

# Herfstblues

De steeds korter en donker wordende dagen kunnen een verandering in onze gemoedstoestand teweeg brengen. Rust is daarom nog belangrijker!

Je hoeft niet op vakantie om tot rust te komen. Ontspannen kun je bijvoorbeeld door het maken van een wandeling in de natuur, in een dekentje gewikkeld luieren in de tuin, het lezen van een goed boek of het luisteren naar muziek. Deze activiteiten hebben vaak een positief effect op je stemming. Voldoende slaap en gezond eten bevorderen eveneens je rustgevoel en wapenen je tegen die herfstblues. Voor geborgenheid verricht een arm om je schouders of een hand om je voet vaak wonderen. Jezelf nuttig maken in de maatschappij door als vrijwilliger te werken kan heilzaam zijn bij het vergeten en verwerken van je eigen zorgen en je verdriet.



Kortom, er zijn tal van mogelijkheden om rust te vinden. Henny Heuff, ismakogiedocent en oprichtster en voorzitter van de Nederlandse Anne Seidel Ismakogie Vereniging: "Volgens Anne Seidel is het niet mogelijk om te ontspannen, omdat de mens zolang hij leeft nu eenmaal onder spanning staat. Volgens haar is er zonder spanning geen leven mogelijk. Zij leerde de rustspanning te ontdekken. Deze is in ieders lichaam te vinden tussen de strekspanning en de buigspanning. Met behulp van eenvoudige ismakogie-oefeningen kun je ervaren dat rust in je spieren en je gewrichten kunnen leiden tot rust in je hoofd en in je hele wezen."

## Spanning

Er zijn momenten waarop we té gespannen zijn; kinderen zeuren aan je hoofd, je klant vergeet de afspraak, je bent teleurgesteld in je partner, het regent dat het giet, je hebt je trein gemist of je staat weer eens in de file. Dit soort spanning maken we allemaal wel eens mee. Er bestaat ook te weinig spanning; je hebt nergens zin in en hangt lusteloos rond, je bent humeurig of je hebt pijn in de buik. Waarschijnlijk komt dit je wel bekend voor in die bepaalde periode van je cyclus of als je in de overgang zit. Dan lezen we tot overmaat van ramp ook nog dat we vooral positief moeten blijven. Wie zit daar nu op te wachten?

## In de praktijk

Henny: "Help je klant dus niet door mee te gaan in gesprekken over ontspannen en over positief denken, maar laat haar lekker in je behandelstoel plaatsnemen. Blijf zelf rustig en vriendelijk, praat langzamer en zachter, laat je handen toegewijd en met



aandacht werken, laat je niet afleiden en neem je ondertussen voor om haar/hem heerlijk tot rust te laten komen, zodat zij/hij als herboren naar huis zal gaan. Ervaar ook het rustgevende effect op jezelf!"

## Oefening

Tijdens je werk rust vinden is belangrijk. Dus niet alleen in je vrije tijd! Oefeningen in de Ismakogie kunnen je daarbij helpen. Wellicht heb jij je de oefeningen die we eerder hebben beschreven al helemaal eigen gemaakt? Probeer de volgende oefening eens en ervaar de rust van deze simpele beweging:

Aan de voorkant van ons lichaam tegenover het heiligbeen ligt het schaambeentje. Ga op een natuurlijke manier rechtop zitten of staan, leg rustig één hand achter en één hand voor op genoemde plekken. Neem de tijd, doe verder niets, geniet van de warmte van je handen. Na enige tijd kun je de hand achter weghalen en samen met de andere hand op je onderbuik leggen alsof je deze liefdevol omarmt. Neurie hoorbaar of onhoorbaar een simpel liedje.

"Pas deze oefening zo vaak toe als je zelf nodig acht, ongeacht je werk en de plek waar je je bevindt. Je zult je direct beter voelen," aldus Henny. «

Met dank aan: Henny Heuff