

沖繩拳法



沖繩古武道



- KENNISOVERDRACHT -



## Oranda Ryu - Gids voor een betere nachtrust-

Een goede nachtrust is essentieel voor uw welbevinden. Hieronder vindt u een 20 tal tips, dat u kan helpen uw nachtrust te verbeteren.

### **1. Het volledig rekken, aanspannen en ontspannen van uw spieren.**

Uw lichaam voorbereiden op slapen is belangrijk, omdat het in uw spieren een signaal afgeeft dat helpt om de spieren te ontspannen. Het lichaam uitrekken en dan het aanspannen en weer ontspannen van de spieren kan een zeer effectieve manier zijn om dit signaal aan uw lichaam te geven.

Rek uw hele lichaam uit en ga dan plat op bed liggen. Begin met de spieren in uw voeten. Span deze aan en laat ze weer ontspannen. Herhaal dit drie keer terwijl u iedere keer tegen uzelf zegt: "Mijn voeten zijn ontspannen". Ga dan door met de kuit en herhaal dit proces. Neem steeds een deel van uw lichaam dat u aan- en ontspant: de dijbenen, billen, buik, borst, handen, armen, schouders, nek, hoofd en zelfs het gezicht.

### **2. Neem de tijd om te ontspannen voor u gaat slapen.**

Als u iemand bent die laat werkt, laat studeert of veel avond activiteiten onderneemt, neem dan voldoende tijd om uw lichaam en geest om te laten schakelen van de actieve- naar de slaapmodus. Het is niet realistisch om te verwachten dat u tot 22.00 uur 's avonds actief kunt zijn en dan om 22.15 uur in slaap kunt vallen. Geef uzelf drie kwartier tot een uur de tijd tussen het einde van uw activiteiten en het slapen. Goede planning is de sleutel.

### **3. Zet uw wekker en plaats hem uit het zicht.**

Veel mensen liggen 's nachts naar de klok of de wekker te staren. Ze meten hun 'slaapsucces' af aan de tijd. Hierdoor kunt u enorm gespannen raken, waardoor u nog minder slaapt. Overweeg om de wekker te zetten en deze daarna uit het zicht te plaatsen. Zo creëert u een rustige omgeving waarin u niet onbewust de tijd veroordeelt.

### **4. Houd u aan een regelmatig schema.**

Veel mensen hebben een onregelmatig slaappatroon. veroorzaakt door wisselende werktijden, nachtdiensten, schoolroosters of gewoon omdat het weekend is. Dit kan zeer nadelige gevolgen hebben voor uw normale slaapritme. Als u moeite heeft met slapen, probeer dan zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip naar bed te gaan en op te staan. Zeven dagen per week. Ga niet door de week te laat naar bed om vervolgens te proberen dat in het weekend in te halen.

沖繩拳法



沖繩古武道



- KENNISOVERDRACHT -



### **5. Ga naar bed als u slaperig bent.**

Geforceerd proberen te slapen zorgt alleen maar voor spanning en voor nog slechter slapen. U zult merken dat uw lichaam gewend raakt aan een bepaald slaapritme. U zult dan iedere dag om ongeveer dezelfde tijd slaperig worden.

### **6. Schrijf uw problemen op.**

Veel mensen merken dat ze niet kunnen slapen omdat ze, zodra ze in bed gaan liggen, beginnen met piekeren over de problemen van die dag. Dit is niet verwonderlijk, omdat tijdens de slaap de hersenen alle informatie van de dag reorganiseren. Een oplossing hiervoor kan zijn om een stapeltje notitiekaartjes naast uw bed te bewaren en iedere dag uw problemen en mogelijke oplossingen op te schrijven zoals ze in u opkomen. U zult merken dat het hierdoor gemakkelijker is om de problemen 'los te laten' tot de volgende morgen.

### **7. Beweeg regelmatig.**

Voor een goede gezondheid is regelmatig bewegen net zo belangrijk als goede voeding en voldoende rust. Zelfs het beginnen en volhouden van een licht bewegingsschema, zoals wandelen, kan uw slaapcyclus al positief beïnvloeden en uw gezondheid verbeteren. Oranda Ryu heeft een uitgebreid bewegingsprogramma, voor iedereen en elke leeftijd en bewegingsniveau.

### **8. Blijf niet te lang in bed liggen.**

Een van de meest verrassende overeenkomsten tussen mensen met slaapproblemen is dat ze een buitensporige hoeveelheid tijd in bed doorbrengen. Voor de meeste mensen is de ideale hoeveelheid slaap tussen de 7 en 8 uur. Is dit bij u ook het geval, dan zou u niet meer dan 20 tot 30 minuten langer dan dat in bed moeten liggen. Deze tijd is nodig voor inslapen en wakker worden. Als u bijvoorbeeld 7,5 uur slaap nodig heeft en u wilt om 7.00 uur opstaan, zorg dan dat u iedere dag om 23.00 uur naar bed gaat.

### **9. Eet niet te veel in de twee uur voor u naar bed gaat.**

Als u eet moet uw lichaam keuzes maken in wat het met het voedsel gaat doen; verteren tot direct beschikbare energie, of tot opgeslagen energie. De eerste keus van het lichaam is altijd om de energie beschikbaar te maken. Daarom zal uw lichaam na het eten energie ter beschikking hebben. Het wil suikers verbranden. Hierdoor kan slapen moeilijk zijn. Geef uw lichaam na het eten voldoende tijd om alles te verteren en om te zetten voor u naar bed gaat.

