



Leef zen

Onafhankelijke
Ziekenfondsen

PART&NA
onafhankelijk ziekenfonds



LEEF ZEN

Regelmatig komen we terecht in stresssituaties, worden we geconfronteerd met angst en krijgen we te kampen met zenuwslopende vermoeidheid. Het is druk op het werk, er zijn spanningen thuis... Helaas blijft niemand ervan gespaard! Al in hun kindertijd lopen scholieren het risico op leer- of aanpassingsmoeilijkheden. Ook thuis zijn er oorzaken van spanning mogelijk: relatieproblemen, een scheiding, verhuis, overlijden... Op het werk kan een hoge werkdruk een boosdoener zijn.

Negatieve stress is overal aanwezig en wordt zo een metgezel die we liever kwijt dan rijk zijn. Als er verkeerd mee omgegaan wordt, dan kan stress leiden tot slaapproblemen, depressie, hoofdpijn of zelfs spierpijn. En toch is het mogelijk om dagelijks te leven met stress, positieve althans. Door stress op de juiste manier te kanaliseren, kunnen we er kracht uit halen!

Deze brochure neemt je mee op ontdekkingsstocht naar een nieuwe levenswijze: de zen attitude. Deze wereldvisie raakt meer en meer verspreid bij ons en is heilzaam voor onze geestelijke en fysieke gezondheid. Zen biedt een gezond antwoord op alle demonen van onze moderne tijd: stress, druk, wrok, nervositeit.

In de brochure vind je een aantal tips om eventuele lichamelijke klachten en spanningen in alle rust te verlichten!

ZEN, ZEI JE ZEN?

Als we het woord 'zen' horen, denken we meteen aan een toestand van onverstoorbaarheid, van rust, zelfs afsluiting van wat gebeurt in de wereld.

Maar Zen is in de eerste plaats de naam die men geeft aan de meditatieleer die de boeddha Shākyamuni (meer bekend onder de naam Siddhārta Gautama) meer dan 2600 jaar geleden onderzocht. Hij wordt beschouwd als de stichter van het boeddhisme en zou het nirvāna bereikt hebben, wat hem in de verlichting (satori) bracht, een toestand van totale loskoppeling of 'loslaten'.

In ruimere zin wordt Zen gekenmerkt door de beoefening van Zazen, neergezeten meditatie, gebaseerd op de zoektocht naar wijsheid en zelfbeheersing door middel van een verhoogde concentratie.

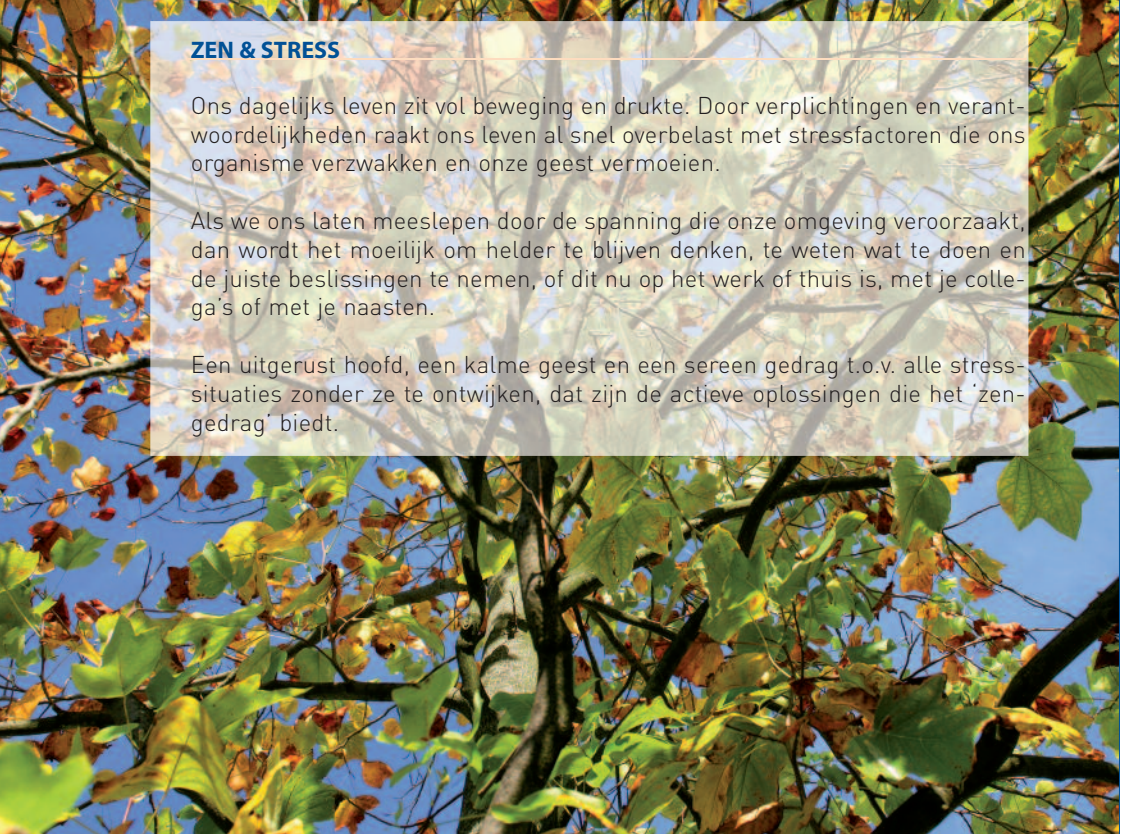
Zen komt ook voor in verschillende kunsten waarin soberheid, schoonheid en eenvoud centraal staan, zoals bloemenkunst, kalligrafie, No-theater of poëzie (bv. Haiku, een kort gedicht van 3 verzen).

