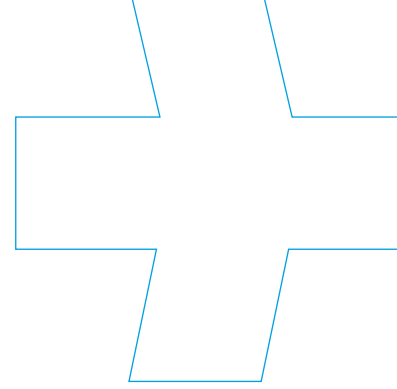


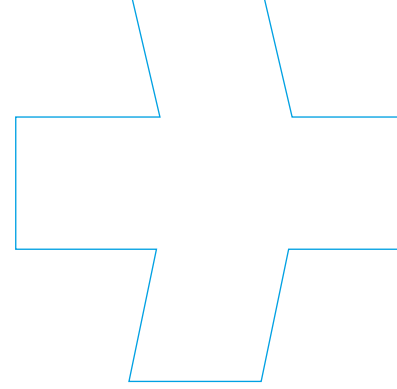
# Ontspanningsoefeningen





# Inhoudsopgave

<b>Stress en ontspanning</b> .....	3
Ontspanning en ontspanningsoefeningen .....	3
Twee categorieën oefeningen .....	3
Voordat je begint .....	4
<b>1. Ademhalingsoefeningen</b> .....	5
Oefening 1 .....	5
Oefening 2 .....	5
Oefening 3 .....	5
Mogelijke Hulpmiddelen .....	5
<b>2. Progressieve spierontspanning</b> .....	6
Oefening 1 .....	6
Oefening 2 .....	6
<b>3. Yoga</b> .....	7
1. Inleidende oefeningen .....	8
2. Houding om het zitvlak te versterken .....	9
3. Hoofd-kniehouding .....	9
4. Schouderstand .....	9
5. De ploeg .....	10
6. De cobra .....	10
7. de sprinkhaan .....	11
8. Gedraaide zit .....	11
9. Staande voorwaartse buiging .....	12
10. Dodemanshouding .....	12
<b>4. Positieve inbeelding/visualisatie</b> .....	13
Oefening 1 .....	13
Oefening 2 .....	13
Oefening 3 .....	13
<b>5. Autogene ontspanningstraining</b> .....	15
Oefening 1 .....	15
Oefening 2 .....	15
<b>6. Meditatie</b> .....	17
Oefening 1 .....	17
Oefening 2 .....	17
Oefening 3 .....	17



# Stress en ontspanning

Tijdens je werk kun je te maken hebben met onregelmatige en hectische roosters, grote verantwoordelijkheden en stressvolle en spannende situaties. Dat levert soms stress en spanning op. Om lichaam en geest tot rust te brengen is het daarom belangrijk om dagelijks te ontspannen, zeker vlak voor het slapen gaan. Hierdoor krijg je meer geestelijke rust, een beter humeur, reageer je minder emotioneel en ben je evenwichtiger. Ontspanning vermindert bovendien angsten en het bevordert je creativiteit en inzicht. Ontspanning heeft ook fysieke voordelen, zoals een verlaagde hartslag, verlaagde bloeddruk, ontspannen spieren en een verlaging van de pijngevoeligheid.

## Ontspanning en ontspanningsoefeningen

Ieder mens ontspant op zijn eigen manier. Er zijn dan ook talloze manieren die goed werken. Voorbeelden:

- Sporten, in de frisse lucht een wandeling maken of een rondje fietsen
- Een boek of tijdschrift lezen
- Muziek luisteren en/of maken
- Afspreken met vrienden of familie
- Een warme douche of warm bad
- Een massage of bezoek aan de sauna
- Een behandeling bij de schoonheidsspecialist/manicure/pedicure/kapper

Sommige mensen kunnen zich het beste ontspannen door ontspanningsoefeningen. Deze kunnen ook een krachtig middel zijn om je fysieke spanning te verminderen en om te leren focussen. Bovendien bevorderen ontspanningsoefeningen slaap en rust. Veel ontspanningstechnieken, zoals yoga, meditatie en visualisatie, zijn wetenschappelijk onderzocht en blijken erg effectief te zijn.

Laat je inspireren door onderstaande voorbeeldoefeningen. Het zou te ver voeren om hier alle bestaande technieken te behandelen. We beschrijven daarom kort een aantal van de bekendste en geven bij elke techniek een of meerdere voorbeeldoefeningen. Op deze manier bieden we handvatten om te ontspannen en 's avonds makkelijker in slaap te vallen. Voor meer gedetailleerde informatie over een techniek kun je het beste een cursus volgen of een van de vele boeken over ontspanningstechnieken lezen.

## Twee categorieën oefeningen

Ontspanningsoefeningen zijn grofweg in twee categorieën in te delen: technieken met een cognitieve en met een fysieke insteek.

De bekendste ontspanningstechnieken op **fysiek** gebied zijn:

- Ademhalingsoefeningen (pag. 5)
- Progressieve spierontspanning (pag. 6)
- Yoga (pag. 7)

De bekendste ontspanningstechnieken op **cognitief** gebied zijn:

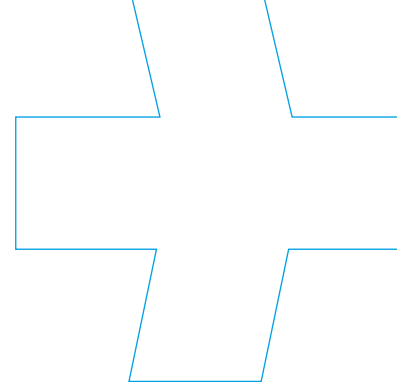
- Positieve inbeelding/visualisatie (pag. 13)
- Autogene ontspanningstraining (pag. 15)
- Meditatie (pag. 17)

Niet iedereen vindt elke techniek even prettig, dus probeer voor jezelf uit te zoeken wat je prettig vindt en welke manier voor jou het beste werkt. In principe maakt het niet veel uit welke techniek je kiest. Zolang je probeert te ontspannen en er bewust mee bezig bent, zal je er al snel de vruchten van kunnen plukken.

