

Oefening 11: Ontspanningsoefening 2 – progressieve relaxatie (kort)

Doel: Lichaam en geest ontspannen

De komende week doe je dezelfde oefening, maar dan korter, omdat je verschillende spieren tegelijkertijd gaat aanspannen. Je mag deze oefening ook in bed doen. Oefen de komende week in elk geval één keer per dag. De volgorde is nu als volgt:

1. beide armen (a en b);
2. gezicht, nek en schouders (c en d);
3. romp (e);
4. beide benen (f en g).

De letters tussen haakjes komen overeen met de illustraties bij oefening 10. Je kunt de audiobegeleiding downloaden door naar www.leerslapen.nl te gaan en te klikken op 'Ontspanningsoefeningen'. Noteer achteraf steeds hoe het ging in het registratieschema. De oefening duurt ongeveer vijftien minuten.