

## Stap voor stap ontspannen via spierontspanning

1. Ga recht op je stoel zitten, met je rug tegen de rugleuning en je voeten plat op de vloer. Je armen rusten op je bovenbenen. Laat je schouders zo los mogelijk hangen.
2. Concentreer je op je rechterarm en hand. Voel je arm en hand losjes liggen op je bovenbeen.
3. Strek je arm naar voren, maak een vuist en span je spieren. Voel de spanning in je vuist, in je onderarm, in je bovenarm.
4. Houd nog even spanning op die spieren en laat langzaam los. Laat je arm en hand vallen op je bovenbeen.
5. Concentreer je op het gevoel van ontspanning. Zeg tegen jezelf "ontspan" en laat los de spieren. Let op wat dat voor gevoel is als je arm en hand zwaar rusten op je been en de ontspanning steeds dieper wordt.
6. Laat de rechterarm zwaar en rustig liggen, en concentreer je nu op de linkerarm. Voel het verschil tussen je rechter- en linkerarm.
7. Span de spieren van je linkerarm, strek de arm, maak een vuist en span alle spieren.
8. Laat nu je arm en hand vallen op je bovenbeen en zeg "ontspan". Let op het gevoel van ontspanning, een zwaar gevoel. Laat los de spieren van je linker- en rechterarm.
9. Concentreer je nu op je voorhoofd. Span de spieren van je voorhoofd, trek je wenkbrauwen zo hoog mogelijk op. Voel de spanning.
10. Laat je wenkbrauwen weer langzaam zakken, zeg tegen jezelf "ontspan". Maak je voorhoofd helemaal glad en voel het heerlijke ontspannen gevoel.
11. Span nu het gebied rond de ogen. Doe dit door de wenkbrauwen te fronsen alsof je kleine lettertjes leest en je ogen dicht te knijpen. Trek alle spiertjes aan rond je ogen. Voel de spanning en laat maar los, zeg "ontspan" en laat los. Let op het verschil van de spanning net en nu het gevoel van ontspanning.
12. Concentreer je nu op het gebied rond je mond en je kaken. Pers je lippen op elkaar en trek de spieren rond je mond en kaken aan. Trek ze aan en houd dat even vast.
13. Laat de spieren van je mond en kaken dan los. Concentreer je op het gevoel van

ontspanning over het onderste deel van je gezicht. Laat de spieren van je gezicht helemaal los. Je voorhoofd is glad, je oogleden hangen losjes over je ogen, je kaken en mond zijn ontspannen en ook je tong ligt losjes in je mond.

14. Let eens op hoe je in de stoel zit. Ga zwaar in de stoel zitten en voel het contact van je rug met de leuning. Adem diep in. Trek je schouders op en span de spieren van je borst en rug. Trek ze maar aan, houd vast en laat nu de adem langzaam weglopen.
15. Laat je schouders terug vallen en zeg "ontspan". Laat los alle spieren van borst, rug en schouders. Leun zwaar in de stoel, je schouders hangen zwaar naar beneden.
16. Ontspan steeds dieper en dieper. Let op hoe dat aanvoelt.
17. Adem diep in en trek je maag en buik zo ver mogelijk naar binnen. Trek maar aan die spieren en voel de spanning op je maag en buik. Houd vast, voel de spanning.
18. En laat weer rustig los. Ontspan de spieren, laat ze helemaal los, concentreer je op het gevoel van ontspanning.
19. Concentreer je op je rechterbeen. Span de spieren door je been recht vooruit te steken en de tenen naar voren te strekken. Voel de spanning in je voet, je onderbeen, bovenbeen. Houd even vast en laat rustig los. Zet je voet rustig neer en zeg "ontspan" en voel wat er in je been gebeurt. Concentreer je op het gevoel van ontspanning. Laat alle spieren los en ontspan steeds verder en verder.
20. Hetzelfde doe je nu met je linkerbeen. Beide benen zijn daarna zwaar en ontspannen, je voeten staan zwaar op de grond.
21. Let nog eens even op hoe je in de stoel zit. Als er verder nog een deel van je lichaam niet ontspannen is, laat dan ook daar de spieren los.
22. Je bent nu bijna klaar met deze oefening. Zeg nog een paar keer bij iedere uitademing "ontspan" en iedere keer als je dat tegen jezelf zegt, voel je de ontspanning nog dieper worden.
23. Houd dit rustige en zachte gevoel bij je en neem het mee als je straks weer verder gaat met je dagelijkse bezigheden.