- Oefen het liefst dagelijks op een vast moment, bijvoorbeeld vlak voor het slapen gaan. Je vermogen om te ontspannen zal dan snel verbeteren.
- Wees geduldig, geef jezelf voldoende tijd om te oefenen en zorg ervoor dat het aanleren van een nieuwe techniek niet voor stress gaat zorgen.

### Voordat je begint:

- Bij ontspanningsoefeningen is het belangrijk dat je een rustige plek opzoekt waar je niet gestoord of afgeleid wordt (bijvoorbeeld een slaap- of hotelkamer)
- Maak strakke en knellende kleding los, of kleed je om in comfortabele kleding.
- Zet je bril af en verwijder je contactlenzen.
- Ga comfortabel liggen, op de vloer, op bed of op een bank. Zorg dat al je lichaamsdelen voldoende ondersteund worden, leg eventueel een kussen onder je hoofd of een opgerolde handdoek onder je knieën. Laat je handen op je schoot rusten of op de leuning van de stoel.
- Kijk niet op de klok, maar schat de tijden.
- Blijf, voordat je met de oefeningen begint, enige minuten met open ogen liggen.
- Doe daarna je ogen dicht en concentreer je op de oefening zelf.
- Laat alle ontspanningsoefeningen altijd voorafgaan door een paar ademhalingsoefeningen en neem de tijd voor het uitvoeren van de oefeningen.



# 1. Ademhalingsoefeningen

Ademhalingsoefeningen worden het meest gerelateerd aan ontspanning en verlaging van stress, controle over de geest en verbetering van orgaanfuncties. Als je gespannen bent, wordt de adem sneller, oppervlakkig en hoger. Door dan bewust laag te gaan ademen en de adem bewust te vertragen, neemt de spanning af.

Als je continu een te hoge ademfrequentie hebt, kan dit tot klachten leiden. Een te hoge ademfrequentie kost namelijk veel energie, waardoor het lichaam onnodig wordt belast. Het lichaam rust niet meer goed uit, zelfs niet in de slaap. Sommige mensen worden zelfs minstens zo moe wakker als dat ze gaan slapen.

Mensen die gespannen zijn, ademen bovendien vaak hoog en oppervlakkig. Ze ademen vanuit hun borst en niet vanuit de buik, waardoor hun longen zich niet volledig kunnen volzuigen met lucht. De ademhaling wordt dan sneller en oppervlakkiger, wat een benauwd en gespannen gevoel geeft. Als je ademt vanuit je buik, kunnen je longen zich optimaal met lucht vullen. Hierdoor word je rustig en ontspannen en val je beter in slaap.

Het is dus belangrijk je te ademen met de buik in plaats van de borst. Daarnaast zouden veel mensen langer uit moeten ademen dan ze gewend zijn;

- het beste is om per ademhaling twee seconden in te ademen en vervolgens vier seconden uit te ademen.

Leren langer uit te ademen vooral een kwestie van oefenen. In het begin is een paar keer per dag bewust rustig ademen via je buik al genoeg. Het is vooral belangrijk om hier vlak voor het slapen gaan mee te oefenen. Als je tien minuten rustig en bewust bezig bent met je adem, val je zo in slaap en slaap je ook goed door.

## Oefening 1

- Ga rustig liggen en leg beide handen op de buik. Je pinken liggen ter hoogte van je lies. Je vingers zijn gespreid. Je duimen liggen ter hoogte van je navel. Adem bewust naar je handen toe. Je voelt dat je buik inademend rond/boller wordt en uitademend weer wat vlakker wordt.
- Adem vervolgens diep in door je neus, voel je buik omhoog bewegen en denk: in (maak het woord net zolang als de inademing duurt, zodat er geen plaats is voor andere gedachten: innn). Adem dan langzaam uit door je neus en denk: uit (weer net zolang als de uitademing duurt: uiuiuit). Voel, terwijl je dit blijft herhalen, hoe er bij elke uitademing spanning los kunt laten. Als je het gevoel hebt ontspannen te zijn, ben je klaar met de oefening.
- Blijf wanneer je in bed ligt nagaan of je een buikademhaling hebt. Merk je dat je een borstademhaling hebt, maak dan een aantal bewuste buikademhalingen.
- Herhaal bovenstaande oefening zo vaak als je wilt. Als je dit een aantal dagen tot weken blijft doen, zul je merken dat je steeds vaker een buikademhaling hebt waardoor je gemakkelijker in slaapt zult vallen en beter slaapt.

## Oefening 2

- Ga met een stopwatch of horloge zitten
- Adem twee seconden in en vier seconden uit
- Probeer via de buik te ademen, in plaats van via de borst
- Wacht twee seconden voor je weer begint met inademen
- Doe de oefening tien minuten achter elkaar

## Oefening 3

- Leg een hand op je borstkas en de andere op je buik. Adem diep in via je buik terwijl je tot drie telt. Bij het inademen is het de bedoeling dat je je buik omhoog voelt komen. De hand op je borstkas blijft stilliggen.
- Na een korte pauze, adem je langzaam weer uit terwijl je tot drie telt. Als het goed is voel je je buik weer dalen.
- Herhaal dit patroon van ritmisch ademhalen gedurende vijf tot tien minuten.

## Mogelijke Hulpmiddelen:

- App: my calm beat
- Boek: 'Verademing: breng lucht in je leven' van Bram Bakker en Koen de Jong.

## 2. Progressieve spierontspanning

Onder invloed van stress worden je spieren aangespannen en ben je continu in een alerte toestand. Je merkt dit doordat je schouders opgetrokken zijn, je houding verkrampt is en je vanuit je borst adem haalt. Zo zal het moeilijk zijn in slaap te vallen en goed door te slapen. Het is daarom belangrijk om je spanningen kwijt te raken voordat je gaat slapen. Progressieve spierontspanning kan daarbij helpen.

