

Ontspanning

Er zijn vele manieren om van spanningen of stress af te komen. Wandelen, muziek luisteren, praten over uw problemen of bidden zijn voorbeelden van gezonde manieren van ontspannen.

Naast gezonde manieren zijn er ook ongezonde manieren van ontspannen, zoals roken, teveel eten of lange tijd zitten of liggen zonder iets te doen. Hier zult u zich juist minder gezond door gaan voelen. Hier komen we in de volgende bijeenkomst op terug.

Nut van ontspanningsoefeningen

Als u gestresst bent, neemt de spanning van de spieren in uw lichaam toe. Die spanning is te vergelijken met de spanning die u voelt na een dag lang zwaar lichamelijk werk. Aan het eind van zo'n dag is het goed om een warm bad of douche te nemen en goed te slapen om zo uw spieren te ontspannen.

Bij stress is er naast (soms constante) lichamelijke gespannenheid ook sprake van geestelijke gespannenheid. Het nemen van een warm bad of douche of goede nachtrust is dan meestal niet meer genoeg. Het doen van een ontspanningsoefening helpt u om te ontspannen. Ook kunt u praten met anderen over uw spanningen.

Het is natuurlijk ook verstandig om te kijken wat de oorzaken van uw spanningen zijn en om te proberen hier iets aan te veranderen.

Oefening: Denken aan fijne momenten

Zorg dat u prettig zit of ligt en sluit uw ogen. Leg uw handen los van elkaar op uw buik. Adem rustig in en uit.

Ga nu in uw gedachten naar het verleden terug, naar een fijn moment, een fijne herinnering of ervaring. Misschien is het een moment van jaren geleden, maar het kan ook een leuke ervaring zijn van pas geleden. Als u zich even helemaal geen fijn moment uit uw verleden kunt herinneren, stelt u zich dan voor dat u op een hele mooie plek in de natuur bent.

U heeft nu de tijd om alle aangename kanten van deze ervaring nogmaals te beleven. Neemt u een paar minuten de tijd om aan deze situatie te denken en er van te genieten alsof het moment weer helemaal hier is.

Neem nu langzamerhand weer afscheid van deze beelden. Neem het ontspannen gevoel mee naar het hier en nu. Tel in uzelf rustig tot vijf en doe bij vijf uw ogen weer open. Rek u vervolgens goed uit (dit hoeft niet als u hierna gaat slapen).