



Jinga Vitality

BONUS GIDS

STRESS & SLAAP

WAAROM SLAPEN NIET ALTIJD LUKT

**INCLUSIEF
ADEMHALINGSOEFENING**

STRESS & SLAAP

Waarom slapen niet altijd lukt

We leven in een tijd waarin haast en drukte de norm lijken. En ook al weet je dat ontspanning belangrijk is, je lichaam doet vaak iets heel anders. Het schakelt maar niet terug. Waarom is dat zo?

Het heeft alles te maken met het autonome zenuwstelsel, dat voortdurend in de gaten houdt of je veilig bent.

Dat systeem bestaat uit twee delen:

- **De sympathicus (het gaspedaal)** – dit zorgt ervoor dat je alert bent en in actie kunt komen.
- **De parasympathicus (de rem)** – dit activeert rust, herstel en ontspanning.

In een ideale situatie wisselen deze systemen elkaar soepel af. Je kunt aanstaan wanneer het nodig is, maar ook moeiteloos ontspannen.

Alleen... bij veel mensen blijft dat gaspedaal ingedrukt. En dát heeft grote gevolgen voor je nachtrust.

Wat stress met je lichaam doet

Langdurige stress activeert voortdurend de **sympathicus (het gaspedaal)**. Dit leidt tot een reeks automatische reacties:

- Je ademhaling versnelt
- Je hartslag stijgt
- Je spieren spannen zich aan
- Je bloedsuikerspiegel gaat omhoog

In deze staat denkt je lichaam: er is gevaar. Dus slaap? Dat is even totaal onbelangrijk. Je hersenen blijven alert, je lijf gespannen — en in slaap vallen wordt een gevecht.

Oorzaak: je gedachten

Wat veel mensen niet weten: het zijn vaak je gedachten die deze stressreactie in gang zetten. Vooral 's avonds.

Denk aan:

- “Ik moet dit niet vergeten morgen”
- “Hoe ga ik dat allemaal afkrijgen?”
- “Wat als ik wéér niet slaap?”

Deze gedachten zorgen voor onrustige emoties, en die emoties activeren de stressrespons. Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht van piekeren, spanning en slapeloosheid.

Oplossing

De sleutel tot ontspanning ligt in een simpele lichamelijke handeling: je ademhaling. Door langer uit te ademen dan je inademt, geef je je **parasympathicus (het rempedaal)** een seintje: "Het is veilig. Je mag ontspannen."

Dit activeert jouw interne 'rem' en brengt lichaam en geest tot rust — precies wat je nodig hebt om in slaap te kunnen vallen.

De juiste ademhalingsoefening

3 0 5 2 oefening:

Adem 3 seconden in
Houd je adem niet vast
Adem 5 seconden uit
Pauzeer 2 seconden

Waarom werkt deze oefening zo goed?

Omdat je kort gebruik maakt van je gaspedaal (3 tellen) en lang gebruik maakt van je rempedaal (5+2=7 tellen). Je bent je lichaam dan aan het trainen om te ontspannen en het maakt direct minder cortisol (het stresshormoon) aan.

OEFEN DAGELIJKS!

Wil je ergens goed in worden, dan zal je moet trainen. Met dit is het niet anders. Dus wil je je lichaam leren te ontspannen voordat je gaat slapen? Dan zal je dagelijks moeten oefenen.

Gebruik een gemakkelijke app

De **3 0 5 2 oefening** kan je heel gemakkelijk oefenen met de App Petit Bambou.

1. Download de app in je appstore.
2. Maak gratis een account aan.
3. Kies dan linksboven voor VRIJ.
4. Kies de optie Ademhaling.
5. Stel vervolgens de oefening in:
 - tijd: 5 minuten
 - techniek: 3 - 0 - 5 - 2
 - vorm: curve



Je kan met de curve mee ademen of het geluid volgen. Volg je het geluid, blijf dan uitademen tot je de gong van de pauze hoort, omdat het geluid bij de uitademing eerder stopt.

Slaap is geen luxe, maar noodzaak

Met deze gids heb je een eerste stap gezet richting meer ontspanning en een betere nachtrust. Geef jezelf toestemming om te vertragen, te voelen en te herstellen.

Door je stresssysteem tot rust te brengen, geef je jouw lichaam en geest precies wat ze nodig hebben: veiligheid, balans en diepe rust. Blijf mild voor jezelf. Échte verandering begint van binnen – en jij bent daar nu mee begonnen.

SUCCESES!