



## OEFENING 1: VOEL JE LICHAAM

Neem even de tijd jouw lichaam te voelen. Waar zit de spanning? Kan je de spanning beetje bij beetje loslaten?

1. Zorg ervoor dat je even niet gestoord wordt en ga rustig op een stoel zitten. Beweeg even heen en weer tot je goed zit.
2. Sluit je ogen en adem rustig.
3. Ga met je aandacht naar je hele lichaam dat zit op de stoel. Voel de contactpunten van de stoel met je lichaam. Voel hoe de stoel jouw lichaam draagt.
4. Adem wat dieper in en blaas je adem langzaam uit. Bij het uitademen laat je wat spanning los en laat je je wat dieper op de stoel zakken.
5. Ga met je aandacht van beneden naar boven langs elk lichaamsdeel. Telkens als je voelt dat dit lichaamsdeel wat gespannen is, adem je wat dieper in en blaas je de adem uit waarbij je telkens wat van de spanning loslaat.
6. Blijf vooral wat langer staan bij je rug, schouders, kaken en hoofd want dit zijn vaak plaatsen waar zich veel spanning ophoopt. Voel de spanning, adem wat dieper in en blaas je adem uit en voel hoe de spanning misschien iets minder wordt.
7. Als je je hele lichaam hebt doorlopen, kan je nog even rustig blijven in- en uitademen. Laat alle andere gedachten even los en focus op je lichaam en je ademhaling. Je hoeft nu even niets anders te doen.
8. Open dan rustig je ogen, beweeg even je armen en benen. Check hoe je je voelt.

Deze oefening kan je altijd en overal doen. Door ze regelmatig te doen, zal je merken dat je spanning in je lichaam vlugger opmerkt waardoor je die spanning ook vlugger kan loslaten.



## **OEFENING 2: DE JUISTE ADEMHALING**

Wanneer je angstig of gestresseerd bent, zal je ademhaling sneller en oppervlakkiger zijn. Door bewust je ademhaling te beïnvloeden en te corrigeren, geef je je lichaam de boodschap dat het rustiger mag worden.

1. Adem 2 seconden in en 4 seconden uit. Herhaal dit 5 maal.
2. Adem 3 seconden in en 6 seconden uit. Herhaal dit 5 maal.
3. Adem 4 seconden in en 8 seconden uit. Herhaal dit 10 maal.

Deze oefening kan je altijd en overal doen. Door ze regelmatig te doen, zal je merken dat je stap 1 en 2 op den duur kan overslaan. Telkens als je je angstig of gespannen voelt, kan het helpen om je adem op deze manier te reguleren waardoor je angst of spanning zal afnemen.

## **OEFENING 3: BUIKADEMHALING**

Wanneer je angstig of gespannen bent, krijg je een oppervlakkige borstademhaling. Bij een buikademhaling ga je automatisch dieper en rustiger ademen.

1. Je kan voor deze oefening best je handen op je buik leggen zodat je deze voelt op en neer gaan. Probeer eerst een aantal keer zodat je dit goed kan voelen.
2. Adem 3 seconden in en 6 seconden uit. Herhaal dit 3 maal.
3. Adem 3 seconden in en 9 seconden uit. Herhaal dit 3 maal.
4. Adem 3 seconden in en 12 seconden uit. Herhaal dit 3 maal.

Wanneer je deze oefening voor het eerst doet, kan het zijn dat het je nog niet lukt om 12 seconden uit te ademen. Ga dit niet forceren, maar adem gewoon weer in. Na een tijdje zal je dit zonder problemen lukken.



## **OEFENING 4: ONTSPANNING DOOR SPANNING**

Wanneer je angstig of gestresseerd bent, is je lichaam heel erg gespannen. Met deze oefening leer je deze spanning los te laten.

1. Zorg ervoor dat je even niet gestoord wordt en ga rustig op een stoel zitten. Beweeg even heen en weer tot je goed zit.
2. Sluit je ogen en adem rustig.
3. Haal een paar keer diep adem via je buik en houd je adem een paar tellen vast alvorens je uitblaast. Stel je lichaam voor als een grote ballon die je langzaam laat leeglopen.
4. Span nu telkens één spiergroep tegelijk aan, bv. je kuitspieren, je bilspieren, je nekspieren, ... Houd deze spanning 10 seconden aan en ontspan ze dan plotseling alsof je het touwtje doorknipt die de spanning veroorzaakt. Combineer dit met een krachtige uitademing.
5. Voel het verschil tussen deze ontspannen toestand en de gespannen toestand van voordien. Neem daar even de tijd voor en ga pas daarna verder met de volgende spiergroep.
6. Als je klaar bent, voel je of er nog ergens in je lichaam spanning zit. Zo ja, span en ontspan die dan nog een keer.

Houd er rekening mee dat je ontspanning nooit kan afdwingen. Anders veroorzaakt het juist nog meer spanning. Als je voelt dat deze oefening niet van de eerste keer lukt, stop dan met proberen op dat moment, maar doe de oefening later nog eens opnieuw.

## **OEFENING 5: BEWEEG**

Lichaamsbeweging is ook een manier om paniek te beteugelen. Als je op dat moment geen tijd hebt om te gaan sporten of een wandeling te maken, doe dan een aantal diepe kniebuigingen, spring op en neer of loop een paar keer de trap op. Adrenaline doet je angst toenemen, terwijl endorfine juist zorgt voor een gevoel van welbehagen. Door te bewegen raak je overtollige adrenaline kwijt en gaat je lichaam juist endorfine aanmaken.

