

## 35 Werkblad ontspanningsoefening 2

---

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

### ■ Tips vooraf

Neem de tijd en de ruimte:

- Kies voor de oefening een rustig moment van de dag uit. Een moment waarop u niet door anderen gestoord wordt en waarop u niet afgeleid wordt. Dus niet als u ergens naartoe moet of u eigenlijk geen tijd heeft.
- Oefenen met een volle maag is af te raden.
- Zoek een rustige en prettige plek. Als u de oefening beter onder de knie heeft, kunt u de oefeningen ook op andere momenten of in minder rustige situaties doen.

### ■ Ontspannen door adem te halen

- Mensen zijn geneigd om als ze druk of gespannen zijn steeds hoger te gaan ademen. Dus niet lekker onderin de buik, maar hoog in de borst. Dat is een oppervlakkige, snelle en onrustige ademhaling. Waar ademt u op dit moment?
- U kunt spanning in uw lijf heel goed laten afvloeien door bewust terug te gaan naar een diepe buikademhaling. Dat voelt veel lekkerder en gaat als volgt:
  - Haal diep adem door de neus. Doe dit zonder inspanning: trek uw schouders niet op en zet uw borst niet uit. Let er daarbij op dat uw buik uitzet bij de inademing. Dit kunt u makkelijker voelen wanneer u uw handen op uw buik legt.
  - Adem langzaam, hoorbaar, uit via uw lippen. Daarbij trekt u uw buik in.
  - Herhaal dit een paar keer, en maak de inademing en uitademing zo soepel dat het één eindeloze instroom en uitstroom van lucht lijkt.
  - Misschien lukt het niet direct om helemaal naar onderin uw buik te gaan. Doe het dan beetje bij beetje. Leg uw handen steeds verder naar beneden en adem daarnaar toe.

### ■ Een ontspannen herinnering

- Ga gemakkelijk zitten en doe uw ogen dicht.
- Denk aan een situatie waarin u zich heel ontspannen heeft gevoeld.
- Probeer deze situatie goed voor de geest te halen. Waar was u? Wat zag u allemaal? Wie was erbij? Was het warm of koud? Hoe rook het? Wat hoorde u? Ga helemaal terug naar dat moment.
- Let nu eens op hoe u zich voelt. Let op uw ademhaling. Merk op dat u er rustig en ontspannen van wordt. Laat alles in die situatie nog eens de revue passeren en geniet ervan. Probeer dit gevoel een paar minuten vast te houden.

### ■ Uw hoofd ontspannen

Uw hoofd en nek zijn plekken waar spanning makkelijk vast gaat zitten. De volgende oefening helpt wat verlichting brengen:

- Leg uw rechterhand in uw nek, tegen de onderkant van de schedel. (Linkshandige mensen gebruiken hun linkerhand.)
- Leg uw linkerhand op uw voorhoofd.
- Gebruik beide handen om het hoofd van de hals te ‘tillen’ en zo de druk van uw nekspieren te nemen. Ontspan uw armen. Wordt bewust van uw buikademhaling, adem rustig in en uit.
- Houd dit 5 minuten vol.

### ■ Uw spieren ontspannen

Dit is de spierontspanningsoefening van Jacobson (en is een variatie op de oefening op *Werkblad ontspanningsoefening 1*. Veel mensen vinden dit een goed bruikbare en fijne oefening. Het is een oefening waarbij u alle spieren van het lichaam achtereenvolgens aanspant en ontspant. Daarbij worden systematisch alle spieren van het lichaam nagelopen. Daardoor wordt u zich er bewust van waar de spanning zich in uw lichaam bevindt en kunt u oefenen met de ontspanning.

- Ga gemakkelijk in een stoel zitten of op bed liggen.
- Haal eerst eens diep adem.
- Span en ontspan één voor één de spiergroepen.
- Begin met het spannen van uw voeten: span ze aan, hou even vast en... laat maar weer los.
- Ga langzaam door naar boven: span uw benen, hou even vast en ... loslaten maar weer.
- Voel uw kuiten, bovenbenen, dijbeenspieren. Geef ze elk apart aandacht.
- Ga door met uw billen, buik, uw armen, handen, schouders, nek en hals en gezicht.

### ■ De eenvoud van ontspannen: bewustwording

Even ontspannen hoeft niet altijd via uitgebreide oefeningen in een rustige omgeving. U kunt altijd, waar dan ook, een ontspannen moment maken voor uzelf. Dat gaat als volgt:

- Neem een moment voor uzelf. Zeg tegen uzelf dat het volgende moment even voor u is.
- Zoek een plekje waar u goed zit of eventueel staat. Dat hoeft niet altijd een rustige plek te zijn, ook een plek in een volle zaal kan even 'uw plek' zijn.
- Kijk om u heen. Wat gebeurt er, wat ziet u, waar bent u precies? Probeer er met een glimlach naar te kijken.
- Neem de tijd om te genieten van het feit dat u even kunt kijken en niet mee hoeft te doen. Als u op een rustige plek met een fantastisch uitzicht zit, geniet daar dan bewust van.

### ■ Van fronsen naar glimlachen in seconden

Een makkelijke manier om spanning weg te halen is het trekken van een verbaasd gezicht:

- Trek u wenkbrauwen licht op, maak uw ogen wat groter en kijk verbaasd.
- Spanning die zich in uw gezicht en voorhoofd heeft opgehoopt raakt u dan kwijt. Bewust een grijns of brede glimlach maken helpt ook.