Deze techniek werkt volgens het principe dat je verschillende spiergroepen om de beurt aanspant en vervolgens ontspant. Ontspanning van de spieren geeft een gevoel van zwaarte of warmte. Bovendien leer je via deze techniek onderscheid te maken in aangespannen en ontspannen spiergroepen. Tijdens een oefening begin je vaak met de spieren onderaan je lichaam, je tenen, en werk je langzaam naar boven toe, waarbij je eindigt met de spieren in je nek en hoofd.

Span je spieren aan voor ten minste vijf seconden, ontspan ze daarna zo'n dertig seconden en herhaal dit aan- en ontspannen vervolgens. Probeer zo langzaam mogelijk elke spiergroep in je lichaam aan te spannen en te ontspannen, zodat je je heel bewust wordt van je lichaam.

### Oefening 1

- Ga helemaal plat op de grond of op bed liggen.
- Druk vervolgens stap voor stap de delen van je lichaam op de grond/het bed, tot je je hele lichaam hebt gehad.
- Begin bij je hielen, vervolgens je kuit, etc., tot je nek en hoofd en dan via je nek teug naar je armen en handen.

### Oefening 2

- Begin met je linkerbeen. Breng alleen de tenen naar je toe terwijl je de hiel wegstrekt. Concentreer je op het gevoel van spanning. Houd die spanning 5 tot 10 seconden vast, ontspan dan je voet en voel de ontspanning in je linkerbeen. Let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.
- Concentreer je vervolgens op je rechterbeen. En herhaal de oefening.
- Concentreer je vervolgens op je linkerarm. Bal je hand tot een vuist en strek je arm voor je uit. Span de spieren van je hand en arm goed aan. Let op het gevoel van spanning in je linkerarm. Laat na 5 tot 10 seconden de spieren los en let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.
- Concentreer je vervolgens op je rechterarm. Let op het verschil dat je voelt tussen de spieren van je rechter- en linkerarm. Span en ontspan vervolgens de spieren van je rechterarm, zoals je dat zo-even met je linkerarm hebt gedaan.

Deze oefening heeft meer effect als je hier bij de adem gebruikt. Inademend span je het desbetreffende lichaamsdeel en uitademend laat je los.



### 3. Yoga

Er zijn vele vormen van yoga. In het Westen denken we bij yoga meestal aan de lichamelijke vormen van yoga; de Hatha yoga. Alle andere lichamelijke vormen van yoga die er tegenwoordig zijn, zijn van Hatha yoga afgeleid.

Yoga kent een veelheid aan lichaamshoudingen waarbij alle bewegingsmogelijkheden van het lichaam worden aangesproken. Zo zijn er bijvoorbeeld voorover buigingen, achterover buigingen en torsies (draaiingen). Alle bewegingsmogelijkheden van de wervelkolom en gewrichten komen aan bod. Deze houdingen worden meestal voorbereid door enkele keren een beweging te doen en deze vervolgens nauwkeurig aan te nemen en zo stil te blijven staan (of zitten, of liggen). In die toestand noemen we de houding āsana. Zowel in de bewegelijke, voorbereidende fase als in stilstand is de concentratie gericht op de in- en uitademing. Tijdens een āsana word je je bewust van de lichaamsdelen die bij de houding betrokken zijn en leer je het lichaam kennen. In elke oefening zoek je naar het juiste evenwicht tussen ontspanning en kracht.

Elke āsana heeft een ander effect op het lichaam of op een lichaamsdeel. Asana's hebben invloed op de fysiologie van het lichaam zoals een rustige en regelmatige adem en een rustige hartslag. Het vermindert spanningen en stress en bevordert daardoor de nachtrust.

Yoga vereist wel een regelmatige oefening, en je zult de verschillende oefeningen en houdingen eerst moeten aanleren.

Bij de start van een yogales kunnen we ervan uitgaan dat de deelnemers een actieve en naar buiten gerichte geest hebben. Het is om deze reden dat een les meestal begint met bewust staan. Een oefening waarbij de aandacht gebracht wordt naar de voeten, hetgeen een aardend effect heeft. Vervolgens wordt de houding zorgvuldig, met aandacht voor de adem, opgebouwd. Dan volgt een serie staande houdingen. Bij deze houdingen is het hele lichaam betrokken en bij elke beweging wordt gelijkmatig en diep geademd.

Nadat een bepaalde houding een aantal keren dynamisch is uitgevoerd, wordt de houding aangehouden terwijl rustig doorgeademd wordt. Juist door dit gebruik van de adem ontstaat een kalmerend effect op het denken. Door de oefeningen uit te voeren met grote aandacht en concentratie disciplineren ze de geest. De adem is steeds de verbinding tussen lichaam en bewustzijn.

De aandacht gaat naar binnen, naar jezelf. Hierdoor wordt het vermogen tot biofeedback vergroot. De les wordt afgesloten met een liggende ontspanningsoefening. Na een yogales is de deelnemer ontspannen, zich bewust van zichzelf en is het denken kalm.

De belangrijkste zaken waaraan je moeten denken bij het beoefenen van yoga:

- Voer de oefeningen rustig en gecontroleerd uit, op het ritme van je ademhaling.
- Luister naar de signalen van je lichaam en ga niet te ver!
- Indien mogelijk, is het goed om daadwerkelijk een yogacursus te volgen, zodat een yogadocent je kan begeleiden waar nodig. Hierdoor kan je het meeste uit yoga halen, zonder je lichaam te overbelasten.

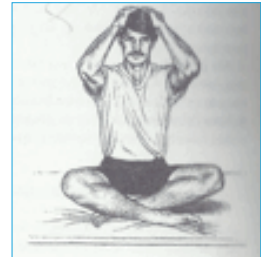
Hierna volgen enkele yogaoefeningen die zeer geschikt zijn om te doen voor het slapen gaan. Alle oefeningen op de volgende pagina hebben een sterk ontspannend effect.

