

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

## Relaxatieoefeningen

### (Wat zijn Relaxatieoefeningen?)

Deze opdracht bestaat uit oefeningen die je kunnen helpen om te relaxen.

### (Waarom relaxatieoefeningen?)

Mensen weten dikwijls niet meer hoe ze kunnen relaxen. Ze onderschatten echter vaak de kracht die uitgaat van eenvoudige relaxatieoefeningen. De oefeningen die hier zijn opgenomen kunnen helpen om het ganse lichaam te doen ontspannen.

### (Wanneer moet ik deze relaxatieoefeningen doen?)

Oefen de eerste twee weken dagelijks met de diepe relaxatie en ga pas over tot de snelle relaxatie als je de diepe relaxatie volledig onder de knie hebt. Deze oefening neemt 30 minuten in beslag. Je kan deze oefening best doen in een ruimte waar het rustig is.

### (Hoe moet deze oefeningen doen?)

Wat je hier vindt zijn twee uitgeschreven teksten. Lees ze en doe gewoon wat er staat. Je kan de tekst ook door iemand laten voorlezen. Jij doet dan alles wat die persoon zegt. De persoon die het voorleest zal zich waarschijnlijk ook rustig voelen eens hij de tekst voorleest. Je kan elkaar om beurten de teksten voorlezen.

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

## Diepe of progressieve relaxatie:

Eerst worden alle spiergroepen achtereenvolgens opgespannen om ze daarna te ontspannen. Op deze manier leer je je bewust worden van het verschil tussen gespannen en ontspannen spieren. Volg nu gewoon de instructies op het blad.

**Inleidend:** Voor we met de oefening beginnen, gaan we eerst een gemakkelijke houding aannemen. Voel of je goed zit, met je rug tegen de leuning van de stoel, met je voeten vlak op de grond. Onze handen laten we rusten op ons bovenbeen, en laat je ogen dan maar dichtvallen. Sluit je ogen zodat je je beter kan concentreren op de spanning en de ontspanning van je spieren.

**Rechterhand:** Als je een gemakkelijke houding gevonden hebt, dan gaan we onze aandacht richten op de spieren van onze rechterhand. De spieren van je rechterhand kan je spannen door een stevige vuist te maken. JA NU! En voel hoe de spieren van je rechterhand gespannen zijn. Voel hoe de spanning trekt tot in je elleboog. EN ONTSPAN! Laat de spanning gewoon gaan. Je hoeft niets anders te doen dan je aandacht te blijven richten op je rechterhand en te voelen hoe die spieren van je rechterhand rustig ontspannen. Let vooral goed op het verschil tussen de spanning van daarjuist en hoe het nu aanvoelt: dat de spieren van je rechterhand meer en meer kunnen ontspannen.

**Linkerhand:** Laat je rechter hand maar rustig liggen en concentreer je nu op je linkerhand. De spieren van onze linkerhand kunnen we opspannen door opnieuw een stevige vuist te maken. JA NU! Voel hoe die spieren gespannen staan, voel hoe die spieren strak en stijf staan. EN ONTSPAN! Blijf goed met je aandacht bij het gevoel in je linker hand. Voel goed het verschil met de spanning van daarjuist. Laat de spieren van je linker hand maar rustig verder ontspannen.

**Bovenarmen:** Dan laten we beide handen liggen en gaan we onze aandacht vestigen op onze bovenarmen. Onze bovenarm kunnen we opspannen door onze armen op te heffen, onze handen slap te laten hangen en ze voor ons uit te steken. Voel hoe die armen gespannen zijn. Voel hoe je

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

armen beginnen te wegen. EN LOS! Laat je armen gewoon vallen. Blijf goed met je aandacht bij het gevoel in die armen. Voel goed hoe de spanning in beide armen wegtrekt. Laat je armen maar liggen.

