



## Ontspanningstraining

De onderstaande ontspanningstraining heeft als doel spierspanningen te herkennen en de betreffende spieren te leren aanspannen en ontspannen.

Een essentieel onderdeel van de training is dat u leert zich te concentreren op de sensaties (=gevoel) die spanning en ontspanning in het lichaam teweeg brengen; u leert het verschil voelen tussen aanspanning en ontspanning.

U kan de ontspanningstechniek alleen leren door zelf veel te oefenen. De therapeut kan u alleen aanleren op welke wijze u het beste kan oefenen; het oefenen moet u zelf doen. Net als met sport geldt dat het oefenen de kunst baart.

De spieren worden uiteindelijk ontspannen via gebruik van een lichte aanspanning. Na het bewust worden van een aanspanning is het voor een spier gemakkelijker om tot een diepe ontspanning te komen.

Oefen op een rustig moment, wanneer u minimaal een half uur de tijd voor uzelf hebt. Vaak is 's avonds voor u gaat slapen of in het begin van de middag een gunstig moment. Ga comfortabel op uw rug liggen, met een kussen onder het hoofd en eventueel iets onder de knieën. Doe de radio uit, of zet een zeer rustig muziekje op. Leg uw handen naast uw lichaam of op uw buik.

### Principe van leren ontspannen:

1. Span de betreffende spiergroep **5 tot 7 seconden** rustig aan, met uitzondering van de voeten (2-3 seconden). Zorg ervoor dat u goed voelt wat u aanspant zonder teveel kracht te gebruiken. Laat vervolgens de spiergroep 'los' door de opgebouwde spierspanning van u af te laten glijden en **voel duidelijk het verschil** met de 5-7 seconden aanspanning.
2. Herhaal de procedure 2 tot 5 keer met dezelfde spiergroep, afhankelijk wanneer u het verschil tussen aan- en ontspanning duidelijk leert voelen.
3. Als dit lukt laat u de betreffende spiergroep ontspannen en gaat u door met de volgende spiergroep.

### Volgorde van spiergroepen:

- a) **rechter voet:** draai de voet naar binnen en knijp met de tenen (2-3 seconden!)
- b) **rechter onderbeen:** trek de tenen omhoog, richting de neus
- c) **rechter bovenbeen:** duw de knieholte in de onderlaag, trek de knieschijf op
- d) **linker voet**
- e) **linker onderbeen**
- f) **linker bovenbeen**
- g) **billen:** span stevig de billen aan (knijp de billen tegen elkaar)
- h) **buik:** maak de buik hard
- i) **rechter hand en onderarm:** maak een stevige vuist
- j) **rechter bovenarm:** druk de elleboog in de onderlaag, laat de hand en onderarm ontspannen
- k) **linker hand en onderarm**
- l) **linker bovenarm**
- m) **borst, schouders en bovenrug:** adem in en druk tegelijkertijd de schouders naar achter en naar elkaar toe
- n) **nek en keel:** druk de kin op de borst en druk tegelijkertijd het hoofd achterover (in het kussen)
- o) **kaken en onderste deel wangen:** klem de kaken op elkaar en trek de mondhoeken naar achter
- p) **neus en bovenste deel wangen:** knijp de neusvleugels tegen elkaar
- q) **voorhoofd:** trek de wenkbrauwen zo hoog mogelijk op en/of frons het voorhoofd

Als het bovenstaande goed is gegaan, blijf dan zeker 5 minuten zo ontspannen mogelijk liggen. Veel mensen vallen dan overigens in slaap, zeker als u probeert om aan niets of alleen leuke dingen te denken.

Als het goed gaat, zult u merken dat de ademhaling ook meer ontspannen gaat. Mocht dit niet lukken, dan kan ik u hiermee helpen.

U zult merken dat wanneer u zichzelf op de bovenstaande manier kan ontspannen, dit ook lukt terwijl u bezig bent met b.v. reizen of achter de pc. U voelt dan namelijk de spanning die in de geoefende spieren zit en weet hoe u die 'los' kan laten.