

RELAXT

IN 5 MINUTEN

10 ONTSPANNINGSOEFENINGEN
DIE JE OVERAL KUNT DOEN



Aangeboden door
Touch, training en coaching B.V.



Relaxt in 5 minuten

10 ontspanningsoefeningen die je overal kunt doen



Dit e-book is samengesteld door de coaches van Touch, training en coaching B.V.

Wil je (onderdelen van) deze uitgave delen met anderen, of gebruiken voor andere doeleinden? Doe dat vooral! Bronvermelding wordt gewaardeerd.

© 2020 Touch, training en coaching B.V.
Vormgeving met behulp van www.canva.com.

www.touch-coaching.nl



Inhoudsopgave

Voorwoord

Oefening 1: Tot 10 tellen

Oefening 2: Drie minuten Ademruimte

Oefening 3: Adem-zin

Oefening 4: Vrienden voor je

Oefening 5: Tegen iemand aan praten

Oefening 6: De blauwe oceaan

Oefening 7: De golven van het ademen

Oefening 8: Zintuigen oefening

Oefening 9: De frisse douche

Oefening 10: Vakantie op de werkplek

Tot slot

Nawoord

Voorwoord

Touch, training en coaching geeft al meer dan 22 jaar coaching en training aan medische professionals. Onze klanten komen bij ons met diverse onderwerpen, zoals loopbaanvragen, sollicitatietraining, timemanagement, persoonlijke dilemma's en teamsamenwerking, maar ook stress- en burn-out preventie komen steeds vaker aan de orde.

Alleen al de verspreiding van het corona-virus zorgt voor heel veel opschudding, wereldwijd. Maar aandacht voor 'ontspanning' zal voor alle zorgprofessionals extra welkom zijn. "Wij willen er in ieder geval zeker van zijn dat ook 'ontspanning' is. Voldoende aandacht krijgt. Want juist als je grote wensen ambieert, en je inzet om deze wensen binnen een bepaalde tijd te realiseren, loert het monster van stress om de hoek. Hoe hoger de lat ligt, des te groter is de potentiële druk die dit met zich mee kan brengen. Om een goede balans te kunnen houden tussen inspannen en ontspannen, bieden wij jou dit e-book "Relaxt in 5 minuten" aan.

In dit e-book delen we 10 ontspanningsoefeningen die je eenvoudig zelf kunt uitvoeren. Alle oefeningen zijn in 5 minuten of minder uit te voeren, en stellen weinig eisen aan de omgeving waar je op dat moment bent. Dat betekent dus dat - waar je ook bent - je altijd de middelen in handen hebt om op eenvoudige wijze te ontspannen. Binnen 5 minuten van gestrest naar ontspannen (of in ieder geval even met de gedachten elders geweest en dus een moment van rust ervaren).



Alle oefeningen en tips die je in dit e-book leest, zijn aangedragen door onze coaches. Het zijn oefeningen die daadwerkelijk gedurende coachsessies worden toegepast, en in de praktijk zeer succesvol zijn gebleken. De oefeningen zijn geen eigendom van Touch, wel geven we er hier en daar een op onze ervaringen gebaseerde eigen invulling aan. Enige wat jij hoeft te doen om deze oefeningen zelf in jouw voordeel te laten werken, is een moment zoeken/maken/creëren om je gedachten op iets anders te kunnen richten dan op je werk of privé bezigheden. (Ter inspiratie: bijvoorbeeld op een vast tijdstip op de dag, of terwijl je wacht op een collega of patiënt, tijdens je pauze, tijdens toiletbezoek, terwijl je een kop thee drinkt, voordat je van je werk naar huis toe gaat, in de wachtrij voor de kassa, onder de douche of voor het slapen gaan. Als je meer tips wilt, neem dan gerust contact met ons op.)

We wensen je een goede ontspanning toe!

Team Touch, training en coaching

Oefening 1: Tot 10 tellen



Over de oefening:

Dat mediteren heilzaam is, wordt steeds vaker aangetoond in onderzoeken. Echter, hoe start je nou met mediteren?

En als je bent gestart, hoe houd je je aandacht bij het mediteren in plaats van bij de gedachtes die ongetwijfeld in je op zullen komen?

In de oefening die hieronder staat, is een zeer eenvoudige meditatie techniek beschreven. Ideaal om met mediteren kennis te maken.

De oefening vraagt 5 minuten van je tijd, en de vaardigheid om van 1 tot 10 te kunnen tellen. (Dat blijkt overigens moeilijker dan je dacht☺.)