ZEN & STRESS

Ons dagelijks leven zit vol beweging en drukte. Door verplichtingen en verantwoordelijkheden raakt ons leven al snel overbelast met stressfactoren die ons organisme verzwakken en onze geest vermoeien.

Als we ons laten meeslepen door de spanning die onze omgeving veroorzaakt, dan wordt het moeilijk om helder te blijven denken, te weten wat te doen en de juiste beslissingen te nemen, of dit nu op het werk of thuis is, met je collega's of met je naasten.

Een uitgerust hoofd, een kalme geest en een sereen gedrag t.o.v. alle stress-situaties zonder ze te ontwijken, dat zijn de actieve oplossingen die het 'zen-gedrag' biedt.



ZEN ZIJN, DAT IS 'HIER EN NU'

Telkens als een probleem opduikt of een verlangen onbevredigd blijft, dan raadt de zenbeweging aan om jezelf te confronteren met de gecreëerde spanning. Door de situatie te observeren en je bewust te worden van het effect ervan op je lichaam (snellere ademhaling, transpiratie,...), ben je al op het juiste spoor om de sereniteit te bereiken bij jezelf en bij anderen. Zen zijn, betekent vooral op dezelfde manier reageren op sensaties en gevoelens die je tijdens de dag meemaakt. Op die manier kan je afstand nemen van tegenstrijdige gebeurtenissen die plaatsvinden en kan je je ontspannen.



Een ander kenmerk van deze levenswijze is om zich te concentreren op het 'hier en nu', de momentopname. Soms is het inderdaad moeilijk om alleen maar te denken aan waar je op dat moment mee bezig bent! Wanneer je op het werk bent, denk je al aan het uur waarop je mag vertrekken; wanneer je op weg naar huis bent, begin je al te denken aan de maaltijd die je die avond zal klaarmaken, wanneer je aan het koken bent, denk je al aan eten en wanneer je eet, denk je al aan de activiteiten die je nadien zal doen... Door zo gefixeerd te zijn op de toekomst, wordt het moeilijk om echt te genieten van het moment!

ZEN WORDEN, DAT KAN JE LEREN!

Het is natuurlijk niet zo eenvoudig om te zeggen 'Vanaf nu concentreer ik me volledig op mijn bezigheid, de andere zaken kunnen wachten'. Het is normaal en soms zelfs nodig om bepaalde activiteiten op voorhand te plannen en zo je leven wat te organiseren.

