

Oefening 10: Ontspanningsoefening 1 – spierontspanning (lang)

Doel: Lichaam en geest ontspannen

Doe ontspanningsoefening 1 minimaal een week lang één keer per dag. Bij de oefeningen die hieronder staan beschreven, staan illustraties. We gaan hierbij uit van een houding waarin je ligt. Hieraan kun je zien hoe de beweging is die je moet uitvoeren. Je kunt de audiobegeleiding downloaden door naar leerslapen.nl te gaan en te klikken op 'Ontspanningsoefeningen'. Of spreek de oefening zelf in. De tekst van het audiobestand is uitgebreider dan onderstaande tekst en gaat uit van een liggende positie op een matras. De oefening duurt ongeveer 25 minuten. Schrijf na het oefenen in het registratieschema op of je na het oefenen verschil merkt in de mate van spanning in je lijf.

a. Rechterarm

Ga met je aandacht naar je rechterarm. Maak een vuist met je duim om je vingers heen. Voel de spanning in je vuist en onderarm.

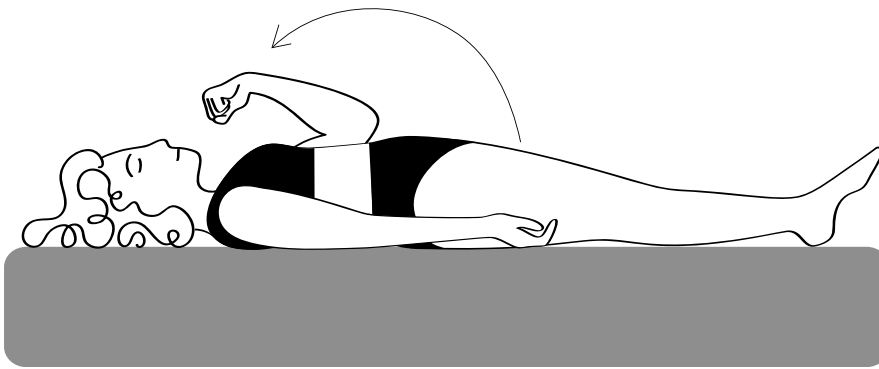
Buig nu je arm alsof je een spierbal maakt en span daarmee ook je bovenarm. Houd vast en voel de spanning in je hele arm. Even volhouden, zodat je dadelijk beter het verschil voelt. Zeg na tien tellen 'ontspan' in jezelf. Ontspan nu je arm en laat deze weer terug zakken op het matras of de leuning. Voel hoe de spanning wegvloeit van je bovenarm, onderarm, hand en vingers. Een heel ander gevoel, spanning van daarnet, ontspanning van nu. Wellicht voel je dat je rechterarm anders aanvoelt dan daarnet. Misschien voel je ook een verschil met je linkerarm, die we nu gaan spannen. De duur van het aanspannen en loslaten is ongeveer even lang.

b. Linkerarm

Ga nu met je aandacht naar je linkerarm. Maak weer een vuist met je duim om je vingers heen. Voel de spanning in je vuist en onderarm. Buig nu je arm weer alsof je een spierbal maakt en span daarmee ook je bovenarm. Houd vast en voel de spanning in je hele arm. Even volhouden, dan voel je dadelijk beter het verschil. Zeg na tien tellen 'ontspan' in jezelf. Ontspan nu je arm.



[a] Oefening rechterarm



[b] Oefening linkerarm

c. Gezicht

Ga nu met je aandacht naar je gezicht. Span je voorhoofd, frons je wenkbrauwen en knijp je ogen toe. Span je kaken aan, duw je tanden op elkaar en duw je tong tegen je tanden (pas op dat je niet op je tong bijt!).

Trek ook nog je neus op alsof je iets vies ruikt, en voel de spanning in je hele gezicht. Even volhouden, dan voel je dadelijk beter het verschil. Jij bent de baas over deze spanning. Zeg na tien tellen weer 'ontspan' in jezelf. Ontspan nu je gezicht.

