

ONTSPANNING HOUDING en ADEM



Henriëtte Kuiper

De hier beschreven oefeningen zijn in eerste instantie bedoeld als uitbreiding op de liggende ontspanningsoefening en zijn deels ook als uitbreiding op de zittende en staande ontspanningsoefeningen uitvoerbaar. Voor de concentratie kun je het beste de ogen gesloten houden.

1. Hand open- en dichtdoen

“Leg één hand op de buik.....
Neem waar hoe je adem beweegt.....
Leg de andere hand open naast je neer.....
Doe die hand open bij de uitademing..... en dicht bij de inademing.....
en open bij de uitademing.....
En ga door.....”



2. De adembeweging vergroten

“Leg beide handen op de buik, de duimen bij de navel en de vingers gespreid over de onderbuik.....
Voel de adembeweging.....
Til nu de handen iets los van de buik en adem naar de handen toe.....
Neem waar hoe het contact met de handen hersteld wordt door een diepere ademing, die zo vanzelf ontstaat.....
Dan de handen nog iets hoger boven de buik houden en weer naar je handen toe ademen.....
En nog iets hoger.....
Leg nu de handen weer op de buik en laat de adem weer klein worden.....
Rek je uit met veel geluid.....”



3. Het hoofd optillen

“Bedenk welke spieren ervoor nodig zijn om je hoofd op te tillen.....
Wanneer je dat bedacht hebt, til je je hoofd een klein stukje van de grond en je legt het weer neer.....
Vergelijk nu of dat wat je bedacht hebt overeenkomt met wat je voelde.....
Til nogmaals je hoofd op en vergelijk weer.....”



Neem de tijd je nekspieren weer te ontspannen.....
En je hele lichaam.....
Een hoofd kan heel zwaar voelen.....
Rek je uit....."

4. De armen omhoog brengen

"Breng heel langzaam de armen omhoog richting plafond.....
Wanneer ze boven aangekomen zijn, zet je ze loodrecht in het
schoudergewricht.....
Voel hoe gemakkelijk de armen zo rechtop kunnen staan.....
Draai de binnenkant van de handen naar elkaar toe.....
Beweeg de handen langzaam naar elkaar toe.....
Wanneer ze bij elkaar gekomen zijn, betast de ene hand de andere hand.....
Breng nu één van de handen langzaam naar het gezicht.....
Wanneer de hand bij het gezicht aangekomen is, betast hij het gezicht.....
Breng nu ook de andere hand naar het gezicht.....
Betast dan met de vingertoppen je gezicht.....
Maak nu wat steviger ronddraaiende bewegingen.....
Masseer je gezicht..... en je slapen en je nek....."



5. Van liggen tot staan komen

"Bedenk van te voren via welke tussenhoudingen je lichaam van liggen tot staan kan
komen.
Neem zoveel mogelijk tussenstappen.
In elke tussenhouding ga je na welke gedeelten van het lichaam de grond raken.
En hoe je gewicht afvloeit naar de grond.

Voer de eerste verandering in houding uit.....
Houd je ogen gesloten voor de concentratie.....
Voel je raakvlakken.....
Voel je gewicht.....
Bedenk dan de volgende beweging..... Enzovoort.....

Wanneer je uiteindelijk staat, houd je je ogen gesloten.....
Neem waar hoe je hele gewicht nu afvloeit naar de grond.....
Voel hoe je gewicht verdeeld is over beide voetzolen.....
Breng het gewicht over op de ene voet.....
Til de andere voet op en plaats deze weer voor je neer met eerst de hak en
dan de gehele voet op de grond.....
Ga dan langzaam vooruit een paar stappen lopen..... en achteruit.....
Stilstaan en dan via dezelfde tussenhoudingen weer terug gaan naar liggen.....
Steeds in elke tussenhouding voelen hoe het gewicht verdeeld is over de
veranderende raakvlakken.....



Neem de tijd.....
Rek je uit....."

6. Het lichaam van binnenuit waarnemen

"Ga languit liggen.....
Ga met de aandacht naar de beide voeten.....
Neem de voet van binnenuit waar.....
Voel de ruimte in de voet.....
Voel de onderkant de grond raken.....
Voel de zijkanten van de voet.....en de bovenkant.....
Voel ook de tenen één voor één van binnenuit.....



Ga dan met je aandacht door de enkel het onderbeen binnen.....
Het is een lange ruimte die naar de knie toe breder wordt.....
Je voelt de onderkant op de grond liggen.....
Je gaat verder omhoog.....
Door de knie kom je het bovenbeen binnen.....
Ook het bovenbeen wordt breder naarmate je hoger komt.....
In het bekken komen de ruimtes van de bovenbenen uit.....
Enzovoort naar romp, schouders, armen, handen, vingers en hoofd."

