



Spierontspanningsoefening

Oefening gericht op het leren ontspannen van de verschillende spiergroepen. 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 je spieren geleidelijk. Het is de bedoeling dat je je concentreert op het gevoel dat bij de spanning van de bewuste spiergroep hoort. Als je die spiergroep vervolgens weer loslaat, concentreer je je op het gevoel van ontspanning dat in die spiergroep ontstaat.

Een dergelijk gevoel is voor iedereen anders. Soms lijkt het alsof die spieren wat zwaarder aanvoelen, en soms alsof ze wat warmer zijn. Schat de seconden in door rustig te tellen, eenentwintig, tweeëntwintig, enzovoorts.

1. Begin met je linkerbeen. Strek dit naar voren en span de spieren goed aan. Concentreer je 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 je vervolgens op je rechterbeen. Let op het verschil dat je voelt tussen de spieren van je rechter en je linkerbeen. Span en ontspan vervolgens de spieren van je rechterbeen zoals je dat zojuist met je linkerbeen hebt gedaan.
3. Concentreer je op je linkerarm. Bal je hand tot een vuist en strek je arm voor je uit. Span de spieren van je hand en arm goed aan. Let op het gevoel van spanning in je 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 je vervolgens op je rechterarm. Let op het verschil dat je voelt tussen de spieren van je rechter- en linkerarm. Span en ontspan vervolgens de spieren van je rechterarm, zoals je dat zojuist met je linkerarm hebt gedaan.
5. Concentreer je nu op je gezicht. Span alle spieren tegelijk aan en sluit daarbij je ogen. Houd dit een vijf tellen vast. Ontspan langzaam en voel het verschil. Zorg dat het puntje van je tong tegen je voor-tanden aan rust en je lippen liggen zacht op elkaar.