



**MODULE  
ERVAAR JE  
ONTSPANNING**



# WERKBLADEN ERVAAR JE ONTSPANNING

## Algemene informatie

### Inhoud en doel

Als onderdeel van het behandelprogramma krijg je in 6 bijeenkomsten van een uur de module 'Ervaar je ontspanning' aangeboden.

De therapie kan jou en ons duidelijk maken of spanning een rol speelt bij je klachten.

### Wat krijgt aandacht in deze module?

- Aandacht bij je lichaam brengen in het hier en nu.
- Lichaamssignalen gaan her-, ver- en erkennen.
- Leren met spanning om te gaan en/of deze te reguleren.
- Bewust worden van spanning in jezelf en je omgeving.
- Beter met jezelf overweg kunnen.
- Beter communiceren met je lichaam.
- Onderzoeken of een afname van spanning mogelijk is. Is spanning van invloed op je klachten?
- Ervaren dat je ontspanning kan toestaan tijdens het ervaren van ongemak.
- Inbouwen in dagelijks leven zodat er meer balans ontstaat. Weten wat je kunt inzetten.
- ..... (eigen invulling)

### Werkwijze

We gaan samen zoeken naar manieren om te ontspannen of om aandacht te hebben voor ontspanning. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de inbreng van de deelnemers. Theoretische onderbouwing komt terug waar nodig. We gaan op zoek hoe en in welke mate ontspanning terug kan komen in je dagelijks leven.

### Resultaat meten

Zowel bij de start als aan het einde van de module vul je diverse vragenlijsten in. Daarmee wordt duidelijk wat de module je heeft gebracht.

# Nijmeegse Vragenlijst (NVL)

Naam:.....

Datum: .....

Hieronder vind je een aantal klachten, die mogelijk op je van toepassing zijn in de afgelopen weken. Wil je telkens één van de opstaande streepjes achter de klacht omcirkelen?

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Zeer vaak
1. Pijnlijke steken in de borst					
2. Gespannenheid					
3. Een waas voor de ogen					
4. Duizeligheid					
5. In de war zijn, of het gevoel hebben het normale contact met de omgeving te verliezen					
6. Een snellere of diepere ademhaling					
7. Ademnood					
8. Benauwd gevoel in of rond de borst					
9. Opgeblazen gevoel in de buik					
10. Tintelingen in vingers					
11. Niet voldoende diep kunnen doorademen					
12. Stijfheid van vingers of armen					
13. Stijfheid rond de mond					
14. Koude handen of voeten					
15. Bonzen van het hart					
16. Angstig gevoel					

# Algemene Toestand Lijst (ATL)

Naam:.....

Datum: .....

Hieronder vind je een aantal klachten, die mogelijk op je van toepassing zijn in de afgelopen weken. Wil je telkens één van de opstaande streepjes achter de klacht omcirkelen?

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Zeer vaak
1. Vermoeid gevoel					
2. Moe wakker worden					
3. Onrustig slapen					
4. Geen zin om iets te ondernemen					
5. Veel tijd nodig om bij te komen na lichaamsbeweging					
6. Een inspanning te kort kunnen volhouden					
7. De aandacht slecht bij een ding houden					
8. Gauw afgeleid zijn					
9. Drukke in het hoofd					
10. Onnodige fouten maken					
11. Tekort aan rust					
12. Moeite met ontspannen					
13. Geen energie om iets te ondernemen					
14. Prikkelbaar					
15. Moeite met lopen en bewegen					
16. Stijfheid van het lichaam					

# Nijmeegse Vragenlijst (NVL)

Naam:.....

Datum: .....

Hieronder vind je een aantal klachten, die mogelijk op je van toepassing zijn in de afgelopen weken. Wil je telkens één van de opstaande streepjes achter de klacht omcirkelen?

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Zeer vaak
1. Pijnlijke steken in de borst					
2. Gespannenheid					
3. Een waas voor de ogen					
4. Duizeligheid					
5. In de war zijn, of het gevoel hebben het normale contact met de omgeving te verliezen					
6. Een snellere of diepere ademhaling					
7. Ademnood					
8. Benauwd gevoel in of rond de borst					
9. Opgeblazen gevoel in de buik					
10. Tintelingen in vingers					
11. Niet voldoende diep kunnen doorademen					
12. Stijfheid van vingers of armen					
13. Stijfheid rond de mond					
14. Koude handen of voeten					
15. Bonzen van het hart					
16. Angstig gevoel					

# Algemene Toestand Lijst (ATL)

Naam:.....

Datum: .....

Hieronder vind je een aantal klachten, die mogelijk op je van toepassing zijn in de afgelopen weken. Wil je telkens één van de opstaande streepjes achter de klacht omcirkelen?

Nooit      Zelden      Soms      Vaak      Zeer vaak

   (5)

1. Vermoeid gevoel                    |            |            |            |

2. Moe wakker worden                |            |            |            |

3. Onrustig slapen                    |            |            |            |

4. Geen zin om iets te ondernemen   |            |            |            |

5. Veel tijd nodig om bij te komen  
na lichaamsbeweging                |            |            |            |

6. Een inspanning te kort kunnen volhouden |            |            |            |

7. De aandacht slecht bij een ding houden |            |            |            |

8. Gauw afgeleid zijn                |            |            |            |

9. Drukke in het hoofd                |            |            |            |

10. Onnodige fouten maken            |            |            |            |

11. Tekort aan rust                    |            |            |            |

12. Moeite met ontspannen            |            |            |            |

13. Geen energie om iets te ondernemen |            |            |            |

14. Prikkelbaar                        |            |            |            |

15. Moeite met lopen en bewegen    |            |            |            |

16. Stijfheid van het lichaam        |            |            |            |

## Sessie 1

Welke ervaring heeft de meeste indruk gemaakt / wat is je van deze sessie bijgebleven?

---

---

---

Hoe ga je deze week aandacht geven aan ontspannen? Kan je hierbij op een positieve manier de ervaring van vandaag gebruiken?

---

---

---

Ervaringen met ontspannen gedurende de week:

---

---

---

**Geef op onderstaande vragen antwoord door een streepje te zetten op de lijn die aangeeft in welke mate de stelling klopt.**

Hoe belangrijk is ontspanning voor je?

Niet belangrijk

Heel erg belangrijk

---

In welke mate pas je ontspanning toe?

Helemaal niet

Zeer vaak

---



## Sessie 2

Welke ervaring heeft de meeste indruk gemaakt / wat is je van deze sessie bijgebleven?

---

---

---

Hoe ga je deze week aandacht geven aan ontspannen? Kan je hierbij op een positieve manier de ervaring van vandaag gebruiken?

