

LIGGENDE ONTSPANNINGSOEFENING

- ga gemakkelijk liggen...
- sluit je ogen en concentreer je op je lichaam...
- adem door de neus, in - en uit...

- breng beide armen gestrekt boven je hoofd.
- pak met je rechterhand de linker pols vast, trek aan de linkerarm en strek het linkerbeen weg.
- adem diep in: span aan; rek je uit...uitademen, los.
- verwissel: pak met je l.hand de r.pols vast, trek aan de r.arm en strek het r.been weg.
- adem diep in: span aan; rek je uit...uitademen, los.
- leg beide armen weer terug naast het lichaam... en ga opnieuw gemakkelijk liggen...

- richt je aandacht, op je linker been ...
- tijdens een inademing, kun je alle spieren van het l.been aanspannen, het been iets optillen en de tenen van de voet wegstrekken.
- adem diep in: til het been op; span aan...strek de tenen weg...
- leg neer: adem uit, ontspan...
- op een volgende inademing, span je opnieuw alle spieren van het l.been, trek daarbij de tenen naar je toe en duw de hiel weg.
- adem diep in: til op; span aan...trek de tenen naar je toe, duw de hiel weg...hou vast...
- leg neer: adem uit, laat los...
- beweeg de tenen van de l.voet...ontspan...en voel na, wat er is gebeurd, in je l.been...
- voel het verschil, met je rechter been...
- concentreer je, op je r.been...
- doe dezelfde oefening; adem diep in: til het been op; span aan...strek de tenen weg...
- leg neer: adem uit, ontspan...
- adem diep in: til op; span aan...trek de tenen naar je toe, duw de hiel weg...hou vast...
- neerleggen: uitademen, loslaten...
- beweeg de tenen van de r.voet...ontspan...en voel na, wat er is gebeurd, in je r.been...

- breng je aandacht, naar de bilspieren...
- je kunt deze spieren aanspannen en naar elkaar toe trekken.
- adem diep in: span aan en trek de spieren naar elkaar toe...hou vast...
- uitademen, los...
- opnieuw; adem diep in: aanspannen...vasthouden...
- uitademen, ontspannen...loslaten, helemaal loslaten...

- richt je aandacht, op je buik...
- als je inademt, gaat de buikwand omhoog en maak je een holle rug.
- adem in: buik omhoog...de rug is hol...
- uitademend omlaag: span de buikspieren en duw de onderrug omlaag...ontspan...
- adem diep in: buik omhoog, holle rug...hou vast...
- uitademend omlaag: span de buikspieren, druk de lendenwervels omlaag en blijf uitgeademd: leeg...
- adem in...laat los... en laat de buikspieren, weer zacht worden...

- breng je aandacht, naar de schouderbladen...
- je kunt de schouderbladen naar elkaar toe trekken en inademen, de borstkas groter maken.
- trek de schouderbladen naar elkaar toe en adem diep in:
vul de longen met lucht, zodat de borstkas uitzet...
- adem uit, ontspan...
- trek de schouderbladen naar elkaar toe; adem diep in:
vul de longen maximaal...borstkas uitzetten...
- adem uit, ontspan...laat los...

- concentreer je, op de spieren van de nek en de schouders...
- je kunt beide schouders optrekken en daarna het hoofd achterover,
tégen de opgeheven schouders aandrukken.
- adem diep in: trek de schouders op; hoofd achterover; je mond valt open;
maak draaiende bewegingen met je hoofd...
- adem uit, ontspan...
- adem diep in: schouders op; hoofd achterover; mond open;
beweeg het hoofd: masseer de spieren...
- adem uit, ontspan...laat los...
- leg je hoofd en je armen, weer gemakkelijk neer en voel na, wat er is gebeurd...

- concentreer je, op je linker arm...
- je kunt alle spieren van de l.arm aanspannen, een vuist maken, met de duim aan de
buitenkant eromheen en de onderarm maximaal buigen.
- adem diep in: maak een vuist; span aan; buig de onderarm, maximaal...
- leg neer: adem uit, los...
- op een volgende inademing, span je opnieuw alle spieren van de l.arm,
terwijl je de gestrekte arm iets optilt.
- adem diep in: maak een vuist; span aan; de gestrekte arm iets optillen...hou vast...
- leg neer; adem uit, laat los...
- strek de vingers, van de l.hand...ontspan...en voel na, wat er is gebeurd in je l.arm...
- voel het verschil met je rechter arm...
- concentreer je op je r.arm...
- doe dezelfde oefening; adem diep in: maak een vuist; span aan;
buig de onderarm, maximaal...
- leg neer: adem uit, los...
- adem diep in: maak een vuist, span aan; de gestrekte arm iets optillen...hou vast...
- neerleggen: uitademen, loslaten...
- strek de vingers, van de r.hand...ontspan...en voel na, wat er is gebeurd in je r.arm...

