

The Little Book

Slapen

Eenvoudige tips en oefeningen voor
een goede nachtrust



Dr. Nerina Ramlakhan



Een uitgave van DE LANTAARN

Oorspronkelijke titel: *The Little Book of Sleep*

Oorspronkelijk uitgegeven in 2018 door Gaia Books, een imprint van Octopus Publishing Group Ltd

Ontwerp, lay-out en illustraties © Octopus Publishing Group Ltd 2018

Tekst © Nerina Ramlakhan 2018

Acquitterend redacteur: Leanne Bryan

Artdirector: Juliette Norsworthy

Redactie: Pollyanna Poulter, Clare Churly

Ontwerp: Sally Bond

Illustraties: Abigail Read

Productieleiding: Dasha Miller

© 2019 De Lantaarn b.v., Ede

Vertaling: Janke Grevling/Vitataal

Redactie en productie: Vitataal

Opmaak: Mannin Design

ISBN 978-94-6354-316-3

NUR 450

www.lantaarnpublishers.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Inhoud

Inleiding 6

1

Slapen: een mysterie 16

2

Slaapproblemen 28

3

Je bent zoals je slaapt 34

4

Van overleven naar bloeien 44

5

Tien stappen om geweldig te slapen 50

6

Leer voelen, dat slaapt beter 66

7

Dieper gaan 76

8

Slapen en het leven 82

Tot besluit 94

Dankbetuiging 96



Inleiding



‘Slaap is de gouden keten die
gezondheid en onze lichamen
met elkaar verbindt.’

Thomas Dekker

Er gaat niets boven een nacht lekker slapen. Je wordt
verkwikt wakker, klaar voor de dag die voor je ligt.

De geschiedenis van slapeloosheid gaat ver terug,
misschien wel tot onze vroegste voorouders. Zij leefden
in een wereld die zo onveilig was dat het gevaarlijk kon
zijn je terug te trekken in een grot en gewoon een paar
uur van de wereld te zijn op een bedje van bladeren.
Misschien waren we wel uitgestorven als ze dat hadden
gedaan! Er zijn nu eenmaal tijden dat we niet slapen,
omdat we opletend moeten zijn en moeten doen wat
het leven van ons vraagt. We zijn dan ook heel goed in
omgaan met slecht slapen.

Maar altijd slecht slapen kan zijn tol eisen. We zijn erop
gebouwd om eenderde deel van ons leven te slapen en
we hebben die slaap echt nodig. Het tempo van het
moderne leven ligt hoog en hoewel de technologie

geacht wordt het leven gemakkelijker voor ons te
maken, wordt er juist vaker een beroep op onze tijd en
energie gedaan. Onze to-dolijstjes worden langer, we
kunnen minder bijtanken en rusten minder uit. Het
zal je niet verbazen dat het gebruik van slaappillen de
afgelopen jaren dramatisch is gestegen. Steeds meer
mensen lijden aan uitputting, burn-out en mentale
problemen. In Amerika, bijvoorbeeld, hebben vijftig
tot zeventig miljoen volwassenen slaapproblemen.
Misschien hebben we slaap nu meer dan ooit nodig
om weer in balans te raken, te herstellen en bij te
komen van de vermoeienissen van de dag.



Wat is een goede nachtrust?

Wat houdt een goede nachtrust in? Het gaat niet alleen om de hoeveelheid slaap. Het draait om de juiste soort slaap en om goede kwaliteit.

Ik gebruik het Sanskritische woord *sattvisch* om het soort slaap te omschrijven dat we nodig hebben: puur, diep, natuurlijk en helend. Dat is het soort slaap waardoor je verkwikt wakker wordt, vol vitaliteit en zin in de dag die voor je ligt. Die slaap heelt niet alleen ons, maar ook de mensen om ons heen. We worden wakker met een glimlach en een aanstekelijke energie. Het heeft invloed op onze dierbaren, op de mensen die we op weg naar ons werk tegenkomen, op onze collega's en cliënten en op het werk dat we doen – het werk dat 'leven' heet.



Als je diep slaapt, vindt er op talloze vlakken verjonging plaats:

- **Lichamelijk:** we worden wakker met de energie en vitaliteit die we nodig hebben voor de taken van die dag. Het lichaam is hersteld en het afweersysteem is versterkt.
- **Emotioneel:** we kunnen ons volledig geven in onze relaties, met moed en een open hart. We zijn in staat de pieken en dalen van het leven op te vangen.
- **Mentaal:** de hersenen zijn gereinigd en staan als het ware weer in het gelid. We voelen ons creatief en gefocust, ondanks overvolle mailboxen en de continue eisen die de technologie aan ons stelt.
- **Spiritueel:** we kunnen zinvol, gepassioneerd en geïnspireerd leven en maken tijd voor dingen die we echt belangrijk vinden.

Slaap die *sattvisch* is, stelt ons in staat het beste uit onszelf te halen, de beste versie van onszelf te laten zien en ons leven doelbewust en zinvol te leven.

Een aangeboren vermogen

Rust maakt deel uit van de levenscyclus. Om te kunnen bloeien moeten velden braak liggen. Dieren moeten slapen of een winterslaap houden. Ook planten hebben een dag- en nachtcyclus.

De achttiende-eeuwse Zweedse natuurvorser Carl Linnaeus merkte op dat bloemen zich in een donkere kelder blijven openen en sluiten. In de negentiende eeuw legde Charles Darwin de nachtelijke beweging van plantenbladeren en -stelen vast en noemde dit 'slaap'. Minder lang geleden hebben wetenschappers in Oostenrijk, Finland en Hongarije geavanceerde infrarood-scantechnieken gebruikt om



beelden van slapende bomen vast te leggen. Hun resultaten (vastgelegd op de website van Frontiers in Plant Science) laten zien dat de hele boom 's nachts lijkt te hangen – de bladeren van een boom van zo'n 5 m hoog hingen soms wel 10 cm lager.

In ons DNA is een natuurlijke schommelbeweging vastgelegd die grondig is gedocumenteerd in de chronobiologie: het onderzoek naar het effect van tijd (en in het bijzonder ritmes) op levende systemen. De hele natuur volgt een natuurlijk ritme van energieverbruik en rust.

Slaap is een aangeboren vermogen dat een met de natuur overeenkomend ritme volgt – de perioden van licht en donker, het wisselen van de seizoenen, het wassen en afnemen van de maan. Maar de huidige hectische manier van leven en de continue informatiestroom die onze hersenen bombardeert, hebben onze verbinding met dit natuurlijke vermogen vertroebeld. Om *sattvische* slaap te krijgen moeten we dat vermogen weer wakker maken.

Heb je al langere tijd slaapproblemen, dan denk je misschien dat *sattvische* slaap voor jou gewoon niet is weggelegd. Maar... dat is het wel. Je moet alleen weten hoe.