Het is mogelijk om een juist evenwicht te vinden tussen het bewust worden van je reacties en het effect dat ze hebben op je lichaam, je omgeving, concentratie en relaxatie. Zowel de geest als het lichaam (die steeds met elkaar in interactie zijn) kunnen bijdragen tot de creatie van een nieuwe harmonie, waardoor je je goed zal voelen met jezelf en in omgang met anderen.

ZEN ATTITUDE: EEN GEZONDE TROEF?

Het is bewezen: te veel negatieve stress draagt bij tot de stijging van hart- en vaatziekten en veroorzaakt maag- en darmproblemen, zware vermoeidheid, slapeloosheid, spierpijn, hoofdpijn of seksuele problemen. Nervositeit of overbelasting kan spanning, concentratieproblemen, angst, irritatie en zelfs depressie teweegbrengen.

Maar stress is niet 100% negatief. Een beetje stress is zelfs nodig om goed te functioneren. Zo maakt het menselijke lichaam automatisch stresshormonen aan zoals adrenaline om het organisme voor te bereiden op moeilijke situaties. Het is ook een goede stimulans, een soort van versterkend middel voor de activiteiten van het lichaam en de geest. Te veel stress is natuurlijk nooit goed.

Het is hier dat de zen attitude een uitweg biedt. Om niet door al die spanningen onder de voet te worden gelopen en ze niet té intens te beleven, is het belangrijk dat je stress leert beheersen en evacueren.

De weg naar een beter leven houdt in: relaxerende of sportieve activiteiten beoefenen, je zaken beter gescheiden houden en voor je gezondheid zorgen dankzij een evenwichtige voeding en voldoende slaap.

Het zijn deze troeven die bijdragen tot een betere levensstandaard, waarbij je je huidige activiteiten kan blijven uitvoeren!

Tips voor een gezonder voedingspatroon

Gezond en gevarieerd eten heeft zowel op je fysieke als op je mentale gezondheid een positief effect. Je voelt je lichter en vermindert zo de kans op hart- en vaatziekten, diabetes en overgewicht.

Enkele tips om te onthouden:

- Sla nooit je ontbijt over, het is de belangrijkste maaltijd van de dag!
- Drink minimum anderhalve liter water per dag.
- Vergeet niet om voldoende melkproducten, groenten en fruit te eten.
- Beperk de 'extra's' [chips, snacks,...] tot een minimum.



HOE WORD IK ZEN?

Er bestaan verschillende manieren om je te ontspannen en zorg te dragen voor jezelf. Naast de gekende activiteiten uit onze regio's, wordt ook steeds meer beroep gedaan op methodes uit het Oosten.

Hier volgt een beknopt overzicht van de verschillende praktijken van hier en elders, aan jou om erover te oordelen!



De geheimen van water

Een goede manier om je te ontspannen is genieten van de gunstige werking van water.

Het zwembad

In het zwembad worden we gewichtloos. Daardoor ondervinden onze spieren enkel de weerstand van het water en kunnen de spierinspanningen dus rustiger verlopen. Bovendien vindt iedereen er op elke leeftijd zijn ritme volgens zijn eigen capaciteiten. Een ander voordeel van zwemmen is dat het de gewrichten versoepelt en dat bijna alle spieren van het lichaam gebruikt worden, waardoor we gewoon kunnen worden aan inspanningen en onze ademhaling oefenen. Niets waarvan je je zo levendig gaat voelen!

Als je kampt met een oorontsteking of longaandoening is het niet aangeraden om te zwemmen. Vooraleer je de grote plons waagt, ga je het best geleidelijk in het water om rustig aan het temperatuurverschil te wennen.

De sauna

Een Finse traditie, die ook bij ons al enkele decennia populair is, is de sauna. Met een temperatuur die de 80°C benadert, biedt de sauna je een totale ontspanning en krijg je terug volop energie. Bovendien bevordert een sauna je bloedsomloop, activeert je zweetklieren, elimineert je afvalstoffen en ontspant je spieren.

Door de warmte komt ook de dode huid los, waardoor je huid diep gereinigd wordt. Blijf niet te lang in de sauna en onderbreek je sessie met douches. Van een saunabezoek val je niet af. Deze manier van ontspanning is niet aan te raden als je cardiovasculaire problemen hebt, problemen met de bloedsomloop of met de ademhaling. Twijfel je, raadpleeg dan eerst je huisarts of cardioloog.

