

ZITTENDE ONTSPANNINGSOEFENING

- ga gemakkelijk zitten...
- maak de nek- en schouderspieren een beetje los:
beweeg het hoofd...beweeg je schouders, omhoog en omlaag,
naar voren en naar achter...ontspan...
- zet beide voeten stevig op de grond.
- voel de steun in je rug...en laat je handen, rusten op de bovenbenen.
- sluit je ogen en concentreer je op je lichaam...
- adem door de neus, in- en uit...

- richt je aandacht op je linker been...
- tijdens een inademing, kun je het onderbeen optillen, met gestrekte knie,
alle spieren aanspannen en de tenen van de voet wegstrekken.
- adem diep in: til het been op; span aan...strek de tenen weg...
- zet 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...
- zet 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...
- zet neer: adem uit, ontspan...
- adem diep in: til op; span aan...trek de tenen naar je toe, duw de hiel weg...hou vast...
- neerzetten: 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, duw je de buikwand naar voren en maak je een holle rug.
- adem diep in: maak een bolle buik naar voren...de rug is hol...
- adem uit: trek de buikwand in; span de buikspieren, duw de onderrug naar achter... ontspan...
- adem diep in: bolle buik naar voren, holle rug...hou vast...
- uitademend: buikwand intrekken; span de buikspieren, duw de lendenwervels naar achter
en blijf uitgeademd: leeg...
- adem in, ...ontspan, ... laat los... en laat de buikspieren weer zacht worden...

- breng je aandacht naar de schouderbladen...
- je kunt de schouders naar achter- en de schouderbladen naar elkaar toe trekken
en inademend, de borstkas groter maken.

- trek de schouders naar achter en adem diep in:
vul de longen met lucht, zodat de borstkas uitzet...
- adem uit: duw de schouders naar voren en buig het hoofd voorover...
- adem diep in: hoofd omhoog, schouders naar achter...vul de longen maximaal...
borstkas uitzetten...
- uitademend: schouders naar voren; gebogen hoofd...blijf uitgeademd: leeg...
- adem weer in en kom rechtop...
- ontspan...en voel na, wat er is gebeurd...

- 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...
- beweeg het hoofd een beetje...zodat de spieren weer zacht worden...
en met je hoofd rechtop: 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; de onderarm maximaal buigen en de elleboog omlaag drukken.
- adem diep in: maak een vuist; span aan; buig de onderarm maximaal...elleboog omlaag...
- leg neer, adem uit, los...
- op een volgende inademing, span je opnieuw alle spieren van de l.arm
en strekt de arm naar voren, horizontaal weg.
- adem diep in: maak een vuist; de arm naar voren wegstrekken en aanspannen...hou vast...
- leg neer, adem uit, laat los...
- strek de vingers van de l.hand...ontspan...
- laat je hand, rusten op het bovenbeen, met de handpalm geopend naar boven
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...elleboog omlaag...
- leg neer, adem uit, los...
- adem diep in: maak een vuist; de arm naar voren wegstrekken en aanspannen...hou vast...
- neerleggen, uitademen, loslaten...
- strek de vingers van de r.hand...ontspan...
- laat je hand, met geopende handpalm, rusten op het bovenbeen 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...

-ingeademd, kun je al deze spieren, gelijktijdig aanspannen.

-adem diep in: span aan...voorhoofd, oogleden, neus, kaakspieren, tong, lippen...

-adem uit, ontspan...

-adem diep in: span alle spieren aan... maak rimpels...hou vast...

-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...

-de hals- en nekspieren zijn ontspannen en de schouders zakken een beetje omlaag...

-je hoofd is rechtop...

-de spieren van je gezicht zijn zacht en ontspannen...en je ogen zijn moeiteloos gesloten...

-de kaakspieren zijn zacht...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...

-je bent je nu bewust, van héél je lichaam...

-je voelt héél je lichaam...

-voel de energie in je handen ... in je armen ... in je voeten ...en in je benen...

-voel hoe de energie stroomt door héél je lichaam...

.....

-blijf met al je aandacht aanwezig...

-kijk in gedachten naar je lichaam...en voel, hoe je lichaam zich ontspant...

-kijk naar het in- en uitademen...en voel, hoe je lichaam tot rust komt...

-blijf waarnemen... ..als een toeschouwer; van heel nabij waarnemen...

-observeer héél je lichaam...en observeer het ademen...

.....

.....

.....

-blijf oplettend 'aanwezig'...

.....

.....

-helder bewust aanwezig...

.....

.....
.....
-bewust van jezelf...
.....
.....
.....
.....
-word je nu óók bewust van de ruimte om je heen...
.....
.....
-adem 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...
.....
.....
-laat de armen zakken en wrijf je handen stevig tegen elkaar...voel de warmte...
-plaats beide handen tegen je gezicht...
-masseer zacht je voorhoofd..... de wenkbrauwen..... de slapen..... en de jukbeenderen.....
-strijk zacht over de gesloten oogleden...
.....
.....
-leg je armen ontspannen neer...
.....
-beweeg je hoofd...maak je schouders los...
...adem in: open je ogen...en kijk om je heen.