



## Beleefkompas - ontspanningsoefeningen

*Snel en direct ontspannen? Doe adem oefeningen!*

- je geeft je gedachten iets te doen en dat is letten op je adem! Er komt direct RUIJTE
- je gedachten komen tot RUST en je ONTSPANT je lijf
- in een paar minuten gedaan!

### 1. Doe de Buik-adem:

- Doe even je ogen dicht en voel je adem. Waar zit deze nu? Is deze snel of langzaam?
- Leg je handen op je buik en blijf je adem even voelen. Door deze aandacht breng je je adem als vanzelf omlaag naar je buik, je krachtcentrum
- Stel dan de vraag: "Hoe is het met mij nu?"
- Adem in en steeds wat langer uit, terwijl je handen op je buik liggen
- Vraag even later nogmaals: "Hoe is het met mij nu?"

*Door deze Buik-adem voel je je als vanzelf steeds rustiger. Gun jezelf wel echt even de tijd!*

### 2. ZUCHT!

- Trek je schouders op en span alles in je lichaam aan
- Laat alles zich in 1x zakken & ontspannen met een diepe zucht! Doe dit drie keer achter elkaar.
- Je ontlaadt direct.

*Met zuchten raak je letterlijk direct spanning kwijt!*

### 3. De onzichtbare BAL:

- Hou als het ware een onzichtbare bal in je handen vast, als het ware in een kommetje
- Breng deze bal bij de inademing omhoog, van buik tot borsthoogte
- Keer je handen nu om naar beneden en duw de bal naar beneden, terwijl je uitademt
- Breng de bal zo 3x omhoog en omlaag
- Breng nu je handen tot borsthoogte (adem in) en draai je handen richting plafond!
- Strek je armen nu gestrekt naar boven en rek je uit (adem uit)
- Breng je armen langs zij naar beneden (adem in)
- Maak je een glimlach op je gezicht bij een heerlijke zucht (adem uit)!

4. **10 seconden rustmoment:** tel 1-2, adem in 3 -4-5, adem uit 6-7-8, glimlach 9-10

### 5. Geef jezelf een gezichtsmassage, VOOR JE GAAT SLAPEN:

- Wrijf je handen warm, masseer je gezicht: langs je voorhoofd, wangen, kin.
- Druk nu met je vingers waar je wellicht hoofdpijn hebt (bv je slapen), laat dan los
- Eventueel kan je ook even je handen over je hele gezicht leggen, blijf 5 minuten zo liggen!

### 6. IN BED: van 4-tellen-BOX-adem naar steeds meer rust

- adem 4 tellen in, 4 tellen rust (pauze adem), 4 tellen adem uit, 4 tellen rust en zo verder
- Extra: kijk nu of je de telling los kan laten: 4 tel in, pauze, adem steeds langer uit, en zo verder



## 7. Doe een MANTRA met een MUDRA!

- Zit op een fijne manier
- Tik steeds opnieuw je duim tegen je wijsvinger, dan middelvinger, dan ringvinger, dan pink
- Zeg daarbij de woorden: "Ik voel mij goed" of "Ik voel weer rust" of "Rust in mijn lijf" of "Rust in mijn hoofd" of "Het komt wel goed!"
- Zeg 't hardop, dan fluister je 't, dan in stilte in jezelf, dan weer fluisteren, dan weer hardop. Terwijl je doorgaat met de Mudra van je vingers!

- ➔ een Mantra is een uitspraak/ krachtige gedachte die je herhaalt
- ➔ een Mudra is een symbolische houding van de hand, die nu positieve krachtgedachte versterkt
- ➔ Deze oefening helpt je je focus te verleggen naar je "positief en krachtig" voelen

### TIPS:

- *Merk daarna hoe je lichaam voelt, merk de "shift" die je maakt bewust op!*
- *Maak de belofte met jezelf dat je deze oefening doet: bij het opstaan of wanneer je het nodig hebt!*

## 8. LOOP JEZELF NAAR RUST

Wanneer je in een stressvol moment zit, kan je jezelf rustig wandelen (binnen of buiten)

- Vind een moment voor jezelf in een eigen fijne ruimte, het kan ook buiten zijn
- Loop rustig in een fijn ritme voor jezelf
- Zeg bij elke stap een woord van jouw mantra hardop, bijvoorbeeld "Ik voel weer rust" of "Ik voel meer rust", "Rust in mijn lijf", "Rust begint bij mij" etc