



## ONTSPANNINGSOEFENINGEN

### Oefening 1 - AANSPANNEN EN LOSLATEN

Span in één keer al de spieren in je lichaam aan en hou dit tien tellen vast. Blijf daarbij gewoon doorademen. Laat daarna de aanspanning in een keer los, zodat al je spieren ontspannen.

Doe dit een paar keer na elkaar. Wat voel je nu in je lichaam?

### Oefening 2 - NEKSPIEREN

Dit is een oefening om je nekspieren los te maken.

Doe de deze oefening heel langzaam en met aandacht voor welke spieren geactiveerd worden.

Buig je hoofd heel langzaam naar voren. Je kin gaat richting je borst. Ga zover het voor jou goed voelt. Draai dan, ook weer heel langzaam, met je hoofd naar links. Merk ook hier weer op waar je deze beweging voelt. Draai vervolgens langzaam je hoofd door naar achteren, zodat je hoofd een beetje (maar niet te ver!) in je nek ligt. Je merkt dat je hals zich een beetje opent. Ga daarna langzaam naar rechts en kom tot slot weer in de beginstand.

Je hoofd is weer voorover, je kin richting je borst.

Voel wat het na-effect van deze beweging is.

Maak nu deze cirkelbeweging in tegengestelde richting. Doe ook dit weer langzaam; hoe langzamer je het doet, hoe meer je kunt ervaren.

Tot slot richt je je hoofd langzaam op tot het weer recht op je nek staat.

Wat ervaar je van het effect van deze oefening?

### Oefening 3 - WAPPEREN

Deze oefening maakt al je lichaamsdelen los. De bewegingen die je maakt zijn nu juist heel snel. Ga staan op een plek waar je wat ruimte om je heen hebt. Begin met je linkerhand te wapperen zodat deze goed los komt. Je beweegt hierbij niet alleen je vingers en pols, maar ook je onderarm en bovenarm. Doe dit zolang jij het prettig vindt, maar in elk geval tien tellen. Doe daarna hetzelfde met je rechterarm. Wapper vervolgens je linkerbeen los, ook minstens tien tellen. Je begint met je enkel en voet en breidt dit uit naar je kuit en je dijbeen. Doe daarna hetzelfde met je rechterbeen, weer minimaal tien tellen.

Daarna schudt je je hoofd los. Hou daarbij je hoofd een beetje naar voren. Ontspan je kaakspieren en je wangen, je mond valt een beetje open. Je ontspant nog meer als je daarbij het geluid maakt van een briesend paard.

Tril vervolgens al je lichaamsdelen tegelijkertijd los, tien tellen lang op je linkerbeen en tien tellen op je rechterbeen.

En tot slot, staande op beide voeten, trilt alles aan je hele lichaam.

Neem de tijd om te ervaren hoe het nu in je lichaam voelt.

### Oefening 4 - ADEMHALING

Ga op rechtop op een stoel zitten en voel hoe je billen, bovenbenen en rug contact maken met de stoel. Haal diep en volledig adem. Een volledige ademhaling bestaat uit een inademing die je begint door je buik uit te zetten, vervolgens via de middenrif naar je borst. Bij een volledige ademhaling worden nagenoeg je longen in 1 keer geheel gevuld met zuurstof. Hierdoor krijgen al je vitale organen extra zuurstof.



Als je volledig hebt ingeademd, houd je drie seconden je adem in, voordat je via je mond uitademt. Doe de volledige in - en uitademing 10 keer.

### **Oefening 4 – DE WISSELENDE NEUSGATADEMHALING**

Ken jij de wisselende neusgatademhaling? Volgens de traditionele Indiase geneeswijze Ayurveda is deze manier van ademen een van de beste remedies tegen stress. Zo werkt het:

Ga eerst eens ontspannen zitten. Sluit dan met je duim je rechterneusgat af en adem door je linker neusgat langzaam en diep in. Houd je adem nu zes seconden vast en druk ondertussen je linkerneusgat dicht met je duim. Adem nu langzaam in met je rechter neusgat en houd je ademhaling nogmaals zes seconden vast om vervolgens weer met je linker neusgat uit te ademen.

Herhaal het ritueel minimaal vier keer en blijf erna nog vijf minuten ontspannen zitten, terwijl je rustig door je neus ademt.

De wisselende neusgatademhaling zou beide hersenhelften activeren waardoor er een diep gevoel ontstaat van rust en vrede. Probeer het maar eens!

### **Oefening 5 – LICHAAMSOEFEING GEVOLGD DOOR DE 4-2-4 ADEMHALING**

Zorg er eerst voor dat je comfortabele kleding aan hebt en geen sieraden of horloges om hebt. Ga vervolgens op je rug liggen, op bed of op de grond, wat voor jou het meest prettig aanvoelt. Zorg dat je armen en benen recht liggen en niet gekruist.

Sluit nu je ogen.

Concentreer je op je de tenen van je rechervoet. Span de spieren in je tenen aan terwijl je inademt en ontspan ze weer met het uitademen. Doe hetzelfde met je voet, je enkel, je kuit, je bovenbeen, je rechterbil/heup.

Vervolgens doe je hetzelfde met je linkervoet en –been en ga je door met je rugspieren, je buik, borst en je schouders.

Nu is je rechterarm aan de beurt: eerst je vingers, je hand, je pols, onderarm en bovenarm. Doe hetzelfde met je linkerarm. Dan is het tijd voor je nek, de spieren achter je oren, je (voor)hoofd en alle spieren in je gezicht.

Vergeet niet in te ademen bij het inspannen en uit te ademen bij het ontspannen.

Adem vervolgens heel diep in en weer uit. Zorg dat je ontspannen bent.

Adem nu opnieuw in en doe dit vier tellen lang. Hou vervolgens je ademhaling twee tellen lang in en adem weer in vier tellen uit. Na nog eens twee tellen herhaal je deze manier van ademen.

Wanneer je je adem twee tellen lang inhoudt, doe dit dan niet door je keel af te sluiten, maar door simpelweg even te stoppen met ademen.

### **Oefening 6 – VISUALISATIE**

Ga ontspannen zitten en sluit je ogen. Stel je voor dat je over een paadje loopt in een sereen bos. Na even wandelen kom je bij een open plek waar je langzaam naar het midden loopt. Hier ga je op de grond zitten.

Ergens op de open plek zie je een bijenkorf hangen. De bijen van deze korf zoemen om je heen en vormen een hinderlijke ruis van zinloos piekeren.



## Therapiepraktijk A.V.O.

Praktijk voor Integratieve Psychotherapie en Counseling

Terwijl je op de open plek zit komen er allerlei dieren te voorschijn. Ze hebben geen kwaad in de zin, ze staan allemaal voor een van jouw zorgen. Hoe groter het dier is, hoe zwaarder de zorg. Je zult zelf weten waar elk dier voor staat en je kunt het ze ook vragen.

Raak alle dieren op de open plek voorzichtig aan. Nu rennen ze een voor een terug het bos in.

Het enige geluid wat je nu nog hoort is het gezoem van de bijen.

Stel je nu voor hoe al die zorgen die je hebt, die vaak belangrijker lijken dan ze in werkelijkheid zijn, de bijenkorf in verdwijnen.

Het wordt stil en alle ruis, het gezoem van de bijen, is verdwenen. Er heerst alleen nog een heerlijk rust. Op dit moment ben je vrij van je zorgen.