

F I T M E T R E U M A

ONTSPANNING



DOOR ANNEMIEK DE CROM

Ontspanningsoefeningen

Het lijkt zo eenvoudig, ontspannen, maar waarom is het dan zo moeilijk? Mensen geven bijna altijd tijdgebrek als oorzaak aan. Onderliggend is het vaak hun angst om los te laten. We houden graag controle over onze zaken en we hebben de overtuiging dat dit alleen maar kan als we er actief mee bezig zijn.

Hoe drukker je bent des te belangrijker het is om tijd voor ontspanning te nemen. Je geeft dan je geest de ruimte en tijd om zaken te laten bezinken waardoor je even afstand tot de materie kan nemen en daardoor juist heldere inzichten krijgt en beter gaat presteren.

Het blijkt elke keer weer lastig te zijn. Ontspanning zoeken in drukke en onzekere tijden. Zeker in spannende perioden als bijvoorbeeld de werkdruk hoog is of je baan op het spel staat, schieten mensen eerder door in nog meer werken, in plaats van achterover leunen om afstand te nemen. In stressvolle perioden is ontspanning meestal het eerste waar geen aandacht meer voor is. Terwijl het juist dan van groot belang is.

Het lijkt een tegenstelling maar hoe meer tijd je inruimt voor ontspanning in stressvolle tijden des te beter blijf je functioneren.

De tijd nemen voor ontspanning zorgt ervoor dat je fris blijft in je hoofd en dat de negatieve invloed van spanningen minder snel vat op je krijgt. Ook helpt het je sneller te herstellen als je een stressvolle activiteit achter de rug hebt.

Wat maakt het zo lastig? Als je druk bent of je ergens zorgen over maakt, heb je de neiging juist daar mee bezig te blijven want je wilt graag een oplossing voor de ontstane situatie. Juist door er zo druk mee te zijn en er geen afstand van te kunnen nemen, geef jij jezelf geen kans op een andere manier naar de omstandigheden te kijken.

Je komt moeilijker op alternatieven, je wordt ongeduldiger of geïrriteerder met als resultaat dat alles langer duurt en het resultaat steeds meer achteruit gaat. De grip die je denkt te hebben op de uitkomst vermindert juist. Andere opties komen meestal in beeld door zaken even te laten rusten en de factor tijd zijn werk te laten doen.

Voor het makkelijker hanteren van stress, onzekerheid of spanningen is tijd inruimen voor ontspanning noodzakelijk.

Het zou eigenlijk net zo'n gewoonte moeten zijn als dagelijks je tanden poetsen. Iedereen ontspant anders. Doe vooral iets wat je leuk vindt. De een luistert naar muziek, de ander schildert of tekent liever. Ook hangt het van de omstandigheden en je lichamelijke conditie af welke vorm je op dat moment toe kunt passen.

Oefenvorm 1: niks

Gaan er veel (onrustige) gedachten door je hoofd en voel je vervelende (angst)gevoelens in je lichaam toenemen waardoor je moeite hebt je te concentreren op wat je aan het doen bent? Bijvoorbeeld op je werk. Probeer dan eens deze oefening. Vooral gericht op niks doen.

Ga rechtop zitten met je rug tegen de stoelleuning en je voeten maken contact met de grond. Let erop dat je goed adem haalt. Dat wil zeggen: leg het accent op de uitademing. De inademing gaat vanzelf. Doe je ogen dicht of kijk naar een punt voor je. Het enige wat je verder hoeft te doen is: NIKS.

Rustig blijven zitten. Er zullen gedachten door je hoofd gaan en vervelende gevoelens in je lichaam zitten. Observeer deze alsof je er van een afstandje naar staat te kijken. Geef geen oordelen, laat het er gewoon zijn.

Gedachten zullen komen en gaan. Gevoelens in je lichaam kunnen in eerste instantie toenemen en hoe langer je zit des te meer ze af zullen nemen.

Durf te voelen en te kijken wat er in je lichaam gebeurt en je zult merken dat de gedachten en gevoelens verminderen. Zeker als je deze oefening vaker doet.

Oefenvorm 2: visualiseren

Visualiseren en mediteren liggen dicht bij elkaar. Er is echter wel een verschil. Bij mediteren laat je beelden en gedachten komen en gaan en schenk je er geen aandacht aan. Bij visualiseren probeer je juist wel acht te slaan op de beelden die bij jouw tevoorschijn komen. Beiden hebben als bijkomend neveneffect dat ze ontspanning geven.

Ga rechtop zitten en zet je voeten op de grond. Zorg dat je ademhaling laag in je buik zit. Doe dan je ogen dicht en ga in gedachten naar een plaats waar jij je prettig en ontspannen voelt. Dat kan gewoon bij je thuis in de tuin zijn, in een van je kamers, op het balkon. Het kan ook buiten zijn op een vakantieadres, in het bos of park dicht bij huis.

Kortom als je maar een plaats voor de geest haalt waarvan jij weet dat jij je daar prettig voelt of hebt gevoeld. Haal dat gevoel weer naar boven.