---

---

---

Ervaringen met ontspannen gedurende de week:

---

---

---

## Sessie 3

Welke ervaring heeft de meeste indruk gemaakt / wat is je van deze sessie bijgebleven?

---

---

---

Hoe ga je deze week aandacht geven aan ontspannen? Kan je hierbij op een positieve manier de ervaring van vandaag gebruiken?

---

---

---

Ervaringen met ontspannen gedurende de week:

---

---

---

**Geef op onderstaande vragen antwoord door een streepje te zetten op de lijn die aangeeft in welke mate de stelling klopt.**

Hoe belangrijk is ontspanning voor je?

Niet belangrijk

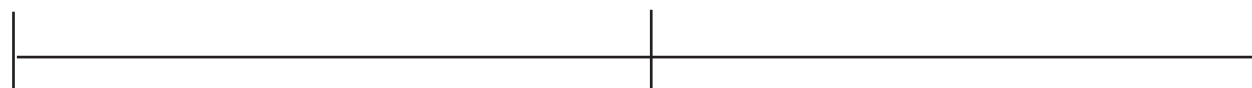
Heel erg belangrijk



In welke mate pas je ontspanning toe?

Helemaal niet

Zeer vaak



## Sessie 4

Welke ervaring heeft de meeste indruk gemaakt / wat is je van deze sessie bijgebleven?

---

---

---

Hoe ga je deze week aandacht geven aan ontspannen? Kan je hierbij op een positieve manier de ervaring van vandaag gebruiken?

---

---

---

Ervaringen met ontspannen gedurende de week:

---

---

---

## Sessie 5

Welke ervaring heeft de meeste indruk gemaakt / wat is je van deze sessie bijgebleven?

---

---

---

Hoe ga je deze week aandacht geven aan ontspannen? Kan je hierbij op een positieve manier de ervaring van vandaag gebruiken?

---

---

---

Ervaringen met ontspannen gedurende de week:

---

---

---

## Sessie 6

Welke ervaring heeft de meeste indruk gemaakt / wat is je van deze sessie bijgebleven?

---

---

---

Hoe ga je deze week aandacht geven aan ontspannen? Kan je hierbij op een positieve manier de ervaring van vandaag gebruiken?

---

---

---

Ervaringen met ontspannen gedurende de week:

---

---


---

**Geef op onderstaande vragen antwoord door een streepje te zetten op de lijn die aangeeft in welke mate de stelling klopt.**

Hoe belangrijk is ontspanning voor je?

Niet belangrijk

Heel erg belangrijk



In welke mate pas je ontspanning toe?

Helemaal niet

Zeer vaak



# Schema ontspanningsoefeningen

Naam: .....

Instructies	doen	voelen	waarde	doen	voelen	waarde	doen	voelen	waarde
1. Aandacht verzamelen									
2. Uitdrukking gezicht									
4. Hoorbaar ademen									
6. Kaken, tong, hals									
7. Tijd, ruimte, lucht genoeg									
8. Spanning volgen									
9. Inademen naar de voeten									
11. Aandacht achterkant									
14. Kortlig, knieën open en dicht									
31. Zit, stand voeten									
32. Zit, voeten drukken									
34. Zit, bevriezen									
35. Zit, benen wrijven									
37. Zit, voor/achter									
38. Zit, links/rechts									
46. Stand, gewicht verschuiven									
52. Stand, één been zwaaien									
53. Stand, armen zwaaien									

d = doen	+ lukt goed, makkelijk 0 onduidelijk, matig - lukt niet
v = voelen	+ ervaring concreet, duidelijk 0 onduidelijk - geen gevoel
w = waarde	+ aangenaam, positief 0 gemengd, neutraal - onprettig, negatief, eng

## Vragenlijst Oefen Ervaring (VOER)

Wil je van onderstaande lijst alle woorden aankruisen die passen bij de veranderingen die je bij jezelf merkt na de oefeningen?

Ik voel mijzelf na de oefening:

<p><b>Algemeen</b></p> <p>zachter harder slapper sterker ronder rechter dunner voller lichter warmer kouder zwaarder helderder leger luchtiger compacter .....</p>	<p>losser vaster energieker rustiger frisser rilleriger stiller drukker actiever slomer duffer lomer luier onrustiger trilleriger wiebeliger .....</p>	<p>prettiger vreemder gewoner echter vrediger meer zin minder zin opgewekter ruimer meer gelaten vrijer benauwder lichter in hoofd zwaarder in voeten trager behaaglijker .....</p>	<p>onverschilliger oplettender makkelijker verwarder meer moe slaperiger meer afgeleid geconcentreerder aandachtiger dromeriger meer mezelf vertrouwder veiliger banger onveiliger ..... .....</p>
<p><b>Ademhaling</b></p> <p>sneller trager voller kleiner groter rustiger vloeiender beter voelbaar minder voelbaar makkelijker moeizamer regelmatiger meer vanzelf dieper vrijer ruimer .....</p>	<p><b>Adem voelbaar in:</b></p> <p>flanken borst maag onderbuik onderrug bovenrug bekken benen nek/hoofd armen keel neus mond hele lichaam .....</p>	<p><b>Hartslag</b></p> <p>sneller sterker langzamer voller stiller duidelijker hinderlijker rustiger vertrouwder</p>	<p><b>Hartslag voelbaar in:</b></p> <p>hoofd borst handen keel buik benen hele lichaam .....</p>

Hoe vind je het om deze lijst in te vullen?

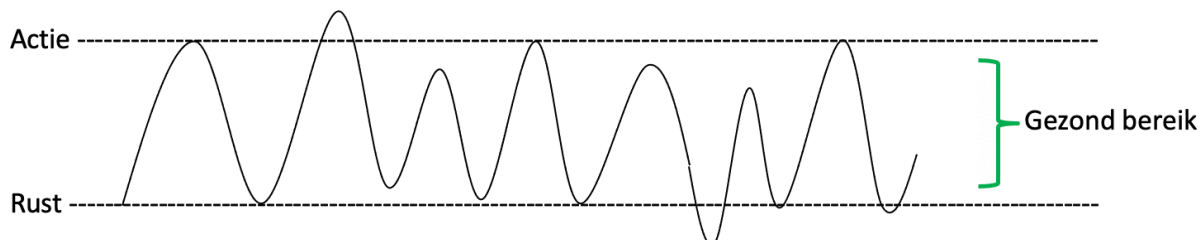
**makkelijk**    ...    ...    ...    **moeilijk**

Hoe verliepen de oefeningen volgens jou?

