

LICHAAMSGERICHTE / ONTSPANNINGSOEFENINGEN

Stress zorgt ervoor dat we het **contact met ons lijf** verliezen. We zijn geneigd in ons hoofd te schieten en eindeloos te piekeren over dingen die er een moment later niet meer toe doen. Om **terug in balans** te komen, is het belangrijk om te leren voelen: even stilstaan bij je lichaam en het huidige moment. Door bewuster te worden van je lijf, kom je vanzelf meer uit je hoofd.

Bewustzijn kun je trainen door middel van **lichaamsgerichte oefeningen**. Wanneer je dit regelmatig doet, leer je beter met stress omgaan én zal je merken dat je jezelf beter tot rust kan brengen. Dit leidt tot het maken van **bewustere, gezondere keuzes** die op termijn zorgen voor een bewuster en gezonder leven!

Buikademhalingsoefening

Deze oefening helpt je om **spanning te ontladen**. Het is fijn om deze oefening iedere ochtend of avond te doen, of bijvoorbeeld standaard nadat je terugkomt van werk.

1. Ga gemakkelijk zitten of liggen.
2. Leg je handen lichtjes op je buik.
3. **Volg je ademhaling** en leg je handen daar waar je je adem voelt. Een trucje hiervoor is **doen alsof je iets heel lekkers ruikt**; je ademt dan automatisch naar je buik.
4. Verander het tempo van je ademhaling niet, maar **volg het tempo**.
5. Leg de nadruk op het uitademen door uit te blazen met een ffffffff-klank.
6. Laat de inademing en uitademing als vanzelf binnenkomen (probeer niet maximaal in te ademen of uit te blazen).
7. Kijk of je even een adempauze kan nemen na iedere uitademing.

Tip: hou het vooral luchtig en probeer zo min mogelijk 'je best te doen'. Het doen van deze oefening hoeft niet altijd (meteen) tot ontspanning te leiden. Soms maakt het juist bepaalde spanning lós. Beide scenario's zijn oké en hebben een positieve invloed.

Bewustzijnsoefening

Het doen van deze oefening brengt je terug in het hier en nu. Het haalt je even uit de hectiek van de dag. Je kan 'm de hele dag door inzetten.

1. Word je voor een kort moment bewust van de stoel waarin je zit.
2. **Neem even afstand** van dat waar je mee bezig bent. Het kan helpen om in jezelf te zeggen: 'Ik ga zo weer aan het werk, ik ben NU niet aan het werk.'
3. Voel nu bewuster de leuning en zitting van je stoel, en het contact van je lijf hiermee.
4. Maak ook bewust contact tussen je **voeten en de grond**.
5. **Merk op wat je verder in je lichaam voelt**: zit er spanning in je benen, je buik of misschien wel ergens anders? Kijk of je je aandacht erop kan richten, zonder erover te oordelen; al deze gevoelens mogen er zijn.

Spanning – ontspanning

Om nadrukkelijker ontspanning te kunnen voelen, ga je bij deze oefening de spanning juist eerst opbouwen! Je kan deze oefening het beste zittend doen.

1. Knijp je beide vuisten tegelijkertijd samen tot maximale spanning.
2. Trek je armen naar je toe en span ook die aan.
3. Adem vervolgens diep in.
4. Houd zowel de spanning in je spieren als je ademhaling vast voor een paar seconden.
5. **Laat de spanning in één keer los**, terwijl je uitblaast.
6. Herhaal stap 1 tot en met 5 nog 2x.
7. Voel daarna het verschil in je armen en handen.

Stap 1 en 2 kan je vervangen door de volgende spiergroepen:

- Je nek, schouders en kaken
 - o 1. Trek je schouders zo hoog mogelijk op en span ze aan.
 - o 2. Leg je kin op je borst en span je kaak-, nek- en gezichtsspieren aan.
- Je benen en voeten
 - o 1. Span je bilspieren, bovenbenen en kuiten aan.
 - o 2. Krul je tenen samen.

Herhaal vervolgens stap 3 tot en met 6.

Ook hier geldt: laat je spanning direct bij het uitblazen los. Neem een extra moment rust nadat je alle spiergroepen hebt gehad, om het **verschil in je hele lichaam** te kunnen ervaren.

Aarden

In deze oefening ligt de aandacht op je voeten, om zo letterlijk te kunnen **gronden (aarden)**.

1. Indien mogelijk: stamp met je voeten op de grond.
2. Ga op je tenen staan en laat je op je hakken vallen. Zo gaan je **knieën van het slot**.
3. Ga met je aandacht naar je voeten en neem waar wat je daar opmerkt (bijv. temperatuur / druk / tinteling). **Let op:** waarnemen is niet (ver)oordelen. Kijk met een open blik, alles wat je tegenkomt is goed en hoeft niet anders.
4. Laat het gewicht van je lichaam in je voeten zakken. Het kan helpen om je voor te stellen dat je voeten als **twee sterke magneten** aan de grond vastzitten.
5. Wieg op je voeten heen en weer en voel je gewicht verplaatsen van links naar rechts. Stel je voor dat er een vloeistof in je standbeen loopt.

Nog een extra tip: het kan ook fijn zijn om een pingpong- of tennisballetje onder je voeten te rollen. Dit helpt om de spanning daar los te maken.