Zie jezelf op die plek. Je bent er op dit moment. Voel en hoor wat deze omgeving met je doet. Je ruikt wat je daar altijd ruikt....., je ziet wat jij daar altijd ziet....., je doet wat je daar doet.... je voelt hoe jij je daar voelt..... Je blijft daar een tijdje zitten totdat jij merkt dat het genoeg is.

Tel dan voor jezelf van 1 tot 5. Bij 5 doe jij je ogen open, ben je klaar wakker en weer volledig in het hier en nu. Zeg dat desnoods hardop tegen jezelf.

Oefenvorm 3: creativiteit

Wij kennen 2 hersenhelften in ons brein. De linker- en rechter. De linkerhersenhelft is de analytische van de twee. Het houdt zich onder andere bezig met de logica, taalvaardigheid en het lineair (stap voor stap) denken.

De rechter hersenhelft is het creatieve brein en je intuïtieve kant. Het houdt zich onder andere bezig met communiceren via beeld, artistieke kwaliteiten, emotie, dromen seksualiteit. Als je in de stress zit dan domineert vaak de linker hersenhelft.

Om weer in balans te komen met je rechter hersenhelft is het van belang met je handen bezig te zijn.

Ga tekenen, schilderen, boetseren, muziek maken, kleurplaten of mandala's inkleuren of zoek een andere creatieve vorm om de rondtollende gedachten in je hoofd tot rust te brengen.

Oefenvorm 4: lichaamsscan in 7 stappen.

Ga rechtop zitten en maak met je voeten contact met de grond. Sluit je ogen of staar naar een neutrale plek voor je. Adem een paar keer rustig in en uit. Richt je aandacht nu op je lichaam. Blijf rustig doorademen.

Eerst richt jij je aandacht op je voeten en je onderbenen. Laat op je uitademing alle spanning in je voeten en onderbenen los. En zeg tegen jezelf: 1

Vervolgens richt je je aandacht op je bovenbenen, billen, bekken, onderrug, en buikgebied en laat op je uitademing ook daar je spanning los. Zeg tegen jezelf: 2

Nu verplaats je je aandacht naar je borstgebied, schouders, armen, en rug en laat op je uitademing alle spanning wegvloeien. En zeg tegen je zelf: 3

Dan richt je je aandacht op je nek, hals, je gezicht, wangen, kaken, ogen, wenkbrauwen en voorhoofd.

Laat alle spanning op je uitademing wegvloeien en zeg tegen jezelf :4

Nu gaan we de weg terug en maak je de ontspanning bij ieder stap dieper.

Je richt je aandacht weer op je schouders, armen, rug en borstgebied en je verdiept je ontspanning terwijl je uitademt. Zeg tegen jezelf: stap 5

Vervolgens richt je je aandacht op je onderrug, buikgebied, billen, bekken en bovenbenen en je versterkt je ontspanning op je uitademing. Zeg tegen jezelf: stap 6.

Tenslotte richt jij je aandacht op je onderbenen en je voeten. Je verdiept de ontspanning op je uitademing en verbindt je weer met de aarde. Wat er nog aan spanning is, laat je door de aarde opnemen en zeg tegen jezelf: stap 7

Tel daarna langzaam tot 5. Bij 1 strek je dan je armen, bij 2 strek je je benen, bij 3 rek je je hele lichaam uit, bij 4 haal je diep adem in en adem je uit en bij 5 open je dan je ogen. Je voelt je helder en klaar wakker, je hele lichaam is weer gewoon en je zult je misschien de rest van de dag iets prettiger en iets meer ontspannen voelen.

Spreek deze ontspanningsoefening in op bijvoorbeeld je telefoon dan heb je deze altijd bij de hand.

Oefenvorm 5: moodboard

Deze oefening werkt zowel ter ontspanning als rustgevend en geeft veel informatie over zaken die je (onbewust) bezig houden. Benodigheden: tijdschriften, kranten, schaar, lijm en een vel papier op A4 of A3 formaat.

Pak enkele tijdschriften of kranten en scan de inhoud. Scannen betekent de bladen of kranten snel doornemen tot je door een titel, woorden, zinnen van het artikel of plaatje wordt getriggerd, die je raken of wat met je doen. Knip deze uit. Laat het gebeuren en doe dit op gevoel zonder erbij na te denken. Heb je alles uitgeknipt?

Plak dit dan kris kras door elkaar, over elkaar heen of op andere manieren die bij je passen. Als je klaar bent heb je een moodboard en geeft aan wat je op dit moment bezig houdt.

Een variant is het maken van symbolen of metaforen. Heb je een piekermoment of zit je iets dwars waar je stress van krijgt? Maak of teken van de situatie of wat je dwars zit een symbool of metafoor en leg aan iemand anders uit wat je daarmee bedoelt. Bijvoorbeeld een omgevallen boom zie jij als symbool wat je in de weg zit om weer een stap verder te komen. Hoe ziet die boom eruit. Groot, lang, dik met veel of weinig zijtakken enz.

Volgende keer: slapen