### **10. Verminder het gebruik van cafeïne.**

Koffie, thee, frisdrank en chocolade kunnen veel cafeïne bevatten. Cafeïne is een natuurlijk stimulerend middel dat de hersenen in een staat van verhoogde alertheid houdt. Het verminderen of zelfs helemaal weglaten van deze voedingsmiddelen kan grote invloed hebben op uw vermogen om in slaap te vallen. Kies een tijd in de middag, bijvoorbeeld 14.00 uur, en beloof uzelf na dit tijdstip geen cafeïne meer te nuttigen. Verschuif dit tijdstip afhankelijk van uw persoonlijke behoeften. Het beste is om cafeïne helemaal uit uw dieet te schrappen.

沖繩拳法



沖繩古武道



- KENNISOVERDRACHT -



### **11. Verminder het gebruik van alcohol.**

Bier, wijn en sterke drank kan, mits het genuttigd wordt in kleine hoeveelheden, als stimulans werken en het vermogen om te slapen verhogen. Grotere hoeveelheden brengen echter een heleboel problemen met zich mee, waaronder een negatieve invloed op de slaap. Heeft u problemen met slapen, dan kan het verminderen van uw alcoholinname direct verbetering geven.

### **12. Minder of stop met roken.**

Er zijn vele redenen waarom het beter is om niet te roken, en 'beter slapen' is daar een van. Nicotine is een lichaamsvreemde stof dat de gezonde celactiviteit hindert en daardoor een veelheid aan gezondheidsproblemen veroorzaakt. Uit onderzoek is gebleken dat roken uw vermogen om te slapen negatief kan beïnvloeden.

### **13. Verminder de hoeveelheid licht in uw slaapkamer.**

Veel mensen vinden het eenvoudiger om te slapen in een ruimte waar geen licht is en geen geluiden zijn. Licht en geluid kunnen het zenuwstelsel stimuleren, wat een nadelige invloed heeft op slaap. Een oogmasker dat geen licht doorlaat kan uitkomst bieden.

### **14. Zoek naar een voor u acceptabele hoeveelheid geluid om bij te slapen.**

Onderzoek wat voor u een acceptabele hoeveelheid geluid is. Sommige mensen hebben volkomen stilte nodig om te kunnen slapen, anderen vallen beter in slaap met het achtergrondgeluid van bijvoorbeeld de radio, de televisie of een ventilator. Eentonig geluid kan ervoor zorgen dat uw geest zich in slaap 'verveelt'.

### **15. Controleer of u de goede matras heeft.**

Uiteraard hebben mensen met rugklachten een stevigere ondergrond nodig om op te slapen dan mensen die dit niet hebben. Indien u een kussen heeft dat u de juiste ondersteuning, comfort en temperatuurbeheersing geeft, is het nuttig om ook eens te kijken naar uw matras. Is het bobbelig of te zacht? Vaak kan een oplegmatras uitkomst bieden. Bij rugklachten kan een stuk multiplex tussen uw boxspring en de matras uitkomst bieden.

### **16. Zorg dat u beddengoed schoon is.**

Schoon beddengoed vermindert het aantal allergenen dat allergische reacties en de daarbij behorende hinderlijke gevolgen kan veroorzaken. Eenvoudig schoonmaken beschermt u tegen haar van huisdieren, huidschilfers, stuifmeel en andere potentiële problemen.

### **17. Is uw raam open of dicht?**

Net als met licht en geluid, kunt u ook onderzoeken of u beter slaapt met uw raam open of met uw raam dicht. Sommige mensen kunnen absoluut niet slapen in een muffe omgeving en hebben absoluut frisse lucht nodig. Andersom kunnen mensen met allergieën soms alleen maar slapen met alle ramen dicht. Probeer beide uit en doe wat voor u het beste is.

沖繩拳法



沖繩古武道



- KENNISOVERDRACHT -



**18. Lees.**

Het klinkt eenvoudig, maar de ontspannende waarde van lezen wordt vaak ondergewaardeerd. In tegenstelling tot televisie kijken, kan lezen uw geest meenemen in een gedachteproces dat slaap bevordert.

**19. Koel hoofd, warme voeten.**

Zorg voor een kussen dat uw hoofd koel houdt terwijl het uw hoofd comfortabel ondersteunt. Zorg nu ook voor warme voeten. Dit wordt in Japan al duizenden jaren gezien als een oeroud Aziatisch geheim voor de perfecte slaap.

**20. Gebruik uw kussen om uw hoofd te masseren.**

We hebben de beste tip voor het laatst bewaard. Een Japans kussen (Yubisaki) is gevuld met kleine lichte balletjes. Ga met uw hoofd op het kussen liggen en beweeg uw hoofd langzaam naar achteren en naar voren. U zult de zachte druk voelen van de op vingertoppen lijkende comfort bolletjes. Dit ontspant uw nek en uw hoofd op een zachte manier. Slaap lekker!

OSSU.....!!!!



Shihan Codi Duyster  
Oranda Ryu.