**goed**    ...    ...    ...    **matig**

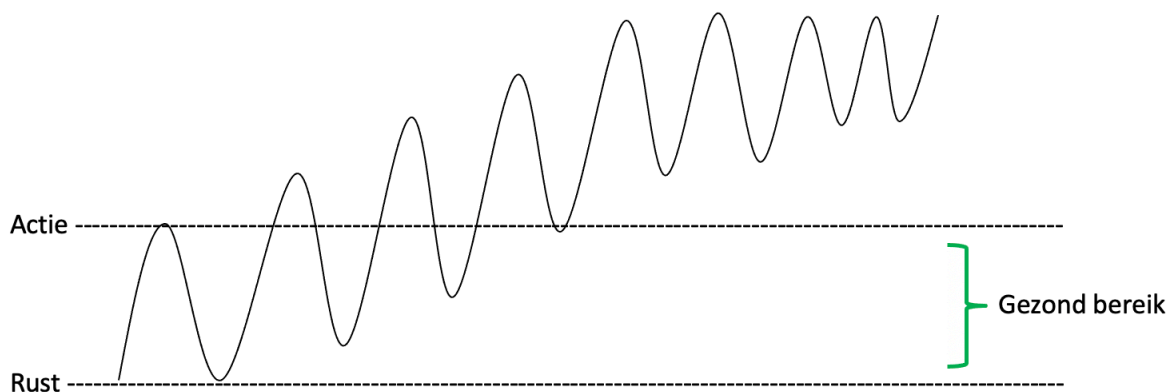
# Theorie van overspanning

## Normale situatie



Dit is het model van een normale situatie. De zwarte strepen horizontaal geven het bereik weer waartussen je normale activiteiten wisselt. De lijn 'actie' betekent hoge spanning dus een hoge activiteit. De lijn 'rust' betekent lage spanning dus een lage activiteit. Dit gebied tussen actie en rust is je gezonde bereik. Daarmee beoordeel je waar je in feite zit. Je activiteiten wisselen over de dag. Wanneer je een keer buiten je gezonde bereik gaat probeer je de balans weer te vinden in je gezonde bereik door middel van actie en rust.

## Opbouw van de gewoon geworden overspanning

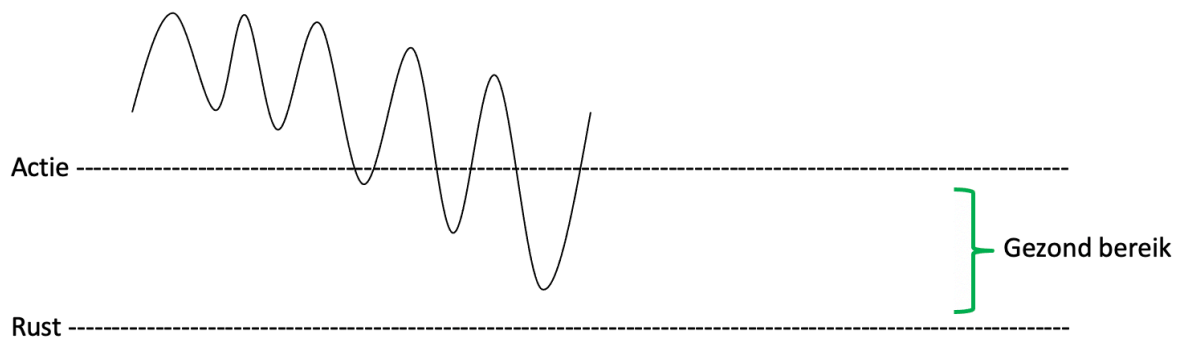


Dit is de toestand van een periode van overspanning. Je bent niet alleen druk, maar je wordt drukker dan normaal en je herstelt niet helemaal. Je hebt onvoldoende rust. Vervolgens blijft die drukke periode aanhouden en krijg je een stabiliteit van deze toestand. Het gebeurt zo geleidelijk dat je op een gegeven moment niet meer in de gaten hebt dat je boven je gezonde bereik functioneert. De overspanning is normaal geworden.

Tevens wordt je normale bereik kleiner. Je voelt je kwetsbaarder en minder weerbaar. Dit is een voedingsbodemp voor allerlei klachten. Je lijf is voortdurend 'aan'. Mogelijk herken je deze overspanning als je een diepere laag van ontspanning voelt.



## De weg naar diepere ontspanning



Als het lukt om tot een diepere ontspanning te komen tijdens de herstelfase, kan je in eerste instantie denken dat de klachten erger worden. Dit komt omdat je stil staat bij de gevoelens van overspanning. Dit kan even schrikken zijn, toch is het positief omdat dit betekent dat je dichterbij je gezonde bereik komt. Het duurt dan ook even voor je lichaam de spanning aanpast naar het gezonde bereik. Kwalitatieve ontspanning en rust helpt hiervoor.

### En hoe ziet dat er uit in de praktijk?

- Pas diepere ontspanning toe wanneer je relatief laag zit in de spanning.
- Laat gevoelens van ongemak toe tijdens ontspanning, dit betekent dat je meer naar het gezonde bereik gaat.
- Plan in je dagritme momenten waarin je tijd neemt voor diepere ontspanning.

## Functioneel ademen

### De ademhaling

We doen het ons hele leven lang, duizenden keren per dag: ademen. Als we ademen, nemen we zuurstof op uit de lucht. De zuurstof komt door je neus of mond via je luchtpijp in je longen. Via de longen gaat het je bloed in. Via de bloedcirculatie komt het overal in je lijf: in je spieren en organen. Die zuurstof speelt bij alle lichaamsprocessen een rol. Zonder zuurstof zouden de cellen geen eiwitten, koolhydraten en vetten kunnen verbranden. Na de inademing ademen we koolzuur uit.

### Ademhaling als indicator

Ademen brengt dus lucht in de longen, maar de ademhaling is ook betrokken bij de houding en beweging, spreken, ruiken en lichaamsgevoel. Praktisch alle lichamelijke en geestelijke gebeurtenissen brengen een verandering in ademhaling met zich mee. Denk maar eens aan situaties waarbij je:

- gespannen, boos, verdrietig of blij bent (verschillende gemoedstoestanden)
- de trap op rent of op de bank zit (mate van inspanning)
- geconcentreerd computerwerk uitvoert (mentale arbeid en concentratie)
- rechtop op een stoel zit of onderuit gezakt (lichaamshouding)

Al deze processen beïnvloeden het ademen en zijn ook te merken aan het ademen. De ademhaling past zich aan, aan de situatie. We spreken dan ook van functioneel ademen als de ademhaling zich flexibel aanpast aan de situatie en we spreken nooit van een goede, normale of juiste ademhaling. Je zou kunnen zeggen dat je ademhaling, als een spiegel, informatie biedt over je toestand en wordt gebruikt als een indicator van spanning en ontspanning.

