



LEREN ONTSPANNEN

Er zijn verschillende methoden voor ontspanning. Door deze verschillende methoden te leren toepassen in uw dagelijks leven, kunt u meer ontspannen functioneren, zowel privé als op het werk. U voelt uzelf weer fitter en vitaler en meer in balans.

Ademhaling en ontspanning

Veel mensen geven aan behoefte te hebben aan rust en ontspanning. Het blijkt dat het voor velen geen vanzelfsprekende vaardigheid meer is. Datzelfde geldt voor ademen. U ervaart een aanhoudende spanning, dit wijst vaak op een “ingehouden” ademhaling: men haalt niet voldoende lucht in en ademt niet volledig uit. Dit houdt spanning in stand door een voortdurend aangehouden spierspanning, zowel aan de buitenkant als aan de binnenkant (organen), waardoor allerlei fysieke klachten kunnen ontstaan. Ademen gaat vanzelf en doe je niet bewust. Een goede ademhaling zal bijdragen aan een toenemend gevoel van welbevinden: er komt weer ruimte, letterlijk en figuurlijk in lichaam en geest.

De oefeningen

Bewuste ademhaling zorgt voor een betere ontspanning.

Tijdens deze sessies leert u ademhalings-, ontspannings- en visualisatie-oefeningen.

Soms duren de oefeningen 5 minuten en soms 20 minuten of langer.

Doordat u veel verschillende oefeningen leert, kunt u ze steeds vaker ook tussendoor doen, waardoor u na enige tijd zult merken dat u een oefening geheel onbewust toepast. U leert ontspannen door middel van:

- ademhalingsoefeningen
- autogene training
- progressieve relaxatie

Oefening baart kunst!

Zoals met veel vaardigheden is het ook met deze oefeningen zo, dat u moet oefenen om het onder de knie te krijgen, dus ook buiten deze sessies om.

Het is niet vanzelfsprekend zo, dat u de oefeningen uitsluitend doet voor het slapengaan.

Juist ook 's morgens, voor een drukke dag begint, kan het zinvol zijn een oefening te doen.

Of door de dag heen, afhankelijk van de situatie, uw wensen en uw mogelijkheden.

