



## Met Hanny - nieuws, tips en inspiratie

Beste {{voornaam}},

Luisterend naar die merel die buiten mijn raam z'n avondlied zingt schrijf ik de inleiding voor deze nieuwsbrief. Heerlijk, dat gekwetter van het voorjaar. Heerlijk ook de bloesem en het prille groen. De natuur loopt weer uit en doet dat op eigen wispelturige wijze. Na wat al wel zomer leek, volgde sneeuw, storm en regen die weer over zullen gaan in zonnigere kalme dagen. Want zo gaat het, of ik me er nu druk over maak of niet.

Luisterend naar die merel merk ik hoe fijn dit geluid me 'hier' brengt, gewoon thuis in het nu. Even niet meebewegen met de heftigheid in de wereld of blijven haken aan alledaags gedoe en gepieker. Dat is belangrijk, mijn eigen midden hervinden. Weer helder zien wat er is, voelen hoe het voor mij is en m'n eigen volgende stap zetten.

Zo'n pas-op-de-plaats maken om weer te weten hoe ik verder wil, herken ik van het werken aan mijn nieuwe website. Gaandeweg vallen stukjes op hun plek en word ik er steeds blijer van.

Verderop in deze nieuwsbrief lees je er meer over.

### Je balans (her)vinden



In- en uitademing, spanning en ontspanning, activering en rust. Deze processen vinden voortdurend plaats, er is altijd beweging, dus echt stilstaan in je midden doe je niet. Iedereen heeft z'n 'bandbreedte' waarin de beweging van spanning en ontspanning soepel verloopt. Dit wordt ook wel je 'window of tolerance' genoemd. Blijf je hierbinnen, dan ben je in balans. Een belangrijke regulerende rol is weggelegd voor de 10e hersenzenuw: de Nervus Vagus. Deze helpt je systeem tot rust komen na stress of actie, o.a. door je hartslag en ademhaling te coördineren.

Soms lukt het je lichaam niet om soepel te schakelen. Je staat een soort van 'aan' in een vecht -of vlucht modus en het lukt de nervus vagus niet goed om je in de ontspan-stand te krijgen. Je voelt je bijvoorbeeld geprikkeld, je slaapt slecht, je hebt een kort lontje of je voelt je juist uitgeblust. Kortom, niet fijn - niet in balans.

Ik deel hier graag een oefening van Stanley Rosenberg, auteur van 'Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve'. Met deze oefening activeer je de nervus vagus, zodat die z'n werk weer kan doen: jouw systeem helpen ontspannen.

- Ga op je rug liggen en leg je handen gevouwen achter je hoofd. Laat het gewicht van je hoofd rusten op je handen.
- Laat je hoofd rustig liggen en kijk met je ogen naar rechts, zo ver als je kan. Alleen je ogen bewegen, je hoofd ligt nog steeds in het midden met je neus naar het plafond. Blijf naar rechts kijken.
- Op een gegeven moment moet je slikken, gapen of zuchten. Dit gaat automatisch, daar hoef je niks voor te doen. Het kan wel een halve tot een hele minuut duren voor dit gebeurt. Dit is een teken van ontspanning in je parasympatische zenuwstelsel dat aangestuurd wordt door je nervus vagus.
- Herhaal hetzelfde, maar kijk dan zo ver mogelijk naar links met je hoofd in het midden. Ook hier wacht je tot je slikt, gaapt of zucht. De ervaring leert dat het aan één kant veel langer kan duren voor je in de ontspanning 'schiet' dan de andere kant.

Doe deze oefening voor je gaat slapen en als je 's nachts wakker wordt. Of wanneer je gedurende de dag een reset van je zenuwstelsel nodig hebt, bijvoorbeeld als je je overprikkeld voelt of net iets stressvols hebt meegemaakt.

Uit ervaring weet ik: het werkt!

Probeer het eens uit.

Ik ben benieuwd hoe jij het ervaart.

### Kalmerende en zelfregulerende oefeningen voor kinderen:

Zoals het in jouw lichaamssysteem werkt, werkt het natuurlijk ook bij je kind. Je kunt bovenstaande oefening dus samen met je kind doen of kind hierin begeleiden. Ik heb ook nog twee andere oefeningen voor je. Simpel, snel rust brengend en je kunt ze overal doen.



#### De 'hand-ademhaling'

Strek 1 hand voor je uit met gespreide vingers. De wijsvinger van je andere hand begint bij de duim en beweegt rustig langs de duim omhoog op een inademing. Ga om het topje van je duim heen naar beneden met een rustige langzamer uitademing.

