

Spierontspanningsoefening

Bij deze spierontspanningsoefening gaat het er om het gevoel van spanning en ontspanning van een spier te leren onderscheiden. Bij de oefening wordt dan ook telkens één spiergroep gespannen en daarna weer ontspannen. Span en ontspan uw spieren geleidelijk. Het is de bedoeling dat u zich concentreert op het gevoel dat bij de spanning van de bewuste spiergroep hoort. Als u die spiergroep vervolgens weer loslaat, concentreert u zich op het gevoel van ontspanning dat in die spiergroep ontstaat. Zo'n gevoel is voor iedereen anders; soms lijkt het alsof die spieren wat zwaarder aanvoelen, en soms alsof ze wat warmer zijn. Schat de seconden door rustig te tellen (eenentwintig, tweeëntwintig, enzovoort).

1. Begin met uw linkerbeen. Strek dit naar voren en span de spieren goed aan. Concentreer u op het gevoel van spanning. Houd die spanning 5 tot 10 seconden vast, en laat die spieren dan los. Let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.
2. Concentreer u vervolgens op uw rechterbeen. Let op het verschil dat u voelt tussen de spieren van uw rechteren linkerbeen. Span en ontspan vervolgens de spieren van uw rechterbeen zoals u dat zoëven met uw linkerbeen hebt gedaan.
3. Concentreer u op uw linkerarm. Bal uw hand tot een vuist en strek uw arm voor u uit. Span de spieren van uw hand en arm goed aan. Let op het gevoel van spanning in uw 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.
4. Concentreer u vervolgens op uw rechterarm. Let op het verschil dat u voelt tussen de spieren van uw rechter- en linkerarm. Span en ontspan vervolgens de spieren van uw rechterarm, zoals u dat zoëven met uw linkerarm hebt gedaan

Doe dit minimaal 3 x per dag om deze vaardigheid onder de knie te krijgen. Doe dit wel 'mindfull' en met aandacht (en niet 'snel even tussendoor' - dan gaat het niet werken).

Doel is om meer bewust stil te staan bij de spanningen in je lijf en meer bewust de (lichamelijk) ontspanning aan te gaan.

SUCCES!!!