

Handout 8.2 Oefeningen

Oefeningen

Ontspanningsoefeningen

De volgende ontspanningsoefeningen kun je altijd en overal doen.
Achter je computer of lekker rustig liggend op bed.

Ademhalingsoefening

Ga gemakkelijk zitten, liggen of staan.

Adem langzaam in en uit.

Let erop dat je niet te 'hoog' ademt, het beste is om niet vanuit de borst, maar vanuit de buik te ademen.

Wees je bewust van de beweging in je buik tijdens de ademhaling.

Je buik zet uit bij het inademen en krimpt weer bij het uitademen.

Probeer deze oefening een paar keer thuis te doen op een rustig tijdstip.

Als je het een beetje beheerst, kun je ook op je ademhaling gaan letten in andere situaties waarin je voelt dat je te gespannen raakt.

Spierontspanningsoefening

Ga rustig liggen, zitten of staan.

Bedenk welke spiergroep(en) gespannen zijn (vaak nek en schouders).

Span die spieren eerst een aantal seconden aan.

En ontspan ze daarna weer even.

Als je alle spiergroepen - afzonderlijk - even kort aanspant en ontspant, werkt dit ook prima als 'slaapmiddel'.

Aarden

Maak van het 'wachten' (op het station, langs het voetbalveld, bij de bakker!) voortaan een moment van ontspanning.

Zo ontdek je dat stevig staan minder vermoeiend is dan verveeld hangen.

Zet je voeten stevig neer en voel het contact met de aarde.

Hoe is je gewicht nu verdeeld?

Sta je meer naar voren, meer naar achteren of misschien meer naar opzij? Breng al je aandacht naar het contactvlak van je voeten met de grond. Concentreer je op het staan, kun je de 'druk' nu ook loslaten?

Beweegtips voor thuis door fysiotherapeute Karina Heemskerk

Maak bewegen leuk!

Zet je **favoriete** CD of muziek op en laat het **ritme** je motiveren om te bewegen. Al doende kun je het gehele lichaam langslopen: 'Hoe voelt mijn hoofd op deze muziek, wat kan ik allemaal doen met mijn hoofd in beweging? Hoe voelen mijn nek, schouders, ellebogen, polsen, handen op de muziek? Hoe beweeg ik deze gewichten? Pak eventueel een lichte sjaal en beweeg deze op het ritme, je zal merken dat uw hele lichaam meedoet. Doe hetzelfde voor de boven- en onderrug, heupen, knieën, enkels