

Twee ontspanningsoefeningen

Onderstaande oefeningen zijn simpele en korte oefeningen die we kunnen toepassen om te ontspannen en minder stress te ervaren. Het geeft niet of ze helemaal perfect volgens de beschrijving of demonstratie uitgevoerd worden. Als de oefeningen maar met aandacht gedaan worden en je er echt even de tijd voor neemt.

1. Staan met aandacht voor je lichaam

Ga rustig staan, voeten naast elkaar en recht vooruit, adem rustig en diep in en uit, laat de adem door je lichaam gaan, houd je ogen open. Laat je gewicht in de voeten zakken en voel de druk van je hele voet op de grond. Deze oefening gaat het best met sokken of dunne schoenen, dat maakt het gemakkelijker om te voelen.

Maak je lang door de ruggenwervel omhoog te duwen vanuit drie punten: achter je navel, achter je hart en het begin van je schedel. Stel je voor dat er een touwtje vastzit aan je kruin dat je recht omhoogtrekt. Ontspan je schouders, armen en handen en maak je vingers 'actief'. Dit betekent gestrekt maar niet overstrekt. Blijf gedurende tien minuten staan, kijk of je dit met de tijd langer kunt volhouden. Laat je gedachten los en probeer je adem en je lichaam te observeren. Focus niet op de dingen die je voelt, laat ze passeren.

2. Lopen met aandacht

Doe de sta-oefening die hierboven staat en als je het gevoel hebt dat je op beide benen staat met aandacht ga dan voorzichtig en met aandacht voor je houding en balans lopen. Elke stap zet je je voet echt volledig neer en dan pas de andere voet naar voren. Probeer naar voren te kijken en te observeren waar je loopt. Kijk niet te veel naar je voeten en blijf diep en rustig ademen. Het kan soms helpen om je handen op je buik te laten rusten, net onder je navel.

Loop gedurende ongeveer tien minuten of zolang je wilt. Blijf letten op je gestrekte houding. Al deze oefeningen zijn uit te bouwen en langer te doen. Heerlijk om ze buiten te doen op de heide, in een bos of op het strand. Het staan kan je zelfs doen als je ergens in de rij staat te wachten, bijvoorbeeld voor de kassa. Blijf ontspannen, zorg dat je je gewrichten niet op slot zet.