



Ontspanningsoefeningen

Bij deze oefeningen gaat het om het zo diep mogelijk ontspannen van allerlei spieren. We zijn ons er namelijk niet van bewust waar alle spieren en spiertjes van ons lichaam zitten en of we ze gespannen houden of niet.

De spieren zo diep mogelijk ontspannen is al evenmin eenvoudig. Als we een arm ontspannen laten liggen, is die arm dan zo diep mogelijk ontspannen? Een spier is te vergelijken met een elastiekje, dat men strak aantrekt en daarna geleidelijk weer los laat. Pas als men het elastiekje helemaal loslaat, is het helemaal ontspannen.

Ontspannen moet je leren. Het zal niet makkelijk zijn en in het begin zal het zeker niet vlekkeloos gaan. Laat de moed niet zakken, maar blijf oefenen. De moeite die dat kost zal zeker opwegen tegen wat je er voor terug krijgt: kunnen ontspannen wanneer je dat wilt.

Wanneer en waar oefenen?

Je zult de komende periode 2 tot 3 keer per dag gedurende minstens 10 tot 15 minuten moeten oefenen.

Kies in het begin een paar rustige momenten van de dag uit, zodat je na de oefening niet meteen weer aan de slag hoeft (bijvoorbeeld

's ochtends en 's avonds). Ga niet oefenen als je haast hebt, snel ergens heen moet, als iemand op je zit te wachten. Ga niet oefenen na een volle maaltijd.

Zoek in het begin om te oefenen ook een prettige omgeving op, zoals een rustige kamer.

Houding om te oefenen

De beste manier om te ontspannen is niet een luie of gemakkelijk houding. Ga zo zitten, dat alle spieren zoveel mogelijk de kans krijgen zich te ontspannen. Je kun een stoel gebruiken, maar in het begin kunnen de oefeningen ook op bed gedaan worden. Zorg ervoor de stoel helemaal te gebruiken, zodat alle spieren ondersteund worden. Ga niet onderuitgezakt in de stoel zitten, maar rechtop met de rug tegen de leuning, de voeten plat op de vloer, recht onder de knieën, de armen losjes op de bovenbenen of op de leuning van de stoel.

Als je de oefeningen goed onder de knie hebt is het niet meer echt nodig om in een stoel te oefenen en kun je de ontspanningsoefening ook liggend op bed doen, vlak voordat je gaat slapen.



De ontspanningsoefening

Deze methode van ontspannen maakt gebruik van iets wat je al kent, namelijk het spannen van spieren. Het is de bedoeling dat je zo dadelijk eerst bepaalde spieren van je lichaam spánt en ze vervolgens óntspant.

Balt je nu je vuist en trek de spieren van je hand even strak aan. Probeer alléén de spieren van je hand te spannen en niets anders. Let op hoe de spanning in je hand aanvoelt. Dit is de spanning. Laat nu de spieren rustig los en probeer je hand zo goed mogelijk te ontspannen. Leg hem maar losjes neer en let op wat je voelt in je hand. Probeer steeds dieper en dieper te ontspannen, ook al lijkt het dat het niet meer verder gaat. Verschillende mensen voelen verschillende dingen: sommige voelen dat de hand zwaar en loom gaat aanvoelen, anderen voelen warmte of tinteling. Hetzelfde gaan we dadelijk doen met andere

Goed, laten we beginnen. Om nog een keer goed het verschil te voelen tussen spanning en ontspanning beginnen we met het hele lichaam eens te spannen. We doen dat op deze manier: strek de armen en benen, adem diep in en zet de borst uit, knijp je gezicht samen. Trek maar eens aan al die spieren, hou nog even vast... en laat nu maar alle spieren los en probeer zo rustig en ontspannen mogelijk te gaan zitten. Je merkt misschien al wat

Concentreer je eens op je rechterarm en hand. Voel je arm en hand losjes liggen op je bovenbeen. Ik ga je dadelijk vragen om de spieren van je arm en hand te spannen. Bal de vuist, strek de arm een beetje naar voren en span de spieren. Voel de spanning in je vuist... in je onderarm... in je bovenarm... trek nog even aan die spieren... en laat maar langzaam los; leg je arm en hand rustig neer op je bovenbeen en concentreer je op het gevoel

spieren in je lichaam: je beide armen en de spieren in je gezicht, je borst en buik en van beide benen. We beëindigen de oefening met een voorstelling die ik aan je beschrijf, waarbij je heerlijk aan een strand ligt.