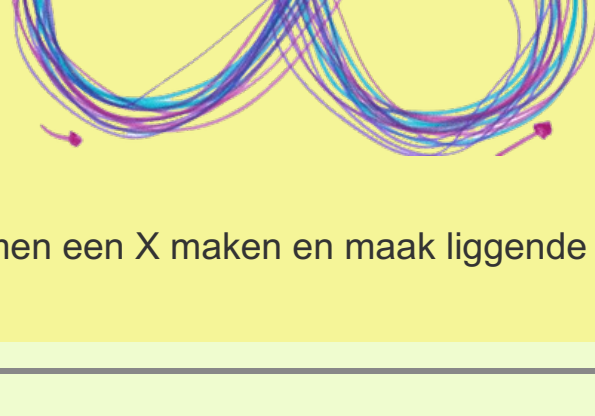
Zo ga je alle vingers af. Als je bij je pink bent geweest ga je langs alle vingers weer terug naar de duim.

Herhaal een paar keer.

Tip: doe dit met je mond dicht en met het puntje van je tong tegen je verhemelte direct achter je tanden - dit brengt automatisch een diepere ademhaling.

#### De Luie 8:

- Strek een arm naar voren op ooghoogte en doe je duim omhoog (oké-gebaar).
- Maak langzame liggende 8 figuren met je duim van links naar rechts. Je ogen volgen je duim.
- Herhaal drie keer en wissel om, maak liggende 8 figuren met je duim van rechts naar links



Variaties:

- Wissel van arm
- Strek beide armen voor je, handen ineen waarbij de duimen een X maken en maak liggende 8-figuren met beide duimen samen.

### Nieuwe website; 'work in progress' & ontdekkingen

In mijn vorige (winter-) nieuwsbrief had ik nog het optimistische idee dat mijn nieuwe website in januari online zou gaan. Nou, da's dus niet gelukt. Enerzijds speelt mijn neiging tot perfectionisme hierin een rol, anderzijds gebeuren er in het leven ook dingen waardoor planningen bijgesteld moeten worden. Uitstel is zeker geen afstel, stapje voor stapje komt die nieuwe website er!

Mooi in dit proces van werken aan mijn website is dat ik me opnieuw verbind met mijn praktijk en met met de grote 'WHY' hiervan. Wat is eigenlijk mijn grote drijfveer om te doen wat ik doe in mijn praktijk? In één zin komt het voor mij hierop neer:

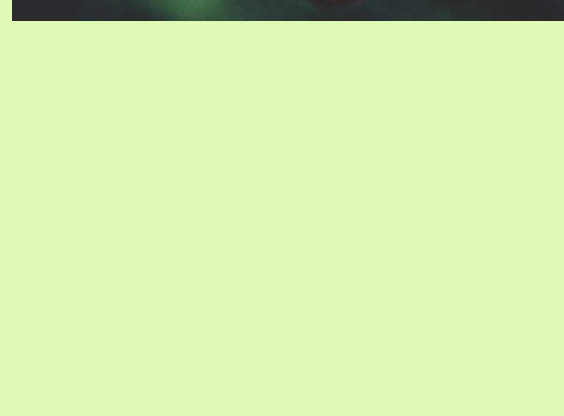
*"Elk kind heeft het recht zichzelf te leren kennen en zichzelf te zijn"*

Dit statement klopt voor mij in elke vezel van mijn lijf.

Kun je nagaan hoe het me raakte toen onderstaand gedicht langskwam op social media.

### VERTEL HET ZAADJE NIET

Dat het een bloem moet worden  
 Dat het hard moet werken  
 Goed moet luisteren  
 En zich voorbeeldig moet gedragen  
 Zich moet haasten voordat  
 De andere bloemen te hoog zijn en,  
 Boven hem uitlorende,  
 Hem de zon ontnemen



Maak het zaadje niet klein  
 Door te zeggen dat het maar een zaadje is  
 Terwijl er een wereld aan bloemen in hem leeft  
 Vertel het zaadje niet hoeveel het moet drinken  
 Hoeveel het moet zonnen  
 Hoeveel het moet groeien  
 Wat het moet worden

Vertel niet  
 Dat breken niet de bedoeling is  
 Dat hij heelhuids aan moet komen  
 En vraag je dan niet af  
 Of hij wel de goede kant op gaat  
 En hoe hij dat zo zeker weet dan

Vraag het zaadje niet  
 Wat zijn plan is  
 Welke kleur zijn bloem word  
 En hoe hij daar gaat komen  
 Zo hoog  
 En waar hij denkt  
 die kleur vandaan te halen  
 Uit die gele zon? Of de bruine grond?

