **heel ontspannen** was.
- \* Wat waren de **elementen** die **hielpen**?
- \* Wat was de **situatie**?
- \* Wat ging daaraan **vooraf** en wat kwam **daarna**?

### Vraag:

\* Noem drie manieren of routes die je kent om te ontspannen. Het hoeft niet op korte termijn te realiseren te zijn, je mag je fantasie de vrije loop geven.

### Vraag:

\* Kijk nu eens naar wat je bij de vorige vragen hebt bedacht. Wat zijn elementen die jou kunnen helpen op korte termijn om **meer los te laten**? Wat zijn belangrijke elementen waar jij sterk op reageert die ervoor zorgen dat je je **veilig** voelt en je je **open** kunt opstellen naar het moment van nu?

## Stap 4 - ontspannen tijdens de test?

Zoals je vast al begrijpt is ontspannen niet vanzelfsprekend of makkelijk te bereiken bij iedereen. En om vanuit een toestand waarin je volledig in de sympaticus zit **over te schakelen** naar de parasympaticus, is een **ware kunst**. Je gaat als het ware door een zandloper heen: zowel in **tijd** als in het **richten** van je **aandacht**.

Het terugschakelen van je **hoogste versnelling** naar de **laagste** op het moment dat er een **stressvolle situatie** is, laat ik hier achterwege. Deze techniek is echt voor gevorderden. Eerts ga je ervaring opdoen in leren ontspannen. Dus heb je een examen en voel je spanning? Accepteer dan dat deze er op dat moment is.

Er zijn heel veel verschillende technieken om terug te schakelen, zowel binnen de **yoga**, de **mindfulness** als de **meditatie**. Maar vrijwel altijd begin je deze technieken te oefenen op momenten dat het relatief kalm is.

Als je hier **nog geen kennis** mee hebt gemaakt, is het op dit moment belangrijk dat je de **twee standen** leert **herkennen** in jezelf. Het creëren van een eigen yoga serie is een van de manieren waarop je jezelf weer in een lagere versnelling kunt zetten. En je voegt hier vanaf nu minimaal 1 minuut ontspanning aan toe.

# Tips voor de Savasana

Wanneer je je door deze opdracht van 1 minuut ontspanning **bewust** wordt van spanning in je lichaam, kijk dan even naar dit stappenplan. Het is helemaal niet erg om in het begin je wat **ongemakkelijk** te voelen en **onrustig**, juist in die 'ontspanningshouding'.

Vertrouw erop dat dit op den duur steeds fijner wordt en uiteindelijk een hele natuurlijke flow van loslaten is in jezelf.

## Hier zijn een paar tips:

- \* Breng je aandacht naar je adem en volg deze bij je neus, je borst of juist in de onderbuik. Maakt dit je juist onrustiger? Dit is heel normaal. Probeer een andere techniek.
- \* Voel alle vlakken waar je lichaam je mat raakt. Voel bewust de druk.
- \* Breng je aandacht als een soort scan door je lichaam. Dit kan vanaf je kruin naar beneden of juist vanaf je voeten omhoog.
- \* Breng je aandacht naar het midden van je schedel en stel je voor dat al je botten langer, breder en lichter worden. Stel je daarna voor dat je gehele skelet iets weg zweeft vanaf het midden van je schedel.
- \* Voel alle plekken en sensaties in je lichaam die ontspannen en uitdijen en expanderen. Je zult voelen dat dit dynamisch is en verandert. Blijf dit proces met je aandacht nieuwsgierig volgen.

Als het gebeurt dat je momenten van loslaten ervaart: fijn!! Zo niet: ook dit is een nieuwe gezonde gewoonte.

# Savasana

Het woord **savasana** is uit de **Sanskriete** taal en betekent letterlijk vertaald **doodhouding**. Dat klinkt wellicht een beetje raar of voor sommigen naar. Maar het is meer een **analytische** benaming. De dood heeft betrekking op het **volledig ontspannen** van het lichaam en de **controle loslaten**.

Deze naam is hier ook aan gegeven omdat je je **aandacht** helemaal **losmaakt** van de **meningen** en **ideeën** die je hebt over je lijf (en hoe je zou moeten voelen of eruit zou moeten zien). Het enige dat er is, is de ervaring van **aanwezig zijn**, van **bewust-zijn**. Het is traditioneel de laatste houding van een yoga serie maar kan ook in het begin gedaan worden of halverwege.

# Referenties & links

**Artikel:**

<https://www.healthline.com/health/benefits-savasana-after-any-workout#10>

**Visuele uitleg**

<https://www.webmd.com/brain/ss/slideshow-nervous-system-overview>

**Referenties:**

<https://encyclopedie.medicinfo.nl/functie-autonome-zenuwstelsel/0c88688ca5d74487acadf8092772d1d0>

**Hooggevoeligheid & ontspanning:**

<https://gevoeligheidgrootbrengen.nl/stomme-sinterklaas/>

**Wikipedia links:**

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Orgaansysteem>

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Spier\\_\(anatomie\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Spier_(anatomie))

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Zintuig>

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Emotie>

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Cognitief\\_proces](https://nl.wikipedia.org/wiki/Cognitief_proces)

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Centraal\\_zenuwstelsel](https://nl.wikipedia.org/wiki/Centraal_zenuwstelsel)

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Perifeer\\_zenuwstelsel](https://nl.wikipedia.org/wiki/Perifeer_zenuwstelsel)

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Hersenen>

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Ruggenmerg>

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Zenuwstelsel>

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Orgaan>

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Weefsel\\_\(biologie\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Weefsel_(biologie))

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Autonome\\_zenuwstelsel](https://nl.wikipedia.org/wiki/Autonome_zenuwstelsel)

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Somatisch\\_zenuwstelsel](https://nl.wikipedia.org/wiki/Somatisch_zenuwstelsel)