



De Praktijk

SPANNING EN ONTSPANNING

Inleiding

Alles wat we denken, voelen en doen kost én geeft ons energie. De hele dag én nacht door. Overdag door aan de slag te zijn en 's nachts door te slapen. Inspanning en ontspanning wisselen elkaar steeds af. Soms moeten we een lange tijd veel energie geven en ontvangen we weinig. Daar is niets mis mee, maar als het geven en krijgen, over een lange tijd, uit balans raakt kunnen we vermoeid worden. Meestal trekken we dat op een gegeven moment weer in balans door rust te nemen, afleiding te zoeken of te sporten, maar soms lukt dat niet en stapelt de vermoeidheid zich op. We raken dan overbelast, overspannen of opgebrand. Om te voorkomen dat de balans tussen energie geven en energie krijgen langdurig verstoord raakt is het belangrijk om de signalen op tijd te signaleren. Dat kunnen we doen door ons te richten op ons lichaam. Het lichaam vertelt ons namelijk hoe we ons voelen. Dat kunnen onze hersenen en gedachten niet bedenken. Door stil te staan bij hoe we ons voelen worden we ons bewust van onze spanning en ontspanning. Het is alsof we op een spanningsmeter kijken die aangeeft hoeveel energie we hebben.

Ieder lichaamsdeel, iedere spier en ieder orgaan, geeft je informatie over de spanning in je lichaam. Het is dan ook heel zinvol om die organen en spieren te raadplegen. Om dit raadplegen te bevorderen is er een oefening opgesteld. De oefeningen helpt je om je lichaam langs te lopen alsof je een wandeling maakt langs de lichaamsdelen en spieren. De wandeling gaat langzaam en aandachtig en je staat steeds even stil. Deze oefening kunnen we bijna op ieder moment doen b.v. op kantoor, in de trein of op de bank. Ga, bij voorkeur, op een stoel zitten met je rug in een rechte houding. Neem even de tijd voor de oefening en doe de oefening rustig en met aandacht. Je kunt de oefening vanaf het papier doen, met begeleiding van de stem (MP3) of met begeleiding van de stem met achtergrondmuziek (MP3). Ontspannen is niet hetzelfde als het uitzetten van een knopje. Alleen door geduldig en herhaaldelijk te oefenen kun je resultaat boeken!

Oefening

Als je deze ontspanningsoefening gaat doen lees dan van te voren de tekst door zodat je weet wat de bedoeling van de oefening is. Ga dan op een stoel zitten en neem een rechte houding aan: je rug recht tegen de achterleuning, je armen op je bovenbenen en je voeten naast elkaar op de grond. Luister de oefening af en laat de stem je begeleiden.

Tekst ontspanningsoefening

Haal rustig en diep adem, in 3 tellen inademen en in 3 tellen uitademen...

Nog een keer, 3 tellen in en 3 tellen uit ...

En nog een keer, 3 tellen in en 3 tellen uit ...

Je ademhaling komt nu tot rust ...

...

Als je het wilt doe dan nu je ogen dicht ...

En zucht een keer heel diep ...

...

Richt nu je aandacht op je benen ...

Voel dat je benen gewicht hebben en til ze langzaam één voor één even op,

En zet ze weer neer ...

Je voelt dat ze zwaar zijn ...

Je bent je aan het ontspannen ...

En je benen worden zwaar en warm ... zoals op een warme zomerdag ...

Je benen komen in een diepe rust ...

En je ademhaling is rustig ...

...

Richt nu je aandacht op je armen ...

Voel dat je armen gewicht hebben en til ze langzaam één voor één even op ...

En leg ze weer neer ...

Je voelt dat je zwaar zijn ...

Je bent je aan het ontspannen ...

En je armen worden zwaar en warm ... zoals op een warme zomerdag ...

Je armen komen in een diepe rust ...

En je ademhaling is rustig ...

...

Richt nu je aandacht op je schouders, nek en hoofd ...

Voel dat je hoofd gewicht heeft, beweeg het langzaam even heen en weer ...

Je voelt dat je hoofd zwaar is ...

Je bent je aan het ontspannen ...

En je schouders, nek en hoofd worden zwaar ...

Je hoofd wordt zwaar en aangenaam koel ... zoals op een frisse lentedag ...

Je schouders, nek en hoofd komen in een diepe rust ...

En je ademhaling is rustig ...

...

Loop in gedachten nog een keer langs je benen, je armen, je schouders, je nek en je hoofd ...

En voel dat ze lekker lui aanvoelen ...

Laat alle spanning wegzakken ...

En geniet van de ontspanning ...

...

Als het genoeg voor je is

Ga dan nu stoppen met de oefening ...

En kom langzaam aan weer in beweging ...

...

Rek je benen en armen langzaam uit en buig je hoofd voorzichtig even achterover ...

...

Je bent nu klaar met de oefening ...

Sta langzaam op en ga rustig aan de slag ...

of ga lekker slapen ...