

Bijlage 9 Ontspanningsoefeningen (voor cliënt of professional)

Ontspanningsoefeningen kunnen gebruikt worden ter voorbereiding op allerlei oefeningen en om rust te brengen.

Korte ontspanningsoefening

Neem de tijd en zeg met rustige stem: ‘Ga goed op je stoel zitten, zet je voeten naast elkaar op de grond en loop je lichaam na of er niet ergens iets knelt ... Zit je goed? Sluit dan je ogen. Wanneer je dat niet prettig vindt, zoek dan een plek voor je op de grond om naar te kijken. Belangrijk is dat je bij jezelf blijft. Concentreer je op je ademhaling. Adem rustig in en uit en voel de adem door je lichaam gaan. De lucht vult je romp helemaal tot op je bekkenbodem ... Na de uitademing bouw je een kleine ademhalingsstop in voor je weer inademt. Bij de uitademing laat je alles los, dat mag best hoorbaar zijn.’ (Je kunt zelf je uitademing laten horen.) ‘Doe dat een paar keer in je eigen tempo ...’ (Las voldoende tijd in om dat ook te kunnen doen.) ‘Laat nu je adem weer gaan zoals hij wil gaan.’

Geef het einde van de ontspanningsoefening aan: ‘Kom, wanneer je zover bent, met je aandacht terug naar je lichaam, maar maak vooral af waar je mee bezig bent. Voel hoe je hier zit, in deze ruimte, en verdiep je ademhaling. Beweeg een beetje met je handen en voeten, adem nog een keer goed in en rek je lekker uit of wrijf wat over je gezicht. Open je ogen.’

Een alternatief is een zachte gongslag of een Tibetaans belgeluid aan het einde van de oefening.

Voor een wat diepere ontspanning wordt de voorgaande instructie voor de korte ontspanningsoefening voortgezet met de volgende instructie: ‘Verplaats nu je aandacht naar je rechtervoet en -been. Bij een inademing span je je voet en been krachtig aan ... houd even vast en laat weer los. Doe dat bij een volgende inademing nog een keer. Let op dat de rest van je lichaam ontspannen is. Span aan ... houd vast ... houd vast ... houd vast ... en laat los. Zeg tegen jezelf: “Mijn rechterbeen en rechtervoet zijn ontspannen.”’ (Herhaal desgewenst twee of drie keer.) ‘Verplaats je aandacht naar je linkerbeen en herhaal de oefening die je net met je rechterbeen hebt gedaan. Let er weer op dat de rest van je lichaam ontspannen is bij de aanspanning. Inademen ... span je linkervoet en -been aan ... maak ze zo hard mogelijk ... houd even vast ... houd vast, houd vast ... en loslaten. Zeg tegen jezelf: “Mijn linkerbeen en linkervoet zijn ontspannen.”’ (Herhaal desgewenst twee of drie keer.) ‘Doe hetzelfde, maar nu met je rechterarm en -hand en met je linkerarm en -hand.’ (Vergeet niet steeds het “Zeg tegen jezelf ...” te herhalen.) ‘Richt vervolgens je aandacht op je bekkenbodem en je romp. Wanneer het aanspannen moeilijk is, kun je met je rug tegen de achterkant van de stoel drukken. Vasthouden ... houd vast ... houd vast ... houd vast ... en loslaten. Zeg tegen jezelf: “...” Ten slotte de hals, de nek en het gezicht, bijvoorbeeld door ogen en mond stijf dicht te knijpen of ze juist wijd open te sperren. Vasthouden ... houd vast ... houd vast ... houd vast ... en loslaten. Zeg tegen jezelf: “...”

Soms is de ruimte waar men zit onrustig of komt er iemand later binnen. Het helpt dan om in de oefening iets te zeggen als: ‘Laat je niet afleiden door de geluiden om je heen of door allerlei gedachten. Ze zijn er wel, maar je gaat er nu niet op in, je bemoeit je er niet mee.’

De afsluiting is gelijk.