### De invloed van spanning en stress op je ademhaling

Als we gespannen zijn, trekken we de schouders op, waardoor er minder ruimte is in de borstkas. Daardoor gaan we hoger, sneller en oppervlakkiger ademen. Als je hoog en oppervlakkig ademhaalt komt er minder bloed in aanraking met de inademingslucht. Het gevolg is dat er minder zuurstof kan worden opgenomen. Mogelijk ga je dan hyperventileren.

Als er sprake is van hyperventilatie –een te hoge ademfrequentie– verlies je te veel koolzuurgas. Koolzuurgas is een afvalstof, maar ook nodig voor allerlei processen in het lichaam. Het speelt onder andere een rol bij de doorbloeding en vooral bij de normalisering van de zuurgraad van het bloed. Als je veel koolzuurgas verliest kan de zuurgraad van het bloed buiten de normale waarden vallen. Alleen met de juiste zuurgraad (ook wel pH-waarde genoemd) van het bloed kan het lichaam optimaal functioneren. Allerelei processen zijn ervan afhankelijk. Meestal herstelt de pH-waarde vanzelf, maar bij chronische stress kan de zuurgraad te hoog blijven: je ademt te veel koolzuur uit. Allerelei lichaamsprocessen kunnen verstoord raken. Dat kan zich uiten in verschillende klachten: tintelingen, duizeligheid, oververmoeidheid. Een (langdurig) hoge, snelle en oppervlakkige ademhaling beïnvloedt de stofwisseling dus op een negatieve manier.

### Ademhaling als regulator

Veel mensen denken dat de inademing het belangrijkste is. Als we maar genoeg zuurstof binnenkrijgen, zitten we goed, is de gedachte. Maar de uitademing is net zo belangrijk. Die reguleert zoals gezegd mede de zuurgraad van het bloed. Tijdens de inademing gaat er koolzuur uit het bloed naar je longen. Als je uitademing langer is dan je inademing wordt de koolzuurwaarde in je longen gelijk aan de koolzuurwaarde in je bloed. Op die manier normaliseer je de zuurgraad. Bij een regulerende ademhaling is de uitademing iets langer dan de inademing. Je ademt bijvoorbeeld twee tellen in en vier tellen uit. Of vier tellen in en acht uit.

## **Wat doen ademhalingsoefeningen?**

Met ademhalingsoefeningen train je de ademhalingsspieren. Daardoor ben je in staat beter en langer uit te ademen, wat goed is voor de zuurgraad van het bloed. Je kunt er je hartslag mee omlaag brengen. Bij angst helpt het bijvoorbeeld om rustig te worden. Net als wanneer je 's nachts wakker ligt.

Een flexibele ademhaling brengt ons geestelijk en lichamelijk in balans.

## Toepassen van Ontspanning

Onderstaande vragen gaan over je ervaringen met bewust ontspannen en ontspannen ademen. Wil je elke vraag beantwoorden?

	vaak	soms	nooit
<b>1. Ik merk dat mijn lichaam ontspant,</b>			
wanneer ik rustig zit	0	0	0
wanneer ik rustig lig	0	0	0
wanneer ik rustig sta	0	0	0
bij inspanning	0	0	0
bij emoties	0	0	0
<b>2. Ik merk dat ik vanzelf met de buik adem,</b>			
wanneer ik rustig zit	0	0	0
wanneer ik rustig lig	0	0	0
wanneer ik rustig sta	0	0	0
bij inspanning	0	0	0
bij emoties	0	0	0
<b>3. Ik neem de tijd voor bewust ontspannen,</b>			
enkele malen per dag	0		
eenmaal per dag	0		
een enkele maal per week	0		
zelden of nooit	0		
<b>4. Een voordeel van bewust ontspannen ademen is voor mij</b>			
het verbetert lichamelijke klachten	0	0	0
het vergroot mijn helderheid van geest	0	0	0
het verbetert mijn stemming	0	0	0
het geeft me innerlijke rust	0	0	0
het bevordert mijn lichamelijk vermogen	0	0	0
het vermindert mijn vermoeidheid	0	0	0
<b>5. Een nadeel van bewust ontspannen ademen is voor mij</b>			
het verergert sommige klachten	0	0	0
het maakt me onrustig	0	0	0
het verstoort mijn stemming	0	0	0
het hindert me in mijn bezigheden	0	0	0
het maakt me moe	0	0	0
het verwart me	0	0	0
<b>6. Hoe en wanneer pas je de oefeningen voor ademhaling en ontspanning toe?</b>			

-----

-----

-----

# Ontspanningsoefeningen

## Oefening 1: Aandacht verzamelen

---

let op de omgeving: temperatuur, licht, tocht, geluid, reuk

stoort iets? zo ja, laten we er iets aan doen als het kan, anders accepteren

let op de ruimte: ramen, deuren, je plaats in de ruimte, andere mensen

waar heb je je plaats gevonden?

trek de aandacht terug uit de omgeving

laat de omgeving voor wat het is

breng aandacht bij je lichaam, *neem de tijd om te voelen hoe het ermee is*

probeer niet te ontspannen, laat de aandacht dwalen door het lichaam

*vervolg desgewenst met andere instructies*

*bijvoorbeeld: 'spanning volgen' 'aandacht onderkant', 'hoofd rollen', 'uitdrukking gezicht'*

rol het hoofd, open ogen, kijk rond en neem omgeving waar

hoe komt de omgeving op je over?

beweeg, rek, strek, gaap, kom zitten en staan

hoe sta je?

---

## Oefening 2: Uitdrukking gezicht

---

voel de spanning van het gezicht, met de aandacht let op ogen, wangen, mond, kaken langsgaan hoe het gezicht nu is, zonder te ontspannen

blijf het gezicht waarnemen, alsof je van binnenuit voelt hoe het is, zoals wanneer je een masker op hebt

welke uitdrukking heeft het gezicht?

let op de ogen, voel de binnenooghoeken en de buitenooghoeken

voel hoe de ogen zijn, welke spanning ze hebben, volg dan de randen van de oogkassen van de binnen ooghoek naar de buitenooghoek

voel de afstand tussen de buitenooghoeken, maak die afstand kleiner, door de ogen iets samen te knijpen, laat dit los en voel het verbreden van die afstand

wat verandert dat aan de uitdrukking van het gezicht, aan het lichaam, de adem?

herhaal dit een keer

voel de lippen, die op elkaar liggen, en de mondhoeken

hoe stevig liggen de lippen tegen elkaar?