d. Nek en schouders

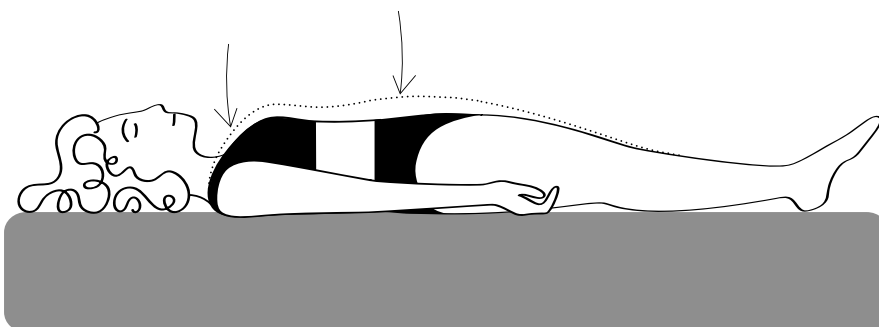
Ga nu met je aandacht naar je nek en schouders. Trek je schouders op, maak jezelf klein, waardoor het net lijkt alsof je hoofd direct op je schouders staat. Voel de spanning in nek en schouders en houd vast. Dit is spanning en jij bent de baas over deze spanning. Even volhouden dan voel je dadelijk beter het verschil. Zeg na tien tellen 'ontspan' in jezelf. Ontspan nu je nek en schouders.



[c] Oefening gezicht



[d] Oefeningnek en schouders



[e] Oefening romp

e. Romp

Ga nu met je aandacht naar je romp, je borstspieren, buik en rug. Span je borstkas aan door je schouderbladen naar achteren te trekken (zie illustratie). Duw je onderrug in het matras en span je buikspieren aan. Voel het ongemak van deze spanning, met name op je ademhaling. Dit is spanning en jij bent de baas over deze spanning. Even volhouden dan

voel je dadelijk beter het verschil. Zeg na tien tellen 'ontspan' in jezelf. Voel de ruimte die ontstaat nu je je buik weer kan laten vollopen met lucht.

f. Rechterbeen

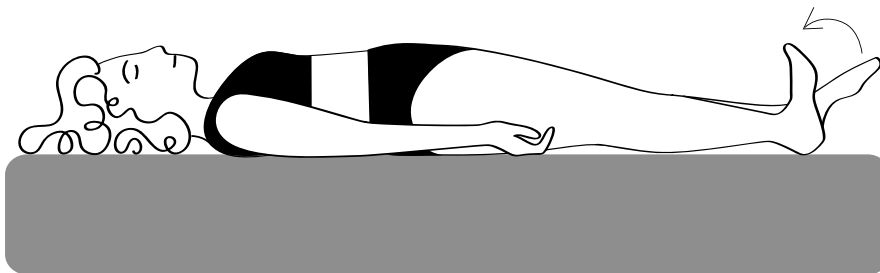
Ga nu met je aandacht naar je rechterbeen. Laat je been liggen, maar beweeg je tenen naar je neus en duw je hak naar achteren (zie illustratie). Span je bilspier, je bovenbeen, je kuit en je scheenbeen. Span tenen en voet en houd vast. Het is niet de bedoeling dat je kramp krijgt, maar wel dat je de spanning goed voelt.

Zeg na tien tellen weer 'ontspan' in jezelf. Laat je been weer terugzakken in het matras.

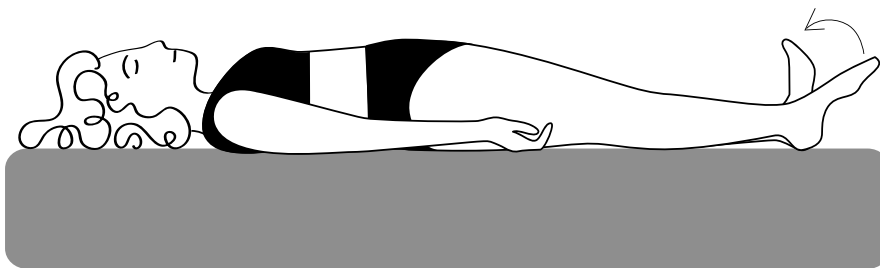
g. Linkerbeen

Ga nu met je aandacht naar je linkerbeen. Laat je been liggen, maar beweeg je tenen naar je neus en duw je hak naar achteren (zie illustratie). Span je bilspier, je bovenbeen, je kuit en je scheenbeen. Span tenen en voet en houd vast. Het is niet de bedoeling dat je kramp krijgt, maar wel dat je de spanning goed voelt. Zeg na tien tellen weer 'ontspan' in jezelf.

Laat je been weer terugzakken in de matras.



[f] Oefening rechterbeen



[g] Oefening linkerbeen

Ervaar het verschil nu je ieder deel van je lichaam hebt aangespannen en losgelaten. Realiseer je dat je zelf dit gevoel van ontspanning kunt oproepen door het doen van deze oefening.