Voor meer gedetailleerde informatie en als je graag echt yoga wilt beoefenen, neem contact op met een gediplomeerd yogadocent, volg een cursus of lees één van de vele boeken over dit onderwerp.

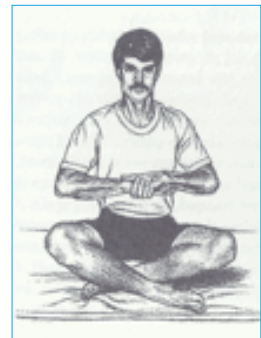
## 1. Inleidende oefeningen

Deze twee minuten durende lichaamsmassage zorgt voor een betere bloedtoevoer naar het hart en een voorzichtige versnelling van de bloedsomloop.

a) Zorg dat je lekker zit. Druk met de palmen en vingers van beide handen licht op de bovenkant van je hoofd en laat los. Ga vervolgens op dezelfde manier, afwisselend drukkend en loslatend, via je gezicht en keel naar je borst. Begin dan opnieuw bovenop je hoofd en ga geleidelijk aan via de achterkant van je hoofd en je nek weer naar je borst.



b) Pak met de palm van je vingers van je linkerhand de vingertoppen van je rechterhand vast en ga terwijl je afwisselend drukt en loslaat langs je arm naar boven, naar je schouders en borst. Doe eerst de bovenkant van je arm en daarna de onderkant. Masseer dan op dezelfde manier je linkerarm.



c) Leg ter hoogte van je navel de toppen van je vingers tegen elkaar aan, druk met je handen op je buik en laat los. Ga zo geleidelijk aan naar boven naar je hart (tot onderaan het borstbeen).

d) Masseer, terwijl je afwisselend drukt en loslaat, het midden van je rug en je ribben in de richting van je hart, zo ver als je kunt komen.



e) Nu zijn je benen aan de beurt. Begin met je rechervoet, masseer de tenen en de voetzool en ga, steeds drukkend en loslatend, via je kuit en dijbeen langzaam naar boven je middel. Doe daarna je linkerbeen.



f) Ga op je rug liggen, trek je benen op tot aan je borst en vlecht je handen boven je knieën in elkaar. Til je hoofd een klein stukje op en rol nu eerst naar rechts tot je rechterpols de grond raakt, en dan naar links. Doe dit in totaal vijf keer, strek dan langzaam je benen tot je weer gewoon op je rug ligt en rust even uit.

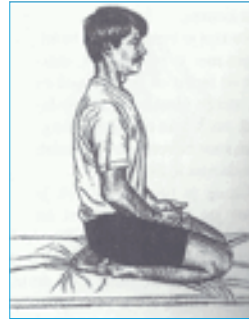




## 2. Houding om het zitvlak te versterken

Deze oefeningen bereiden het lichaam voor op de andere houdingen en versterkt het bekkengebied en de rug.

- Ga op je knieën zitten, met je billen uit elkaar en de grote tenen gekruist. Leg je handen in je schoot met de handpalmen naar boven. Houd je hoofd, nek en ruggengraat in een rechte lijn.
- Til nu je billen van je hielen tot je een knielende positie hebt bereikt. Laat je lichaam dan langzaam terugzakken tot je weer op je hielen zit. Herhaal dit nog een keer, langzaam en soepel.



## 3. Hoofd-kniehouding

Deze houding versterkt en ontspant de ruggengraat en de buikorganen, wat goed is voor de spijsvertering.

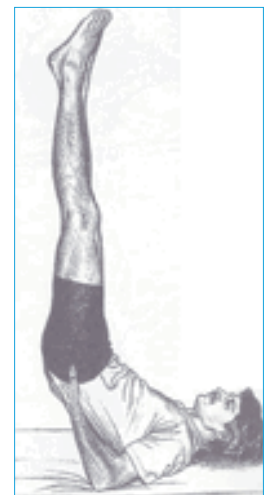
- Ga zitten met gestrekte benen. Buig je linkerbeen tot de voetzool zo hoog mogelijk plat tegen de binnenkant van je rechterdij aanligt.
- Buig voorover en pak met je handen je voet vast, armen gestrekt., eventueel je knie wat buigen. Houd deze houding een paar tellen vast, laat dan langzaam los en kom weer overeind.
- Herhaal deze oefening, maar nu met het andere been.



## 4. Schouderstand

Deze houding versterkt en ontspant de ruggengraat en de buikorganen, wat goed is voor de spijsvertering.

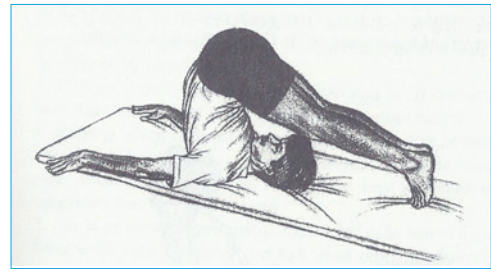
- Ga op je rug liggen. Trek je knieën op tot boven je borst, leg je handen ter ondersteuning onder je rug, net boven je heupen, breng je romp omhoog en strek je benen tot een verticale stand. Houd je ellebogen op schouderbreedte onder je lichaam.
- Zorg dat je tenen in de richting van je hoofd wijzen. Houd deze houding een halve minuut vast.
- Keer vervolgens langzaam naar je uitgangspositie terug. Buig je knieën (om je romp in evenwicht te houden) en laat je romp langzaam zakken tot je met je billen de vloer raakt; strek dan je benen en laat ze langzaam ontspannen. Adem tijdens deze en ook tijdens andere oefeningen gewoon rustig door.
- Pas op dat je je nek of je keel niet forceert - dit is een schouderstand, geen nekstand.