Vorbereiding:

Stel een wekker in op 5 minuten.

Ga prettig zitten. Houdt je rug recht, je armen en benen ontspannen, en je ogen open. Kies een punt in de ruimte, zo'n anderhalf meter voor je op de grond. Focus je zicht op dat punt.

1e stap:

Adem rustig in door je neus en adem daarna op eigen tempo weer rustig uit, eveneens door de neus. Bij elke uitademing tel je mee, op het tempo van je uitademing. Dus: adem in, adem uit, éééééén. Adem in, adem uit, tweeeeeeeee.

Je hebt geen enkele haast, het tellen gebeurt geheel volgens het ritme van je ademhaling.

Zodra je bij de 10de uitademing bent gekomen, start je weer te tellen vanaf 1. Je zult merken dat er tussen het tellen door gedachten bij je opkomen. Zaken die jou in je onderbewuste bezig houden en die nu bij het uitblijven van allerlei andere gedachtes en handelingen duidelijk zijn op te merken.

Laat die gedachten komen zoals ze komen, ze gaan vanzelf weer weg. Wellicht merk je op dat je vergeten bent om te tellen. Of telde je juist door en zit je inmiddels op 12 of zelfs op 17. Zodra je dit bemerkt, start je weer vanaf 1. Adem in, adem uit (éééééééén), adem in, adem uit (tweeeeeee), etc.

Zodra de wekker afloopt, mag je stoppen met deze meditatie oefening.

Achteraf:

Het maakt niet uit hoeveel series van 10 je tijdens de oefening hebt kunnen tellen. Waar het wel om gaat is dat - op het tellen na - je gedachten zoveel mogelijk los werden gelaten.

En wat je waarschijnlijk ook merkte, is dat, zelfs als je jezelf één bewuste opdracht geeft (in het tempo van je uitademing van 1 tot 10 tellen), je eigen gedachten voor een hoop afleiding kunnen zorgen.

Afleiding die gaat over dingen die al zijn gebeurd, of die in de toekomst moeten gaan gebeuren; in beide gevallen zaken die je uit het 'hier en nu' trekken, en waardoor je meer last op je schouders draagt dan hier en nu aan de orde is.

Door weer even 5 minuten terug te keren naar het hier en nu en er niets anders naast te hoeven doen, geef je je hoofd de kans om even 'op adem' te komen.

Oefening 2: Drie minuten Ademruimte

Over de oefening:

De oefening Drie minuten Ademruimte bestaat uit drie stappen. Voor elke stap neem je 1 minuut. De oefening is zeer geschikt om opnieuw contact te leggen met jezelf.

Vorbereiding:

Zoek een plek op waar je even drie minuten (ongestoord) voor jezelf kunt nemen. En zet eventueel een wekker om je volledig aan die drie minuten over te kunnen geven.

1e stap: Bewust worden

Ga prettig zitten of staan en doe als het even kan je ogen dicht.

Adem een keer diep in en adem helemaal uit richting je voeten.

Voel je voeten op de vloer en, daarna, als je zit, voel hoe je benen de stoel raken.

Geef vervolgens aandacht aan je ervaring op dit moment.

Welke gedachten gaan er door je hoofd? Zijn het er veel of weinig? Als je gedachten met wolken zou vergelijken, hoe zou de lucht dan zijn? Helder, licht, bewolkt, donker?

Erken dat je gedachten er mogen zijn.

Welke gevoelens zijn er? Wend je niet af van eventuele onprettige gevoelens.

Erken ze en kijk of je er open naar kunt zijn.

Welke lichamelijke gewaarwordingen zijn er op dit moment?

Kijk of je je lichaam kunt scannen op sensaties van spanning of lichamelijk ongemak.

Kijk of je ook hier open naar kunt zijn.

2e stap: Hernemen

Verplaats je aandacht dan naar het ademen. De fysieke gewaarwording.

Concentreer je op het gevoel van de ademhaling in je buik. Voel de buikwand die rijst bij de inademing en daalt bij de uitademing.

Volg de adem helemaal naar binnen en helemaal naar buiten en gebruik de ademhaling om te ankeren in het nu.

Als je afdwaalt breng je je aandacht vriendelijk weer terug naar de beweging bij je buik.

Zie dit als een moment voor jezelf.

Je hoeft verder even helemaal niets. Alleen je ademhaling volgen.

3e stap: Uitbreiden

Breid je aandacht vervolgens uit naar je hele lichaam.