8. Een potloodlijntje

"Ga languit liggen op de grond.....
Stel je voor dat je een potlood hebt, waarmee je de omtrek van elk raakvlak op de grond tekent.....
Eerst teken je de omtrek van het raakvlak van je rechtervoet op de grond.....
Dan teken je het raakvlak van je linkervoet op de grond.....
De raakvlakken van je onderbeen zijn veel groter.....
Trek er een lijntje omheen.....
Ga in je eigen tempo verder met de andere raakvlakken.....
Ga na welke vorm deze hebben....."



9. Tien zuchten

"Neem de adembeweging waar.....
Zucht diep en laat met elke zucht meer lichaamsgewicht naar de grond toe gaan.....
In 10 zuchten laat je alle gewicht wegvloeien naar de grond.....
Ga je gang en neem de tijd....."



10. Liggen op het strand

“Voel hoe je rug en je benen lekker op het zand liggen.....
Stel je voor dat je op het strand ligt.....
Je zakt ook wat weg in het zand.....
Je voeten maken kleine kuiltjes in het zand.....
Wanneer je op zou staan zou je twee kleine ronde afdrukken in het zand zien.....
Ook je onderbenen liggen in het zand.....
Het contactvlak van de onderbenen is groter en ook de kuil is wat dieper.....
Ook je bovenbenen raken het zand, maar oppervlakkig, omdat er geen gewicht op rust.....
En zo verder met romp, armen en hoofd.....
Haal tenslotte de zon en de zee erbij voor een heerlijke ontspanning met warmte, geur en geluid...
Als je weer een keer op het strand bent, ga dan eens voelen hoe het allemaal in het zand in werkelijkheid voelt en observeer wat het verschil in raakvlakken is met liggen op een hardere ondergrond.....”



11. Adembeweging waarnemen

“Leg een hand op je buik.....
Voel hoe je adem rustig en regelmatig beweegt.....
Neem waar hoe je buikwand naar binnen gaat bij de uitademing en naar buiten bij de inademing.....
Maak nu je adem groter.....
En nu weer kleiner.....
Voel de inademing en de uitademing en de adempauze.....
Denk nu eens aan een roos..... die heerlijk ruikt.....
Stel je deze roos voor en neem de geur in je op.....
Voel hoe je bij intens een geur ruiken vanzelf dieper inademt.....



Je kunt je ook voorstellen dat je een prettige ruimte binnenkomt:

Denk aan een kamer die plezierig is om binnen te komen.....
Voel hoe je de sfeer als het ware inademt.....
en neem je adembeweging waar.....
Een hele andere ademing heb je als je een vervelende ruimte binnen komt of iets ruikt wat niet lekker is.....

Stel je nu eens voor dat je een ijskoude ruimte binnenkomt.....
Je bent net opgestaan en de ijsbloemen staan nog op de ramen.....
Je wilt naar buiten kijken en je ademt een gaatje in de beslagen ruit.....
Je warme adem richt je op de ruit.....
En je voelt dat je als vanzelf je lippen rondt en weer diep en reflexmatig laag uitademt.....

Je bent naar buiten gegaan en je hebt ijskoude handen.....
Breng je handen voor je mond en adem ze warm.....
Voel hoe je buik naar binnengaat en daarna weer terugveert voor de inademing.....

Adem nu eens krachtig uit.....
Voel hoe je buikwand naar binnen gaat.....
Laat hem weer terugveren..... Doe dit een paar keer.....

Blaas dan weer krachtig uit, richt je adem, alsof je een kaars uitblaast.....
en daarna heel licht, alsof je een pluisje weg blaast.....
Leg een hand op je buik.....
Adem naar de hand toe.....
Duw met je hand de buik weer naar binnen.....”

12. Stromen, een oefening van Alice Schaarsuch

“Leg nu je handen in elkaar gevouwen op je schoot....
Voel hoe de duimen elkaar raken.....
Ga na wat de vorm van dat raakvlak is.....
Je duimen en wijsvingers raken elkaar ook.....
Dat is een groter raakvlak.....”



Word je dan bewust van je middelvingers, je ringvingers, je pinken.....
Hoe raken ze elkaar.....
Ontspan iedere vinger en laat je bewustzijn van de ene hand stromen..... naar de andere hand en terug.....
Neem dan ook de polsen in je aandacht op.....
Laat je aandacht van de ene pols naar de andere pols stromen en terug.....
Neem dan ook je onderarmen in je aandacht op.....
Laat je aandacht stromen van de ene elleboog naar de andere dwars door de onderarmen heen.....
En dan ook door het bovenlichaam heen, tussen de schouders, waarmee de kringloop met de armen gesloten wordt.....
Laat het bewustzijn stromen in de ene richting en dan in de andere richting.....”