4 GA VOOR GROEN

De kleur groen is het sleutelwoord bij ontspannen. Omgevingspsycholoog Susanne Colenberg: «Er is een aantoonbaar verband tussen je omgeving en hoe je je voelt. Een groene omgeving blijkt heel belangrijk voor een rustig gevoel. In de jaren 80 is er in een ziekenhuis onderzoek gedaan naar de invloed van groen op het genezingsproces; patiënten met uitzicht op bomen en planten hadden minder pijnstillers nodig en genazen sneller.»

Het advies: ga voor groen! Maak na je werk een omweg door het park. Word je enorm relaxed van. Zelfs een klimroos op je balkon *will do the job*. Even de oude blaadjes uit de planten plukken en tadaa: je voelt je meteen rustiger worden. In huis is groen ook van belang. Susanne: «Planten zijn altijd goed, hoewel puntige planten minder ontspannend schijnen te werken. Zelfs een poster van een bos en nepbloemen helpen.» Maar ren niet meteen naar de winkel voor een bos nepbloemen, want de geur van bloemen werkt juist ook rustgevend. Susanne: «Ons reukvermogen is ons oudste orgaan. Wat je ruikt, komt heel direct binnen. Je ontspant supersnel door een geurende lavendelplant.» En daarbij zijn nepbloemen natuurlijk gewoon Heel Erg Lelijk. Maar goed, dat is weer een ander verhaal.

> maak na je werk een omweg door het park, of pluk onkruid op je balkon

5 LEEF MET HARTSTOCHT

Wist je dat je tijdens een werkdag automatisch een dosis stresshormonen opbouwt, en dat het vijf uur (!) duurt voor je daar weer vanaf bent? Tenminste, als je niks extra's doet. Gelukkig kun je dit proces versnellen door te bewegen. Ga hardlopen, fietsen of zwemmen. Kies voor cyclische bewegingen, waardoor je in een soort trance raakt en sneller ontspant. Hartstocht helpt ook! En laten we nou allemaal wel ergens een passie voor hebben. Psycholoog Saskia de Bel: «Als je bezig bent met iets wat je passie heeft, of dat nou muziek, je vriend, je kind of oorlogsliteratuur is, dan daalt je stresshormoonniveau.» In het verlengde daarvan heeft ze een oefening voor een 'positief hartgevoel'. «Het vergroten van je hartcoherentie werkt na een dag werken snel en effectief. Ga met je aandacht naar het gebied rond je hart. Stel je voor dat je in- en uitademt door je hart. Probeer de ademhaling gelijkmatig te maken (5 tellen in, 5 tellen uit). Roep dan positieve gevoelens op. Herinner je bijvoorbeeld een speciale plek in de natuur (maar als jij aan je lievelingsijs wilt denken, ook goed). Zoom in op het 'plaatje' en gebruik al je zintuigen – doe dit 5 à 10 minuten. Onderzoek heeft aangetoond dat deze oefening je hartritmevariabiliteit aanzienlijk verbetert. En je voelt dat het werkt; je wordt er rustiger van.»
in-balans-met-onrust.blogspot.com
en *www.heartmath.com*

> doe 'n dansje

Souad El Hamdaoui (32), directeur Euromast

«Bijna elke Rotterdammer weet dat ik de directeur van de Euromast ben, maar op de dansschool ben ik helemaal anoniem. Hier ben ik gewoon even Souad, met mijn haren in een staart en zonder make-up. Dansen is voor mij als het kijken naar een soapserie. Het enige wat ik doe is iemand volgen, verder hoef ik bijna niet na te denken. Ik focus me enkel op de dans en die is niet ingewikkeld. Het is een fijne inspanning, zonder dat er dingen vanaf hangen. Omdat ik geen geboren danser ben, loop ik al snel achter als ik een keer niet ga. Ik sla dan ook geen les over.»

TEKST KADERS: MYRTHE HOGENELST. FOTOGRAFIE: ASTRID KOPPERS (PORTRET LIESBETH)