

30 Werkblad ontspanningsoefening 1

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijken.nu/boek/werkbladen>.)

Ontspanningsoefening: algemene instructie

Bij deze ontspanningsoefening gaat het erom het gevoel van spanning te leren herkennen. Bij de oefening wordt telkens één spiergroep aangespannen en daarna weer ontspannen. Span en ontspan uw spieren geleidelijk. Het is de bedoeling dat u zich concentreert op het gevoel dat bij de spanning van de bewuste spiergroep hoort. Als u die spiergroep vervolgens weer loslaat, concentreert u zich op het gevoel van ontspanning dat in die spiergroep ontstaat. Zo'n gevoel is voor iedereen anders; soms lijkt het alsof die spieren wat zwaarder aanvoelen en soms alsof ze wat warmer zijn. Schat de seconden door rustig te tellen (eenentwintig, tweeëntwintig enzovoort). U kunt bij deze oefening zitten of liggen, en u kunt het doen door de onderstaande instructie te lezen of via internet de instructie te downloaden en af te spelen. Tijdens de oefening mag u de ogen sluiten, maar dat hoeft niet. Kijk dan naar één punt op de muur. Trek kleren aan die niet knellen en misschien vindt u het fijn uw schoenen uit te doen. Wanneer u de oefening doet, kunt er ook een rustig muziekje bij op zetten.

■ De ontspanningsoefening

- Begin met uw linkerbeen. Strek dit naar voren en span de spieren goed aan. Concentreer u op het gevoel van spanning. Houd die spanning 10 tellen vast, en laat die spieren dan los. Let op het verschil tussen spanning en ontspanning.
- Concentreer u vervolgens op uw rechterbeen. Let op het verschil dat u voelt tussen de spieren van uw rechter- en linkerbeen. Span en ontspan vervolgens de spieren van uw rechterbeen 10 seconden lang, zoals u dat net ook met uw linkerbeen hebt gedaan.
- Concentreer u op uw linkerarm. Bal uw hand tot een vuist en strek uw arm voor u uit. Span de spieren van uw hand en arm goed aan. Let op het gevoel van spanning in uw linkerarm. Laat na 10 seconden de spieren los en let op het verschil tussen spanning en ontspanning.
- Concentreer u vervolgens op uw rechterarm. Let op het verschil dat u voelt tussen de spieren van uw rechter- en linkerarm. Span en ontspan vervolgens de spieren van uw rechterarm, zoals u dat net ook met uw linkerarm hebt gedaan.
- Herhaal deze oefening nog een keer vanaf het begin.

(Deze oefening kunt u gratis downloaden van: ► <https://www.ggzdrenthe.nl/ontspanningsoefeningen/> of: ► <http://www.youtube.com/watch?v=q1ltMareZPU>.)