Nog een paar belangrijke opmerkingen:

- Probeer als we met bepaalde spieren bezig zijn de rest van je lichaam ontspannen te houden. Daardoor leer je geleidelijk het verschil tussen spanning en ontspanning van bepaalde lichaamsdelen.
- Het is de bedoeling dat je de spieren spant, maar dat hoeft niet zo fanatiek te gebeuren dat je er kramp of spierpijn van krijgt.
- En het allerbelangrijkste: zeg iedere keer als we overgaan van spanning naar ontspanning binnensmonds tegen jezelf 'ontspan'. Op den duur zorgt het tegen jezelf zeggen 'ontspan' al voor ontspanning.

verschil en wellicht heb je het gevoel al veel meer ontspannen te zijn.

Echt diep ontspannen worden kan echter alleen als we ook allerlei spieren apart spannen en ontspannen. Ga nog even goed zitten. Het beste kun je je concentreren als je de ogen dicht doet, maar als je dat vervelend vindt kun je ze open houden, tot je het prettig vindt om ze te sluiten.

van ontspanning, zeg tegen jezelf 'ontspan' en laat de spieren helemaal los. Let op wat dat voor gevoel is als je arm en hand zwaar rusten op je been en je de ontspanning steeds dieper laat worden.





Laat je rechterarm zwaar en rustig liggen, en concentreer je nu op je linkerarm. Voel het verschil tussen rechter- en linkerarm. Span de spieren van je linkerarm, bal de vuist en strek de arm, span alle spieren. Dit is spanning. En laat nu maar rustig los, leg je arm

weer rustig neer en zeg tegen jezelf 'ontspan'. Let op het gevoel van ontspanning, een lekker zwaar gevoel, zoals je arm en hand daar liggen. Laat helemaal los de spieren van je linkerarm en rechterarm. Beide armen laat je rustig en ontspannen liggen.

Concentreer je nu op je voorhoofd. Je spant de spieren van je voorhoofd door de wenkbrauwen zo hoog mogelijk op te trekken. Trek ze maar op, voel de spanning. Dit is spanning... En laat ze nu maar langzaam

zakken, zeg tegen jezelf 'ontspan' en laat de spieren helemaal los. Voel de ontspanning over je voorhoofd komen. Maak dat voorhoofd helemaal glad en voel het heerlijke ontspannen gevoel.

Ontspan je voorhoofd. We gaan nu het gebied rond je ogen spannen. Doe dit door de wenkbrauwen te fronsen alsof je kleine lettertjes leest en door de ogen strak dicht te knijpen. Toe maar, trek maar aan al die

spiertjes rond je ogen. Voel de spanning... en laat maar los, zeg tegen jezelf 'ontspan' en laat helemaal los. Let op het verschil, de spanning net en nu het gevoel van ontspanning dat dieper en dieper wordt.

Het bovenste gedeelte van het gezicht begint al lekker ontspannen te voelen en je concentreert zich op het gebied rond de mond en de kaken. Pers de lippen strak op elkaar en trek de spieren rond de mond en de kaken aan. Trek ze aan en voel de spanning. Nog even vasthouden... en laat maar los, ontspan ze helemaal, laat de spieren van mond

en kaken los en concentreer je op het gevoel van ontspanning dat nu ook over het onderste deel van je gezicht komt. Laat de spieren van je gezicht helemaal los, je voorhoofd is glad, je oogleden hangen losjes over je ogen, je kaken en mond zijn ontspannen en de tong ligt losjes in de mond.

