Ontspanningsoefeningen:

1. Aankomen:

Ga goed zitten/liggen,

* Stuitje helemaal naar de leuning brengen,
* knie en voeten schouderbreedt uit elkaar
* voeten en tenen recht vooruit plat op de grond/in bed,

(als iemeand niet met de voeten op de grond rijkt iets onderleggen, zodat de voeten gesdragen/gesteund worden.

* Ga je ogen sluiten of zoek 3 meter schuin naar de grond/muur een punt en blijf naar dat punt kijken
* Voel hoe je zit/ligt
* Gedragen wordt door de stoel en gesteund wordt door de leuning/matras
* Voel even je ademhaling hoe hoog of hoe diep is deze
* Gewoon waarnemen niets aan veranderen
* Dan ga je terug naar hoe je wakker werd vanmorgen
* Hoe je bent opgestaan
* Hoe je ochtendrituelen waren
* Het ontbijt
* Hoe je uit huis bent gegaan
* De reis hiernaartoe
* Hoe zit je nu op je stoel
* Hoe voelt je ademhaling nu
* Hoe hoog of hoe diep is deze
* Voel je ergens een lichaamsdeel dat aandacht vraagt
* Zeg tegen dat deel ik voel je, ik hoor je, ik zie je vanbinnen
* Je mag er zijn
* Is er nog een ander plek dat om aandacht vraagt
* Zeg je weer ik voel je, ik hoor je, ik zie je vanbinnen
* Je mag er zijn
* Is er nog een ander plek dat om aandacht vraagt
* Zeg je weer ik voel je, ik hoor je, ik zie je vanbinnen
* Je mag er zijn
* Dan geef je het puntje van je tong naar het gehemelte
* Geef je jezelf een lachje
* Zeg dankjewel tegen jezelf
* Nu ga je heel diep zuchten met geluid
* Noch eens diep uitademen of geeuwen
* Langzaam je voeten en je vingers bewegen
* Dan mag je je ogen weer openen

Hoe lang heeft dit voor je gevoel nu geduurd?

1. Bodyscan:

Ga goed zitten/liggen,

* Stuitje helemaal naar de leuning brengen,
* knie en voeten schouderbreedt uit elkaar
* voeten en tenen recht vooruit plat op de grond/in bed,

(als iemeand niet met de voeten op de grond rijkt iets onderleggen,dat de voeten gesdragen/gesteund worden.

* Ga je ogen sluiten of zoek 3 meter schuin naar de grond/muur een punt en blijf naar dat punt kijken
* Voel hoe je zit/ligt
* Gedragen wordt door de stoel en gesteund wordt door de leuning/matras
* Voel even je ademhaling hoe hoog of hoe diep is deze
* Gewoon waarnemen niets aan veranderen
* Voel je achterhoofd
* Is er een plekje in je hoofd die heerlijk voelt
* Hoe voelt dit heerlijk
* Dan voel je je gesicht
* Je kaken
* Je mond
* Je slapen
* Je oren
* Je lippen
* Is er een plekje dat fijner voelt als in je hoofd
* Voel dat fijne plekje
* Dan voel je naar je keel
* Je nek
* Is daar een fijn plekje
* Anders blijf je het vorige fijne plekje voelen
* Voel naar je schouders
* Schouderbladen
* Je bovenarmen
* Je onderarmen
* Je handen en vingers
* Tot over je vingertoppen heen
* Voel terug naar je schouders en je wervelkolom
* De 7 nekwervels
* De 12 thoracale wervels
* De 5 lendenwervels
* Het kruisbeen en het stuitje
* De ribben en de gehele thorax
* De longen
* Het hart
* De buik en het bekken
* Is daar ergens een fijne plek
* Een bijzondere plek die nog fijner aanvoelt als de eerste plek
* Voel je heupen
* Je bovenbenen
* Je onderbenen
* Je voeten en over je tenen heen
* Dan ga je naar de hele fijne plek
* Laat deze groter worden
* Voel hoe daar een lijntje vanuit gaat naar je benen tot in je voeten
* Voel hoe een ander lijntje vanuit gaat naar boven en door je schouders naar je \armen en vingers tot over je vingertoppen heen
* Voel dat dat fijne lijntje licht in iedere cel van je lichaam en hersenen brengt
* Voel dat fijne gevoel door je heen stromen
* Dan geef je het puntje van je tong naar het gehemelte
* Geef je jezelf een lachje
* Zeg dankjewel tegen jezelf
* Nu ga je heel diep zuchten met geluid
* Noch eens diep uitademen of geeuwen
* Langzaam je voeten en je vingers bewegen
* Dan mag je je ogen weer openen

Hoe lang heeft dit voor je gevoel nu geduurd?