laat afstand tussen de mondhoeken wat groter worden, alsof het begin van een glimlach ontstaat

wat verandert dat aan de uitdrukking van het gezicht, aan het lichaam, de adem?

ontspan de lippen weer, laat de mondhoeken iets uit een komen en ook de buitenste ooghoeken wat breder worden

vergelijk eens hoe dit aanvoelt

knijp de ogen iets samen, breng de lippen samen en knijp de mond wat toe

hoe is de ademhaling en de uitdrukking van het gezicht?

laat de spanning los, voel de buitenste ooghoeken wat verbreden en de lippen het begin van een glimlach maken

vergelijk hoe dit aanvoelt

blijf zo even, zonder te forceren

hoe is de stemming nu, de aandacht, het lichaam, de adem?

stop ermee en laat de gewone uitdrukking terugkomen

vergelijk

### Oefening 3: Hoorbaar ademen: uitademen

---

in ruglig, neem de tijd om te voelen hoe je ligt	neem de drukpunten aan de achterkant waar
leg een hand losjes op de buik, de elleboog op de grond rustend, iets van het lichaam af	laat de hand voelen hoe het lichaam beweegt met ademen; adem niet dieper of meer met de buik, volg de beweging
adem rustig, gewoon door de neus, in, blaas de lucht zachtjes door licht getuite lippen uit, met een •fr. geluid	niet hard blazen, niet helemaal leeg
adem weer gewoon, rustig door de neus in, blaas zachtjes door de lippen uit	
herhaal dit 5 tot 6 maal	
lippen op elkaar, adem gewoon, door de neus, neem de tijd om te voelen hoe het lichaam uit zichzelf verder ademt	vergelijk de adembeweging met het begin: sneller, langzamer; kleiner, groter; regelmatig, onregelmatiger?
wanneer het ademen weer vanzelf gaat, herhaal het hoorbaar uitblazen 5-6 keer en stop er weer mee	
lippen op elkaar, adem gewoon, door de neus, totdat het ademen weer z'n ritme heeft	voel hoe de adembeweging <b>reageert</b> op de directe beïnvloeding: sneller, langzamer; kleiner, groter; regelmatig, onregelmatiger?
herhaal hoorbaar uitademen nog een maal, eventueel samen met hoorbaar inademen	
lippen op elkaar, adem gewoon, door de neus	hoe gaat het ademen nu vanzelf verder, vergeleken met het begin van de oefening?
voel de achterkant van het lichaam en rol het hoofd een <b>paar</b> maal naar links en rechts	vergelijk het gevoel van <b>zwaarte</b> en de plaatsen van druk
kom zitten en staan	hoe sta je?

---

## Oefening 4: Kaken, tong, hals

---

let op de mond, lippen en kaken	laat de lippen zacht tegen elkaar en de tanden en kiezen iets van elkaar komen
klem de kaken op elkaar, niet te hard, maar voldoende om de spanning in het hoofd te voelen, houd dit even en laat de kaken los	voel dat de tanden en kiezen elkaar daarna niet raken
<i>[herhaal dat twee of drie keer]</i>	
beweeg de onderkaak langzaam een beetje naar links en rechts, een keer of vijf	
stop ermee en laat de onderkaak terugkomen in het midden	voel de mond, lippen, kaken en tong
beweeg de onderkaak weer een keer of vijf heen en weer	vergelijk met de eerste keer
stop ermee	voel de mond en de tong in de mond
breng langzaam de onderkaak iets naar voren en laat de kaak weer terugkomen, vijf keer	beweeg de kin wat naar voren, alsof de onderkaak uitschuift, stop met uitschuiven en laat de onderkaak vanzelf terugzakken, voel de tong los in de mond liggen
houd de onderkaak geopend, adem een paar maal door, laat de onderkaak terugkomen en adem een paar maal	hoe gaat het ademen in deze twee standen van de onderkaak?
rol of draai het hoofd een paar maal heen en weer, en laat het weer stilliggen	voel de uitdrukking van het gezicht, de stand van het hoofd, de spanning in de hals en nek
open en sluit de onderkaak rustig een paar maal ongeveer op het tempo van het ademen	welke koppeling tussen ademen en kaak openen ontstaat er?
open de onderkaak, met de lippen nog steeds op elkaar, tijdens inademen en laat de onderkaak terugkomen met uitademen, vijfkeer	hoe ademt het lichaam met deze koppeling?
adem ten slotte rustig door de neus in, blaas zachtjes door de lippen uit, voel wat de kaak en tong doen tijdens uitblazen, ontspan ze helemaal en adem rustig door de neus in	doe dit een keer of vijf en merk goed op wat er eigenlijk gebeurt in de hals, tong, kaken en mond, wanneer je actief uitblaast, laat elke inspanning daarbij los en wacht dan op de inademing
stop ermee	vergelijk de spanning rond mond en hals

---



## Oefening 5: Tijd, ruimte, lucht genoeg

---

volg het verloop van het ademen

volg de inademing, het einde van de inademing en de omslag naar het begin van uitademen, de uitademing, de rust na uitademen en de omslag naar inademen

zeg tegen jezelf 'er is tijd genoeg om in te ademen' tijdens 5-6 ademteugen

er is geen haast, er is tijd genoeg om rustig in te ademen

stop ermee

vergelijk het patroon van het ademen met het begin

zeg tegen jezelf 'er is lucht genoeg om in te ademen'

er is geen reden voor luchttekort, er is meer dan genoeg lucht

stop ermee

vergelijk het patroon van het ademen

zeg tegen jezelf 'er is ruimte genoeg om te ademen' tijdens 5-6 ademhalingen

er is geen reden voor benauwdheid, ademen gaat gemakkelijk, er is ruimte genoeg in het lichaam, de adem zijn ruimte zelf vinden

stop ermee

hoe verloopt het ademen nu?

zeg tegen jezelf 'ademen gaat vanzelf tijdens ongeveer 5-6 keer ademen

zeg tegen jezelf 'ik hoef geen moeite te doen, mijn lichaam ademt vanzelf, als je moeite doet, stop daar dan mee

stop ermee

hoe verloopt het ademen nu?

kies de formulering die het duidelijkst en meest aangenaam verschil teweegbracht, herhaal deze en stop ermee

neem waar hoe het ermee is

lichaamsgevoel? ademhaling? aandacht? stemming?

