

Bron: Giti van Duinen

Ga rustig zitten, met rechte rug, sluit je ogen of richt ze op een vaste neutrale plek op de grond voor je. Adem een paar keer rustig en diep in en uit. Richt je aandacht op je lichaam en blijf rustig doorademen. Herhaal de volgende oefening enkele keren

:

Ontspanningsoefening in 7 stappen

oefening	alternatief: zeg i.p.v het getal:
1 Richt je aandacht op je voeten en onderbenen. Laat op een uitademing de spanning hier los; zeg hardop 1.	Ik draag de rust in mijzelf
2 Richt je aandacht op bovenbenen, billen, bekken, onderrug, buik, en laat ook hier de spanning los; zeg hardop 2.	Ik draag in mij de krachten die mij sterken
3 Richt je aandacht op borstgebied, schouders, armen, laat de spanning hier los; zeg hardop 3 .	Ik wil me verbinden met de warmte van deze krachten
4 Richt je aandacht op nek, hals, hoofd, aangezicht, kaken, ogen, en ontspan; zeg hardop 4.	Ik wil mijzelf doordringen met de macht van mijn wil
5 Richt je aandacht weer op borst, schouders, armen, verdiep de ontspanning; zeg hardop 5.	En voelen wil ik hoe rust uitstroomt in heel mijn wezen
6 Richt de aandacht op je bovenbenen, billen, bekken, onderrug, buik, en verdiep de ontspanning; zeg hardop 6.	Als ik ernaar streef rust in mijzelf te vinden
7 Richt de aandacht op onderbenen en voeten, en verdiep de ontspanning; zeg hardop 7.	door de kracht van mijn wil.