



# Leer ontspannen met de spierontspanningstechniek

## Ontspannen kun je leren

Je kunnen ontspannen is lang niet zo vanzelfsprekend als je zo zou denken. Vaak houden we bepaalde spieren in ons lichaam gespannen, zonder dat we dat in de gaten hebben. We kunnen deze spieren dan ook niet *zo maar, wanneer je maar wilt*, ontspannen. In deze ontspanningsoefening leer je bewust allerlei spieren in je lichaam 'langs te gaan' en zo diep mogelijk te ontspannen.

---

## Wanneer oefenen?

- gedurende de **eerste week** 2 tot 3 keer per dag 10 à 15 minuten
- op een **rustig moment**, zonder haast
- in een **rustige omgeving** en niet na een zware maaltijd
- oefen **eerst overdag**

**Hoe vaker je oefent, hoe beter het zal lukken om te ontspannen. Wanneer je de oefening onder de knie hebt, kun je deze techniek voor het inslapen gebruiken.**

---

## Begin met deze korte oefening

Tijdens de spierontspanningsoefening leer je om verschillende spiergroepen te spannen en te ontspannen. Probeer het eerst eens met je rechter hand:

### **Bal een vuist en span de spieren van je hand sterk aan.**

Ontspan verder zo veel mogelijk. Span alleen je hand. Voel de spanning. Hou de spanning nog even vast ... Laat de spanning nu los. Leg je hand losjes neer en probeer de spieren zo veel mogelijk te ontspannen. *Voel de ontspanning*. Probeer je hand nog dieper te ontspannen.

Tijdens de spierontspanningsoefening ga je hetzelfde ook met andere spieren doen.





---

## Tips

- Ga tijdens de oefening zo liggen dat je alle spieren zo veel mogelijk kunt ontspannen.
- Span je spieren flink aan, maar niet zo hard aan dat je pijn krijgt
- Probeer andere spieren zo veel mogelijk ontspannen te houden
- Als je de spanning los laat, zeg dan altijd in gedachten 'ontspan' tegen jezelf

Je hoeft niet per se alle stappen één voor één te volgen. Wanneer je lichamelijke klachten hebt, waardoor het spannen van bepaalde spieren niet prettig is, sla deze spieren dan

over. Wanneer je na een deel van de oefening al zo ontspannen bent dat je bijna in slaap valt, laat de slaap dan over je heen komen. Dit geldt natuurlijk alleen als je de oefening doet om in slaap te vallen.

Mocht je na afloop van de oefening nog niet helemaal ontspannen zijn, span en ontspan dan je handen nog een keer. Concentreer dan op je buik en laat alles spanning uit je buik stromen. Gebruik de adem oefening om verder te ontspannen.

---

## Spierontspanningsoefening

Ga ontspannen liggen. Sluit je ogen.

### **We beginnen met het hele lichaam.**

Span je hele lichaam eens aan. Streck benen en armen helemaal uit. Trek je schouders op. Frons. Knijp je mond dicht. Knijp ook je ogen samen. Adem diep en en hou je borstkast gespannen. Trek je voeten en tenen naar je toe. Doe dat ook met je handen en vingers.

Voel de spanning. Hou de spanning nog even vast ...

...

En laat nu langzaam los. Ontspan ... Laat je armen en benen losjes liggen. Ontspan je gezicht en schouders. Voel de spanning wegstromen. Blijf een paar seconden zo liggen.

*We gaan nu leren om dieper ontspannen door verschillende spieren apart te spannen en te ontspannen.*

Eerst gaan we de **benen en voeten** spannen en ontspannen.

### **Begin met het rechter been.**

Strek het been lang uit. Trek je voet en tenen naar je toe. Span alle spieren in je voet en been flink aan. Houd de rest van je lichaam ontspannen. Span alleen je rechter voet en been. *Let erop hoe de spanning aanvoelt.* Houd de spanning nog even vast. Trek nog iets meer aan die spieren, span ze helemaal strak aan ...

...

En laat weer los. Zeg tegen jezelf 'ontspan' en

*voel hoe de ontspanning dieper wordt.* Laat ook het laatste beetje spanning wegstromen door je been en voet. Voel hoe zwaar en ontspannen je been nu voelt.

### **We gaan nu hetzelfde doen met het linker been.**

Strek het been zo ver mogelijk uit. Trek je voet en tenen weer naar je toe. Trek even flink aan al die spieren. Span alleen de spieren van je linker voet en been. Hou de spanning vast. Trek nog iets meer aan de spieren. *Voel de spanning ...*



...  
En laat alle spieren langzaam los. Ontspan en voel hoe de spanning minder en minder

We gaan nu verder met de **handen en armen**.

**Concentreer op je rechter arm en hand.**

Bal een vuist. Strek je arm naar voren en span alle spieren in je arm en hand flink aan. Houd de rest van je lichaam ontspannen. De rest van je lichaam blijft ontspannen ... hou de spanning alleen in je arm en hand ...

...  
Laat de spanning nu langzaam los. Leg je arm en hand losjes neer. Ontspan alle spieren. Zeg tegen jezelf 'ontspan'. *En voel de ontspanning.*



Ontspan nu nog iets meer ... Laat ook het laatste beetje spanning wegstromen zodat je arm diep ontspannen is.

