

Moeheid
Carla Jacobs, fysiotherapeut.

De ene moeheid is de andere niet.

We zijn allemaal weleens moe nadat we een dag hard gewerkt hebben. Een dag intensief bezig zijn op je werk, in de tuin, je huis een flinke poetsbeurt geven, het maakt niet uit, aan het einde van de dag kan de energie op zijn. Na wat rust, een nacht goed slapen voelen we ons weer fit. Het lichaam heeft weer tijd en gelegenheid gehad om de energievoorraad aan te vullen. De moeheid is een reactie op iets waarvan we de oorzaak kennen, de oplossing is duidelijk.

Maar wat als je vaak moe bent op een dag, allerlei kleine kwaaltjes steeds maar weer de kop opsteken, het slapen niet goed wil lukken ondanks je moeheid. Een oorzaak lijkt er niet te zijn, intensieve fysieke arbeid heb je niet verricht. Het is dan goed het verloop van je dag, de dagen van de week eens te bezien. Maak eens een lijstje met aan de ene kant activiteiten die je energie gekost hebben; dit zijn vaak activiteiten die met - moeten - te maken hebben en vanuit het hoofd gestuurd worden. Aan de andere kant zet je dan de activiteiten die je energie gegeven hebben, voldoening gegeven hebben, ontspanning.

Misschien schrik je wel, en wordt het je duidelijk dat je de hele dag aan het rennen geweest bent, je de lunch naar binnen hebt gewerkt tussen 2 telefoongesprekken in, je nauwelijks aan jezelf toegekomen bent, laat staan aan een activiteit die je ook nog ontspanning of voldoening gaf, en je dus weer gevoed heeft, energie gegeven heeft vanuit de stofwisseling, de tegenhanger van het hoofd.

Door dan met meer wakkerheid in het leven te gaan staan, te zorgen voor een goede afwisseling in activiteiten, keuzes te maken, nee te leren zeggen, kom je weer in je energie, je kracht, en kun je weer er tegen aan.

Als je teveel gevraagd hebt van jezelf over langere tijd, veel gegeven hebt, en aanvankelijk van je moeheid weinig merkte omdat je een behoorlijke energie voorraad had. Als je de signalen die je lichaam je gaf over langere tijd genegeerd hebt of niet voelde of bemerkte, raakt je etherlichaam, je vitaliteit uitgeput en is de accu leeg.

Je hebt meer energie verbruikt, gegeven dan je aangevuld hebt. Zelfs de dingen die je vroeger voldoening of energie gaven lukken je niet meer, je hebt er geen energie meer voor. Je bent moe en slaapt nauwelijks, hebt moeite met concentreren, bent kwetsbaar en overgevoelig voor geluiden.

Wanneer je lichaam hulp nodig heeft om weer aan de opbouw te werken, kan de ritmische massage vanuit de antroposofische fysiotherapie hier iets voor je betekenen. Deze massage werkt dan aan de opbouw van je etherlichaam, je vitaliteit, vanuit de opbouwende onderpool, de stofwisseling. Ondersteund eventueel met een orgaaninwrijving van hart of lever. Het mooie van de ritmische massage is dat het je leert je grenzen weer aan je lijf te ervaren. Je herkent weer datgene waaraan je kunt groeien en datgene waartegen je nee moet zeggen.

De plichten en taken te herkennen die weliswaar energie kosten maar wel van belang zijn voor je.

De ritmische massage geeft je ontspanning en verbetert het contact met je lichaam, je voelt weer wat je voldoening en energie geeft.

Het bekende gezegde: dweilen met de kraan open is dan ook niet van toepassing. Je leert weer anders om te gaan met je energie zodat je vitaliteit toeneemt en je weer met plezier je taken kunt oppakken.