

Voorbeeld ontspanningsoefeningen

De lessen Body Balance die ik bij Health & Racket Club geef, sluiten we altijd af met meditatie. Een paar minuten voor jezelf om te rust te komen. Deze oefeningen zijn met name geschikt na fysieke inspanning, maar kunnen ook goed van pas komen als je bijvoorbeeld moeilijk in slaap kunt komen.

Hieronder 3 van de ontspanningsoefeningen die je goed zelf kunt doen. De eerste keren zul je ze nog een paar keer moeten doorlezen, maar daarna kun je ze vaak vanzelf al doen.

1. Tot 10 tellen

- Ga ontspannen liggen of zitten. Als je zit, zit dan met je rug zo recht mogelijk en leg je handen in je schoot. Als je ligt, leg dan je benen iets uit elkaar en je armen naast je lichaam.
- Alles wat je tijdens deze oefening ervaart is goed.
- Sluit je ogen en richt je aandacht op de ademhaling zonder deze te veranderen
- Voel hoe je lichaam in en uit ademt
- Tel nu in jezelf iedere ademhaling tot je bij tien bent. Tel 1 voor inademing, 2 voor uitademing.
- Als je bij tien bent, begin dan gewoon weer bij één.
- Mocht je, doordat je even in gedachten bent de tel kwijt raken, begin dan ook gewoon weer bij één.

2. Bewust aanspannen en ontspannen

- Ga rustig liggen. Zitten mag ook, maar dan is het soms wat lastiger om je spieren te kunnen ontspannen.
- Zorg ervoor dat je drukpunten gelijkmatig verdeeld zijn. Je linker en rechter voet, je linker en rechter heup, je linker en rechter schouder.
- Span nu om de beurt verschillende delen van je lichaam aan. Begin bij je onderbenen, span deze aan, houdt 3 tellen vast en laat dan in één keer los.
- Werk van je voeten naar je kruin en doe hetzelfde voor
- Je bovenbenen
- Je billen
- Je armen (maak je handen tot een vuist)
- Je schouders
- Je gezicht (kijk even flink boos)

Doe dit alles dan nog een keer.

3. Visualisatie

Adem een paar keer goed in en uit en probeer je lichaam te laten rusten op de ondergrond. Sluit dan je ogen en kies een omgeving die jij mooi vindt. Denk bijvoorbeeld aan een bos, de zee en het strand of de bergen. Probeer in gedachten alle sensaties te beschrijven die je van die omgeving kent. Wat zie je? Wat ruik je? Wat voel je? Probeer het geluid niet alleen met woorden te omschrijven, maar herinner je ook het geluid, de geur, het gevoel van de wind op je huid. Maak in gedachten een wandeling door deze omgeving.