

CHRISTEL VAN SPENGLER

DE BOEL

DE BOEL LATEN

Op een mooie namiddag werd ik gebeld door een vriendin met de vraag of ik zin had om een paar uurtjes mee te gaan varen. Zin had ik natuurlijk wel, maar tijd... Er moest immers nog een column ingeleverd worden en de deadline was in zicht. Al een tijdje zat ik te broeden op een geschikt onderwerp, maar ik kwam er niet helemaal uit. Het ontbrak me gewoon even aan inspiratie. Naarmate zo'n deadline dichterbij komt, neemt de stress toe. Nou is stress echt niet altijd slecht. Een zekere mate van stress is juist nodig om moeilijke situaties het hoofd te bieden, maar als de stress te hevig wordt, kan-ie averechts werken en blokkeer je. Turend naar mijn lege scherm nam ik een besluit: ik liet de boel de boel en ben mee gaan varen.

Lui achterover leunend in het bootje op het kabbelende water – een zacht briesje, verder totale stilte – lukte het me eindelijk mijn logisch redenerende linkerhersen helft uit te schakelen. Hierdoor ontstond ruimte voor mijn creatieve en intuïtieve rechterhersen helft en ontving ik als vanzelf weer inspiratie. Bizar! Onbewust had ik een vorm van meditatie gehanteerd waarbij je helemaal geen goeroe nodig hebt!

Tijdens zo'n relaxmoment blijkt de bloedcirculatie in het lichaam toe te nemen, waardoor je meer energie krijgt (ik ben

zelfs na het varen nog een uurtje gaan sporten!). Af en toe even tijd voor jezelf nemen, stemt je positiever en bevordert je concentratie en denkvermogen, wat je in je werk of anderszins alleen maar ten goede komt. Door te ontspannen vertraagt de hartslag en gaat de bloeddruk omlaag, waardoor je je minder gejaagd zult voelen. Het bevordert ook de spijsvertering, omdat essentiële voedingsstoffen nu eenmaal beter worden opgenomen in rust, en dit zorgt er weer voor dat het immuunsysteem beter functioneert. Een win-win-winsituatie dus!

Maar tijd vinden om te ontspannen kan soms een enorme uitdaging zijn. We hebben het veelal te druk met werk, afspraken, huishouden, klusjes, verplichtingen; kortom er lijkt geen einde te komen aan onze to-do-lijst. En dan – calvinistisch als we zijn – bekruipt ons ook nog een schuldgevoel als we eventjes niks doen. Druk is echt niet altijd te vermijden, maar het is de kunst die te doseren. Als je het lastig vindt, schakel dan langzaam terug vanuit de hoogste versnelling. Je hoeft heus niet gelijk in retraite te gaan! Wees creatief en doe wat bij je past. De een komt helemaal bij van een warm bad of een wandeling in de natuur en de ander van luisteren naar muziek of staren in een knapperend haardvuur. Als je wilt mediteren, is tien minuten per dag jezelf even helemaal uitzetten voor



/// CHRISTEL VAN SPENGLER IS VOEDINGSDESKUNDIGE, LEEFSTIJLCOACH, KINDER-EETCOACH BIJ 'LEKKER PÜH!!!' EN EIGENAAR VAN VOEDINGSADVIESPRAKTIJK GOOILAND IN NAARDEN. WWW.VOEDINGSADVIESPRAKTIJK-GOOILAND.NL

veel mensen dikwijls al voldoende. Maak je los van waar je mee bezig bent, ga rechtop zitten en laat je schouders hangen. Probeer je denken uit te zetten en adem diep in en uit. Leg eventueel je handen op je buik, zodat je je kunt concentreren op je buikademhaling. Aan je ademhaling zul je merken dat je lichaam tot rust komt en na tien minuten voel je je als herboren. Onthoud deze paradox: als je tijdens inspanning je productiviteit wilt verhogen, werpt ontspanning de meeste vruchten af. ◀