



CHENZI

Psoas & Zenuwstelsel

Tips & Oefeningen

ONTSPANNINGSTIPS VOOR JE PSOAS & ZENUWSTELSEL

Lieve jij,,

Als je merkt dat je vaak gespannen bent, snel overprikkeld raakt of moeite hebt met écht ontspannen – weet dan: je bent niet alleen.

De spanning die je voelt, zit niet alleen in je hoofd. Je lichaam draagt mee. Vooral je psoas-spier, ook wel je ‘spierspoiler’, speelt hierin een belangrijke rol. Deze diepe kernspier is direct verbonden met je zenuwstelsel en reageert sterk op (oude) stress en onveiligheid.

Daarom deel ik met liefde mijn favoriete zachte oefeningen en rituelen die je helpen om te zakken uit je hoofd, in je lijf – en langzaam meer rust en ruimte van binnen te ervaren.

Mijn 5 favoriete ontspanningstips

1. De 'Kikkerhouding'

Ga op je rug liggen, voeten tegen elkaar, knieën vallen naar buiten. Leg kussens onder je knieën als dat fijner voelt. Blijf hier 3-5 minuten liggen en adem langzaam naar je onderbuik.

2. Zuchten met geluid

Maak drie diepe zuchten met een zachte aaaaah op de uitademing. Laat je kaken los, schouders zakken. Dit activeert de nervus vagus en helpt je systeem te kalmeren.

3. Warmte op je onderbuik

Leg een warme kruik op je buik of onderrug. Dit helpt je psoas ontspannen en geeft je lichaam een signaal van veiligheid.

4. Zet je benen omhoog

Ga op je rug liggen met je benen omhoog tegen de muur of op een stoel. Deze houding ontspant je onderrug, psoas en helpt je zenuwstelsel te vertragen.

5. Mini-ritueel: je hand op je hart en buik

Sluit je ogen, leg één hand op je hart en één op je onderbuik. Adem zachtjes en zeg in gedachten:
"Ik ben veilig. Ik mag ontspannen."



Meer zachtheid ervaren?

Dit is een kleine greep uit de oefeningen uit Kalmeer je Kern – mijn mini-cursus speciaal voor gevoelige vrouwen die voelen dat praten niet genoeg is. Je leert hoe je op een liefdevolle manier spanning uit je lijf kunt loslaten en je zenuwstelsel kunt ondersteunen.

Wil je meer van dit soort oefeningen, visualisaties en inzichten?

👉 Bekijk dan Kalmeer je Kern of stuur me een berichtje.

*Met liefde,
Christine / CHENZI*