Let nu eens op, hoe je in de stoel zit. Ga helemaal zwaar in de stoel zitten en voel het contact van je rug met de leuning van de stoel. Helemaal zwaar en ontspannen zit je in de stoel. We spannen nu de spieren van je borst, rug en schouders. Adem diep in, trek de schouders op en span de spieren van je borst en rug. Trek ze maar aan... hou vast... en laat

nu de adem langzaam weglopen en daarmee ook de spanning. Zeg 'ontspan' in je zelf en laat alle spieren van je borst, rug en schouders helemaal los. Leun zwaar in de stoel, je schouders hangen zwaar naar beneden. Ontspan steeds dieper en dieper en let op hoe dat aanvoelt. Een lekker behaaglijk gevoel, zoals je daar zit.

Span nu de spieren van maag en buik, adem diep in en trek je maag en buik zo ver mogelijk naar binnen. Trek maar aan die spieren en voel de spanning op je maag en buik. Hou vast, voel de spanning... en laat maar rustig los. Ontspan de spieren, laat ze helemaal los.

Concentreer je op het gevoel van ontspanning. Laat alle spanning wegstromen uit de maag en de buik. Voel de ontspanning dieper en dieper worden. Voel hoe rustig en ontspannen je in de stoel zit.

Concentreer je nu op de spieren van je rechterbeen. Span de spieren door je been recht vooruit te steken en de tenen naar je gezicht te trekken. Voel de spanning in je voet, je onderbeen, bovenbeen. Hou even vast...

en laat maar rustig los, zet je voet weer rustig neer en zeg in jezelf 'ontspan', en voel wat er in je been gebeurt. Concentreer je op het gevoel van ontspanning. Laat alle spieren los en ontspan steeds verder en verder.

Hetzelfde doen we met je linkerbeen. Strek je been en trek de tenen naar het gezicht. Voel de spanning, dit is spanning. Hou nog even vast... en laat maar rustig los. Zet je voet rustig neer en ontspan de spieren. Laat alle

spanning wegstromen. Laat ze helemaal los die spieren en let op wat voor gevoel dat is. Beide benen zijn heerlijk zwaar en ontspannen, je voeten staan zwaar op de grond.

Let nu nog eens even op hoe je in de stoel zit. Ga helemaal zwaar en ontspannen in de stoel zitten. Als er ergens nog een deel van je lichaam niet ontspannen is, laat dan ook daar de spieren los en de ontspanning over je komen.

Beide armen liggen zwaar op je benen, je voorhoofd is glad, de oogleden liggen losjes over de ogen, mond en kaken zijn ontspannen, je zit zwaar en ontspannen in de stoel, rug en borst, maag en buik zijn ontspannen, de voeten staan zwaar op de grond.

Stel je nu eens voor. Je ligt aan het strand. Een lekker rustig strand, het is heerlijk warm, niet te heet, net lekker. En je ligt daar heerlijk rustig op je rug te luisteren naar het geluid van de branding. Je hoort hoe de golven komen aanrollen, de een na de ander. En je ligt daar heerlijk op je gemak, door niets gestoord. En als je je ogen een beetje opendoet zie je de blauwe hemel boven je en witte wolken trekken aan je voorbij. Een grote vogel vliegt met kalme vleugelslag door de lucht en je volgt hem, terwijl hij geleidelijk kleiner en kleiner wordt. Je ziet alleen nog een stip aan de horizon.



En je ligt daar heerlijk ontspannen te genieten van de rust, steeds dieper ontspannen word je, helemaal rustig.

Je bent nu weer hier in deze kamer. Zeg nog een paar keer tegen jezelf 'ontspan' en iedere keer als je dat in jezelf zegt, voel je de

ontspanning nog dieper worden. Zeg 'ontspan' bij iedere uitademing... toe maar... 'ontspan'... 'ontspan'.

Als je de oefening wilt beëindigen tel dan tot drie. Bij één krijg je het gevoel weer wakker te worden, bij twee doe je de ogen open en bij drie ga je even alle ledematen bewegen en spannen, zodat je weer lekker

fit wordt. Blijf daarna nog een paar minuten rustig zitten. Eén... twee... drie...

BRON: HANDBOEK GEDRAGSTHERAPIE