

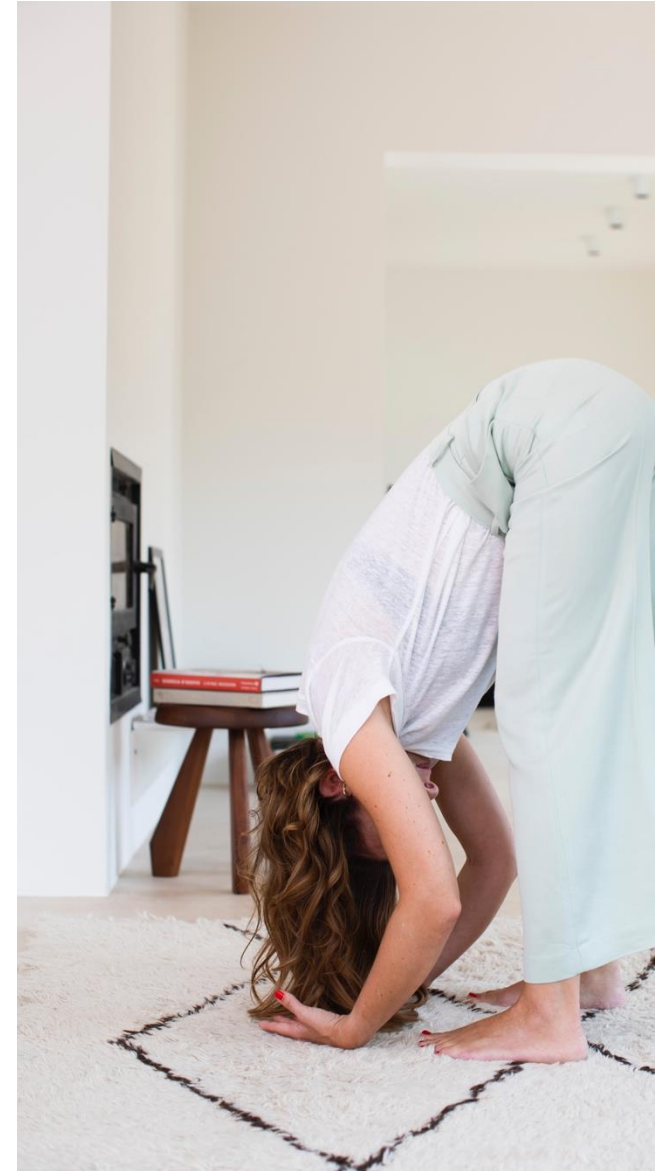
Stap voor stap naar meer slaap

Praktische tools en inzichten



Gronden

- Voel: voeten op de grond en je zitbotten.
- Koppel aan adem: bij elke uitademing 1% zwaarder
- Ademen met focus: voeten – zitbotten – rug





Gaat slapen niet vanzelf?
→ impact op energie,
humeur, focus, geduld



Vandaag: inzicht + enkele
korte oefeningen (adem &
gronding) + mini-meditatie



Dit is het startpunt; het boek
is je handleiding voor thuis



Waarom slaap telt

- Slaap = dagelijkse onderhoudsbeurt van lichaam & brein
- Herstel cellen, Hormoonbalans, Immuunboost, 'Opruimen' van prikkels en emoties
- Te weinig slaap = prikkelbaarder, reactiever, neiging tot 'snelle oplossingen'

Slaapcycli in het kort

- Meerdere cycli per nacht (± 90 min; eerste korter, latere langer)
- Diepe NREM (N3) $\rightarrow$ lichamelijk herstel (o.a. groeihormoon)
- REM $\rightarrow$ emotionele verwerking & creativiteit • Later in de nacht relatief meer REM
- Laat naar bed & even vroeg op / gefragmenteerde slaap $\rightarrow$ relatief minder REM

Kernzin: Slaap = herstel

Wat herstel stoort:
stress -
overprikkeling - (fel)
licht - cafeïne -
alcohol

Pak de stoorzenders
stap voor stap aan

Stress: de saboteur

- Oeroud alarmsysteem: vechten–vluchten–bevriezen
- Lichaam maakt geen verschil tussen echt gevaar en een notificatie
- Resultaat: ‘aan-stand’ blijft actief, juist ’s avonds

Je zenuwstelsel in 2 standen



Sympathisch = gas → hartslag ↑, spieren spannen aan, ademhaling hoog & snel



Parasympathisch = rem → rust, vertering, herstel • adem zakt • ontspanning



Voor inslapen & dóórslapen heb je rem nodig

Rookmelder & hormonen

- Rookmelder: liever te gevoelig dan te laat → ping, nieuws, 'nog even' werken
- Stresshormonen: adrenaline (nu aan) & cortisol (langer alert)
- 's Avonds: cortisol laag en rem aan → anders trager inslapen & lichter slapen

Herken de 'gas-stand'

Lichaam: kaken vast, schouders opgetrokken, hart sneller, hoge adem

Gedachten: 'nog één ding', doemscenario's, gesprekken herkauwen

Gedrag: scrollen, late koffie/thee, toch nog mail checken, moeilijk stoppen



Waarom ademhalings- oefeningen, yoga & meditatie helpen

- Adem: uitademing = rempedaal, lager & langer uit → 'veilig'
- Yoga: spanning uit weefsel + aandacht in het lijf i.p.v. to-do's
- Meditatie: aandacht trainen → minder reactief → brein kan landen

Even ademen



Voeten plat, schouders lag,
hand op buik



In door neus → buik zet
uit, uit door neus of zachte
lippen → buik zakt



Ritme indien mogelijk:
4 in – 6 uit.
10 keer



Een avondritueel werkt

- Dim licht (melatonine helpen, cortisol laag houden)
- Schermen tijdig uit en niet te laat/te zwaar eten
- Op een zo vast mogelijk ritme naar-bed/opstaan (ook weekend)

Cafeïne: klein schakeltje, groot effect



- Blokkeert slaapdruk, kan slaap fragmenteren tot laat
- Blijft lang in je systeem
- Tip: beperk na de middag (ook thee/frisdrank met cafeïne)

Alcohol: verdooft eerst, verstoort later

Sneller 'uit', maar later lichtere,
onrustiger slaap

Minder diep herstel, sneller wakker

Slaap-reset? Probeer een periode
alcoholvrij in de avond

meditatie

- Focus: je ademhaling als ankerpunt
- Scan: voorhoofd—ogen—kaak—schouders—buik—bekken (1% los)
- Anker voor bed: langer uit / contact met matras, rust toelaten/toestemming geven.



Jouw eerste stappen

Elke avond
2 min
ademen
(langer uit)

Grondende
oefening

Dim licht &
en leg
schermen
weg

Jouw eerste stappen

2 weken
zonder
cafeïne 😊

Geen
alcohol.
Geef het
een kans.

Een vast
ritme



Boek & Q&A

- In het boek: grenzen, yin/yang, rituelen, voeding, do's & don'ts, meditatie, yoga oefeningen, ...
- Zie het boek als menukaart: kies wat je nú helpt
- Vragen?

Let's Connect: @ine_yogini
Studiohida.be – Antwerp.yoga.be