## 5. De ploeg

Deze houding verstrekt en ontspant je rug, nek en schouders. Ze normaliseert de werking van de lever, milt en schildklier en vermindert vermoeidheid.

a) Doe de schouderstand, maar in plaats van je benen verticaal te houden, breng je, buigend vanuit het bekken, beide benen over je hoofd naar de grond.



b) Laat je benen niet verder zakken dan prettig voelt en pas op dat er niet teveel druk op je nek komt te staan. Strek je armen achter je op de grond. Het is de bedoeling dat je romp op de bovenkant van je schouders rust en dat je heupen recht boven je schoudergewrichten staan. Kruis je armen boven je hoofd en houd deze houding een paar seconde vast.

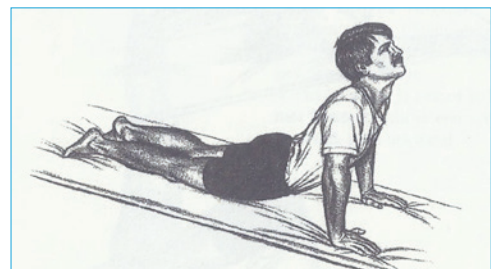


c) Rol, met gebogen knieën om je romp in evenwicht te houden, langzaam terug tot je billen de grond raken. strek dan je benen en laat ze langzaam zakken. Ontspan.

## 6. De cobra

De oefening versterkt en ontspant je rugspieren en helpt bij problemen met de eierstokken en baarmoeder.

a) Ga op je buik liggen met je handpalmen vlak onder je schouders, de vingers naar voren. Leg je voorhoofd op de vloer.



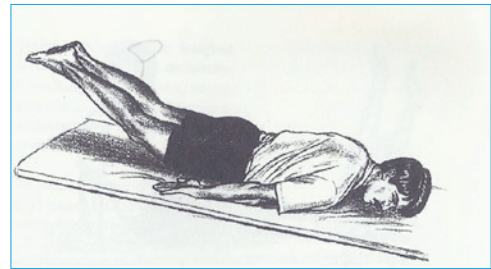
b) Breng nu langzaam je hoofd en borst omhoog houd daarbij je ellebogen dicht tegen je lichaam; het is de bedoeling dat je je romp eerst zo ver mogelijk met de spieren in je onderrug omhoog drukt en je lichaam daarna pas met je armen wat verder omhoog drukt. Houd deze houding een paar seconde vast.

c) Buig je ellebogen en laat je langzaam zakken tot je lekker ligt, met je rechter- of linkerwang op de vloer. Ontspan je volledig.

## 7. de sprinkhaan

Deze houding versterkt je onderrug, bevordert de spijsvertering en zorgt voor een goede werking van de blaas, prostaat, de baarmoeder en de eierstokken.

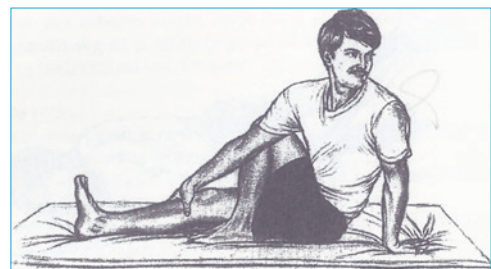
- a) Blijf op je buik liggen; leg je armen langs je zij met de handpalmen naar boven. Laat je kin zachtjes op de vloer rusten.
- b) Houd je benen recht en tegen elkaar aan en breng ze omhoog, zo ver mogelijk naar boven en achteren. Houd de houding een paar seconde vast en adem rustig door. Laat de benen dan weer langzaam naar de grond zakken.
- c) Als je er in het begin moeite mee hebt beide benen tegelijk omhoog te brengen, forceer je dan niet, maar probeer het met één been tegelijk.



## 8. Gedraaide zit

Deze houding versnelt de bloedsomloop in de lever, milt, de bijniereen en de nieren. Ze vermindert ook spanning in de schouders, de nek en het bovenste deel van de rug.

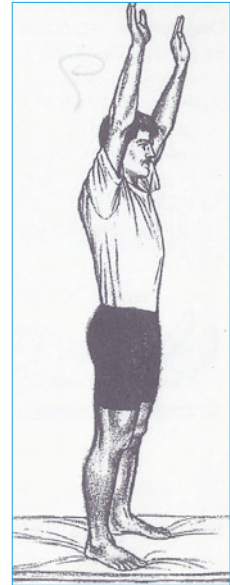
- a) Ga zitten met je benen gestrekt vóór je op de grond.
- b) Breng je linkerknie omhoog tot je voet ongeveer naast je rechterknie op de grond staat.
- c) Zet je linkerhand op de vloer achter je.
- d) Draai voorzichtig je romp naar links, druk met je rechterbovenarm tegen de buitenkant van je linkerknie en pak met je rechterhand je rechterbeen vast, net onder de knie.
- e) Draai je hoofd en romp naar links.
- f) Houd deze houding een paar seconde vast en kom dan langzaam terug naar de uitgangspositie (a). Herhaal deze oefening met het andere been.



## 9. Staande voorwaartse buiging

Deze oefening versterkt de inwendige werking van de lever, maag, milt en nieren. Ze maakt de ruggengraat soepeler en kalmeert en ontspant de geest.

- a) Ga rechtop staan met je voeten parallel en een stukje uit elkaar, ongeveer op heupbreedte. Ga zó staan dat je gewicht gelijk over beide voeten verdeeld is.
- b) Buig voorover tot je met je handen je voeten kunt aanraken (of zo ver als je kunt). Strek je armen en probeer met je voorhoofd je knieën aan te raken of er zo dicht mogelijk bij te komen. Zoals je ziet, houd je je buik in deze positie vanzelf ingetrokken.