**Voorhoofd:** Nu gaan we de aandacht richten op ons voorhoofd. De spieren van ons voorhoofd kunnen we opspannen door onze wenkbrauwen hoog op te trekken, precies alsof je verwondert kijkt. Voel goed hoe je voorhoofd gerimpeld is. EN ONTSPAN! Laat de wenkbrauwen vallen. Voel goed hoe je voorhoofd glad en zonder rimpels is. Laat die wenkbrauwen gewoon verder en verder zakken.

**Ogen:** Nu gaan we de aandacht richten op onze ogen en onze oogleden. De ogen kunnen we opspannen door ze even heel hard dicht te knijpen. JA NU! Voel hoe de spieren van je ogen gespannen zijn. EN LOS! Laat de spiertjes los en voel hoe je voorhoofd en wenkbrauwen zakken, je oogleden zakken.

**Kaakspieren:** Nu is het de beurt aan onze kaakspieren. Je kaken kan je opspannen door je beide kaken op elkaar te klemmen. JA NU! Voel goed hoe je bovenste rij tanden geklemd staat op je onderste rij. Voel goed hoe die kaken gespannen staan. EN ONTSPAN! Laat los. Let goed op het verschil met daarjuist. Voel hoe die kaken verder van elkaar staan, hoe die spieren van die kaken meer en meer kunnen ontspannen.

**Lippen:** Dan richten we nu onze aandacht op onze lippen. De lippen kunnen we opspannen door de beide lippen op elkaar te persen. JA NU! Voel goed die spanning in je mond. Voel goed hoe die lippen strak gespannen zijn. EN ONTSPAN! Let op het verschil met de spanning van daarjuist. Voel goed hoe die lippen meer en meer kunnen ontspannen. Om nog meer ontspanning in het onderste gedeelte van je gezicht, je kaken en lippen te krijgen, kan je ook proberen om de onderste lip een beetje te verwijderen van de bovenste lip, zodat het je nog meer een ontspannen gevoel geeft. Laat die spieren van het gezicht gewoon verder ontspannen.

**Nek:** Dan richten we onze aandacht op onze nek. De spieren van de nek kunnen we opspannen door onze nek naar onze borstkas toe te trekken, maar tegelijk ook een beetje tegen te trekken. JA NU!

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Voel hoe die spieren van de nek gespannen staan. Voel hoe je alle spieren van je nek ontspant. EN ONTSPAN! Probeer gewoon rustig te voelen hoe je nek je hoofd kan dragen, hoe je hoofd recht op je lichaam staat, zonder dat de spieren van de nek gespannen staan. Voel goed dat die spieren van de nek meer en meer de tijd krijgen om te ontspannen.

*Schouders:* Dan gaan we verder met de aandacht te richten op de spieren van de schouders. De schouders kunnen we opspannen door onze beide schouders naar onze oren hoog op te trekken en ze ook wat naar achter naar elkaar toe te brengen. JA NU! Voel hoe die spanning aanvoelt tussen de schouderbladen. Voel goed hoe de spanning in de schouders zit. EN LOS! Laat los. Laat die schouders gewoon vallen. Blijf goed met je aandacht bij het gevoel in je schouders. Voel hoe die spanning wegtrekt en hoe je je schouders nog meer kan laten zakken.

*Borstkas:* Dan brengen we onze aandacht naar de spieren van onze borstkas. De spieren van onze borstkas kunnen we opspannen door diep in te ademen en onze longen vol lucht te zetten. JA NU! Hou die spanning even vast. Adem uit, ONTSPAN! Voel dat die spieren van de borstkas meer en meer kunnen ontspannen. Voel hoe het bovenste gedeelte van je lichaam meer en meer kan ontspannen.

*Maag en buik:* Dan gaan we verder met de aandacht te richten op de maag en de buik. Die spieren kunnen we opspannen door als we inademen onze maag harder te maken, precies alsof je een stomp verwacht. JA NU! Voel hoe die spieren gespannen staan. Voel hoe die buik en maag hard zijn. EN ONTSPAN! Laat die spanning gewoon gaan. Je hoeft niks te doen, alleen met je aandacht te blijven bij het gevoel in je buik en je maag en te voelen hoe die spieren meer en meer kunnen ontspannen, meer en meer loskomen.