---

## Oefening 6: Spanning volgen

---

probeer niet te ontspannen, maar laat de aandacht dwalen door het lichaam	steeds wanneer de aandacht afgeleid raakt door iets uit de omgeving of door gedachten, breng je de aandacht terug bij het waarnemen van het lichaam
neem de tijd om te voelen watje opvalt in het lichaam, welke signalen de aandacht trekken	denk er niet over na, verklaar het niet, maar voel zo denk er niet over na, verklaar het niet, maar voel zo precies mogelijk wat het is
vorm een indruk van wat de aandacht trekt, blijf erbij tot het duidelijk is	het kan prettig of onprettig zijn, sterk of zwak, beweeglijk of stil, enzovoort
laat het voor wat het is en laat de aandacht naar een volgend signaal gaan, wat nu opvalt	neem dit goed waar totdat een duidelijke indruk ontstaat
laat het los en wacht op het volgende dat de aandacht trekt	ga hier mee door
beseft dat spanningen in het lichaam een zekere energie hebben, een kracht en een richting, je lichaam zit vol beweging en actie	voel de richting en volg deze met de aandacht, blijfbij elk gevoel totdat duidelijk is wat het doet, welke dynamiek het heeft
laat de spanningen hun gang gaan, volg ze, en probeer laat ze zijn wat ze zijn, tekenen van een levend niet ze weg te krijgen ofte ontspannen	laat ze zijn wat ze zijn, tekenen van een levend lichaam
adem gewoon door, glimlach een beetje en neem waar wat zich inje afspeelt	stel jezelf de vraag 'hoe is het met mij?'
laat ten slotte eens alle indrukken tegelijk binnen komen	hoe is het met het lichaam in zijn geheel? met de dingen die eerst zo sterk de aandacht trokken?
stop ermee, richt de aandacht op de omgeving, rek en strek wat, adem dieper, gaap eens en beweeg het lichaam wat	hoe is het met je?

---

## Oefening 7: Inademen naar de voeten

---

ruglig” voel de beide benen

tijdens inademen, houd de aandacht bij de benen, alsof je inademt naar de benen toe

tijdens inademen: ga in gedachten langs de benen naar beneden heupen, bovenbenen, knieën, onderbenen, enkels, voeten, tenen;  
tijdens uitademen: blijf de benen voelen

maak de stappen zo groot of klein dat de inademtijd geheel gevuld is; vergelijk het ademen met en zonder de mentale voorstelling

herhaal zo vaak je wilt, stop er dan mee

vergelijk de benen en het ademen

stand, voel het gewicht van het lichaam in de voeten, kijk recht vooruit

tijdens inademen: ga in gedachten langs de onderrug en benen naar beneden, laat de buik los, alsof deze naar de voeten zakt;

laat de buik in één keer los;  
maak de luchtstroom hoorbaar als het inademen vol is geworden, zowel inademend als uitademend

tijdens uitademen: blijf de benen en voeten voelen, laat de buik wat uitstaan en trek deze langzaam in

herhaal zo vaak je wilt

vergelijk de stand en het ademen

---

## Oefening 8: Ruglig, aandacht onderkant

---

ruglig, benen lang, de armen langs het lichaam

neem de tijd om te voelen hoe het lichaam ligt

breng de aandacht bij de onderkant van het lichaam, de achterkant

let op de plaatsen waar het lichaamsgewicht voelbaar is

let op de plaatsen van druk

waar is de druk het duidelijkst? waar lijkt het lichaamsgewicht het grootst te zijn?

ga met de aandacht de drukplaatsen systematisch langs

begin bijvoorbeeld bij de onderkant, de benen

voel de druk van de hielen op de grond

voel je de kuiten, de achterkant van de bovenbenen?

bij de knieholten is er geen druk te voelen

voel je de billen, het bekken, het heiligbeen?

dit ligt vaak heel duidelijk tegen de grond aan

ga omhoog, naar de onderrug en het midden van de rug

de onderrug komt iets van de grond af, hoe groot is de afstand van de onderrug van de grond? waar komt de rug weer duidelijk tegen de grond aan?

voel de schouderbladen, de bovenarmen en ellebogen

waar is de druk het duidelijkst? waar liggen de handen?

verder omhoog, voel je dat de nek weer van de grond afkomt

het achterhoofd ligt duidelijk tegen de grond aan

ga nog eens alle plaatsen van druk langs

vorm een indruk, een beeld van de plaatsen met de meeste druk

## Oefening 9: Kortlig, knieën open en dicht

---

de knieën opgetrokken, de voeten staan uit elkaar, ongeveer op de breedte van de heupen

neem de tijd om waar te nemen hoe de onderrug en het bekken tegen de grond aanliggen

breng de knieën naar elkaar toe, zodat ze elkaar net raken, en weer naar het midden, recht boven de voeten, en uit elkaar, een keer of vijf

laat de knieën niet helemaal openvallen, de voeten kantelen niet

ga door met de beweging, maar let nu op de druk in de voetzolen en de verschuiving naar binnenrand en buitenrand, ongeveer vijf keer

wanneer is de druk op de binnenrand groter? hoe verloopt de beweging wanneer de aandacht bij de voetzolen is?

laat de knieën stilstaan, in het midden

vergelijk hoe onderrug, bekken en voeten staan

breng de knieën weer naar elkaar en uit elkaar

vergelijk de beweging

laat de knieën tegen elkaar aankomen, blijf daar

adem door, 3-4 keer, voel hoe de onderrug tegen de grond aanligt en hoe het ademen gaat

breng de knieën terug naar het midden en ongeveer even ver uit elkaar, blijf daar

adem door, 3-4 keer, voel hoe de onderrug tegen de grond aanligt en hoe het ademen gaat

*[herhaal dit]*

laat de knieën in het midden staan, leg een hand op de buik en volg met de hand het ademen

voel de onderrug en het bekken tegen de grond, en volg de adembeweging, een keer of vijf

beweeg de knieën open en dicht, ongeveer in het tempo van het ademen

is er een neiging tot koppelen? welke koppeling?

probeer beide combinaties uit: knieën open en inademen, knieën dicht en uitademen, vijf keer; dan knieën open en uitademen, knieën dicht en inademen, vijf keer

vergelijk beide koppelingen

houd de knieën tegen elkaar en adem door, vijf keer; houd de knieën uit elkaar en adem door, vijf keer

wat voor verschil maakt de positie voor het ademen, en de onderrug?

benen stil, rol hoofd een paar maal, stop

vergelijk rug, voeten, adem

## Oefening 10: Zit, stand voeten

---

zit op een vlakke kruk of voor op een stoel met een vlakke zitting, er is ruimte achter de rug

de voeten staan plat op de grond

als de zitting te hoog is, leg een ondergrond onder de voeten of neem een lagere stoel

merk op waar de voeten staan ten opzichte van de knieën

voor de knieën, er vlak onder, er achter?

zet de voeten iets voorbij de knieën

hoe voelt dit, hoe zit je zo?

zet de voeten iets achter de knieën

hoe voelt dit, hoe zit je zo?

zet de voeten weer voorbij de knieën, iets verder, en weer terug, achter de knieën [*wacht even*]

wat maakt de stand van de voeten uit voor de manier waarop je zit?

zet de voeten voorbij de knieën..., ga dan staan

hoe gemakkelijk ging dat?

kom terug zitten

zet de voeten achter de knieën..., ga dan staan

hoe gemakkelijk ging dit?

kom terug zitten

zet de voeten voor de knieën

hoe zit je nu?

