

## Algemeen

- Ontspanningsoefeningen kun je in verschillende uitgangshoudingen uitvoeren
- Zorg voor een rustige omgeving en neem voldoende tijd om de stappen te doorlopen
- Maak knellende kleding/schoeisel lossier
- Neem waar wat je voelt maar geef geen waarde-oordeel. Een oefening is nooit goed of fout

### 1. Aandacht verzamelen

Deze oefening kunt u in lig of zit uitvoeren en is een startoefening. Ga op de rug liggen met de benen lang en de armen langs het lichaam. Of ga zitten op een stoel met de rug tegen de leuning licht gesteund.

Sluit de ogen:

- Let op de omgeving buiten de kamer waar je bent. Hoor de geluiden van bijvoorbeeld een auto, spelende kinderen. Accepteer deze geluiden en laat het voor wat het is
- Let op de ruimte waar je bent. Hoor je de verwarming, tikt een klok, hoor je andere mensen. Trek je aandacht terug uit de omgeving en laat de omgeving voor wat het is
- Breng aandacht bij je lichaam, neem de tijd om te voelen hoe het ermee is. Probeer niet te ontspannen maar laat de aandacht dwarrelen door het lichaam
- Als er spanning in je lichaam is volg dan de spanning onderkant/bovenkant
- Rol het hoofd, open de ogen en kijk rond en neem de omgeving waar. Hoe komt de omgeving op je over?
- Beweeg, rek, strek, gaap, kom zitten en staan. Hoe sta je?

### 2. Ruglig

Ga op de rug liggen met de benen lang en de armen langs het lichaam. Leg een klein kussentje onder het hoofd. Sluit de ogen en breng de aandacht bij het lichaam (oefening 1)

- Trek de tenen naar je toe, houd de voeten zo opgetrokken, adem door 2-3 keer en voel waar je aanspant
- Stop ermee, laat de voeten los, waar je voelt dat je aanspande, laat het daar los. Voel het afnemen van de spanning, adem door en vergelijk hoe de benen liggen. Herhaal dit twee keer
- Laat de benen stil liggen en vergelijk hoe de benen liggen, de rug en het bekken
- Leg een hand op je buik en volg het ademen
- Adem rustig in door de neus, blaas zachtjes door de lippen uit met een ff-geluid. Doe dit 5-6 keer
- Stop ermee, adem gewoon door de neus in en uit en vergelijk het ademen
- Combineer nu de twee
- Adem in de neus en als de inademing klaar, wacht je even en trek de voeten op, houd de voeten opgetrokken en blaas zachtjes uit. Als de uitademing klaar is ontspan de voeten en benen helemaal en adem rustig in en laat je vullen
- Adem 2-3 keer gewoon, met de voeten ontspannen en combineer opnieuw. Herhaal het zo vaak je wilt
- Stop ermee, vergelijk rug, adem, stemming benen en kom zitten en staan. Hoe sta je?

### 3. Zit

Ga zitten op een stoel lichtjes gesteund tegen de rugleuning (niet onderuitgezakt) en de handen liggen losjes op de dijbenen. Sluit de ogen en breng de aandacht bij het lichaam (oefening 1)

- Druk beide voeten zacht tegen de grond en laat het weer los.
- Herhaal dit een keer of 5.
- Stop ermee en zit stil met de handen losjes op de benen en hoe zit het nu? Wat valt je op aan je lichaam?

Herhaal de bovenstaande stappen waarbij je waarneemt;

- wat de handen voelen in de bovenbenen (5x herhalen).
- wat er in de rug gebeurt (meer of minder druk tegen de leuning?) (5x herhalen)
- wat er in de schouders en armen gebeurt (merk je dat met het druk zetten de armen/schouders iets aanspannen of omhoog komen?) (5x herhalen)
- Let op het ademen en volg het ritme.
- Druk opnieuw met beide voeten 5-6x en laat ze los. Op welk moment van het ademen geef je druk?
- Adem rustig door de neus in, blaas zachtjes uit en druk tegelijk beide voeten, stop met drukken, ontspan de benen en de billen en laat de lucht gemakkelijk binnenstromen.
- Zit stil, adem gewoon, benen los en wat valt je op aan hoe je zit en voelt?