

Oefening 12: Ontspanningsoefening 3 – zelfsuggestie¹

Doel: Lichaam en geest ontspannen

Oefen de komende week in elk geval één keer per dag met de downloadbare ontspanningsoefening 3, of spreek de oefening zelf in. Schrijf achteraf op hoe het ging in het registratieschema. De oefening duurt ongeveer vijftien minuten.

Een paar opmerkingen vooraf. Je zult merken dat ik het woord ‘ontspan’ regelmatig herhaal. Zeg het woord mee, inwendig tegen jezelf, ook bij de oefeningen thuis. Probeer verder alle aandacht te richten op de lichaamsdelen die ik noem. Dus als ik zeg: ‘Ontspan de spieren van de benen’, denk dan ook aan je benen, richt alle aandacht op je benen.

Ten slotte zal ik je op een gegeven moment vragen om je een situatie voor te stellen die je als prettig en ontspannen ervaart. Als je later de oefening zonder geluidsfragment doet, kun je deze zelf kiezen. Vandaag nemen we het strand als voorbeeld. We beginnen de oefening met een keer diep zuchten. Een soort zucht van verlichting, die je zou slaken als de problemen waarmee je zit opgelost zouden zijn. Ik zal het voordoen (volledig inademen en uitademen):

- Doe het maar ... ontspan ...
- Ontspan alle spieren van de benen ... alle spieren van de benen ... richt alle aandacht op de spieren van de benen ... de voeten ... kuiten ... knieën ... bovenbenen ... ontspan ... alle spieren van de benen.
- Ontspan alle spieren van de armen ... alle spieren van de armen ... denk aan de spieren van je armen ... de vingers ... handen ... ellebogen ... schouders ... ontspan ... alle spieren van de armen ...
- Ontspan nu alle spieren van je schouders en romp ... alle spieren van je schouders en romp ... denk aan alle spieren van je schouders ... de bovenkant en onderkant van je rug ... je borstspieren en je buikspieren ... ontspan ... alle spieren van je schouders en romp ...
- Ontspan alle spieren van de kaak ... alle spieren van de kaak, zodat de kiezen elkaar niet meer raken ... het is net of je mond zou kunnen openvallen ... ontspan alle spieren van je kaak ... de tong ligt los en ontspannen in je mond ... ontspan ... alle spieren van de kaak.
- Ontspan alle spieren van je ogen en voorhoofd ... alle spieren van je ogen, zodat de oogleden los naar beneden hangen ... ontspan ... alle spieren van je ogen en voorhoofd.
- Als je de wenkbrauwen even op en neer wilt doen, lukt dat direct ... probeer het maar ... goed zo, ... maar als je de ogen wilt openen, is het net alsof dat moeilijk gaat ... probeer het maar ... juist, dat is een teken dat je oogleden goed ontspannen zijn.
- Ontspan, dieper en dieper ... verder en verder ... je lichaam wordt loom en zwaar ... ontspan ... dieper en dieper ... je lichaam wordt zwaarder en zwaarder ... ontspan ... je ademhaling wordt rustiger, net als bij het begin van de slaap ... ontspan.
- Alle geluiden die je hoort, dragen er alleen maar toe bij dat jouw ontspanning dieper en dieper wordt ... alle geluiden die van buiten komen, maken je alleen maar lomer en lomer ... het geruis van het verkeer, voetstappen en stemmen in huis, getjilp van vogels, de wind of de regen, al die geluiden dragen bij tot een diepe, diepe ontspanning ... ontspan.
- Terwijl je zo ontspannen zit, stel je je voor dat je op het strand ligt ... schuin tegen de duinen ... je voelt het warme zand ... je voelt de zonnestralen ... je hoort het ruisen van de zee ... je voelt je loom en zwaar ... in de verte hoor je het geruis van het verkeer ... af en toe hoor je stemmen van mensen ... al die geluiden maken je alleen maar dromerig ...
- erwijl je daar ligt, kijk je naar de blauwe lucht ... grote witte wolken trekken langzaam voorbij ... net een optocht van stille, donzige figuren ... je voelt je fijn ... loom ... zwaar ... De zon gaat schuil achter een wolk, een wolk met felle witte randen, waar je ogen een beetje pijn van doen ... langzaam schuift die wolk weg en ineens komt de zon tevoorschijn en word je overgoten door warme zonnestralen ... je ogen vallen dicht, en het is net alsof je in een diepe slaap valt ... Terwijl je daar ontspannen tegen de duinen ligt, kijk je uit over zee ... Je hoort het ruisen van het water ... aan het einde zie je de blauwe lucht ... eindeloos ver is het water ... heel in de verte zie je een zeilbootje ... het is niet meer dan

¹ Naar: Orlemans, Eelen & Hermans (1993).

een wit vlekje dat steeds kleiner ... en kleiner wordt ... je kijkt ernaar ... het is nog maar een puntje ... dan is het weg ... dan is 't er weer ... dan is 't weg ... het blijft weg ... en je ziet allemaal kleine puntjes dansen tegen de blauwe lucht ... je ogen worden moe ... en vallen dicht, en het is net of je in een diepe slaap valt.

- Laat nu deze beelden los en richt alle aandacht weer op je eigen lichaam ... ontspan ... de benen ... de armen ... de romp ... de schouders ... de kaak ... de ogen ... voorhoofd ... dieper en dieper ... verder en verder. Je voelt je loom en zwaar ... en telkens als je gaat zitten of liggen, en je tegen jezelf zegt: 'ontspan', komt dit gevoel van ontspannenheid onmiddellijk terug ... telkens als je gaat zitten of liggen, en je zegt tegen jezelf: 'ontspan', komt dit gevoel van ontspannenheid onmiddellijk terug.
- Tel nu inwendig langzaam tot drie en bij de derde tel is het dan net alsof je wakker wordt ... één ... je krijgt al het gevoel van ontwaken ... twee ... je opent je ogen ... drie ... je komt overeind en spant even je armen en benen ... goed zo ... trek de benen maar op en rek je tegelijk uit ... goed zo ... Dat spannen van de spieren is nodig omdat je anders nog een tijdje loom kan blijven.