

Contactgegevens

Locaties

Bremstraat 21, 9404 GA Assen (Winkelcentrum Vredeveld)

Nijverheidsweg 1, 9403 VN Assen (Fitland Assen)

Stationsstraat 16, 9451 AJ Rolde

Informatie en aanmelding

Algemeen telefoonnummer: 0592 - 31 11 61

Whatsapp: 06 – 49 72 63 02

Email: info@paramedics.nl

Website: www.paramedics.nl

Graag ondersteuning bij je ontspanningsoefeningen:
Zie ook onze website
www.paramedics.nl/ontspanningsoefeningen



ONTSPANNINGSOEFENINGEN

Het doel van ontspanningsoefeningen is het verschil te voelen tussen lichamelijke spanning en ontspanning. Vaak zijn we vergeten dat wij zelf onze spierspanning veroorzaken. Voor de oplossing gaan we dan buiten onszelf op zoek, bijvoorbeeld door ons te laten masseren. Dit kan een tijdelijke ontspanning bieden, maar de spanning komt vaak snel weer terug als je de 'geforceerde ontspanning' weer vergeten bent. Het is dus belangrijk zelf te voelen hoe jij jezelf en je spieren spant. Door nu bewust te doen wat je eerder onbewust deed, namelijk je spieren te spannen, wordt je je bewust van deze energie. Deze kun vervolgens richten en laten stromen voor iets dat je graag wil, in plaats van in de blokkade in jezelf.

Zorg dat je ongestoord de oefening kunt doen.

- Neem een prettige, zo recht mogelijke houding aan. Ga makkelijk zitten.
- Richt je aandacht op je ademhaling. Adem rustig vijf tellen in en acht tellen uit.
- Concentreer je op je gevoelens en laat je niet van de wijs brengen lawaai, geluiden of gedachten. Ga gewoon verder met de oefening.

Aandacht sturen:

- Richt je bewust zijn op je ... (bv. rechteronderarm en hand)
- Spannen:
- Span nu je spieren van je ... (bv. rechteronderarm en hand) NU!
- Voel de spanning in de ...
- Houd deze spanning even vast

Ontspannen:

- Als je weer uitademt ontspan je weer. Zeg tegen jezelf 'Ontspan'
- Concentreer je op het verschil tussen de inspanning en de ontspanning
- De spieren van ... zijn nu volledig ontspannen

Programma:

1. **Rechterhand, rechter onderarm:** Bal je rechterhand tot een vuist. Span tegelijkertijd de rechteronderarm.
2. **Rechterbovenarm:** Buig de rechterarm met geopende hand naar boven.
3. **Linkerhand, linker onderarm:** Bal je linkerhand tot een vuist. Span tegelijkertijd de linkeronderarm.
4. **Linkerbovenarm:** Buig de linkerarm met geopende hand naar boven.
5. **Voorhoofd:** Trek rimpels in je voorhoofd door de wenkbrauwen op te trekken.
6. **Ogen:** Knijp de oogleden samen.
7. **Neus:** span de neusspieren door je neus op te trekken.
8. **Mond:** span de lipspieren door de lippen te tuiten.
9. **Kaakspieren:** Span de kaakspieren door de kiezen licht op elkaar te drukken.

10. **Hals en nek:** Span de hals- en nekspieren door de schouders tot de oren op te trekken.

11. **Schouders:** Span de schouder spieren. Trek de schouders naar achteren.

12. **Rug:** Span de rugspieren zodat de rug enigszins hol wordt.

13. **Buik:** Span de buikspieren.

14. **Billen:** Span beide billen door ze samen te knijpen.

15. **Rechter bovenbeen:** Span de bovenbeenspieren van het rechterbeen. Druk daartoe de rechtervoet met de hele zool op de vloer.

16. **Rechter onderbeen:** Span de onderbeenspieren van het rechterbeen door de voorvoet op te trekken. De hiel blijft daarbij op de grond.

17. **Rechtervoet:** Span de spieren van de rechtervoet. Krom de tenen alsof u iets wilt pakken.

18. **Linker bovenbeen:** Span de bovenbeenspieren van het Linkerbeen. Druk daartoe de Linkervoet met de hele zool op de vloer.

19. **Linker onderbeen:** Span de onderbeenspieren van het Linkerbeen door de voorvoet op te trekken. De hiel blijft daarbij op de grond.

20. **Linker voet:** Span de spieren van de Linkervoet. Krom de tenen alsof u iets wilt pakken.

Afsluiting:

- Voel de ontspanning in je hele lichaam.
- Dwaal nog eens door je hele lichaam en voel de ontspanning.
- Richt je aandacht op je ademhaling en voel dat je verder ontspant op iedere uitademing.
- Tel nu tot vijf, bij drie beweeg je je handen en tenen en bij vijf open je je ogen en haal je nog een paar keer diep adem.