

# Het hoofd en de zones van ademhaling en liefde

Woa kan het gekker, nee hoor. Je bent niet gek.

## Het slaap / waak ritme

In het hoofd zit het limbische systeem wat het waak en slaap ritme aangeeft. Dit valt onder het hormonale systeem.

Hoe meer je overdag, daglicht ziet des te beter voor je hormonen en je functioneren als mens. Bij het avond worden, zal het lichaam zich instellen op slaap. Ook dit proces wordt hormonaal geregeld. Veel mannen kunnen nu zeggen, hormonen heb ik die dan? Ja, mannen en vrouwen hebben allemaal - voor zo ver mijn scholing gaat - dit systeem en het zit in je hoofd.

Deze basis informatie vind je nagenoeg in elke anatomie/fysiologie atlas.

Minder bekend is dat wij als mens, klachten kunnen ontwikkelen wanneer wij onze intuïtie, ons onderbuik gevoel negeren en over onze natuurlijke grens gaan.

Sporten in de avond kan goed voor je zijn, behalve als je er wakker van gaat liggen. Dan kan je beter een ander uur kiezen om te gaan sporten en kan je misschien beter op de avond een rustiger activiteit gaan doen?

## Slapen wanneer en hoelang?

Elk mens heeft zo zijn ritme. De avond mens slaapt pas na 1 uur in de nacht en start de dag om 9 uur Ochtens. De dag mens, slaapt liever rond 22u en komt rond 7u uit bed. Dit geldt ook voor het aantal uur wat er geslapen wordt, die kan wisselen per mens en in welke levensfase je je bevindt, zie hiervoor de [Zwangerschap/overgang](#) voor uitleg over de fase.

## Stress of Burn-out wanneer en hoe herken ik dit?

Heb je het super druk in je leven en eigenlijk loop je je zelf voorbij? Altijd voor een ander klaar staan, er speelt van alles in je leven en eigenlijk weet je dit wel maar toch ga je door, want wie moet het anders doen?

Wanneer je dit herkent of een van de vragen boven aan de pagina, kan het zijn dat je stress of stress klachten ervaart of een beginnende burn-out.

**Wat kan reflexologie voor je betekenen?** Er zijn verschillende manieren om met de klachten die je ervaart om te gaan.

## De integrale aanpak bestaat uit 3 binnen YinYangela:

1. is het in kaart brengen van wat je ervaart en wat er gebeurt in je leven. Leren om te doen wat je doet, dus het onbewuste patroon te doorbreken, kan inzicht geven hierin.
2. Ondersteunt met VAS pols en auriculo, hierin maken we gebruik van het waak en slaap filter en andere filters om je verstoring op te zoeken.
3. Reflexologie behandelingen, Ontspanning, hormonaal, polariteitsmassage, ademhalingsstelsel, loslaten—spijsvertering of urinewegstelsel. Daarnaast de energetische massages. Soms kunnen vragen over je dagelijkse manier van doen en voeding ook erbij komen.

Dit is een aanpak die valt onder de natuurgeneeskunde 90 minuten en vervolg afspraken natuurgeneeskunde 30 of 60 minuten.

