

Slaap bevorderen

Twee ontspanningsoefeningen

Zelfregulatie richting rust en loslaten, ontspannen ademen, ontprikkelen en een stiller hoofd maken zijn fijne slaapvoorwaarden.

Met gunstige slaapvoorwaarden kan de slaap je makkelijker meenemen naar dromenland.

Het advies is om deze oefeningen overdag aan te leren en daarna 's nachts in je bed toe te passen zonder poespas, gewoon uit je hoofd.

Je kan gaan opmerken dat je steeds afgeleid raakt van de oefeningen. Dit is geen enkel probleem. Stoor jezelf er niet aan en aanvaard deze afleiding. Zodra je het doorhebt dat je afgeleid bent heb je de keuze:

"Blijf ik bij mijn afgeleide gedachten of keer ik terug naar de oefening"? Glimlach om jezelf en doe waar je zin in hebt.

Oefening Gronden

Laat jezelf meezakken op de uitademing.

Doel:

Spierspanning loslaten en jezelf overgeven aan de steun van de ondergrond.

Uitvoering

- Je ligt in je favoriete slaaphouding.
- Je kussen en deken liggen precies naar je zin.
- Je oefent de tijdsduur van 3 á 4 uitademingen bij 4 á 5 lichaamsdelen of zolang als je er zin in hebt.

Je verplaatst je aandacht naar je ademhalingsbeweging in je lichaam. Je voelt dat de inademing je borst en buik vult en dat de uitademing het terugzakken van je borst en buik geeft. Laat je (neus)adem puur natuur komen en gaan. Je hoeft er geen "werk" van te maken.

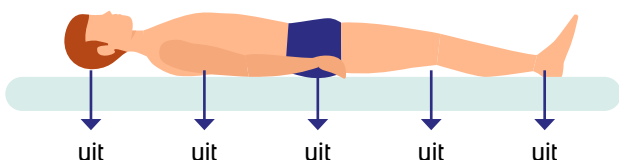
Geef de meeste aandacht aan de uitademing en laat toe dat je borst en buik aangenaam inzakken op dat moment.

Vervolgens neem je een deel van je lichaam in je aandacht en geef je dit lichaamsdeel ruimte om mee te zakken op de uitademing. Je kunt hierbij denken aan je hoofd of bekken of arm of schouder of ribbenkast of knie Je denkt daarbij bijvoorbeeld:

- "zak maar mee"
- "word maar zwaar"
- "laat maar gaan"
- "deuk maar in de matras"

Benut 3 of 4 uitademingsmomenten en neem dan een ander lichaamsdeel in je aandacht om los te laten en zwaar in de matras mee te laten zakken op de "uit".

Je mag gerust kriskras door je lijf lichaamsdelen kiezen. Je mag ook van boven naar onder werken. Gewoon wat jijzelf fijn vindt.



Oefening Ademgolf

Breng een ontspannen stroming door je hele lichaam.

Doel:

Lichamelijke ontspanning, ademregulatie en een rustig hoofd voor de dag en de nacht. Door overdag ook deze ademgolf te oefenen breng je rust in hectische dagen en heb je grip op de mate van je alertheid of gejaagdheid.

Uitvoering

Je ligt in je favoriete slaaphouding of je oefent overdag in zittende, staande of zelfs lopende houding. Je oefent zolang je er zin in hebt.

Je verplaatst je aandacht naar je ademhalingsbeweging in je lichaam. Je voelt dat de luchtstroom door je neus naar binnen gaat en je borst en buik vult. Hierna visualiseer je dat je uitademing wegstroomt via je bekken, bovenbenen, knieën, kuit en voeten. Alsof er gaatjes in je voetzolen zitten waardoor de uitademing kan ontsnappen.

Tijdens de inademing denk je de woorden: neus - buik. Tijdens de uitademing denk je het woord - benen. (of beter; beeeeeeenen)

Zo laat je de in- en de uitademing door je gehele lichaam golven.

Lopend kun je visualiseren dat je op de uitademing natte voetstappen achterlaat (door het wegstromen van de uitademing) en droge voetstappen achterlaat op de inademing. Dit brengt gelijk je aandacht bij de ondergrond wat je energie laat zakken en rust brengt in je hoofd.

Veel plezier en succes met het ontdekken van deze oefeningen. Voel de vrijheid ze aan te passen naar je eigen voorkeur.