*Bovenbenen:* Dan gaan we onze aandacht verplaatsen naar onze benen. We richten eerst onze aandacht op het bovenbeen, het dijbeen. We gaan beide dijbenen spannen door de hielen op de grond te duwen. JA NU! Voel hoe die bovenste delen van het been gespannen worden. Voel goed die spanning. EN LOS! Blijf met je aandacht bij het gevoel in het bovenbeen. Voel goed hoe beide bovenbenen meer en meer kunnen ontspannen en hoe die spanning wegvloeit.

*Onderbenen:* Dan gaan we onze aandacht richten op de onderbenen, de kuiten. De kuiten kunnen

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

we opspannen door onze tenen op te trekken. JA NU! Voel als je je tenen optrekt, hoe je in je achterbeen spanning krijgt. EN LOS! Ontspan! Voel hoe de spanning uit de kuiten wegtrekt. Let goed op het verschil met daarnet. Laat die kuiten rustig verder ontspannen en loskomen.

**Voeten:** Ten slotte richten we onze aandacht op onze voeten. Onze voeten kunnen we opspannen door ze iets naar binnen te draaien en de tenen te spreiden. JA NU! EN LOS! Laat die voeten gewoon rustig verder ontspannen. Ook al zitten ze in onze schoenen, kan je toch voelen dat spieren van onze voeten meer en meer ontspannen kunnen aanvoelen. Voel goed hoe de spanning wegebt uit je voeten.

Nu hebben we heel het lichaam kunnen ontspannen. Blijf nog even nagenieten van het gevoel van ontspanning in de spieren. Je ademt gewoon rustig en regelmatig. Dan gaan we nu het lichaam even overlopen. Als je nog wat spanning voelt in een lichaamsdeel, dan probeer je bij het uitademen die spanning nog wat los te laten.

De rechterhand is ontspannen  
de linkerhand is ontspannen  
onze armen zijn slap  
ons voorhoofd is glad  
de ogen zijn ontspannen  
de kaken  
de lippen  
de nek  
onze schouders zijn ontspannen  
de borstkas  
onze maag- en buikspieren zijn ontspannen  
de bovenbenen  
de kuiten  
de voeten  
en je ademt gewoon rustig in en uit.

Nu gaan we de oefening beëindigen. We tellen van drie tot één en bij drie beweeg je eens met de

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

ledematen, je armen en je benen, bij twee beweeg je je hoofd en bij één open je je ogen.  
3, 2 en 1.

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

## Snelle relaxatie

Bij deze vorm van relaxatie ontspan je achtereenvolgens alle spiergroepen. Je spant dus niet eerst je spieren op. Deze oefening kan je pas echt goed uitvoeren als je de diepe relaxatie volledig onder de knie hebt. Het verschil met de vorige oefening is dat je zelf je lichaam kan ontspannen door zelf (dus zonder begeleidende stem of tekst) de aandacht op de verschillende delen van je lichaam te richten.

We gaan in een makkelijke houding zitten en sluiten de ogen. We halen een keer diep adem en laten onze ademhaling langzaam en ontspannen voortgaan. Bij elke uitademing denken we bij onszelf 'ontspan'. We gaan het lichaam overlopen en alle spanning loslaten.

- Je handen: ontspan
- Je armen: ontspan
- De spieren van je gezicht: ontspan
- De spieren van je voorhoofd: ontspan
- Je ogen: ontspan
- Je kaken, lippen: ontspan
- Je borstkas, buik: ontspan
- Adem rustig in en uit
- Je benen: ontspan
- Je kuiten: ontspan
- Je dijen: ontspan
- Je voeten: ontspan
- Je voelt dat je lichaam dieper en dieper ontspannt. Richt al je aandacht op je ademhaling. En telkens, bij elke uitademing laat je meer los. Als je nog ergens spanning voelt, probeer dan verder te ontspannen.