**Concentreer nu op de buik.**

Trek de spieren in je buik flink samen. *Voel de spanning* op je buik en maag. Let erop hoe de spanning aanvoelt. Hou nog even vast ...

...  
En ontspan weer. Voel de spanning langzaam wegstromen uit de buik. Ontspan dieper ... en nog dieper. *Zo voelt ontspanning.*

**Span nu de spieren in je schouders, rug en borst.**

Trek de schouders helemaal op. Adem diep in

Als laatste gaan we de spieren in het gezicht spannen en ontspannen.

**We beginnen met je mond en kaak.**

Pers de lippen samen en span de kaakspieren helemaal aan. Hou de spanning vast. *Zo voelt spanning* ... Trek nog iets meer aan de

worden. Zeg tegen jezelf weer 'ontspan'. Ontspan nog dieper. Concentreer op het zware en ontspannen gevoel in je benen.

Voel hoe zwaar en rustig je arm nu aanvoelt.

**We gaan nu hetzelfde doen met de linker arm en hand.**

Bal weer een vuist. Strek je linker arm iets naar voren en span je hand aan, je onderarm en je bovenarm. Trek even aan al die spieren. Span alleen de spieren van je linker hand. *Let erop hoe de spanning voelt.* Hou de spanning nog even vast ...

...  
En laat de spanning nu weer langzaam gaan. Leg je arm en hand weer neer. Zeg tegen jezelf 'ontspan'. En voel alle spanning uit je arm langzaam wegstromen. Je arm wordt zwaar en rustig. Ontspan nog dieper. En voel de spanning verder wegebben.

Let op dat je nog goed ligt. Laat je armen rustig naast je liggen. Voel hoe ontspannen je benen en armen nu zijn.

en en hou de spanning op je borst en rug vast. *Voel de spanning* ...

...  
En laat alle spanning weer gaan. 'Ontspan.' Laat de schouders en borst zakken. *Voel de ontspanning.* Laat alle spanning meer en meer wegstromen - van je schouders door je armen - tot je helemaal diep ontspannen bent. Concentreer erop hoe zwaar en rustig je bovenlichaam nu voelt.

spieren ...

...  
En laat nu weer langzaam los. Laat je kin zakken, zodat de mond licht open staat. Zeg in gedachten weer 'ontspan'. *Voel hoe de ontspanning langzaam dieper en dieper wordt.*



Ga weer zo liggen dat je alle spieren zo veel mogelijk kunt ontspannen. Voel nog eens hoe ontspannen je gezicht nu voelt. Mond, ogen en voorhoofd ... helemaal ontspannen.

*Het onderste gedeelte van je gezicht is nu ontspannen.*

### **We gaan nu verder met de ogen.**

Knijp je ogen dicht en frons. Span deze spieren even strak aan. *Voel je de spanning?* Span de spieren nog een klein beetje verder ...

...

En *ontspan* weer. Voel het verschil tussen de spanning en ontspanning rond je ogen. Voel

de ontspanning dieper worden. En ontspan nog dieper.

### **Concentreer nu op het voorhoofd.**

Trek je wenkbrouwen helemaal op.

Zo veel mogelijk ... *En voel de spanning.*

Hou de spanning nog even vast ...

...

En laat de spanning nu weer los. Laat de wenkbrouwen weer zakken en zeg in gedachten 'ontspan'. *Zo voelt ontspanning.* Voel alle spanning weer wegstromen uit je gezicht. De ontspanning wordt dieper en dieper. Laat alle spanning los.

### **Je ligt nu helemaal ontspannen.**

Voel hoe zwaar en rustig beide benen en voeten voelen. Beide armen en handen liggen zwaar en ontspannen naast je. Voel de ontspanning in je buik ... rug ... en schouders. Je gezicht is diep ontspannen. Voel de ontspanning rond de mond ... en rond je ogen. Je voorhoofd voelt glad en ontspannen.



### **Stel je nu voor dat je aan het strand ligt,**

het mooiste en rustigste strand dat je kunt voorstellen. Het is een heerlijke dag. De lucht voelt lekker warm, niet te heet, precies goed.

Je ligt helemaal ontspannen. Je hoort alleen het ruisen van de golven. De hemel is blauw. Je ziet een paar witte wolkjes langzaam voorbij trekken. Het is heerlijk rustig om je heen. Je voelt je helemaal op je gemak. Je ligt helemaal ontspannen te genieten van de rust en de warmte.

Een grote vogel vliegt met langzame vleugelslag voorbij. Je volgt hem en ziet hem kleiner en kleiner worden totdat hij alleen nog maar een hele kleine stip in de verte is.

Je ligt heerlijk ontspannen naar de branding te luisteren. De golven rollen aan. Een voor een. Je ontspant met elke golf dieper en dieper ...

Je verlaat nu het strand en je bent terug in deze kamer. Blijf ontspannen liggen. Zeg nu een paar keer in gedachten 'ontspan' en ontspan met elke keer nog iets dieper. Adem diep en rustig. Iedere keer als je uitademt zeg je in gedachten 'ontspan' ...

Als je dit overdag oefent, kun je deze oefening het beste afsluiten door in gedachten tot 3 te tellen. Bij 1 voel je je weer wakker, bij 2 doe je de ogen open. Bij 3 rek je je even goed uit en beweeg je alle ledematen. Blijf dan nog even rustig liggen.

**1 ... 2 ... 3**