

Goed ontspannen

goed slapen

Mediteren met Tessa Gottschal

Therapeut & Auteur van boeken en cd's



Inhoud van de cd:

1. Ontspanning en rust 27:28

Voor wie onder andere:

- ✓ slaapproblemen heeft
- ✓ moeite heeft met ontspannen
- ✓ stress opslaat in zijn lichaam (verhoogde spierspanning, pijn, kramp etc.)
- ✓ oververmoeid is (moe en toch niet kan slapen/ontspannen)
- ✓ burned out heeft
- ✓ werk heeft dat het bio-ritme verstoort (nacht-, wisseldiensten, etc)
- ✓ een nieuwe balans tussen spanning en ontspanning zoekt

Cd's uit de serie "Mediteren met Tessa Gottschal"

Aura's & Chakra's – versterken en beschermen

Emoties & Gevoel – trouw zijn aan jezelf

Emotionele souplesse – lichamelijke en emotionele vertering

Goed ontspannen – goed slapen

Gun jezelf rust – stap uit de drukte en creëer ontspanning

Hara Chakra – genezing en vitaliteit

Mindfulness – focuskracht en stabiliteit

Neutraliteit – de sterkste energiebeschermers

Overprikkeling – kiezen en koers houden

Rust & Evenwicht – grip op je amygdala

Tegenslag & Vertrouwen – versterk je veerkracht



“Meditatie is voor velen slechts een moment van ontspanning. Toch vind ik een continue ontspanning belangrijker. Waarmee ik bedoel dat je zoveel mogelijk bij alles wat je doet een ontspannen staat vasthoudt. Of; wanneer dat door drukte of omstandigheden niet lukt, je in korte tijd jezelf tot die staat kunt terugbrengen.”



“Vandaar mijn fascinatie voor psychologische meditaties. Tenslotte heb je jezelf altijd bij je en als je dikwijls op voet van oorlog met jezelf leeft, op cruciale momenten jezelf onderuit haalt, of dwarsboomt, teveel opjaagt, etc wat heb je dan aan die korte momenten van ontspanning? Jij hoort tenslotte de allerbeste vriend van jezelf te zijn; dankzij psychologische meditaties leer je dat.”

Achtergrond Goed ontspannen, goed slapen

Ontspannen en slapen is zo gewoon als het maar even kan. Door spanningen, zorgen, hectiek, teveel mentale arbeid maar ook door lichamelijke veranderingen zoals allergieën, uitputting, hormoonverstoringen kan het gebeuren dat dit steeds moeilijker lukt.

Het hoofddoel is doelbewust tot ontspanning te komen en vanuit die ontspanning in slaap te vallen. De cd is daarom op speciale wijze ingesproken, zodat slaapverwekkende kwaliteiten omhoog geroepen worden.

Aan het eind volgt een soepele overgang, die bewerkstelligt dat je moeiteloos in slaap glijdt.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tess'.

Effecten

Ontspanning en in slaap vallen gaat bijna als vanzelf met deze cd. Je kunt hem zelfs 's nachts, als je slaap onderbroken wordt, opzetten.

Tijdens de opnames van de cd heb ik bewust mijn stem zo gebruikt dat er een slaapverwekkend effect vanuit gaat. De microfoons zijn zo gekozen en opgesteld dat scherpe en harde klanken 'afgerond' worden. Al die aspecten zorgen dat het makkelijker wordt om in slaap te vallen of tot ontspanning te komen.

Mocht je in slaap doezelen, dan is vooral het einde van de opname zo gemaakt dat je niet wakker schrikt. Tenslotte is het juist de bedoeling dat je ongemerkt in slaap valt. In die zin kun je zeggen dat er een licht hypnotiserende, slaapverwekkende werking is.

Gebruiksadviezen

1. Het beste is het om de oefening liggend te doen. Liefst daar waar je even niet gestoord wordt.
 2. Je kunt de oefening zowel overdag doen als 's avonds vlak voor het slapen gaan.
- Zie ook de algemene adviezen in de grote handleiding.
 - De cd maakt expres veel gebruik van stiltes. Direct al aan het begin, waar je ruim de tijd krijgt een goede lighouding te vinden. De tussentijdse stiltes prikkelen je rechterhersen helft. Het is namelijk de linkerhersen helft die variatie wil. Zodra het saai en voorspelbaar wordt, en vooral blijft, schakelt de linkerhersen helft uit verveling over naar rechts. Hierdoor wordt het makkelijk om in slaap te vallen.



