

# De kunst van het ontspannen

## Vanuit je luie stoel (zittend)

- **Palmeren van de ogen**  
Wrijf je handen minimaal 1 minuut stevig tegen elkaar, voel de warmte die ontstaat, maak een kommetje met je handen en plaats die over je ogen heen, wat ervaar je?  
>> controle loslaten, verzachten
- **Ademtechniek fff en sss**  
Tuit je lippen en blaas ffff totdat je longen helemaal leeg zijn, breng je aandacht bij je zitbotjes en pers jezelf met een sss helemaal stevig op de stoel. Doe dit 3 keer en voel na.  
>> activeert parasympaticus
- **Berg en dal**  
Voel je zitbotjes, breng met je inadem het gewicht naar je rechterzitbotje, adem uit: terug in het midden, in: naar links, uit: weer terug. Herhaal dit 3 keer en voel na.  
>> gronding, balans
- **Nekstretch**  
Voel beide billen stevig op de stoel, armen ontspannen langs je lichaam, rug recht. Beweeg linkeroor richting linkerschouder, stop bij een plek met weerstand, na 3 minuten buig je je hoofd voorovergebogen terug in het midden en na een korte pauze doe je de andere kant.  
>> vermindert spanningsklachten, stimuleert verbinding tussen hoofd en lichaam
- **Contact**  
Leg een hand op je lichaam, voel de druk van die hand, voel de warmte. Wat ervaar je in je lichaam, hoofd en hart? Trek dan rustig je mondhoeken omhoog, wat voel je?  
>> stimuleert productie van oxytocine

## Op je blote voeten (staand)

- **Aankomen**  
Breng je aandacht bij je voeten, stamp een paar keer flink, zeg 3 keer met volle overtuiging 'he, he' en voel na.  
>> gronding, laat ademhaling zakken
- **Vooroverbuiging**  
Vanuit 2 stevige voeten kom je rustig in een vooroverbuiging. Wat roept deze houding op? Waar ontstaat ruimte? Wat heb je nodig om je hier 3 minuten aan over te geven?  
>> gronding, loslaten
- **Voetmassage**  
Ga stevig staan op je linkervoet, plaats je rechervoet op de tennisbal en rol 1-2 minuten met je voet over de bal, zet beide voeten naast elkaar en voel na. Doe dan de andere kant.  
>> gronding, lichaamsbewustzijn
- **Body-mindfulness**  
Sta rechtop met je voeten naast elkaar. Plaats je handen tegen elkaar voor je borst en zak je rustig iets door je knieën, focus op een punt voor je, wat ervaar je?  
>> laat ademhaling zakken
- **Je lichaam wakker kloppen**  
Beklop met losse vuisten je hele lichaam, begin bij je voeten en werk rustig via je benen, buik, onderrug, hals en je armen naar je gezicht toe.  
>> lichaamsbewustzijn, energie