## Oefening 11: Zit, voeten drukken

---

zit, geleund, op een stoel met een rugleuning  
relatief horizontale zitting

het achterwerk zit ver naar achter op de stoel, en een  
de rug leunt vlak tegen de leuning aan, de houding is  
dus niet 'onderuitgezakt'

de handen liggen losjes op de dijbenen

de voeten staan uit elkaar, plat op de grond, iets voorbij  
de knieën, de bovenbenen rusten tegen de stoelzitting  
aan

druk beide voeten zacht tegen de grond en laat  
het weer los

alsof je je wilt afzetten naar achter, maar de  
voeten verschuiven niet

herhaal dit een keer of vijf en merk op wat de  
handen voelen in de bovenbenen

worden de bovenbenen harder, dikker, komen ze  
wat omhoog met drukken en afzetten van de voeten?

stop ermee, zit stil, handen losjes op de benen

hoe zit je nu? wat valt op aan je lichaam?

druk opnieuw beide voeten, en laat los,  
een keer of vijf

wat gebeurt er in de rug? wordt de druk van de rug  
tegen de leuning groter of minder groot wanneer de  
voeten druk geven?

stop ermee, zit stil, handen losjes op de benen

hoe zit je nu? wat valt op aan je lichaam?

druk opnieuw beide voeten, laat los, vijf  
tot zes keer en let daarbij niet alleen op de  
bovenbenen en de rug, maar ook op de  
schouders en armen

merkje dat met het aanspannen van de  
bovenbenen, ook de armen en schouders iets  
aanspannen of omhoog komen, zodat de armen en  
schouders weer loslaten wanneer de voeten stoppen  
met drukken?

stop ermee, zit stil, handen losjes op de benen

hoe zit je nu? wat valt op aan je lichaam? hoe gaat het  
ademen? hoe voel je jezelf? hoe voelen de handen?

let op het ademen en volg het ritme

verander het ademen niet, niet proberen goed te  
ademen

druk opnieuw beide voeten en laat ze los,  
5-6 keer

op welk moment van het ademen ben je geneigd  
te drukken? met inademen, met uitademen, wisselend?

adem rustig door de neus in, blaas zachtjes  
uit en druk tegelijk beide voeten, stop met  
ontspan de benen en het zitvlak helemaal en  
laat de lucht gemakkelijk binnenstromen

doe dit rustig een paar keer, stop ermee en vergelijk  
hoe je nu zit en ademt

zit stil, adem gewoon, benen los

wat valt je op aan hoe je zit en voelt?

## Oefening 12: Zit, bevriezen

---

blijf eens stil zitten, alsof je bevriest, precies in deze houding

niet gaan verzitten, voel hoe deze houding is, hoe het is om het vol te houden; wat drukt deze houding uit?

let in deze houding op drie aspecten:

1 waar is de druk te voelen van het lichaamsgewicht

waar steun je: voeten, benen, zitvlak, rug, armen, handen

2 waar is spierspanning te voelen om je overeind te houden

benen, rug, borst, nek, hals, schouders, armen

3 waar en hoe adem je

waar is beweging te voelen, hoe gaat het ademen

ontdooi nu weer en ga zitten zoals je wilt; ga nu eens zo zitten dat het lichaam maximaal steund wordt

voeten plat, bekken en rug tegen de leuning als deze er is, bovenbenen tegen de zitting aenleggen, handen op bovenbenen

ga dezelfde drie punten langs en vergelijk

1 waar is de druk van het lichaamsgewicht, hoe is deze nu verdeeld

benen, voeten, rug, zitvlak, armen, handen, hoofd

2 waar is spierspanning te voelen

benen, rug, nek, armen, hals

3 waar en hoe beweegt de ademhaling

op welke plaats is beweging te voelen, welk ritme en tempo, hoe gemakkelijk

neem de tijd om te voelen hoe het ermee is

hoe is de stemming, de aandacht, hoe zijn de gedachten, het lichaam, de ademhaling



## Oefening 13: Zit, benen wrijven

---

zit op een vlakke kruk of voor op een stoel met een vlakke zitting, er is ruimte achter de rug

de handen liggen los op de dijbenen, de voeten staan voor de knieën, plat op de grond

glijd met de handen over de benen naar beneden, langs de buitenkant van het onderbeen, naar de enkels en voeten, zo ver als het gemakkelijk gaat, en glijd terug langs de binnenkant tot op en voorbij de knie

*doe dit bij voorkeur mee en zeg onderwijl*  
doe dit een keer of 20-25; gemakkelijk en sloom, in een rustig tempo;  
houd het vol en ga door, zonder echt te tellen; wanneer het genoeg geweest lijkt, doe het dan nog een paar keer

zit stil, adem in en uit, [*een keer of 10*],  
kijk recht vooruit

wat valt op aan de manier van zitten?  
hoe voelt het zitvlak, hoe voelen de voeten?

glijd weer met de handen over de benen naar beneden en kom terug naar boven, en let nu op het gewicht in zitvlak en voeten

naar voren gaande neemt het gewicht in de voeten toe, terugkomend zetten de voeten wat af en neemt het gewicht in het zitvlak toe

ga door, kijk elke keer dat het lichaam terug omhoog komt, even recht vooruit voordat je weer naar beneden gaat

voel hoe het lichaam tot zit komt; er is een moment van even stil zitten en recht vooruit kijken

na 20-25 keer ermee stoppen, zit stil en kijk vooruit, adem 10 keer in en uit

wat valt nu op aan de manier van zitten?  
hoe ademt het lichaam?