Achtergrondinformatie over de gekozen meditatie-techniek

Ontspannen en slapen is makkelijk. Het is niet iets wat je moet aanleren. Helaas, kun je het wel kwijtraken. Pas dan merk je dat ontspannen, in slaap vallen, ongestoord doorslapen minder eenvoudig is als het lijkt. De cd is erop gericht weer te leren hoe je kunt ontspannen en makkelijk in slaap valt. Het gebruikt heel gericht gefaseerde spierspanning om tot ontspanning te komen. Op een natuurlijke manier wekt het daarmee ontspanning op. Stap voor stap wordt deze ontspanning vergroot.

Ontspanning is zó natuurlijk. De huidige 24-uur's maatschappij heeft soms meer waardering voor actief zijn dan rusten en bijtanken. Voor je het weet verlies je dan contact met dit normale en gezonde vermogen.

Verkeerde gewoonte

Daarnaast kun je, zonder er erg in te hebben, je een houding aanwennen waarbij je in een constante alertheid blijft. Dat is funest zodra je wilt ontspannen. Dan werkt deze houding net als een automatische virusscanner op je computer. Alleen met negatieve gevolgen. Precies op het moment dat je signalen vertoont van ontspanning zorgt jouw programmering dat deze wordt tegengewerkt. Met als gevolg: slaap- en ontspanningsproblemen, wat kan leiden tot chronische vermoeidheid, uitputting of burn-out.

Teveel of te vaak op scherp staan

Zo'n alertheidskringel start vaak onschuldig. Je maakt je zorgen of je zoon/dochter thuis komt en traint jezelf in bed om op de kleinste geluiden te letten die bevestigen dat hij/zij terug is. Of tijdens een hectische periode op het werk moet je vaak en lang overwerken. Een nieuwe baan stimuleert je om een tandje harder te werken, en tegelijkertijd in de avonduren te studeren. Je hebt een bijbaantje in de avonduren.

Kortom: allemaal voorbeelden die kunnen leiden tot een ontspanningsprobleem.

Voeding die wakker houdt

Als je met serieuze ontspannings- slaapstoornissen kampt, onderzoek dan eens je voeding. Er zijn veel voedingsproducten die onschuldig ogen en toch een wakker houdend effect hebben. Dat is niet alleen koffie, dat weten de meeste mensen ondertussen wel. Lees meer onder andere op de site www.natuurdietisten.nl

Laptops, wifi, GSM-masten

Een aspect dat mede aandacht verdient als slapen niet verbeterd, is eens te onderzoeken of het stralingsgerelateerd is. Op dit moment hebben naar schatting 5 — 10% van de mensen hier last van. De huidige onderzoeksmethodes hiervoor zijn duidelijk verbeterd ten opzichte van jaren geleden. Net als de methoden om ongezonde stralingsbelasting tegen te gaan.

Slaapoplossingen

In hoofdstuk 13 van *De uitputting voorbij* schrijven we uitgebreid over slaapproblemen. Aan bod komen:

- Slaapfasen
- Drie vormen van slapeloosheid
- Fytotherapie: Eschscholtzia californica en Corydalis cava
- Neurotransmitters: connectie tussen darmen en hersenen
- Essentiële aminozuren
- Aminozuur gaba voor een goede slaap
- Melkpeptide caseïne hydrolysaat werkt slaapverwekkend
- Gemmotherapie tegen slapeloosheid
- Een obstructief slaapapneu syndroom (osas)
- Voedingstips om beter te slapen



Site informatie

- Op de site vind je verschillende meditatie-informatie, verdeeld in thema's. Zie daarvoor www.gottschalmeditaties.nl/blog/
- Meer toepassingen per cd, staan op [www.gottschalmeditaties.nl/psychologische meditaties/](http://www.gottschalmeditaties.nl/psychologische-meditaties/). Deze worden geregeld aangevuld.
- Een overzicht van effecten op lichaam en geest vind je op www.gottschalmeditaties.nl/mindfulness/
- De grote handleiding vind je op www.gottschalmeditaties.nl/brochures/
- Welke cd's inclusief de Basisoefeningen zijn staat de grote handleiding. Zie www.gottschalmeditaties.nl/brochures/

Werkboek

Het boek *Psychisch sterker door mediteren* biedt extra informatie over de cd's. Zowel over speciale combinaties als over bijwerkingen van meditatie, instinctieve gezondheid, spijsvertering, angst, tegenslag en standvastigheid.

