



LEREN ONTSPANNEN

Er zijn verschillende methoden voor ontspanning. Door deze verschillende methoden te leren toepassen in je dagelijks leven, kun je meer ontspannen functioneren, zowel privé als op het werk. Je voelt jezelf weer fitter en vitaler en meer in balans.

Ademhaling en ontspanning

Veel mensen geven aan behoefte te hebben aan rust en ontspanning. Voor velen is het niet vanzelfsprekend meer om voldoende tot rust en ontspanning te komen.

Datzelfde geldt voor "adem halen".

Bijvoorbeeld: Je voelt een voortdurende spanning, je komt niet meer tot rust en je kunt moeilijk of niet ontspannen. Vaak is dan ook sprake van een "ingehouden" ademhaling: men haalt niet voldoende lucht in en ademt niet volledig uit. Het gevolg is dat spanning in stand wordt gehouden door een voortdurend aangehouden spierspanning, zowel aan de buitenkant als aan de binnenkant (organen). Hierdoor kunnen allerlei fysieke klachten ontstaan. Ademhalen gaat vanzelf en doe je niet bewust. Toch kun je leren bewuster adem te halen en daarmee beter tot ontspanning te komen.

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. Je hartslag wordt rustiger, je ademhaling wordt rustiger, het wordt rustiger in je hoofd.

Tijdens deze sessies leer je ademhalings-, ontspannings- en visualisatie-oefeningen.

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

Doordat je veel verschillende oefeningen leert, kun je ze steeds vaker ook tussendoor doen, waardoor je na enige tijd zult merken dat je een oefening geheel onbewust toepast. Je 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 je moet oefenen om het onder de knie te krijgen, dus ook buiten deze sessies om.

Het is niet vanzelfsprekend zo, dat je 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, je wensen en je mogelijkheden.