Thermalisme

Een thermale kuur combineert ontspanning en relaxatie met therapeutische behandelingen. Ze vermindert de symptomen van sommige ziektes zonder de oorzaken weg te nemen. Bovendien versterkt thermalisme het natuurlijke verdedigingssysteem.

De ontspanning wordt nog dieper als je de kuur combineert met relaxatiebaden, hydromassages, modderbaden, zwembaden met waterstraling of massages met essentiële oliën. De tijd nemen om je te verzorgen in een kalme en vredelijke omgeving draagt bij tot een betere levenskwaliteit.

Oplossingen uit de alternatieve geneeskunde

Om je lichaam en geest weer energie te geven, om opgestapelde nervositeit te kalmeren, kan het interessant zijn om een beroep te doen op alternatieve therapieën. Naast homeopathie en aromatherapie zijn er op dit moment nog andere methodes erg populair... Een overzicht.

Sofrologie

Bij deze techniek probeert men alle angst die samen gaat met een bepaalde stressvolle situaties (fobie, examenstress, sollicitatiegesprek, bevalling,...) te deblokken. Je wordt ondergedompeld in een diepgaande toestand van relaxatie door middel van verschillende ademhalingstechnieken en je komt in een toestand waarin je je bewust wordt van zichzelf. Je gaat je concentreren op de verschillende delen van je lichaam en je positief opstellen tegenover gebeurtenissen uit het verleden of de toekomst.