Ervaar de ruimte in je lichaam en hoe het hele lichaam mee-ademt.

Ervaar je lichaam als geheel, inclusief je houding en gezichtsuitdrukking.

Voel je kaken, je mond, je voorhoofd.



Achteraf:

Zodra de drie minuten voorbij zijn (en jij er klaar voor bent om je dag te vervolgen) open je je ogen. Neem eventueel nog een moment om te bedenken hoe je het gevoel van ruimte dat je aan deze drie minuten oefening over houdt mee kan nemen bij het vervolgen van je dag.

Oefening 3: Adem-zin

Over de oefening:

De adem-zin-meditatie is evenals mindfulness geïnspireerd op boeddhistische meditatie. Het werkt het beste als je ontspannen zit.

Als je nog niet zo ontspannen bent, kan de meditatie je helpen om je spanning te verminderen.

De meditatie zelf bevat 5 stappen van elk 1-2 minuten, maar als je erg gespannen bent zal het helpen als je je beperkt tot alleen de eerste stap.

Word je daar meer ontspannen van, dan kun je verder gaan naar de tweede stap.

Vorbereiding:

Ga zo zitten dat je lekker zit. Zet eventueel een wekkertje als je niet langer dan bijvoorbeeld 5 of 10 minuten wilt ontspannen. Het kan helpen om je voeten plat op de vloer te zetten. Haal drie keer wat dieper adem. Sluit je ogen, tenzij dat onprettig voelt.

1e stap: Adem

Probeer nu om 10 ademhalingen lang je adem te volgen. Wees je bewust of je inademt of uitademt; daarvoor kun je je aandacht richten op je middenrif dat bij het inademen omhoog komt, en bij het uitademen weer naar beneden gaat. Je kunt ook je aandacht richten op je neusvleugels: bij het ademen kun je lucht voelen stromen langs je neusvleugels. Als er gedachten in je opkomen, wees je dan bewust dat er gedachten opkomen, en breng je aandacht weer terug naar je ademhaling. Het is volstrekt normaal als er gedachten opkomen, dus neem dat jezelf niet kwalijk.

Ga na ongeveer 2 minuten over naar de 2e stap.

2e stap: Gevoel

Breng nu je aandacht naar je gevoel. Wat voel je in je lichaam? Waar maakt je lichaam contact met wat onder je is? Met de zitting van de stoel, misschien de rugleuning?

Breng je aandacht naar die contactpunten en wees je dat contact even bewust.

Je kunt je aandacht ook brengen naar je emoties. Hoe voel je je nu? Welke van de 4 basisemoties (blij, bang, boos of verdrietig) is het dichtstbij?

Wees je bewust van die emotie, maar geef er verder geen betekenis aan. Constateer alleen dat je je blijkbaar zo voelt.

Ga na 1-2 minuten over naar de 3e stap.

3e stap: Dag

Ga na wat voor jou het allerbelangrijkste is dat je vandaag wilt of moet doen of hoe je je wilt voelen. Is er iets belangrijks dat vandaag af moet? Moet je een vervelende poli lopen? Heb je een lastig gesprek met een collega? Of ga je juist een leuke patiënt zien? Is er thuis iets waar je je erg op verheugt? Wil je je tijdens de dag ontspannen blijven voelen?

Wees je bewust van wat er bij je opkomt als het belangrijkste van vandaag. En besef dat je vandaag niet meer hoeft te doen dan wat er vandaag te doen is. Morgen heb je tijd om de dag van morgen te leven; vandaag gaat het alleen maar om vandaag.

Ga na ca. 2 minuten over naar de 3e stap.



vervolg oefening Adem-zin

4e stap: Goed

Vraag je even af wat er allemaal goed gaat in je leven. Ben je grotendeels gezond? Heb je voldoende te eten? Heb je een woning? Zijn er mensen die van je houden? Zijn er mensen van wie jij kunt houden? Leven je ouders nog, grootouders, broers, zussen? Heb je vrienden, vriendinnen? Kun je op vakantie? Is het vrede in Nederland? Heb je dingen gedaan in je leven waar je trots op bent? Hebben andere mensen je wel eens geholpen? Vraag jezelf af wat er allemaal goed gaat.

Ga na 1-2 minuten over naar de 3e stap.

5e stap: Zin

Voel nu waar je zin in zou hebben. Kijk wat realistisch is. Dus gegeven wat er kan: wat zou je dan willen? Waar zou je energie of voldoening van krijgen? Kun je iets voor iemand anders doen? Of voor jezelf? Ga tot slot na wat hiervan je daadwerkelijk wilt doen.

