



Ontspanningsoefening

Begin met je aandacht te richten op je ademhaling.
Let op het ritme van je in- en uitademing, in en uit...
Stel je voor dat je met elke uitademing wat spanning kwijtraakt.
Telkens iets meer en meer...

En terwijl je zo bezig bent met je ademhaling, raak je al doende wat meer ontspannen.
Misschien dat je het, bewust of onbewust, al ergens in je lichaam voelt. Een gevoel van zwaarte misschien, of van warmte. Je merkt zelf wel hoe dat er precies voor jou uitziet...

Richt nu al je aandacht op dat gevoel van ontspanning. Hoe meer je je aandacht daarop richt, hoe sterker dat gevoel wordt. Sterker en sterker. Zodat je meer en meer ontspannen raakt, dieper en dieper...
Naarmate je dieper ontspannen raakt, merk je dat ook het gevoel dat daarbij hoort zich verder over je lichaam uitbreidt, verder en verder...

De spieren van de benen...
De voeten...
Kuiten...
Knieën...
Bovenbenen...

Ontspan die spieren en richt je aandacht op dat gevoel van ontspanning...
De spieren van rug en buik...
Borstgebied...
Schouders...

Concentreer je nu op het gevoel van ontspanning, maak dat dieper en dieper.
Voel hoe dat gevoel van warmte of zwaarte zich meer en meer over je lichaam uitbreidt, meer en meer...

De spieren van de armen...
Bovenarmen...
Onderarmen...
Handen...
Vingers...

Let op dat gevoel van ontspanning, maak dat dieper en dieper...

Terwijl je zo ontspannen bent, stelt je je voor dat je op het strand ligt.
Schuin tegen de duinen aan, je voelt het warme zand in je rug.
En de koelte van het zeebriesje dat voor precies genoeg afkoeling zorgt.

Je hoort het ruisen van de zee.
Je voelt je warm en ontspannen...
Ver weg hoor je wat geluiden van verkeer.
Af en toe wat stemmen van mensen.
Allemaal geluiden die je alleen maar dromeriger maken.

Boven je zie je de blauwe lucht, wolken drijven langzaam voorbij.
Een optocht van donzige, witte figuren...

Als je naar de horizon kijkt, zie je ver... heel ver weg, een bootje.
Eindeloos ver op het water, je kijkt ernaar... het is nu nog maar een puntje.

Je ogen worden moe, ze vallen dicht en het is net alsof je heerlijk in slaap gaat vallen...
Neem nu even de tijd om van dit plezierige, ontspannen gevoel te genieten. En besef
dat je dit gevoel zelf kunt oproepen door er even rustig de tijd voor te nemen en tegen
jezelf te zeggen... ontspan...

...even pauze...

Als je zo ver bent, richt je je aandacht weer op je lichaam.
Zeg tegen jezelf... ontspan... voel hoe ontspannen je nu bent...
Richt je aandacht daarna weer langzaam op de omgeving waarin je je nu bevindt. Word
je bewust van de geluiden van buitenaf.

Als je de oefening gaat beëindigen, tel dan in gedachten tot drie.
Bij **één** richt je je weer helemaal op de omgeving waarin je nu bent...
Bij **twee** open je de ogen...
Bij **drie** rek je je voorzichtig wat uit... en kom je weer langzaam terug in het nu!