## OEFENING 6: VINGEROEFENING



1) Raak met je duim je wijsvinger aan.  
Terwijl je vingers elkaar raken denk je aan een **leuk moment** terug.



2) Raak met je duim je middelvinger aan.  
Terwijl je vingers elkaar raken denk je aan een moment dat je je **prettig moe** voelde.



3) Raak met je duim je ringvinger aan.  
Terwijl je vingers elkaar raken denk je terug aan een **compliment** dat je hebt gekregen.



4) Raak met je duim je pink aan.  
Terwijl je vingers elkaar raken denk je aan een **mooie plek** waar je ooit bent geweest.

## OEFENING 7: MINDFULNESS

Zie 'Mindfulness'

## OEFENING 8: YOGAOEFENINGEN

Deze oefeningen zijn goede oefeningen voor wie regelmatig last heeft van spanning in de onderrug, nek en schouders. Als je ze regelmatig doet, kan je deze spanning heel sterk verminderen.



Start de oefening in een liggende positie. Ga op een matje liggen en sluit je ogen. Neem even de tijd om te voelen hoe je lichaam erbij ligt en focus enkele minuten op je ademhaling.

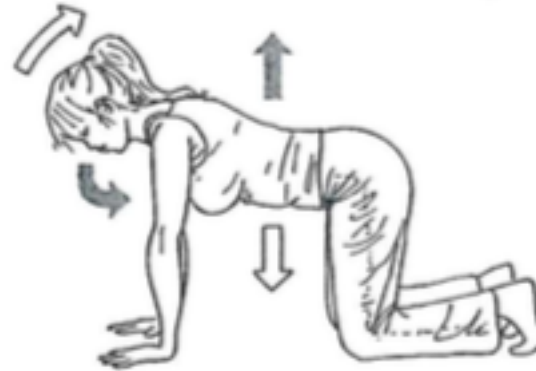


Voor deze oefening trek je je knieën op en plaats je je voeten op de mat. Bij een inademing ga je je bekken kantelen en je rug hol maken. Bij een uitademing kantel je opnieuw je bekken en duw je je stuitje in de mat. Herhaal dit telkens op het ritme van je ademhaling. Nadien kom je weer even tot rust.



Voor deze oefening trek je je knieën zover mogelijk naar je toe en houd je ze een tiental seconden vast met je handen. Je kan in deze positie ook zachte heen en weer wiegen met je rug over de mat. Forceer jezelf niet. Je mag de rek voelen, maar zodra het pijn doet of te oncomfortabel voelt, keer je terug en strek je je benen uit op de mat. Anders strek je na ongeveer 30 seconden je benen terug uit op de mat.

Trek nu 1 knie zover mogelijk naar je toe en houd die vast met je handen. Na een 20-tal seconden strek je je been langzaam uit op de mat. Voel nu het verschil tussen je linker- en je rechterbeen. Herhaal daarna met het andere been.



Vertrek voor de volgende oefening vanuit de liggende houding. Plaats je voeten opnieuw op schouderhoogte op de mat. Bij een inademing ga je je zitvlak zo hoog mogelijk opheffen. Houd deze houding een tiental seconden aan terwijl je erop let dat je rustig blijft in- en uitademen. Wanneer het voor jou voldoende is, keer je bij een uitademing terug naar de uitgangspositie.

Kom nu rustig op handen knieën op de mat. Je handen en je knieën staan ongeveer op dezelfde houding. Bij een inademing ga je je rug hol maken. Tegelijk breng je je hoofd rechtop zodat je naar boven kijkt. Bij de volgende uitademing ga je je rug bol maken en trek je je hoofd naar je borstkas toe. Je kan dit een aantal keer herhalen op het ritme van je ademhaling.



Voor deze oefening vertrek je vanuit de positie met handen en knieën op de mat. Streck eerst je linkerbeen uit. Let erop dat je rug recht is en niet doorbuigt. Wanneer je voldoende stevig staat, kan je ervoor kiezen om tegelijkertijd je rechterarm voor je uit te strekken. Let erop dat je rug recht blijft en dat je blijft doorademen. Wanneer het voor jou voldoende is, plaatst je eerst je rechterhand terug op de mat en nadien je linkerbeen. Kom even tot rust.

Herhaal deze oefening nu met je rechterbeen en je linkerarm.



Vertrek vanuit de positie met handen en knieën op de mat. Breng je zitvlak naar achter op je hielen en strek tegelijkertijd je armen en buig zo ver mogelijk naar voren waarbij je zitvlak op je hielen blijft. Houd deze positie een tiental seconden aan en keer dan terug naar de uitgangspositie.

Je kan ook je armen langs je benen leggen en jezelf zo klein mogelijk maken.





Vertrek voor deze oefening vanuit de vorige houding met je handen naast je lichaam. Haak je handen achter je rug in elkaar en breng je gestrekte armen zo ver mogelijk naar boven. Houd dit enkele seconden aan en keer dan terug naar de uitgangspositie.



Eindig deze reeks oefening in een zittende houding. Breng je aandacht naar je ademhaling en voel hoe je lichaam er nu bijzit na deze oefeningen.