



Korte ontspanningsoefeningen

Oefening 1

Leg een hand op je buik. Adem rustig in door je neus. Voel hoe je hand meebeweegt. Adem langzaam uit en laat je schouders zakken. Herhaal dit vijf keer. Dit brengt je uit je hoofd, terug in je lijf.

Oefening 2

Thuiskomen in je lichaam (3 minuten)

Ga zitten of liggen. Sluit je ogen als dat prettig is. Breng je aandacht naar je voeten.

Voel het contact met de grond. Adem nu rustig in door je neus... en laat je adem langzaam ontsnappen door je mond. Breng dan je aandacht stap voor stap omhoog: van je voeten naar je benen, je bekken, je buik, je borst. Zeg zachtjes in jezelf: “Dit is mijn lichaam. Ik ben hier.” Adem nog een keer bewust in en uit. Open langzaam je ogen.

Oefening 3

Leg kort een hand op je hart, sluit je ogen en vraag jezelf: wat voelt nu goed voor mij? Geef van daaruit je antwoord of keuze.

Oefening 4

Je hoeft niets te veranderen — alleen te zijn bij wat er is. Dát is de ingang naar rust. Daarbij is het belangrijk om niet te vechten tegen het ongemak dat je ervaart maar er naartoe te bewegen. Stel – je hebt pijn in je buik. De neiging van de mens is te doen alsof de pijn er niet is – er bij weg bewegen.

Meer helpend is om er naartoe te gaan. Naar de pijn toe – er een hand opleggen en er naartoe ademen. Met je ademhaling er naartoe bewegen – met de uitademing het ongemak uit te ademen. Je zet op deze manier het ongemak in het licht – het krijgt de ruimte waardoor het kan verzachten. Het klinkt misschien vreemd – maar het werkt echt. Daarbij geldt ook – het hoeft niet in een keer goed te gaan. Gewoon blijven proberen.

Bron: Marieke Oosting – Psychosociaal therapeut en ervaringsdeskundige