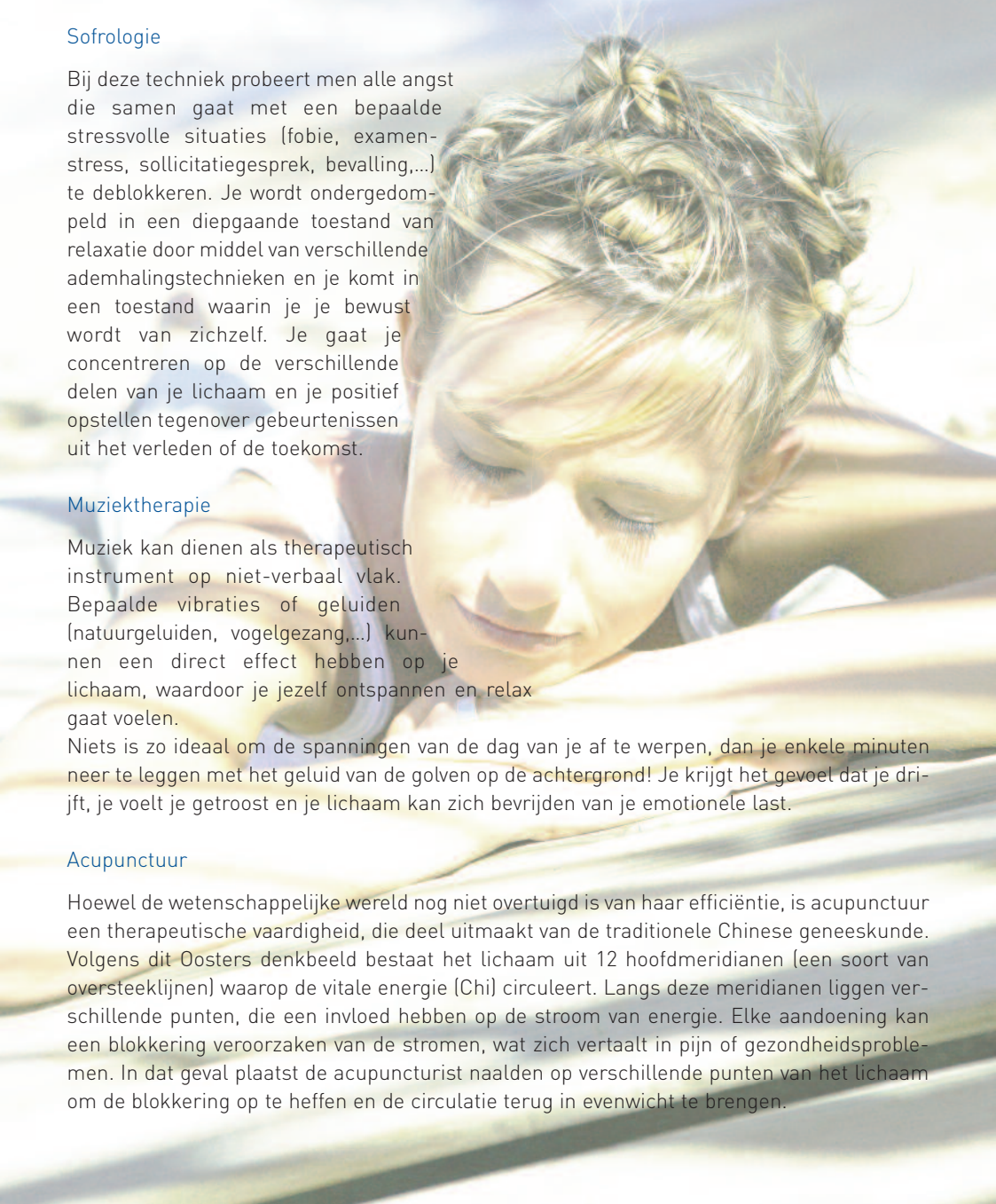
Muziektherapie

Muziek kan dienen als therapeutisch instrument op niet-verbaal vlak. Bepaalde vibraties of geluiden (natuurgeluiden, vogelgezang,...) kunnen een direct effect hebben op je lichaam, waardoor je jezelf ontspannen en relax gaat voelen.

Niets is zo ideaal om de spanningen van de dag van je af te werpen, dan je enkele minuten neer te leggen met het geluid van de golven op de achtergrond! Je krijgt het gevoel dat je drijft, je voelt je getroost en je lichaam kan zich bevrijden van je emotionele last.

Acupunctuur

Hoewel de wetenschappelijke wereld nog niet overtuigd is van haar efficiëntie, is acupunctuur een therapeutische vaardigheid, die deel uitmaakt van de traditionele Chinese geneeskunde. Volgens dit Oosters denkbild bestaat het lichaam uit 12 hoofdmeridianen (een soort van oversteeklijnen) waarop de vitale energie (Chi) circuleert. Langs deze meridianen liggen verschillende punten, die een invloed hebben op de stroom van energie. Elke aandoening kan een blokkering veroorzaken van de stromen, wat zich vertaalt in pijn of gezondheidsproblemen. In dat geval plaatst de acupuncturist naalden op verschillende punten van het lichaam om de blokkering op te heffen en de circulatie terug in evenwicht te brengen.



Chi brengt harmonie

Nog volgens de Oosterse denkwijze, is Chi de levensenergie die leeft en beweegt in alle dingen en wezens. Chi is niet constant, maar beweegt en voedt zich door zijn omgeving. In bepaalde gebruiken stimuleert men de circulatie van Chi om in vorm te blijven.

Tai chi chuan

Meteen duikt het beeld op van een groep mensen die een soort van gymnastiek uitvoeren in het park. Tai chi chuan raakt meer en meer verspreid in onze maatschappij en wordt al honderden jaren beoefend in China. De handelingen zorgen voor een betere kennis van het eigen lichaam en meer zelfbeheersing via ontspanning en soepelheid. De deelnemers voeren een reeks bewegingen uit in een precieze volgorde, waarbij ze traag bewegen, geconcentreerd zijn en diep ademen.



Feng Shui

Feng Shui zorgt ervoor dat de harmonie in je woning verbetert en helpt je om je thuis meer ontspannen te voelen. De plaatsing van de meubels, kleuren, stoffen en materialen, alles wordt overdacht opdat de vijf elementen (water, vuur, aarde, hout en metaal) elkaar aanvullen en in evenwicht houden.

In de praktijk is het belangrijkste principe van de Feng Shui-leer een woning niet vol te stouwen met meubels of met nutteloze voorwerpen. Het opeenstapelen zou de gezonde circulatie van de energie verstoren en te veel spanning veroorzaken.

Een tip: apparaten met elektromagnetische golven in je slaapkamer (bv. gsm, tv, computer, enz.) zijn ten strengste af te raden, want volgens Feng Shui kunnen ze slaapproblemen en hoofdpijn veroorzaken.