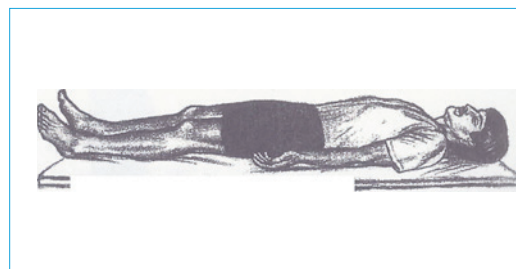


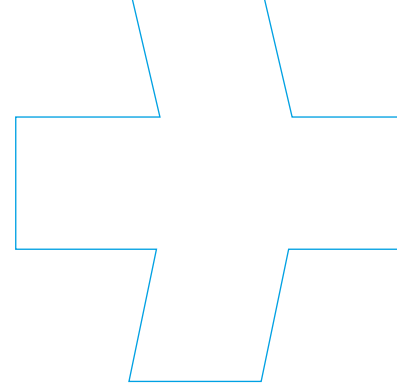
## 10. Dodemanshouding

De oefening versterkt en ontspant je rugspieren en helpt bij problemen met de eierstokken en baarmoeder.

Deze kalmerende houding verdrijft vermoeidheid en geeft je lichaam en geest nieuwe energie.

- a) Ga op je rug liggen met je benen een stukje uit elkaar en je armen losjes op de grond, een stukje van je lichaam af, handpalmen naar boven.
- b) Laat je lichaam zich ontspannen. Doe je ogen dicht en laat je aandacht ontspannen over je lichaam dwalen of op je lichaam als geheel rusten.
- c) Blijf zo minstens één minuut liggen en haal rustig en natuurlijk adem.





## 4. Positieve inbeelding/visualisatie

Positieve inbeelding is een vorm van visualisatie waarbij je je ogen dichtdoet en jezelf in gedachten verplaatst naar een fijne, vredige en kalme plaats of situatie waarin je gelukkig bent. Dit kan een zonnig strand zijn waar de zeebries je huid streelt, een hangmat in de bergen, of je eigen achtertuin. Elke plaats die jij prettig en ontspannend vindt, is goed.

Via visualisatieoefeningen vorm je beelden in je hoofd van prettige situaties, om zo de gedachtestroom in je hoofd te stoppen en innerlijke rust te krijgen. Visualisaties kunnen helpen om gewenste situaties of dromen bereikbaar te maken doordat wat je gevisualiseerd hebt, deel van jezelf wordt. Als je jezelf voorstelt dat je totaal ontspannen bent en je heerlijk zal slapen, verhoog je de kans dat dit ook daadwerkelijk gaat gebeuren.

Probeer tijdens een visualisatieoefening zo veel mogelijk zintuigen te gebruiken: je reuk, zicht, gehoor, tast en smaak. Als je je bijvoorbeeld een zonnig strand voorstelt, denk dan aan de zilte lucht die je ruikt, het geluid die de aanspoelende golven maken, voel de warmte van de zon op je blote huid en proef de smaak van zout zeewater in je mond.

### Oefening 1

- Zittend op de stoel kun je de volgende verbeelding doen.
- Denk eens terug aan een moment dat je totaal ontspannen was en beeld je in dat je helemaal op die plek aanwezig bent. Bijvoorbeeld een wandeling in de natuur of wanneer je aan het schilderen bent of met de kinderen aan het strand speelt.
- Je luistert naar de geluiden op die plek, ruikt de geuren, ziet de beelden en voelt de grond waarop je staat of de stoel waarop je zit.
- Je maakt het plaatje compleet alsof je daar weer bent.
- Neem hiervoor een aantal minuten de tijd.
- Veranker of bekrachtig dit beeld dan door bijvoorbeeld de duim en wijsvinger krachtig tegen elkaar te drukken of de foto in je hart te sluiten.
- Volgende keer roep je met dit anker het beeld gemakkelijk op.
- Doe deze oefening een aantal keren, zodat je het beeld steeds gemakkelijker kunt oproepen.

### Oefening 2

- Ga ontspannen zitten en sluit je ogen.
- Stel je voor dat je over een paadje loopt in een sereen bos. Na even wandelen kom je bij een open plek waar je langzaam naar het midden loopt. Hier ga je op de grond zitten.
- Ergens op de open plek zie je een bijenkorf hangen. De bijen van deze korf zoemen om je heen en vormen een hinderlijke ruis van zinloos piekeren.
- Terwijl je op de open plek zit komen er allerlei dieren te voorschijn. Ze hebben geen kwaad in de zin, ze staan allemaal

voor een van jouw zorgen. Hoe groter het dier is, hoe zwaarder de zorg. Je zult zelf weten waar elk dier voor staat en je kunt het ze ook vragen.

- Raak alle dieren op de open plek voorzichtig aan. Nu rennen ze een voor een terug het bos in.
- Het enige geluid wat je nog hoort is het gezoem van de bijen.
- Stel je nu voor hoe al die zorgen die je hebt, de bijenkorf in verdwijnen.
- Het wordt stil en alle ruis, het gezoem van de bijen, is verdwenen. Er heerst alleen nog een heerlijk rust. Op dit moment ben je vrij van je zorgen.

### Oefening 3

- Ga rustig liggen op een plek waar je je veilig voelt. Laat je armen rustig naast je lichaam rusten op de aarde en je benen vallen ontspannen iets naar buiten. Sluit je ogen en stel je voor dat je in het gras ligt in de nacht. Ruik het gras, voel elke grasspriet wat in verbinding staat met je lichaam.
- Boven je is een pikzwarte hemel. Langzamerhand zie je allemaal sterren te voor schijn komen in de pikzwarte hemel. De ene ster straalt rust uit, de andere ster straalt kracht uit en de meest glinsterende ster is de ster van de innerlijke stilte. Je aandacht blijft op de ster van de stilte. Welke kleur heeft deze stralende ster? Laat langzamerhand deze stilte ster dichterbij komen. De stilte ster vult langzamerhand je hart. De stilte is neergedaald in je hart. Je aandacht gaat rustig naar de plek waar de stilte is neergekomen, in je hart. Je hand mag je rustig op je hart leggen. Hoe meer je op de stilte

sternaar de plek waar de stilte is neergekomen, in je hart.

Je hand mag je rustig op je hart leggen. Hoe meer je op de stilte ster focust, hoe meer je komt bij je eigen stilte. Je ademt rustig uit of het ritme van je hart ritme. Adem stilte in, adem stilte uit. Je mag tegen jezelf zeggen; stilte is in mij, waar ik ook ben, en hoe ik me ook voel.

