



Good Night

JOUW HOLISTISCHE GIDS
NAAR DE ZACHTSTE NACHTEN

Julia Blohberger en Roos Neeter

Good Night

JOUW HOLISTISCHE GIDS
NAAR DE ZACHTSTE NACHTEN

Julia Blohberger en Roos Neeter

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



Inhoud

Slaap 101	15
De vier slaapstadia	17
Early to bed and early to rise, makes a (wo)man healthy, wealthy and wise	18
Voel je veilig en zwaar	19
Matras	20
Schermlaos naar bed	21
Planten in je slaapkamer, een goed idee?	22
Geef je over aan de rust	27
Smeer je in, broeders en zusters!	29
Spoel het weg	30
Warm voetenbadje	31
Verzorg degenen die jou door het leven dragen	32
Benen omhoog	33
Trillende ogen	34
Maak je hoofd leeg	39
Ruim je slaapkamer op	41
Schrijf je to do's op	42
Schaapjes tellen	43
Avondrituelen	47
Adem jezelf in balans	49
De yogapowernap	50
Bidden	51
3 staps-adem	52
Boekenclub	54
Dankbaarheid	55
Helende stenen	56
Bedboeddha	57

Wakker in de nacht	61
Hou het luchtig	63
De winden van de nacht	64
Nachtmerries	65
Rusten zonder schaamte	66
Vertrouw jezelf	67
Voed je lichaam	71
Eet niet te veel en niet te laat	73
Vredige kruiden	74
Slaapelixer	76
Appelazijn en honing	77
Bananen	78
Zoete dromen komen van kersen	79
Slaapvijanden	83
Bewerkte voeding	85
Koffie en vervangers	86
Alcohol	87
De maan heeft het gedaan	88
Rust om op te laden	93
Verzachtende woorden	95
De kunst van rust nemen	96
Knuffelen + slapen = dreamteam	97



Inleiding

Welkom bij jouw gids die je met praktische tips en tricks zal helpen om beter te slapen. Hebben we niet allemaal de wens om in slaap te vallen zodra we ons kussen raken, om vervolgens de volgende dag heerlijk uitgerust wakker te worden?

Tegenwoordig is er een overweldigende hoeveelheid aan informatie te vinden over slaap en hoe je deze kunt verbeteren. Alleen al het lezen van informatie over dit onderwerp geeft je instantinsomnia!

We leven op dit moment in een wereld die niet helemaal natuurlijk voor ons is. We wonen in stenen huizen, omringd door nog meer steen. We spenderen een groot deel van onze tijd achter de computer of onder tl-verlichting. Er wordt van ons verwacht dat we ons online presenteren en we doen ons best om er in het echte leven net zo filter-perfect uit te zien. Om het nog niet te hebben over de andere zaken in het leven die belangrijk zijn, zoals het huishouden, financiën en vrienden. Problemen met slapen komen vaak voort uit een vorm van stress. Helaas is het dagelijkse leven voor de meesten van ons redelijk stressvol en wij begrijpen waarom.

Holistische gezondheid benadert slaap als een tijd waarin je jezelf verbindt met de bron. Alsof je je stekker in de universele kosmische batterij-oplader stopt. Het is niet alleen een tijd waarin je fysiek tot rust komt, het is ook de tijd waarin je mentaal alle dingen verwerkt die je gedurende de dag gedaan en ervaren hebt, zodat je de volgende dag fris, opgeladen en met een open geest weer wakker wordt.

Het fijne van naar het leven kijken vanuit een holistisch perspectief is dat alles heel makkelijk en logisch wordt. Het zijn dingen die we allemaal al weten, maar ergens in de loop der tijd zijn we onze

innerlijke wijsheid en de natuurlijke cyclussen van Moeder Natuur vergeten.

Wij zijn beiden getraind tot ayurvedische lifestyle- en voedings-coaches. Ayurveda wordt gezien als het zusje van yoga en is een duizenden jaren oude gezondheidsleer, die de wetten van de natuur volgt. Veel van de informatie komt vanuit onze studie. We hebben geprobeerd het laagdrempelig en luchtig te houden, zodat je de tips en tricks meteen in je leven kunt toepassen.

Genoeg gekletst voor nu. Laten we een duik nemen in de wereld van lalaland en unicorns, op naar heerlijk lang en lekker slapen!

Liefs,
Roos & Julia



Uitleg over de elementen

Af en toe zul je een van de elementen langs zien komen. De elementen aarde, water, vuur, wind en ruimte dragen volgens de wetten van de natuur bepaalde eigenschappen met zich mee. Hieronder vind je een versimpelde lijst, voor als je het tijdens het lezen terug wilt zoeken:

De effecten van:

Aarde zwaar, langzaam

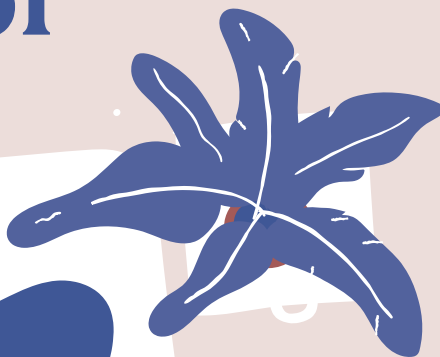
Water zacht, stromend

Vuur warmte, transformatie

Wind beweging, droogte

Ruimte subtiel, licht

Slaap 101



Voordat we naar alle leuke lifehacks en slaapremedies gaan, moeten we eerst even kijken naar de basics. Hoe staat het ervoor met jouw slaapsituatie en kennis? Zolang we ons niet bewust zijn van dingen, kunnen we er namelijk ook niks aan doen. Doe daarom spreekwoordelijk het nachtlampje aan om licht te schijnen op dat wat zich nu nog in het donker bevindt.

