

Epiphora Training

epiphoratraining.nl

drs. Marc Scheffer

Epiphora trainer

Buteyko Ademtherapeut

Mindfulness trainer

Medische basisopleiding (Plato eindtermen)

Stress Release Praktijk Scheffer

M 06-17019068 | info@ademwijzer.nl

Burg. van Marlestraat 20, 7413 BK Deventer

KvK 66045290 | AGB-code 90060152

CAT geregistreerd CL3718-10-06-20

BTW-ID 856372109B01



© **Stress Release Praktijk Scheffer**

KvK 6604529

Je zult in de komende maanden je lichaam nog beter leren kennen en vertrouwen opbouwen dat gezond handelen tot meer stressbestendigheid en meer leef-tijd zal leiden.

Wees geduldig en mild naar jezelf, ideaal bestaat niet. Een slechte oefening ook niet.

Inloggen op Cliëntenwebsite www.stresswijzer.info

Klik op de rode knop 'Cliëntportaal'

1. Gebruikersnaam: Je emailadres of Voornaam Achternaam (beginhoofdletter, zonder accenten dus bv Andre Kuiper)
2. Wachtwoord: je voornaam (beginhoofdletter, zonder accenten dus bv Andre)
3. Kies dan onder Marc Scheffer voor 'Epiphora introductie', vanaf het eerste consult kies je voor 'Epiphora vanaf eerste consult'



WIJ GEVEN GEEN MEDISCHE BEHANDELING EN STELLEN GEEN MEDISCHE DIAGNOSES
ALS JE JE ZORGEN MAAKT OVER BEPAALDE UIT TE VOEREN OEFENINGEN OF KLACHTEN HEBT DIE JE NIET KUNT
PLAATSEN, RADEN WE JE AAN EEN DOKTER OF TE BEZOEKEN

Uitleg Epiphora oefeningen

Er kan tot 4 keer per dag worden geoefend. Door de dag heen is de inzet gericht op het in stand houden van de bloedtoevoer in de nekslagaders en voldoende drainagebewegingen in nek en hals. Voor een gezonde ademhaling is het verstandig door de neus in- en uit- te ademen. Voel je je om wat voor reden dan ook dizzy of wat misselijk ga dan pas oefenen als je je weer beter voelt.

Bij het opstaan Oefening 1 t/m 10 (5 eventueel 2x)

Door de dag de korte 'Flush': Oefening 1, 4, 5a, 5b met een stevige ademinzet, dan stilliggen in 7 dan of half uurtje slapen of rustgevende muziek?), of de activerende oefeningen 8, 9 en 10 erachteraan om daarna weer frisser aan het werk te gaan.

In de avond Oefening 1, 4, 5, 6, 7. Bij oefening 6 tijdens het licht verbonden ademen naar de gaap toewerken. Nog een paar gapen en dan stilliggen in oefening 7 zonder extra ademinzet.

Tip: niet persé willen slapen, niet persé willen ontspannen, maar wél: voel en kijk zo veel je kan, zolang je kan, en: vertrouw!

Beschrijving oefeningen (niet toepassen voor de eerste training!)

Oefening 0 – Goed gaan liggen Doe de oefeningen op een bed of bank (geen matje of harde ondergrond), waar je de ruimte hebt om in oefening 2 de knieën uit elkaar te bewegen. Gebruik twee (niet voorgevormde) kussens om je hoofd in een lichte knik te brengen. Je moet nog kunnen knikken naar je borst en het moet niet oncomfortabel voelen. Je schouders liggen op de matras of bank, dus niet gedeeltelijk op een kussen.

Oefening 1 – Losmaken onderrug ('heupen') Trek je tenen op zodat je de knieën op slot zet en je benen gestrekt houdt. Strek vervolgens in rugligging de benen bij een stevige uitademing één voor één recht naar beneden. Hierbij komt de beweging uit je heupen / bekken. 10x in totaal (5x links, 5x rechts, uitademing bij iedere kant)

In deze beweging laten we de onderrug goed bewegen na een rustperiode

Oefening 2 – Losmaken SI gewrichten ('vlinder') Trek in rugligging de benen één voor één naar je toe, zet de voeten tegen elkaar op de matras. Knieën tegen elkaar, maak (en houd) je onderrug hol. Spreid de knieën helemaal naar buiten. Pak met je linkerhand je linker knie vast via de binnenkant. Trek deze knie met je linkerhand 6x naar je toe en rek iets opzij naar buiten. Let op: de andere voet blijft staan. Adem uit bij elke trek beweging. Herhaal dit aan de rechterkant. Doe deze oefening 3x.

Hier geven we de SI-gewrichten een impuls om de paar graden beweging te kunnen gaan maken die het mogelijk maken om de wervelkolom goed en zonder blokkades en pijn te laten bewegen. Hierdoor maken we de 'basis van de kaars'.

