

Maria Holl

Beter slapen

**Op mindfulness gebaseerde oefeningen
bij slaapproblemen**

Met 3 oefeningen op CD



Beter slapen – Maria Holl
Oorspronkelijke titel: Besser schlafen

© 2014 Lüchow in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld
© 2016 Nederlandse vertaling: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

Vertaling uit het Duits: Henriëtte Bakker

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zevenhuizen
© Tekeningen binnenwerk: Marcus Lacave/Agentur Holl
© Tekening cover: 9peaks/shutterstock

ISBN 978.90.8840.145.9
NUR 860

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

1. Woord vooraf	9
Het belang van een goede nachtrust	10
Wie heeft er baat bij dit boek?	12
Hoe gebruik je dit boek?	15
2. Externe omstandigheden en ondersteunende maatregelen	17
De slaapkamer	18
De kleuren in de slaapkamer	20
Voeding die de slaap bevordert	21
Het beste eten voor een goede, verkwikkende slaap	21
Slaaprituelen	22
3. Hardnekkige slaapstoornissen	25
Innerlijke processen en onverwerkte situaties die de slaap beïnvloeden	26
Milde trauma's en shocks te boven komen	26
Begin met een ongebruikelijke oefening om deze situaties op te lossen	27
Kruis oefeningen om shock en trauma te verminderen	28
4. Basisoefeningen om beter te slapen	31
Toepassen van de basisoefeningen	33
De tekst van de basisoefeningen	34
Oefening 1: waarneming	34
Oefening 2: harmonie	37
Oefening 3: maanlicht	42
Slotopmerking bij het oefenen met de CD	46
5. Verdiepende oefeningen voor nog meer resultaat	49
Diepteontspanning en regeneratie	50
Waarnemingsoefeningen	50
Waarnemingsoefening – Diepteontspanning en regeneratie	51
Ontspanningsoefeningen om dagelijks te doen	56
Massageballetjes knijpen	56
De juiste ademhaling oefenen	57
Op denkbeeldige kauwgom kauwen	58
Dansen door de ruimte	59
Het schudden met de benen	60
Wartaal spreken, praten zonder betekenis	61

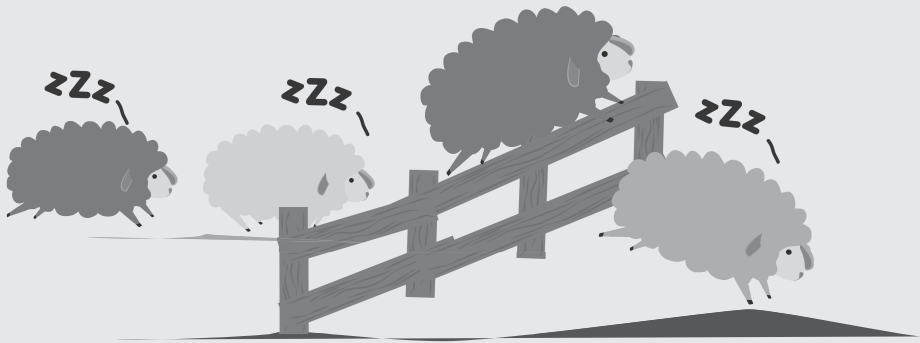
Het afkloppen van het lichaam	62
Het lichaam activeren en ontspannen	63
Het uitstrijken van de haren.....	63
Voetmassage met de handen.....	64
Het innerlijk verlengen van de tenen om de organen te harmoniseren	66
Het masseren van de handen	67
De vingers innerlijk verlengen om de organen te harmoniseren.....	70
6. Oefeningen die de diverse delen van het lichaam met elkaar verbinden ...	73
Massage van de rug met de deurpost	74
Uitademen met het handschaaltje	78
7. Wanneer je iedere nacht op hetzelfde moment wakker wordt	81
De orgaanklok	82
De cycli van de orgaanklok	82
Slaapstoornissen zijn altijd gekoppeld aan emotionele problemen.....	84
In verschillende culturen spelen andere emoties een rol	85
Ontwaken tussen 1.00 en 3.00 uur 's nachts	86
Oefeningen om de lever sterker te maken	86
De functie van de lever	86
De lever en haar relatie tot woede en razernij	86
De lever als orgaan van creativiteit en communicatie.....	86
Massageoefeningen voor de harmonisering van de lever	87
Massage van de voeten.....	88
Massage van de handen	89
De handen als diagnose-organen.....	89
Het masseren van de overgangen tussen warm en koud in het lichaam	90
Een positief voorbeeld.....	90
Het openen van het middenrif	91
Inslaapoefeningen voor slaapstoornissen tussen 1.00 en 3.00 uur 's nachts	92
Inslaapoefening	92
Het losmaken van de halswervels	94
Het harmoniseren van de energetische kracht in de wervelkolom	95
Ontwaken tussen 3.00 en 5.00 uur 's nachts	96
Oefeningen voor de huid en de longen	96
De functie van de huid.....	96
De functie van de longen	96