- breng je aandacht, naar het hoofd en je gezicht...
- trek de wenkbrauwen op en maak rimpels in je voorhoofd,
terwijl je rustig blijft doorademen...ontspan...
- trek je wenkbrauwen naar elkaar toe en frons het voorhoofd...ontspan...
- knijp de oogleden stijf samen...en blijf rustig doorademen...ontspan...
- trek je neus op en maak rimpels...los...
- span de kaakspieren en klem tanden en kiezen op elkaar...los...
- druk de tong, plat tegen het verhemelte...ontspan...

-pers de gesloten lippen, op elkaar...los...
-nu de lippen tuitvormig spitsen en aanspannen...los...
-al deze spieren kun je gelijktijdig aanspannen en ingeademd het hoofd iets optillen.
-adem diep in: til je hoofd op, span aan...
voorhoofd, oogleden, neus, kaakspieren, tong, lippen...
-leg neer; adem uit, ontspan...
-adem diep in: til je hoofd op; span alle spieren aan...maak rimpels...hou vast...
-leg neer: adem uit, ontspan...laat los..

-voel, wat er is gebeurd...
-je voelt nu, héél je lichaam...
-je voeten...benen...bilspieren...en laat al deze spieren zacht worden...
-voel de beweging van je buik, bij het in- en uitademen...
-voel je handen...armen...schouders...en laat al deze spieren zacht worden...
-ook de hals- en nekspieren zijn zacht en je hoofd,
kun je nu met het volle gewicht laten rusten...
-de spieren van je gezicht, zijn zacht en ontspannen...en je ogen, zijn moeiteloos gesloten...
-de onderkaak is ontspannen en zakt een beetje omlaag...
-de mond is iets geopend, of je lippen zijn nog net gesloten...
en de tong, rust ontspannen, in de mondholte...

-volg het in- en uitademen...
-met een ontspannen glimlach, adem je in- en uit...
-volg de ademstroom...als een zachte golfbeweging, door je lichaam...
-als je inademt...voel je wat meer ruimte...en als je uitademt...ontspanning...loslaten...
-op elke uitademing, kun je loslaten...
-telkens opnieuw...loslaten...

-voel nu de zwaarte, van je lichaam...
-voel de zwaarte van je armen...en voel de zwaarte van je benen...
-voel de warmte, in je lichaam...
-een behaaglijk gevoel, van warmte en zwaarte...
-je kunt je daaraan overgeven, aan dit gevoel, van warmte en zwaarte...
-laat je maar wegglijden, in dit heerlijke gevoel, van warmte en zwaarte...

.....
-steeds dieper en zwaarder...

.....
.....
-je kunt nu alles, loslaten...

.....
-volg het in- en uitademen...

.....
...in- en uit...

.....
.....
.....voortdurend.....

.....
...in- en uit...

.....
.....
.....
-adem nu wat dieper in-...en uit...
.....
-adem in-!...en uit!...
-beweeg de vingers...je handen...
-beweeg de tenen...je voeten...
-breng beide armen gestrekt boven het hoofd...en rek je uit...
-adem diep in: knijp je oogleden stijf samen en beweeg de onderkaak...
-probeer te gapen...
.....
-nog een keer: adem diep in; rek je uit, knijp je oogleden stijf samen en beweeg de onderkaak...
-gapen...
.....
.....
-breng de armen terug en wrijf je handen, stevig tegen elkaar.....
voel de warmte...
-leg beide handen op je gezicht...
-masseer zacht je voorhoofd..... de wenkbrauwen..... de slapen..... en de jukbeenderen.....
-strijk zacht over de gesloten oogleden...
.....
.....
-leg je armen, weer naast het lichaam...
.....
-en als je zover bent, kom dan in je eigen tempo,
...langzaam overeind.