

Oefeningen voor ontspanning

Welkom ± 1 minuut

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in je innerlijke wereld. Hier ben je op de ideale plek om even helemaal tot jezelf te komen. Hier kun je bewust ontspannen en opladen. De drukke wereld buiten met alle dingen die vechten om jouw aandacht mag hier even op pauze. Na dit halve uur ben je er weer. Doe je weer mee. Maar dit is tijd voor jezelf en de rest mag even on hold.

De aflevering van vandaag is een beetje anders. We gaan een paar oefeningen doen om diep te ontspannen en volgen daardoor een iets ander ritme dan normaal. We beginnen met een korte check-in. Hoe voel je je nu. Neem waar hoe je lichaam voelt nu. En neem waar hoe je innerlijke sfeer is. Hoe beweegt je denken en in wat voor soort sfeer. Dan beginnen we nu met een ademhalingsoefening.

Ademhaling ± 5 minuten

Als je dat nog niet gedaan hebt. Sluit dan nu je ogen. Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer. Adem diep in en lang langzaam uit. Als je heel gericht focust op je adem is het vaak makkelijk om je denken even los te laten. Dus dat gaan we nu doen. Het is eigenlijk heel simpel. Ik ga straks hardop tellen en jij gaat ademen op het ritme van mijn tellen. Vier tellen adem je in, vier tellen houd je je adem vast, vier tellen adem je uit, en vier tellen wacht je met inademen. Je kunt het liggend doen maar ook zittend. Belangrijk is dat je rug zo recht mogelijk is.

Adem nu nog een laatste keer diep in en lang langzaam uit en dan gaan we:

Adem in 2,3,4, houd vast 2,3,4, adem uit 2,3,4, en wacht 2,3,4,

En in 2,3,4, houdt vast, 2,3,4, adem uit 2,3,4, en wacht 2,3,4 enz.

En adem nu diep in en lang langzaam uit. Hoe voel je je nu?

Is er iets veranderd in je lichaam? En in de sfeer van je denken? Je algehele beleving van hoe jij je voelt?

We gaan nu door met een fysieke ontspanningsoefening. Het is een manier van contact maken met je eigen lichaam om jezelf te helpen ontspannen. Ook nu kun je liggen of zitten maar ook nu is het belangrijk dat je rug recht is.

Fysieke oefening ± 5 minuten

Breng je aandacht naar je voeten. Voel je voeten en zeg dan innerlijk tegen je voeten: Ontspan maar voeten, wordt maar zacht, laat maar los. En voel dan je benen. Je benen mogen loslaten. Ontspan maar benen, wordt maar zwaar en zacht. Je bekkengebied mag ook zwaar worden. Laat je bekkengebied maar los. Zacht zwaar en los. Alsof je de grond in zakt. Je buik mag helemaal ontspannen en zacht worden. Laat je buik maar los, helemaal ontspannen. Je rug is sterk maar ontspannen en zacht. Alle spanningen mogen loslaten. Je rug is zacht, sterk en ontspannen. Je schouders mogen zacht worden. Alle spanningen mogen losgelaten worden. Je schouders zijn zacht en licht, vrij van spanningen. Je armen mogen nu helemaal loslaten. Ze mogen zwaar worden en rusten. Ze mogen zacht worden,

open en licht. Je handen mogen zacht worden. Ze mogen helemaal ontspannen. Alle spanningen mogen uit je vingers verdwijnen. Je handen zijn licht en zacht, warm en ontspannen. Je nek is ontspannen, je nek wordt steeds zachter. Alle spanningen mogen losgelaten, je nek is licht en vrij. Voel je kaken. Ze mogen zacht worden, je mondhoeken licht omhoog als een hint van een glimlach en je kaken laten helemaal los en ontspannen. Je ogen mogen zacht worden. Je oogleden worden zwaar en je voelt de spanningen er uit trekken. Je oogleden worden zacht. Je ogen komen tot rust, ze zijn zacht en rustig. Je voorhoofd is zacht. Volledig ontfronst. Je hersenen mogen loslaten, zacht worden. Je hele hoofd is ontspannen, je hele gezicht in zacht en ontspannen je hele lichaam is volledig aan het rusten. Zacht, licht en ontspannen.

Adem nog een keer diep in en lang uit en voel hoe het nu met je is. Hoe is de sfeer in jezelf en hoe voelt je lichaam?

Je Zelf zijn ± 10 minuten

Nu oefenen we in stil en open zijn. We zien gedachten en andere ervaringen komen maar we hechten nergens aan en zien ze dus ook weer gaan. Wij blijven stil. We kijken en ervaren maar blijven hier met onze aandacht.

Af en toe zeg ik iets of sla ik op het trommeltje om je te helpen om je focus hier te houden. Als dan blijkt dat je in een denkwereldje was beland. Dan neem je dat moment om weer terug te gaan naar het oefenen in het stil en open zijn.

Adem diep in en lang uit en word stil.

Hecht nergens aan vast, laat alles wat komt gelijk weer gaan.

Blijf niet haken met je aandacht.

Neem het waarnemen waar.

Je kunt helemaal aanwezig zijn zonder dingen te labelen of er over te denken.

Je bent helemaal ontspannen.

Je hoeft niets te zijn.

Je voelt en neemt waar en verder niets.

Chant ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar Silver Wattle en Naomi Keyte die samen de mantra ShivoHum zingen. ShivoHum betekent, ik ben puur bewustzijn zonder vorm. Eigenlijk wat we net geoefend hebben. Voor sommige mensen helpt het zingen van zo'n tekst bij het hebben van de ervaring. Je kunt meezingen of gewoon luisteren. Maar kijk of je in de ervaring kunt blijven van bewust zijn zonder vorm. ShivoHum.

Visualisatie ± 5 minuten

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. Tot slot maken we samen een reisje in de vorm van een visualisatie. Je kunt gewoon mijn stem volgen. Daar gaan we:

Visualisatie van een wandeling in het bos en eindigend in een stoel in een huisje bij een meertje.

Dat waren een aantal ervaringen om je te helpen even los te laten en te ontspannen. Misschien kun je vandaag de vraag een beetje bij je houden. Hoe kom ik werkelijk tot rust. Waar laad ik van op?

Overgang ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang langzaam uit. Je kunt je aandacht richten op waar je nu bent. In welke kamer ben je? Wat is er allemaal om je heen? En wat wacht er zo op je als je klaar bent met deze aflevering? Kun je dat met een stukje innerlijke rust benaderen?

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je een dag toe met veel innerlijke rust en ontspanningsmomenten.