Ontspanning van huid en longen	98
Begrenzingsoefening voor in het dagelijks leven	99
Ontwaken tussen 5.00 en 7.00 uur 's morgens	100
Oefeningen voor de dikke darm	100
De functie van de dikke darm	100
Ireële ideeën storen de werking van de dikke darm	100
Inslaap oefeningen voor slaapstoornissen tussen 5.00 en 7.00 uur 's morgens	102
Inslaap oefening	103
Bewustzijnsoefening: kies je eigen leven	104
8. Slotwoord	105
Over de schrijfster	108
Bronnen en literatuurlijst	110



1

Woord vooraf



Het belang van een goede nachtrust

*'De slaap is voor de hele mensheid
wat het opwinden is voor een uurwerk'
Arthur Schopenhauer*

Meestal schenken we weinig aandacht aan onze slaappatronen. We worden ons pas bewust van deze patronen wanneer er problemen ontstaan en we door ernstige slapeloosheid aan allerlei kwalen gaan lijden.

Slapen is een zeer belangrijke bezigheid voor ons mensen. We slapen een derde deel van ons hele leven. En onze nachtrust moeten we niet zien als onderdeel van onze vrijetijdsbesteding. Zonder uitgeslapen te zijn kun je niet van je vrije tijd genieten. Dat is alleen maar mogelijk wanneer we goed uitgerust zijn.

We hebben onze slaap nodig voor onze stofwisseling, om onze afweer te versterken. Zowel ons lichaam als onze ziel worden krachtiger door een goede nachtrust. Een gezonde slaap draagt ook bij aan het gebruik van ons intellectueel vermogen. Onze dagelijkse prestaties en ons concentratievermogen hangen af van de kwaliteit van de slaap. Dat wat wij overdag geleerd hebben wordt in de slaap verwerkt. Een goede nachtrust is absoluut noodzakelijk om nieuwe indrukken te verwerken en een plaats te geven in ons leven. Een verkwikkende slaap draagt bij aan vergroting van onze creativiteit, het ontwikkelen van nieuwe ideeën en ons prestatievermogen. Deze factoren zijn allemaal onlosmakelijk met onze levensvreugde verbonden.

Zo bepaalt een goede slaap onze hele dag en dus ook alle uren dat we wakker zijn. Wanneer je goed geslapen hebt, voel je je uitgerust, verfrist, levendig en krachtig. Na een goede nachtrust heb je een

veel beter humeur en voelen de dagelijkse beslommingen lichter aan. Een goede slaap geeft onze geest en ons lichaam vleugels.

Er zijn veel factoren van invloed op de kwaliteit van onze slaap. De individuele gezinssituatie is van wezenlijke invloed op de nachtrust. Wanneer de gezinsleden gezond zijn, er voldoende geld is, de woonsituatie in orde is en de onderlinge relaties prettig functioneren dan slapen alle leden van een gezin het beste. Ook de werksituatie is van invloed op de kwaliteit van de slaap. Wanneer je beroep interessant en afwisselend is en er een goed onderling contact is met je collega's, je projecten goed lopen en er voldoende loon tegenover de arbeid staat, dan slapen we over het algemeen beter dan wanneer deze omstandigheden niet goed zijn.

Een goede slaap is ook afhankelijk van voldoende beweging. Mensen die meer in beweging zijn hebben minder slaapstoornissen dan mensen die de hele dag stilzitten. In de loop van de evolutie heeft ons lichaam zich zodanig ontwikkeld dat het er behoefte aan heeft dagelijks te bewegen. Het is er niet op gebouwd om iedere dag tien tot twaalf uur stil te zitten.