- De stilte ster die nu in je zit, kun je ook naar andere mensen sturen. Bij de inademing adem je stilte in en bij de uitademing wens je een geliefd persoon de innerlijke stilte die je nu zelf ervaart. Geniet rustig van de stilte in je en het kalme gevoel dat je andere mensen ook de stilte gunt.
- Blijf zolang liggen, zo lang je wilt.
- En wanneer je weer terug wilt komen in de dagelijkse werkelijkheid, beweeg je langzaam je tenen, je vingertoppen, je benen, je armen, en open dan rustig je ogen.
- Wanneer je op een bepaald moment of in een situatie verkeerd waar je wordt overmand door onrust denk dan terug aan de visualisatie, en adem 3 minuten rustig naar je hart om de stilte weer in jezelf te vinden.



## 5. Autogene ontspanningstraining

Een andere cognitieve ontspanningstechniek is autogene ontspanningstraining. Deze training combineert visualisatie met het bewustzijn van het lichaam om stress te verminderen en je in een diepe staat van ontspanning te brengen. Tijdens de training beeld je je een fijne, vredige plek in, waarbij je je concentreert op verschillende lichamelijke sensaties, te beginnen bij de voeten en eindigend bij het hoofd. Tijdens een oefening herhaal je bepaalde standaardzinnen, waarbij je je steeds concentreert op de ontspanning van bepaalde spiergroep in je lichaam. Je zegt bijvoorbeeld: 'Mijn rechterhand is zwaar en warm.'

### Oefening 1

- Zeg in jezelf: 'Ik ben helemaal kalm.'
- Focus je aandacht op je armen. Zeg zes keer langzaam in jezelf: 'Mijn armen zijn heel zwaar'. Zeg dan in jezelf: 'Ik ben helemaal kalm.'
- Richt opnieuw je aandacht op je armen. Zeg zes keer langzaam in jezelf: 'Mijn armen zijn heel warm'. Zeg dan in jezelf: 'Ik ben helemaal kalm.'
- Focus je aandacht op je benen. Zeg zes keer langzaam in jezelf: 'Mijn benen zijn heel zwaar'. Zeg dan in jezelf: 'Ik ben helemaal kalm.'
- Richt opnieuw je aandacht op je benen. Zeg zes keer langzaam in jezelf: 'Mijn benen zijn heel warm'. Zeg dan in jezelf: 'Ik ben helemaal kalm.'
- Zeg zes keer langzaam in jezelf: 'Mijn hartslag is rustig en regelmatig'. Zeg dan in jezelf: 'Ik ben helemaal kalm.'
- Zeg zes keer langzaam in jezelf: 'Mijn ademhaling is rustig en regelmatig'. Zeg dan in jezelf: 'Ik ben helemaal kalm.'
- Zeg zes keer langzaam in jezelf: 'Mijn buik is warm'. Zeg dan in jezelf: 'Ik ben helemaal kalm.'
- Zeg zes keer langzaam in jezelf: 'Mijn voorhoofd is koel'. Zeg dan in jezelf: 'Ik ben helemaal kalm.'
- Geniet van de gevoelens van ontspanning, warmte en zwaarte. Als je klaar bent, zeg je in jezelf 'Armen stevig, adem diep in, ogen open'.

### Oefening 2

In de tekst zijn met puntjes (...) pauzes aangegeven. Maak deze zo lang als je prettig vindt.

- Begin met je aandacht te richten op de adem. Let op het ritme van in- en uitademing. In en uit...
- Je kunt je voorstellen dat je zo, met elke uitademing, wat spanning kwijtraakt. Telkens iets. Meer en meer...
- En terwijl je zo bezig bent met je adem, raak je al doende wat meer ontspannen. Misschien dat je het, bewust of onbewust, al ergens in je lichaam kunt voelen. Een gevoel van zwaarte

misschien, of van warmte. Je merkt zelf wel hoe dat er precies voor je uitziet...

- Richt al je aandacht op dat gevoel van ontspanning. Hoe meer je je aandacht daarop richt hoe sterker dat gevoel wordt. Sterker en sterker. Zodat je meer en meer ontspannen raakt. Dieper en dieper...
- Naarmate je dieper ontspannen raakt, zul je merken dat ook het gevoel dat bij die ontspanning hoort zich verder over je lichaam uitbreidt. Verder en verder...
- De spieren van de benen...
- De voeten...
- Kuiten...
- Knieën...
- Bovenbenen...
- Ontspan die spieren en richt je aandacht op dat gevoel van ontspanning...
- De spieren van rug en buik...
- Borst...
- Schouders...
- Concentreer je op het gevoel van ontspanning. Maak dat dieper en dieper. Voel hoe dat gevoel van warmte of zwaarte zich meer en meer over je lichaam uitbreidt. Meer en meer...
- De spieren van de armen...
- Bovenarmen...
- Onderarmen...
- Handen...
- Vingers...
- Let op dat gevoel van ontspanning. Maak dat dieper en dieper...
- Terwijl je zo ontspannen ligt, stel je je voor dat je op het strand ligt. Schuin tegen de duinen aan. Je voelt het warme zand. Je voelt de warmte van de zon op je huid. En de koelte van het zeebriesje dat voor precies genoeg afkoeling zorgt. Je hoort het ruisen van de zee. Je voelt zich warm en ontspannen...
- Ver weg hoor je wat geluiden van verkeer. Af en toe stemmen

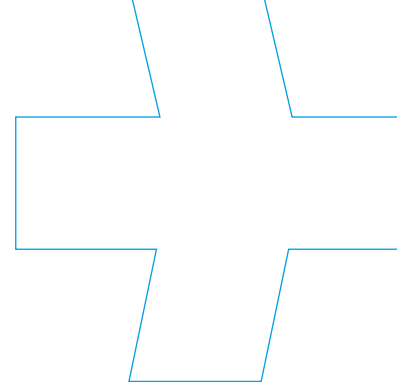
van mensen. Allemaal geluiden die je alleen maar dromeriger maken. Boven je zie je de blauwe lucht. Wolken drijven langzaam voorbij. Een optocht van donzige, witte figuren...