De vier slaapstadia

We kijken eerst naar de slaapcyclus, die we elke nacht meerdere keren doorlopen. We maken voornamelijk een onderscheid tussen de stille slaapfase, genaamd NREM (non-rapid eye movement) en de actieve slaapfase, genaamd REM (rapid eye movement).

De hele slaapcyclus kan worden opgebroken in drie stadia van NREM en één van REM. Eén hele cyclus duurt ongeveer 90 à 120 minuten. Deze vier stadia hebben invloed op verschillende biologische processen in ons lichaam, zoals lichaamstemperatuur, cellen, spieren en ademhaling. Daarnaast zijn je hersenen druk bezig met het organiseren, herschikken en het opslaan van herinneringen en ervaringen.

Een kleine introductie van de vier fases:

- 1 NREM fase 1:** In deze eerste fase maak je de overgang van wakker zijn naar slapen. Het lichaam begint zich te ontspannen en zo ook je hersenactiviteit, hartslag, oogbewegingen, ademhaling en spieren. Dit wordt ook wel de sluimerfase genoemd.
- 2 NREM fase 2:** Hier stoppen de oogbewegingen, je lichaamstemperatuur zakt, je ademhaling en hartslag zijn regelmatig en je bent je vrijwel niet meer bewust van je omgeving.
- 3 NREM fase 3:** Gedurende deze fase slaap je zo diep dat geluiden van buitenaf je niet zullen wakker maken. Tijdens deze fase herstelt het lichaam zich, ontspannen je spieren en is je ademhaling langzaam. De hersenactiviteit is laag in dit stadium.
- 4 REM fase:** Ook wel de droomfase genoemd. De hersenactiviteit is hier erg hoog, terwijl het lichaam compleet ontspannen is. In deze fase heb je de meest levendige dromen en verwerken je hersenen alles wat je gedurende de dag hebt meegemaakt.

Na één complete cyclus word je vaak kort en onbewust wakker, om zo aan een nieuwe ronde te beginnen.



Early to bed and early to rise, makes a (wo)man, healthy, wealthy and wise

Dit Engelse gezegde komt helemaal overeen met de holistische leer en de natuurlijke cyclus van Moeder Natuur. De avond, van ongeveer 18.00 tot 22.00 uur, is een tijd waarin we van nature afbouwen en de drukte van de dag achter ons laten. Je zult je meer ontspannen voelen en misschien zelfs slaperig. Dit tijdsframe is ideaal om de boot naar dromenland te pakken.

Na 22.00 uur 's avonds begint ons innerlijke vuur weer te branden. Je kunt trek krijgen in een snack, of inspiratie krijgen om nog wat werk te doen. Het is de vonk van het element vuur dat weer leven in de brouwerij brengt en het lastiger kan maken om na 22.00 uur in slaap te vallen.

Een andere reden om in bed te liggen voordat je vuurtje weer gaat branden, is dat ditzelfde vuurtje tijdens je slaap al je mentale impressies van de dag verwerkt. Het transformeert al je ervaringen van de dag naar herinneringen, dingen om te onthouden en dingen om te vergeten. Zo word je in de ochtend met een fris, fruitig en leeg hoofd weer wakker.

Je lichaam is zo slim! We hoeven alleen maar het natuurlijke ritme te volgen.

Voel je veilig en zwaar

Om in slaap te kunnen vallen, zijn er twee eigenschappen belangrijk. Ten eerste moet er een gevoel zijn van zwaarte, een neerwaartse kracht die je naar beneden trekt, zie hier het woord vallen. Ten tweede, om jezelf te laten 'vallen', is het nodig dat je je veilig voelt. Wanneer het element aarde ontbreekt (zie de elementenuitleg een stukje terug) is er een teveel aan lichtheid. Dat kan zich letterlijk uiten in een slank postuur of laag lichaamsgewicht. Mentaal uit het zich in te veel denken, piekeren en angstig zijn.

Om in slaap te vallen en je over te geven aan de (energetische) neerwaartse beweging is het nodig om dat gevoel van zwaarte tot je te nemen.

Dan geven we je toch nu al een tip! Een verzwarringsdeken is een effectieve manier om deze eigenschappen tot je te nemen. Het gewicht van de deken geeft de geest een gevoel van veiligheid en geborgenheid. Daarnaast geeft het je letterlijk een aantal kilo's meer aan gewicht.

Tip

Zoek een deken uit die goed ventileert.





Een nacht lang woelen en draaien in je bed, wachtend op de slaap die maar niet wil komen terwijl het moment dat je wakker afgaat steeds dichterbij komt. Herkenbaar? Julia Blohberger en Roos Neeter helpen je in deze gids om te reflecteren op je avondroutine en een einde te maken aan slapeloze nachten met praktische tips. Van ademhalingsoefeningen tot het herindelen van je slaapkamer; met *Good Night* op je nachtkastje kun je de dag weer vol nieuwe energie beginnen.



Julia Blohberger en **Roos Neeter** zijn allebei yogadocent en ayurvedisch consulent. Door uit te gaan van het holisme geven ze een andere kijk op gezondheid, creëren ze bewustzijn voor het lichaam en doorbreken ze taboes.



**KOS
MOS**

NUR 860
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

