

Ontspanningsoefeningen

Inleiding

Ontspannen is belangrijk voor een gezond en gelukkig leven. Neem kleine momenten van ontspanning om te herstellen van dagelijkse stress. Dit kan ook de nachtrust verbeteren. Hieronder een beschrijving van ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen die u zelf kunt doen.

Ontspanningsoefening 1: ontspan en ervaar uw lichaam.

1. Verplaats uw aandacht naar uw lichaam. Voel hoe uw lichaam op de grond drukt. Adem rustig in en uit en voel hoe u bij iedere uitademing verder 'in de grond' zakt. Neem de tijd.
2. Zodra u lekker ontspannen bent, verplaatst u uw aandacht naar uw linker kleine teen. Voel hoe de aandacht naar uw teen vloeit. Verplaats uw aandacht vervolgens rustig naar uw andere tenen, uw voet, uw kuit en de rest van uw been.
3. Verplaats vervolgens uw aandacht naar uw andere voet en herhaal deze stap. Verleg daarna uw aandacht naar boven, en 'scan' uw lichaam rustig. Voel de aandacht door uw lichaam gaan, en voel hoe u bij iedere uitademing dieper ontspannen raakt. Steeds als u ergens spanning voelt, probeert u de aandacht even 'vast te houden'. Daarna ontspant u deze plek en gaat u verder.

Deze eenvoudige ontspanningsoefening wordt ook wel de 'bodyscan' genoemd, omdat u in gedachten uw hele lichaam scant.

Ontspanningsoefening 2: aanspannen en ontspannen

1. Ga ontspannen zitten op een stoel. Laat uw armen langs uw lichaam hangen. Bal u vuisten en span alle spieren in uw onder- en bovenarmen stevig aan. Maak uw spierballen zo hard mogelijk. Ontspan vervolgens weer, en herhaal deze stap zo nodig.
2. Span nu de spieren in uw gezicht aan. Knijp uw ogen, mond, neus en kaken samen en ontspan uw gezicht na een paar tellen.
3. Span uw schouders en buikspieren aan door uw schouderbladen naar elkaar toe te bewegen en uw buik aan te spannen. Doe uw borst vooruit.
4. Haal uw schouders op en span ze stevig aan, laat ze vervolgens ontspannen zakken.

Ontspanningsoefening 3: masseer uw lichaam

Door uzelf even te masseren, kunt u spanningen in uw lichaam snel en eenvoudig laten ontsnappen. Deze ontspanningsoefeningen kunt u makkelijk uitvoeren in bed of na het douchen.

1. Masseer uw voeten door ze van bovenaf beet te pakken en met uw vingers in uw voetzolen te duwen. Uw voeten bevatten veel zenuwuiteinden. Door uw voeten te masseren, kunt u uw hele lichaam kalmeren.
2. Smeer uzelf na het douchen in met bodylotion. Masseer uw lichaam iets steviger dan u normaal zou doen. Beweeg met uw handen steeds richting uw hart.

3. Geef uzelf een simpele hoofdmassage door met uw vingertoppen cirkelvormige bewegingen te maken door uw haar.
4. Masseer zelf uw onderrug, uw kuiten, bovenbenen en schouders voor extra ontspanning.

Zelfmassage helpt bij het afvoeren van spanning.

Ademhalingsoefeningen

Dit is een ademhalingsoefening voor ontspanning en tegen stress. Deze oefening blijkt niet makkelijk te zijn. Veel mensen zullen namelijk merken dat ze als het ware verleerd zijn enkele minuten rustig te blijven liggen zonder te bewegen.

Oefening 1

- Ga op uw rug op de grond liggen;
- Buig uw knieën, zonder dat uw lenden (onderkant rug en linker- en rechterzij) volledig in contact komen met de grond;
- Probeer gedurende drie minuten onbeweeglijk te blijven liggen;
- Concentreer u op een rustige ademhaling.

Oefening 2

- Ga op uw rug op de grond liggen;
- Buig uw knieën, zodat uw lenden volledig in contact komen met de grond;
- Leg uw handen op uw buik;
- Adem in via uw buik, voel met uw handen hoe uw buik uitzet tijdens het inademen en weer intrekt tijdens het uitademen;
- Concentreer u gedurende twee minuten op een rustige ademhaling.

Oefening 3

- Wandel in een rustig tempo;
- Voer vijf keer een borstademhaling uit en schakel dan over op de buikademhaling;
- Wandel rustig rond gedurende vijf minuten, kijk voor u uit en blijf geconcentreerd op een rustige, diepe buikademhaling.

Oefening 4

- Neem een zittende of staande houding aan;
- Voer vijf diepe buikademhalingen uit;
- Houd gedurende vijf tellen uw adem in;
- Adem gedurende vijf tellen rustig uit;
- Stop gedurende vijf tellen met ademhalen;
- Voer deze cyclus een vijf keer uit.

Verdiepingstips:

Mindfulness

Mindfulness is leven met aandacht en kan ervoor zorgen dat u minder piekert en minder stress ervaart, waardoor u lekkerder in uw vel zit.

Yoga

Yoga gaat om verbinding tussen lichaam en geest. U leert luisteren naar uw eigen lichaam.

Ontspanningstherapie

Met behulp van ontspanningstherapie leert u zich bewust te worden van de spanningen die u voelt. Vervolgens leert u met deze spanningen omgaan.

Meditatie

Meditatie is een techniek waarmee uw geest tot rust kan komen.

Adres

Groene Hart Ziekenhuis, locatie Gouda
Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Contact

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
januari 2021
04.22.044