doe het een derde, laatste keer, nu langzamer en niet meer dan 10 keer

zo langzaam dat het ademen sneller gaat dan het bewegen, je moet doorademen

zit stil

voel lichaam, zitbalans, zitbeentjes, adem

## Oefening 14: Zit, voor/achter

---

zit op een vlakke kruk of voor op een stoel met een vlakke zitting, met ruimte achter de rug	de handen liggen los op de dijbenen
voel de zitbeentjes, laat het gewicht er bovenop rusten, merk op dat het lichaam na 'benen wrijven' heel gemakkelijk, lichtjes naar voren en achteren zwaait	hoe meer je midden op de zitbeentjes zit, des te minder moeite kost het iets naar voren en achteren te gaan
laat het lichaam bewust iets naar voren en naar achteren bewegen, voel de zitbeentjes; niet ver gaan, maar gemakkelijk, een paar maal	wanneer zit je op de zitbeentjes, wanneer er achter, wanneer er voor?
blijf met het gewicht vóór de zitbeentjes	adem door, 3-4 keer
ga terug, naar het midden en naar achter, blijf daar	adem door, 3-4 keer
beweeg weer naar voor en achter	vergelijk hoe de beweging gaat
herhaal dit en zit stil	vergelijk hoe je zit en ademt
beweeg naar voor en achter, volg het gewicht over de zitbeentjes	
ga naar voren, kijk naar voren, ga een tikje verder, blijf daar	adem door, 3-4 keer
kom terug, naar het midden en naar achter, kijk vooruit, ga een tikje verder, blijf daar	adem door, 3-4 keer
kom naar het midden, zit stil	vergelijk zithouding, ademhaling, stemming
ga door met 'links/rechts' of 'ruglig'	

---

## Oefening 15: Zit links/rechts

---

breng het lichaam met het gewicht iets op de linkerbil, en terug, en iets op de rechterbil

doe dit een aantal malen, gemakkelijk en rustig en niet zover mogelijk

zit stil, in het midden

vergelijk hoe je zit en ademt

beweeg opnieuw naar links en rechts, breng het gewicht op de ene bil, blijf daar

adem door, 3-4 keer, net zolang totdat het ademen weer gemakkelijk is

breng het gewicht terug naar het midden, naar de andere bil en blijf daar

adem door totdat dit weer gemakkelijk gaat

herhaal deze beweging

merk op dat elke keer het ademen even stopt door de beweging en pas na enige tijd stilzitten, links of rechts, weer kan doorgaan

zit stil, in het midden

vergelijk hoe je zit en ademt

breng het gewicht naar één kant, kom langzaam terug naar het midden, breng het gewicht naar de andere kant, en ga door

doe dit zo langzaam en gemakkelijk dat het ademen tijdens de gehele beweging ongestoord verder kan gaan

ga hiermee door, totdat het mogelijk is het gewicht te verschuiven en tegelijk door te ademen

zit stil, in het midden

breng het lichaam naar voor en achter, een paar maal

vergelijk hoe deze beweging nu gaat

zit stil

vergelijk houding, adem, stemming

---

## Oefening 16: Stand, gewicht verschuiven

---

sta gewoon rechtop, voel voeten, knieën los	kijk recht vooruit, adem gewoon door
breng het gewicht op de linkervoet, terug, en op de rechervoet	doe dit een paar keer, rustig, en volg het verschuiven van gewicht in de voeten
blijf met het gewicht aan één kant	adem door, 3-4 keer
ga naar de andere voet, blijf daar staan	adem door, 3-4 keer
breng het gewicht opnieuw een paar maal op links en rechts	vergelijk hoe dit verschuiven nu gaat
sta in het midden	vergelijk hoe je staat en ademt
breng het gewicht naar voren en terug naar achteren, een paar maal	volg het gewicht naar de bal van de voet en naar de hak; houd contact met de hele voetzool
blijf met het gewicht op de voorvoeten staan	adem door, 3-4 keer
ga naar achteren en blijf daar	adem door, 3-4 keer
breng het gewicht weer een paar maal naar voren en achteren	vergelijk hoe de beweging nu gaat
sta in het midden	vergelijk hoe je staat en ademt
breng gewicht op links breng gewicht naar voren breng gewicht op rechts breng gewicht naar achteren	adem rustig éénmaal in en uit in elke positie; hoe ademt het lichaam in de posities?
maak deze cirkel nog een keer en maak hem dan de andere kant op, ook twee keer	
sta in het midden	vergelijk adem, stand, houding

---

## Oefening 17: Stand, Unbeen zwaaien

---

sta gemakkelijk, rechtop, armen losjes langs het lichaam

breng het gewicht op één been en zwaai het andere been naar voren en achteren, losjes maar met een flinke zwaai

ga door met het andere been

zwaai weer het eerste been naar voren en achteren

ga door met het andere been, een keer of 20

zwaai weer het eerste been, een keer of 20

ga door met het andere been

sta rustig stil, op beide voeten

let erop dat het hele been naar voren **zwaait** en naar achteren, vanuit de heup, doe dit een keer of 20

doe dit ook een keer of 20, adem door

laat de armen los, ze mogen meezwaaien, sta niet zo stil mogelijk, het lichaam mag bewegen om balans te bewaren

let op dat je doorademt, maak eventueel het ademen hoorbaar door de lippen, in en uit, zodat de adembeweging groter wordt en de luchtstroom aangeeft of het ademen doorgaat

zwaai het hele been losjes, let op de beweging in de romp; wat gebeurt er in

voel hoe je staat en ademt

---

## Oefening 18: Stand, armen zwaaien

---

sta gemakkelijk rechtop, kijk voor je uit en zwaai de armen losjes heen en weer

als de linkerarm naar voren gaat zwaait de rechter naar achter

houd dit vol, doe het ontspannen

*een keer of twintig*

houd het vol

laat de armen omhoogkomen en laat ze weer terugvallen *een keer of 20*

ga door

*let erop dat de armen ontspannen terugvallen, doe bij voorkeur mee*

ga door, en vraagje af, waar komt de kracht vandaan voor deze beweging? wat gebeurt er in de benen?

de knieën buigen en strekken iets, het strekken van de benen geeft de opwaartse kracht die mede de armen omhoog brengt, de arm kan daarbij iets buigen

let op de benen en volg het doorzakken en strekken benen in de knieën, terwijl de armen blijven waaien

*inmiddels heeft de beweging al even geduurd, van de mogelijk al een keer of honderd, beslis of een pauze nodig is van even staan staan of rondlopen*

ga gewoon door, let nu op het bekken

voel dat het bekken recht naar beneden zakt, in de richting van de voeten, die plat op de grond staan

laat het bekken zakken en terugkomen

voel de rekspanning die in de benen en enkels ontstaat waardoor de benen als vanzelf weer opstrekken

laat het bekken en het hele lichaam als het ware vallen, naar beneden zakken en voel de rek in de enkels en kuiten

forceer dit niet maar voel dat de kuiten elke keer rekken

ga nog even door

*inmiddels zal de tweede ronde van 100 keer gedaan zijn*

sta stil, voel hoe je staat

loop wat rond, voel hoe je loopt, beslis of je met een staande oefening verder wilt, of wilt gaan liggen

---