Oefening 3 – Stabiliseren SI gewrichten ('brug') De voeten zijn weer bij elkaar op de matras en de knieën zijn ook aan elkaar, je handen liggen langs je lichaam. Adem rustig in door je neus. Maak stevig uitademend een niet te hoog bruggetje door het bekken te heffen los van het matras (niet te hoog en niet te hard) waarbij je lichte rek voelt in je nek onder je schedelrand. Span hierbij de bilspieren en de rugspieren aan en houd dit kort aan (max. 2 seconden). Deze oefening 3x herhalen. Daarna de benen één voor één (!) weer recht leggen.

In deze beweging zetten we even wat kracht op de SI-gewrichten. Dit is nodig omdat

de SI-belasting nodig is om goed te functioneren. Bij lang in bed liggen zien we vaak een disfunctie op SI-niveau ontstaan.

Oefening 4 – Lang maken (Epke) + knikjes + draaien ('nekopener') Adem in door je neus en trek je kin wat naar binnen. Adem dan langzaam maar krachtig uit door je mond en maak je nek lang in het kussen ('zoals Epke Zonderland zich opdrukt op de rekstok'), hoofd goed in het kussen houden en dus niet optillen uit het kussen, met vuisten maken en voeten naar beneden strekken en dan vlak voor het einde van je uitademing ontspan je en maak je twee korte ja-knikjes. Draai hierna je hoofd 2 x naar links en rechts, elke kant met een uitademing. Je nek lang houden en de kin iets naar binnen getrokken zonder je hoofd op te tillen. Doe dit in totaal 4x. Voel even in je lijf wat er gebeurt. Deze oefening doe je 4 keer.

Dit is het 'openen' in de Epiphora Methode: door de nek langer te maken en vervolgens de 2 knikjes en de draaibeweging te maken geven we meer stroomruimte voor de nekslagaders. Het zijn de 'gouden knikjes' van de methode. Meestal ontstaat na 4 x deze oefening toepassen het gewenste effect in het lichaam: tintelen in armen en benen, soms wat koude rillingen, of warmtestroom ervaringen. Maar ook vele andere verschijnselen. Belangrijk hier: als er maar iets waarneembaars gebeurt!

Oefening 5 bestaat uit 4 onderdelen en wordt twee keer uitgevoerd: Pedalen, Walvis, Disco, Epke + schudden

5A: Pedalen Ademen met (pedaal) voetbewegingen vanuit de enkels, het bekken beweegt niet. 10x

5B: De Walvis Inademen terwijl je neus omhoog kantelt tegelijk met je voeten, even vasthouden, uitademen terwijl je neus / kin naar beneden gaat tegelijk met je voeten (de walvisstaart) zonder je hoofd uit het kussen op te tillen. 15x (2-3 seconden in door de neus, 1 seconde vast houden, 3-4 seconden uit door de mond)

5C: Disco Hoofd links-rechts aan iedere kant uitademen (disco). 10x

5D: Epke + schudden + stilliggen Inademen door je neus en in de uitademing door je mond alles stevig aanspannen ('een Epke'), de nek in het kussen goed lang maken zonder je hoofd uit het kussen te tillen, vuisten maken en voeten naar beneden strekken, daarna lekker losschudden en blijven liggen met lege longen en even een body scan doen wachtend op geeuw of adem prikkel. 2-3x

Herhaal oefening 5 ABCD

In deze oefening worden de nekaders en lymfebanen uit het hoofd goed leeg geknepen richting buik. Hierdoor wordt het brein 'gedraineerd'. Ook worden er door 'disco, Epke en losschudden' vele processen gefaciliteerd, zoals: ontladen, verwerken, en uit de slachtofferrol stappen. Daarnaast is het ook gewoon heel fijn om deze oefening te doen.

Oefening 6 – Licht verdiepte neusademhaling ('door-ademen')

Verbonden ademen door de neus. Zonder pauzes tussen de in- en uitademing. Je ademt korter en sneller dan normaal. Koude vingertoppen of tenen en / of tintelingen in de handen en voeten zijn een teken dat je kunt stoppen met oefening 6. 2-3 minuten tenzij je hier eerder effect voelt. (Je kunt hier als ademalternatief ook Box-Breathing of Coherent ademen toepassen)
In deze oefening spelen we verder in het 'vegetatieve spel': door daling van CO2 in het bloed vindt

er een toename plaats van de vegetatieve reactie op 'stressademen': lichte verkramping van slagaders die niet naar organen gaan die meehelpen in de flight-fight: hierdoor gaat er minder bloed naar de periferie, met name ook naar de voeten. Hierdoor ontstaat al snel een prikkeling/koude gevoel in de voeten. Daarmee is ons doel bereikt, en gaan we over naar oefening 7 voor het eindspel in het 'vegetatieve spel'. Ook hier kan al fiks gegaapt worden!

Oefening 7 – Adem vol in en langzaam en rustig uit ('lichaam voelen')

Stilliggen zonder extra ademinspanning en geeuwen een kans geven / toelaten: adem in, adem ruim uit en dan even niet inademen (inademing even tegenhouden), later: laat je ademhaling over aan je eigen lijf, door neus in- en uitademen, misschien ook iets minder dan normaal ademen. Intussen bodyscan (voelen). Door de stand van je mond of licht wiebelen met je kaken kun je een gaap oproepen.

