

Ontspanningsoefening 'Bewust ontspannen'

Vrije interpretatie van de autogene training van Schulz - door Trudeke Alberts

Er zijn veel manieren om tot ontspanning te komen. Door een van onze cursusbegeleiders is op basis van de autogene training van Schulz een eigen manier van ontspanning ontwikkeld. Veel mensen ervaren dit als een prettige methode. Of het voor jou ook werkt, is een kwestie van uitproberen. Begin met het aannemen van een houding waarin je kunt ontspannen in zit of liever in lig. Gedempt licht en zo min mogelijk geluid van buiten. Als je wilt, kun je je ogen sluiten. Je kunt het een paar keer doorlezen en dan gewoon proberen, of je kunt het ook in (laten) spreken op je smartphone. Inspreken met een wat verlaagde rustige stem. De alinea's en stippelijntjes zijn ook stiltemomenten.

Je ademt rustig in en uit en je concentreert je op de lichaamsdelen die aan bod komen. We beginnen met de voeten, richt je gevoel op je voeten, ze worden warm en zwaar en terwijl je voeten warm en zwaar worden voel je dat je meer ontspant.

Blijf rustig in- en uitademen, je gaat nu met je gevoel naar je onderbenen. Je ervaart dat ze warm en zwaar worden. Terwijl je zo rustig ademt en het warme zware gevoel ervaart, voel je dat je rustig wordt. Dan zijn je bovenbenen aan de beurt. Zij worden warm en zwaar, je ervaart het contact van je benen met de stoel (matras). Je ervaart de toenemende rust.

We gaan nu naar de buik, met het ritme van de ademhaling gaat hij rustig op- en neer. Je voelt je rug tegen de leuning (op de matras). Daarna ga je met je gevoel naar je schouders....., je bovenarmen....., je onderarmen..... en je handen....., je voelt dat ze warm en zwaar worden en je ervaart het gevoel van ontspanning.

Voel dat je ontspannen bent. Probeer of je wat dieper kunt ontspannen tel in jezelf rustig van 10 naar 1 en laat bij elke tel meer los. Nu even stil zijn.

(pauze)

Kom je weer rustig terug in 3 tellen:

Eén: beweeg je handen en je voeten.

Twee: open je ogen.

Drie: kom rustig overeind, rek je voorzichtig uit en kom weer in het hier en nu.

Je kunt het ontspannen op verschillende manieren inpassen in je leven. Enkele keren per dag op vaste tijdstippen of als het je allemaal teveel wordt en het dan toepassen. Succes met ontspannen.