Ook van invloed op onze slaap is ons vermogen om de dingen van de dag los te laten en in vertrouwen de gedachtestroom tot rust te laten komen.

Wat zeker ook een rol speelt is de situatie van het land waarin we leven. Vanuit de slaapwetenschap is het bekend dat mensen beter slapen in een land dat zich voorspoedig ontwikkelt, waar de wetenschap floreert, er goede toekomstperspectieven zijn voor alle generaties en er vrede en rust heerst.

Wie heeft er baat bij dit boek?

Dit boek is gebaseerd op de door mij ontwikkelde Maria Holl Methode, (MHM). De oefeningen uit deze methode kunnen gedaan worden om je inslaap- en doorslaapproblemen te verminderen. De oefeningen zijn zowel voor kinderen als voor volwassenen geschikt.

Ik heb dit slaapprogramma ontwikkeld omdat de patiënten uit mijn psychotherapie- en Tinnitus Adem Therapiepraktijk vaak tevens aan ernstige slaapproblemen leden. Het waren slaapstoornissen, veroorzaakt door stressvolle situaties, zoals examens, verhuizingen of scheidingen. Ook kwamen er mensen met slaapklachten die ontstaan waren door traumatische gebeurtenissen zoals de plotselinge dood van een geliefde, zware operaties, ongevallen of telkens terugkerende traumatische herinneringen aan bijvoorbeeld belevenissen uit de Tweede Wereldoorlog.

Ik wist door ervaring vanuit mijn praktijk, dat de meeste patiënten die enige weken met mijn programma werkten, weer rustig en verkwikkend konden slapen. Dat is de reden dat ik dit programma voor jullie, de lezers van dit boek, ontwikkeld heb. Zo kunnen jullie ook profiteren van de werkzaamheid van deze oefeningen. Ik ben nog steeds zeer dankbaar voor de effectiviteit van deze oefeningen die eenvoudig in het dagelijks leven zijn toe te passen.

Het merendeel van de oefeningen heb ik geleerd van mijn meditatielerares Hetty Draayer. Deze oefeningen werden ongeveer 4000 jaar geleden in China ontwikkeld. Ik heb ze door middel van de Maria Holl Methode in een eenentwintigste-eeuws jasje gestoken, zodat ze voor de hedendaagse mens eenvoudig in het dagelijks levensritme kunnen worden geïntegreerd.

Geef jezelf vanaf vandaag de mogelijkheid om weer beter te slapen en daarmee ook een hogere kwaliteit van leven te ervaren.

Dit boek kan je helpen in de volgende situaties:

- Wanneer je keer op keer slecht slaapt en dit probleem het liefste zonder medicijnen wilt oplossen.
- Wanneer je 2 tot 4 weken slaaptabletten hebt geslikt en daar weer vanaf wilt komen. In de regel is het het beste om niet meer dan 2 tot 4 weken slaapmedicatie te slikken. Je eigen slaapcyclus wordt door de medicijnen negatief beïnvloed.
- Wanneer je langere tijd slaappillen gebruikt of hebt gebruikt en je hiermee wilt stoppen. Je begint met de oefeningen en tegelijkertijd bouw je de slaapmedicatie geleidelijk af. Dit laatste mag alleen maar met behulp van een arts of psycholoog!
- Als je slaapproblemen worden veroorzaakt door een belastende situatie. Bijvoorbeeld een ongeval of een zware taak als mantelzorgger.

Vaak ontstaan slaapstoornissen door problemen in het dagelijks leven. Te veel stress op het werk, schijnbaar uitzichtloze relaties of financiële problemen.

Dit boek kan je ondersteunen om zowel je slaapstoornissen op te lossen alsmede de oorzaken waardoor deze zijn ontstaan.

Het maakt niet uit wat je leeftijd is. Alle oefeningen kunnen door vrijwel alle leeftijdsgroepen worden gedaan. Ouders kunnen met hun kinderen gezamenlijk oefenen. Vanaf de tienerjaren kunnen kinderen alleen aan de slag.

Het boek en de oefeningen op de bijbehorende CD kunnen je helpen om in stressvolle periodes tot rust te komen. Door één van de oefeningen van de CD te doen kan je een kort rustmoment in je dag brengen. Ik gebruik deze korte oefeningen zelf regelmatig om tijdens mijn werkzaamheden overdag een rustpunt in te bouwen en weer fit te worden voor de rest van de werkdag.