Vertel het zaadje niet dat hij pech heeft  
 Verkeerde ouders of  
 Verkeerde grond  
 Te weinig regen  
 Of te veel zon

Vertel het plantje niet dat het niet goed groeit  
 Te krom te langzaam te raar  
 Dat de blaadjes er gek uitzien  
 Of te veel aan een kant staan  
 Dat hij gek danst  
 Of geen kans heeft  
 Slechts om vertrap te worden  
 Opgegeten  
 Opgegeven

En vertel hem uiteindelijk niet  
 Dat de bloem de verkeerde kleur heeft  
 Omdat de bloemen om hem heen anders kleuren  
 Of dat hij verkeerd ruikt  
 Niet zoet genoeg is of te veel op een ander lijkt  
 Dat geen vlinder of bij naar hem omkijkt

Vertel het zaadje slechts  
 Hoe mooi het is  
 Hoe eigen  
 Hoe echt

Vertel het zaadje  
 Dat hij uniek is  
 Er nooit eentje was zoals hij  
 En dat dat nou juist zo prachtig is  
 Dat we zo benieuwd zijn naar  
 Hoe je groeien zal  
 En wat je brengen zal en  
 Dat de aarde je draagt  
 De zon naar je lacht  
 En het water je voedt

Dat we blij zijn dat je er bent  
 Op precies de goede plek  
 Met precies de goede manier van zijn  
 Dat de wei nog net wat mooier is  
 En dat je daar samen zal staan  
 Met al die anderen  
 Die net zo prachtig uniek zijn als jij  
 En precies dat maakt het  
 Goed

Zachtjes regent het  
 Op de grond  
 En er is geen haast  
 Je voelt vanzelf  
 Wanneer je breekt en open gaat en  
 Onthoud  
 Dat wat je bent nooit vergaat  
 Hoe je ook groeit of breekt of bloeit  
 Wees Welkom

Bron: Esther van Nieuwerkerke

### Het is alweer bijna zover!!

Jazeker, Met Hanny doet ook dit jaar weer mee met de **Open Praktijkdag Uden** en ik heb er reuze zin in!

Samen met 35 andere enthousiaste praktijkhouders in Uden e.o. heb ik me de afgelopen periode voorbereid op de jaarlijkse [Open Praktijkdag Uden](#).

**Op zondag 10 april tussen 11:00 en 15:00**  
 zetten we onze deuren open!! Zo kan iedereen een kijkje nemen en kennis maken met onze praktijken. Met Hanny verzorgt drie workshops met tussendoor ruimte voor vrije inloop om kennis te maken en/of vragen te stellen.

- 11:00 - 11:45u Plagen of Pesten?
- 12:30 - 13:15u (kinder)Brein, emoties & gedrag
- 14:00 - 14:45u Is je 9-jarige aan het puberen?

Meer informatie lezen en je aanmelden kan [hier](#), of je stuurt een mail naar [hanny@methanny.nl](mailto:hanny@methanny.nl). Je bent van harte welkom.

### Nieuws:

Vanuit mijn enthousiasme voor Geboorte-in-kaart en mijn grote vertrouwen in de wijsheid van het lichaam ga ik de training 'traumaheling voor baby's en peuters' volgen aan het Aumm-instituut. Verdieping en uitbreiden van vaardigheden om te kunnen helpen de reguleren en verwerken van trauma. Zeker een toepasbaar in het werken met oudere kinderen/jeugdigen en volwassenen. Het 1e blok van 4 dagen is al eind van deze maand. Ik heb er reuze zin in.

#### Agenda:

- zondag 10 april van 11:00 - 15:00u: Open Praktijkdag Uden
- donderdag 19 mei van 19:30 - 21:00u: workshop 'ik ben 9' (voor ouders & opvoeders)
- vrijdag 20 mei van 10:00 - 11:30u workshop 'ik ben 9' (voor ouders & opvoeders)

#### Tot slot,

wens ik je een groei- en bloeivolle lente.  
 In weer -en wind, maak jouw pas-op-de-plaats als dat nodig is, help je kind ontdekkingen doen en vertrouw op het zaadje met alles wat het in zich heeft. Het groeit!

Speelt er iets waarbij jij of je kind een steuntje in de rug kan gebruiken? Heb je een vraag, wil je ergens over sparren of merk je dat een frisse blik en handvatten welkom zijn? Bel of mail me gerust, ik denk en kijk graag met je mee.

Hartelijke groet,  
 Hanny den Boer