Yoga

Yoga verschilt in de praktijk van leraar tot leraar en van school tot school, maar het principe is overal hetzelfde: men tracht lichaam en geest met elkaar te verbinden via verschillende houdingen, stretchen, relaxatieoefeningen en ademhalingstechnieken.

Soms is yoga heel fysiek, op andere momenten benadert het meditatie, maar het heeft zeker en vast een invloed op de lenigheid en werkt op alle lichaamsdelen, de rug in het bijzonder. Ruglijders vragen dan ook best eerst advies aan hun therapeut of ze de oefeningen aankunnen.

Lachyoga

Opggericht in India door dokter Madan Kataria, maakte lachyoga in 2002 bij ons zijn intrede. Tijdens een lachsessie in een lachclub worden naast oefeningen die het lachen opwekken ook ademhalingsoefeningen gedaan. Lachen heeft immers tal van weldaden voor het lichaam (het verbetert je longcapaciteit, het werkt preventief tegen hartkwalen, het vermindert angstgevoelens, enz.). Bovendien krijg je door te lachen terug energie en vitaliteit.

De magie van de handen

Shiatsu massage

Bij deze Japanse massage wordt met de vingers druk uitgeoefend op verschillende punten op het lichaam, gelegen op de meridianen (zoals bij acupunctuur). Er worden verschillende zones gestimuleerd, waardoor het lichaam helemaal tot rust komt.

Thaise massage

In dit geval gebruikt de masseur niet alleen zijn vingers, maar ook zijn ellebogen, voeten en zijn hele gewicht om de massage uit te voeren.

De spieren worden gekneed, de spanning en pijn worden losgemaakt, waardoor de stijfheid en stramheid in de rug of nek verdwijnen en de bloedcirculatie verbetert.

Voetreflexologie

Volgens deze praktijk zijn de voeten opgedeeld in zones die overeenstemmen met de verschillende organen en lichaamsdelen. Door deze zones te stimuleren, verbetert de toestand van dat orgaan (de toppen van de tenen hebben bijvoorbeeld een invloed op de sinussen).

BESLUIT

Ons dagelijks leven kan soms erg veeleisend zijn: we worden verplicht om keuzes te maken, ons beste beentje voor te zetten, te evolueren, ons snel aan te passen, flexibel te zijn... Omgaan met stress, angst en spanning thuis of op het werk is geen gemakkelijke taak. Het juiste evenwicht vinden tussen de verschillende onderdelen van onze omgeving (werk, gezin, vrije tijd, gezondheid, sociale contacten) is een sleutel die de deur opent naar een gezond en aangenaam leven. Om een fris hoofd en een heldere geest te krijgen, is het noodzakelijk om je lichaam goed te verzorgen. Yoga, water, massage of sportactiviteiten, het helpt allemaal, zolang de activiteit maar bij je past!

Neem de tijd om naar jezelf te luisteren en als, ondanks alles, de vermoeidheid of verontrustende symptomen blijven opduiken, raadpleeg dan je arts... die kan je vast helpen.



INTERESSANTE WEBSITES



Zen

www.azb.be

Sauna

www.svb.be

Acupunctuur

www.acupunctuur.be

Sofrologie

www.vlaamsesofrologen.be

Muziektherapie

www.muziektherapie.net

Yoga & lachyoga

www.yogafederatie.be

www.lachclubs.be

Voetreflexologie

www.voetreflexologienationaal.be

Zen in de bedrijfswereld

www.partena-gezond.be

Deze brochure is een uitgave van

de dienst Gezondheidspromotie van
de Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel

Tel.: 02/778 92 11

Fax: 02/778 94 04

E-mail:

gezondheidspromotie@mloz.be

Website: www.mloz.be

Ondernemingsnummer 411.766.483

Foto's • Phovoir



Verantwoordelijke uitgever: P. Mertens, Onafhankelijke Ziekentfondsen,
Sint-Huibrechtsstraat 19 - 1150 Brussel - 2007/11 - GVO 077



T 09 269 85 00
info@partena-ziekenfonds.be
www.partena-ziekenfonds.be