Belangrijk: Een geeuw gaat altijd voor. En als je moet gapen doe je altijd onmiddellijk in de uitademing van het gapen een 'Epke' en losschudden, en vervolgens doorgaan met waar je was in het schema. Ben je dizzy of wat misselijk, dan stop je even en ga je pas weer verder als het weer beter voelt. Indicatie vanuit je lijf: je voeten en handen voelen weer goed, het stroomt weer. *In het stilliggen laten we de CO2 in het bloed weer oplopen, waardoor er nu volledige vasoconstrictie plaats vindt. Dit ervaar je als tintelen, stromen, warm worden. Vaak zijn er kleine of grotere schokken in het lijf, wat betekent dat het lijf zich ontlaadt. Ook zien we vaak in oefening 6 en 7 dat er emoties ontstaan.*

Oefening 8 – Nek en rug lang maken Ga voor deze oefening op je zij liggen, duw je omhoog en kom tot zit op de rand van het bed. Handen achter het hoofd en in een uitademing de handen naar elkaar bewegen, dan een 'Epke' (op uitademing strekken en uitschudden). 10x *Hiermee zorgen we ervoor dat de SI-gewrichten goed blijven staan, wat vooral bij hypermobiliteit nog wel eens mis wil gaan als je daar niet goed op let. Ook houden we de nek mooi lang. Hierdoor blijft de doorstroming van de nekslagaders optimaal.*

Oefening 9 Tibetaanse energie-opslag 1 Met de ellebogen opzij de armen naar achteren trekken in de uitademing. Gevolgd door in een stevige uitademing de armen (met vuisten) naar beneden strekken en jezelf tegelijkertijd lang maken, dan een 'Epke'. 10x

Ga staan: opstaan op een uitademing, waarbij je het borstbeen iets ophoog houdt en je kin wat ingetrokken blijft. ***Je bent de 'kaars' in zit en dit houd je vol bij het opstaan.***

Oefening 10 – Tibetaanse energie-opslag 1 De armen vanuit hoog langs je lichaam omlaag trekken in een stevige uitademing, gevolgd door 'Epke'. 10x

Lopen ter afronding: borstbeen iets omhoog, kin een beetje intrekken, lang maken (je kroon richten), rechthoekig kijken, rustig lopen. Door de neus goed inademen, door de neus langzaam uitademen, aandacht geven aan je lichaam.

Ook in de staan en gaan blijf je de 'kaars'. De metafoor is hier: lichaam is kaars, nek is lont, hoofd is het vlammetje.

Lopen: Borstbeen iets omhoog, kin een beetje intrekken, lang maken (je kruin richten), rechthoekig kijken, rustig lopen. Door de neus in- en uitademen, aandacht geven aan je lichaam.

Bijhouden oefeningen

Noteren is geen verplichting, maar kan je helpen de continuïteit erin te houden.

Week ...

Datum							
Ochtend oefening							
Middag oefening							
Avond oefening							
Op houding gelet							
Notities							

Week ...

Datum							
Ochtend oefening							
Middag oefening							
Avond oefening							
Op houding gelet							
Notities							

Week ...

Datum							
Ochtend oefening							
Middag oefening							
Avond oefening							
Op houding gelet							
Notities							

Week ...

Datum							
Ochtend oefening							
Middag oefening							
Avond oefening							
Op houding gelet							
Notities							

Week ...

Datum							
Ochtend oefening							
Middag oefening							
Avond oefening							
Op houding gelet							
Notities							

Spiekbriefje Epiphora oefeningen

Basis: zachte aandacht!

Inademen door de neus, uitademen door de neus of puffend door de mond.

Schouders vrij, hoofd in onderkinstand.

Ogen zo mogelijk gesloten.

Observeer nieuwsgierig wat er in je lichaam gebeurt.

De tien basisoefeningen kort samengevat:

1. Op uitademing been langer maken vanuit de heupen (10x)
2. Op uitademing knie naar achteren bewegen met je hand onder de knie op het scheenbeen (3x6 ieder been)
3. Op uitademing bruggetje maken, druk en lichte rek voelen in nek (3x)
4. Op uitademing knikjes + hoofd links/rechts/links/rechts (3x)
- 5a. Pedaaltes: op uitademing voet naar beneden duwen (10x)
- 5b. Walvis: inademend hoofd+voeten omhoog (via 'ooras'), uitademend hoofd+voeten naar beneden (20x)
- 5c. Disco: hoofd van links naar rechts bewegen, niet forceren (10x)
- 5d. 'Epke': op de uitademing lichaam strekken (met gebalde vuisten) en dan losschudden
6. Enkele minuten verbonden ademen
7. Rustig liggen en tintelingen en andere gewaarwordingen ervaren
8. Zittend handen achter hoofd (10x) + uitschudden
9. Zittend ellebogen naar achteren (10x) + uitschudden
10. Staande armen van boven naar beneden trekken (10x) en uitschudden

Oefening 3, 4, 8, 9, 10 kun je 's avonds voor het slapen weglaten. Dat voelt wat rustiger voor je lijf. 's Morgens is het een fijne manier om je lijf wakker te maken of gedurende de dag te activeren.

Oefeningen in beeldsymbool