- Als je naar de horizon kijkt, zit je, ver, ver weg, een bootje. Eindeloos ver op het water. je kijkt ernaar. Het is nog maar een puntje. En dan is het weg. Verdwenen achter de horizon. je ogen worden moe. Ze vallen dicht en het is net alsof je in een diepe slaap valt...
- Neem voor jezelf even de tijd om van dit plezierige, ontspannen gevoel te genieten. En beseft dat je dit gevoel zelf kunt oproepen door er even rustig de tijd voor te nemen en tegen jezelf te zeggen: ontspan...

- (...een minuut pauze...)
- Als je zo ver bent, richt je je aandacht weer op je lichaam. Zeg tegen jezelf: ontspan. Voel hoe ontspannen je bent...
- Richt je aandacht daarna weer langzaam op de omgeving waarin je zich nu bevindt. Word je bewust van de geluiden van buitenaf. Kom in je eigen tempo weer terug naar het hier en nu. Maak kleine bewegingen met je voeten en je handen en maak deze beweging steeds groter. Wrijf je handen en wrijf je gezicht.
- Rek je uit en kom als je eraan toe bent tot zit.







## 6. Meditatie

Bij meditatie is het de bedoeling dat je je zo volledig op iets concentreert dat je alles om je heen even vergeet. Je gaat volledig op in je waarneming en daardoor vind je geestelijke rust: je wordt niet langer afgeleid door een scala aan stimuli waar je in het dagelijkse leven mee wordt geconfronteerd. Aan het einde van de meditatie is je hoofd leeg en voel je je geestelijk verfrist. Je bent weer klaar om nieuwe indrukken op te doen.

Voor meditatie geldt alleen de inzet. Het observeren van de geest en de gedachten is de enige opdracht bij meditatie. Hiervoor is het nodig om je op één punt te kunnen concentreren. Dit kan op verschillende manieren zoals een bepaalde zin of woord herhalen of je concentreren op je adem, lichamelijke sensaties, positieve emoties, etc.

De twee bekendste vormen van meditatie zijn transcendentale meditatie (het herhalen van een mantra - een woord of zin) en mindfulness (ook wel aandachtmeditatie genoemd; het focussen van je aandacht op je gedachten en gevoelens).

Meestal wordt aandachtmeditatie gedoceerd met aandacht voor de adem. Je concentreert je op je neus, waar de adem naar binnen of naar buiten gaat, of op de manier waarop je buik beweegt door de adem. Anders dan in een ademoefening stuur je de adem niet. Je grijpt niet in op het proces. Je observeert alleen de adem en volgt de gehele beweging. Je geest zal afdwalen. Dat is de geest eigen, maar als je je realiseert dat je weer aan het denken bent, richt je je aandacht opnieuw op de adem. Uiteindelijk als je geest stiller geworden is, door de aandacht op de adem, kun je de aandacht verleggen naar het lichaamsbewustzijn, je gedachten en het komen en gaan van gevoelens.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat mindfulness effectief is bij stress, piekeren, angst, negatieve gedachten, overdreven perfectionisme, controledrift, etc. Het kan onder andere helpen stress te verminderen en beter om te gaan met stressvolle situaties, je beter kunnen ontspannen en je concentreren.

### Oefening 1

- Ga ergens rustig zitten, met rechte rug.
- Adem een keer diep in en uit, sluit je ogen en ontspan
- Kies een woord of een zin die een bijzondere betekenis voor je heeft, bijvoorbeeld "Ik ben immer en altijd vrolijk" of "Er is niets wat ik niet kan, als ik maar wil".
- Herhaal deze zin in je hoofd. Eventueel kan je de zin

vocaliseren, wat wil zeggen dat je je tong wel beweegt, maar geen geluid produceert.

- In plaats van het herhalen van een zin kun je je ook simpelweg concentreren op je adem: neem waar hoe je borst en buik rustig op en naar gaat en de lucht je longen vult en vervolgens weer verlaat. Als je merkt dat je geest afdwaalt, breng dan je aandacht opnieuw naar de adem. Doe dat telkens als je geest afdwaalt. Het kan helpen om te tellen op de uitademing.
- Na vijf of meer minuten kan je er rustig mee stoppen en met een ontspannen gevoel verder genieten van de dag.

### Oefening 2

- Ga rustig zitten en concentreer je op je adem.
- Roep je eigen overbodige gedachten over slaap op.
- Zeg hardop 'stop'. Later kun je dit in gedachten doen, maar in het begin is het belangrijk dit echt hardop te zeggen.
- Roep op het moment dat je 'stop' zegt een beeld op dat met stoppen te maken heeft, zoals een stoplicht of spoorboom.
- Nadat je 'stop' hebt gezegd en een stopbeeld hebt opgeroepen, denk je meteen aan iets rustgevents en prettigs. Wat dit is, is persoonlijk. Zo kun je denken aan varen in een bootje, de wind door de bomen of wandelen in een veld; vul maar in.
- Als het goed is, heb je nu geen gedachten in je hoofd. Merk je echter dat je blijft doormalen, herhaal dan de vierde stap en blijf je goed op je adem concentreren.
- Blijf oefenen en geef niet meteen op. Ook als het in eerste instantie niet werkt, zal het je uiteindelijk lukken.

### Oefening 3

- Tijdens een pauze kun je aan loopmeditatie doen.
- Zet aandachtig stap voor stap neer en concentreer je op je adem.
- Voel hoe je lichaam zich beweegt en schakel alle zintuigen in en het denken uit.
- Je observeert wat je ziet, luistert bewust naar de geluiden en voelt wat het weer (zon, regen, wind) met je huid doet.

**KLM Health Services**

Postbus 7700 (SPL/AK)

1117 ZL Schiphol

[klmhealthservices.com](http://klmhealthservices.com)

