Module leren ontspannen 1

"Ik wil me graag kunnen ontspannen"

Welkom!

Welkom bij je online module Leren ontspannen. In deze sessie lees je over het verschil tussen spanning en ontspanning. Je gaat aan de slag met een ontspanningsoefening. Daarnaast maak je kennis met Rik en Karin. Zij ervaren net als jij spanning en willen aan de slag met ontspanningsoefeningen. Terwijl je de behandeling doorloopt kun je zien hoe zij de oefeningen maken.

Veel succes!

Wat is spanning?

We ervaren allemaal in meer of mindere mate spanning. Een beetje spanning is gezond. Bijvoorbeeld bij een examen, een sollicitatiegesprek of een presentatie.

Het zorgt ervoor dat je hart sneller gaat kloppen, dat je ademhaling sneller en dieper gaat en dat je spieren zich spannen. Dit houdt je alert waardoor je beter kunt presteren.

Onbewuste spanning

Je spieren zijn vaker gespannen dan je denkt. Als je televisie kijkt span je bijvoorbeeld ook vaak je spieren aan. Je leeft dan zo mee dat je zowel geestelijk als lichamelijk meedoet. Ook als je gestrest of angstig bent of je zorgen maakt span je ongemerkt je spieren aan.

Wat zijn de gevolgen van spanning?

Teveel stress, bijvoorbeeld op je werk of in je studie, kan spanning opleveren. Ook onnodige angsten en zorgen kunnen je gespannen maken.

Als je langere tijd gespannen bent kan dat vervelende lichamelijke klachten opleveren, zoals een verkeerde houding, hoofdpijn of vermoeidheid.



Hoe merk ik dat ik gespannen ben?

Vaak zijn mensen zich niet bewust van de spanning in hun lichaam. Na een langere periode van spanning kan het zelfs lastig worden om onderscheid te maken tussen een ontspannen gevoel en een gespannen gevoel in je lichaam. De gespannen houding voelt als 'normaal'. Het is dan lastig om je weer prettig en ontspannen te voelen.

Bewust worden van spanning

Je bewust worden van de signalen van spanning die je lichaam je geeft is de eerste stap naar ontspanning. Door middel van ontspanningsoefeningen leer je hoe je deze spanning kunt verminderen.

Door te ontspannen zul je je een stuk beter gaan voelen. Zowel lichamelijke klachten als spanning en stress kunnen erdoor verminderen.



Aan de slag: ben je gespannen?

Om erachter te komen of je op dit moment gespannen bent hoef je je alleen maar bewust te worden van je lichaam.

# Opdracht

Korte oefening: sluit je ogen. Ga met je gedachten alle lichaamsdelen in je lichaam af. Begin bij je tenen en ga langzaam via je heupen, buik, schouders en nek naar boven. Observeer bij elk lichaamsdeel of er spanning zit. Kijk ook of je met elke uitademing iets meer kunt ontspannen, gewoon door bewust de spanning in je spieren los te laten.

* Wat valt je op tijdens deze oefening?
* Voel je ergens spanning in je lichaam? Waar?
* Ervaar je spanning of stress in je dagelijks leven? Beschrijf je situatie.
* Wat zijn de gevolgen van de spanning die je ervaart? Denk aan lichamelijke klachten, je energie, je stemming.

Oefenen met ontspannen

Er zijn meerdere oefeningen om te ontspannen. Je leert nu eerst de ademhalingsoefening. Zorg ervoor dat je deze meerdere keren uitprobeert. Zoek uit wat het beste voor je werkt. Misschien vind je het prettig om de oefening 's ochtends te doen voordat je gaat werken. Misschien werkt het beter 's avonds. Bedenk dat je hier geen uren per dag mee bezig hoeft te zijn. Het is belangrijker dat je er iedere dag even de tijd voor neemt.

Tips voor het oefenen

Je kunt makkelijk leren ontspannen. Een paar minuten per dag oefenen kan al een positief effect hebben. Alleen rustig in een stoel gaan zitten is niet voldoende om te ontspannen. Net zoals je moet oefenen om te leren lopen, fietsen of zwemmen moet je oefenen om te leren ontspannen.

Wanneer en waar oefen ik?

| Stap 1: kies een rustig moment uit | Stap 2: zoek een prettige omgeving op | Stap 3: zorg dat je niet gestoord kunt  worden |
| --- | --- | --- |
| Als je de oefening 's ochtends doet, kleed je dan eerst aan en neem tijd voor je ontbijt. | Denk aan een rustige kamer, waar je alleen bent of waar je samen met je partner kunt zijn. | Zet je telefoon uit. |

In welke houding oefen ik?

De beste houding is een houding waarbij je spieren zich zo goed mogelijk kunnen ontspannen. Je kunt de oefening op bed doen of met je rug tegen een stoelleuning. Je armen hangen losjes op de bovenbenen. Je schouders hangen ook los naar beneden. Zorg vooral dat het een houding is waar je je fijn bij voelt.

# Opdracht

Nu jij

Korte oefening: word je bewust van je ademhaling. Je hoeft je ademhaling niet te veranderen. Kijk wat er gebeurt. Merk op hoe je ademhaling verandert met je gevoelens, gedachten en bewegingen.

Ga rustig zitten. Observeer je ademhaling. Leg één hand op je borst en één hand op je buik.

* Adem je door je mond of door je neus?
* Beweegt je borstkas, je buik of beide?
* Adem je diep of oppervlakkig?
* Is je ademhaling langzaam of snel?
* Wat heb je ervaren tijdens deze oefening?

Tot de volgende keer

Je hebt informatie gelezen over spanning en de problemen die dit kan opleveren. Ook ben je aan de slag gegaan met een ademhalingsoefening. Blijf oefenen met het letten op je ademhaling. Zo word je je bewust van de spanning in je lichaam en lukt het je beter om te ontspannen.

Veel succes.