

## Ontspanningsoefening

Een ontspanningsoefening is een perfecte manier om de spanning te verminderen of zelfs uit je lijf te krijgen. Probeer het eens en herhaal dit met regelmaat.

### Ontspanningsoefening 1

In deze oefening 'zwaai' je al je lichaamsdelen los.

Begin met je linkerhand.

Wapper deze gedurende zeven seconden goed los.

Niet alleen je vingers en pols, maar ook je onderarm en bovenarm.

Doe daarna hetzelfde met je rechterarm, ook zeven seconden.

Wapper vervolgens je linkerbeen los gedurende zeven seconden.

Niet alleen je enkel en voet, ook je kuit en je dijbeen.

Doe hetzelfde met je rechterbeen, ook zeven seconden.

Daarna wapper je je hoofd los gedurende zeven seconden.

Doe daarbij je hoofd een beetje naar voren, laat je mond een beetje openstaan en ontspan je kaak. Het helpt als je geluid maakt als je je hoofd heen en weer beweegt.

Wapper vervolgens al je lichaamsdelen tegelijkertijd los, zeven seconden op je linkerbeen en zeven seconden op je rechterbeen.

Let na afloop op het gevoel in je lichaam.

### Ontspanningsoefening 2

Span in één keer al de spieren in je lichaam aan.

Houdt dit zeven seconden vol.

Laat daarna rustig weer los, en ontspan al je spieren.

Let op het tintelende gevoel in je lichaam.

Doe deze oefening een paar keer achter elkaar.