Doe na 1-2 minuten je ogen weer open, strek je even uit, en ga verder met je leven 😊.

Achteraf:

Als het past kun je kiezen om daadwerkelijk te doen wat er bij de 5e stap bij je is opgekomen. Maar het hoeft niet. Een belangrijk idee vanuit het boeddhisme is om niet zozeer te oordelen over wat je wel of niet doet, maar vooral waar te nemen wat er zichtbaar gebeurt. Als je accepteert dat het gaat zoals het gaat, verminder je vanzelf je spanning.

Mocht je verdriet voelen, laat het verdriet dan toe. Mocht je erover willen praten, zoek dan iemand op bij wie dat veilig kan.

Je kunt de punten van deze meditatie ook uitschrijven (bijvoorbeeld in een dagboek) of hardop uitspreken, alleen of met bijvoorbeeld je partner. Als je de meditatie 's avonds doet, kun je voor de 3e stap (Dag) de volgende dag gebruiken.



Oefening 4: Vrienden voor je

Over de oefening:

De oefening "Vrienden (of vriendinnen) voor je" is een vorm van Metta-meditatie, een van de belangrijkste meditatietechnieken in het boeddhisme.

Metta betekent 'liefdevolle vriendelijkheid'. De meditatie is gericht op het stimuleren van gedachten van welwillendheid en vriendelijkheid voor alle wezens.

Vorbereiding:

Ga op een stoel zitten en zorg dat je zo lekker mogelijk zit.

Wees je bewust hoe lang je deze oefening/meditatie wilt doen. Zet eventueel een wekkertje als je niet langer dan bijvoorbeeld 5 of 10 minuten wilt ontspannen.

Stap 1:

Sluit je ogen. (Of toch maar eerst de oefening doorlezen;)

Haal drie keer wat dieper adem.

Wees je bewust van wat je voelt, zowel lichamelijk als emotioneel.

Stap 2:

Stel je voor dat er 5 dierbare mensen voor je zitten, met hun gezicht naar je toe. Dat kunnen vrienden en vriendinnen zijn, of je partner, je ouders, broers of zussen: mensen die het goed met je voor hebben.

Stel je voor dat de sfeer heel prettig en liefdevol is.

Voel wat je voelt.

Stap 3:

Stel je voor dat je van bovenaf energie in je kruin voelt binnenkomen.

En vanuit de aarde energie door je stuitje naar je hart.

Stap 4:

Stel je nu voor dat de 5 dierbare mensen vanuit hun hart licht naar je toesturen, dat in jouw hart binnenkomt. Voel dat ze het je gunnen. Laat het binnenkomen. Je kunt het licht beschouwen als een vorm van liefde.

Voel wat het met je doet om dit te ontvangen.

Stap 5:

Breng je aandacht naar je adem, naar wat je voelt of naar je hart; net wat voor jou het meest kloppend is.

Als er gedachten opkomen, wees je er dan van bewust dat er gedachten opkomen, maar probeer je niet in die gedachten te verliezen. Houd je aandacht bij het beeld dat deze dierbare mensen je licht en liefde sturen.

Stap 8:

Als het zo voelt, of als je wekkertje afgaat, open dan je ogen.

Achteraf:

Strek je even uit en ga verder met wat voor jou past om te doen.



Oefening 5: Tegen iemand aan praten

Over de oefening:

Het kan enorm helpen om 5 minuten lang tegen iemand aan te praten die alles wat je vertelt oké vindt. Iemand die je niet aanvult, niets invult, niets zegt, vooral niet oordeelt (dus ook niet non-verbaal), en met haar/zijn aandacht bij je blijft; m.n. door oogcontact.

Als je hiervoor voelt, ga dan na met wie je dit wilt doen.

Vorbereiding:

Deze oefening doe je met een tweede persoon. die op de hoogte is van zijn of haar rol in deze oefening.

Regel dat de tijd wordt bijgehouden. Zet hiervoor liefst een wekkertje; maar je kunt ook de ander vragen de tijd bij te houden. Je kunt ook afspreken dat je zo lang door mag gaan als je nodig hebt.

Je kunt deze oefening zittend, staand maar ook wandelend doen, al vervalt dan het oogcontact. Als je de oefening zittend doet, ga dan tegenover elkaar zitten. Zorg dat je lekker zit.

1e stap:

Haal enkele keren wat dieper adem.

2e stap:

Begin met praten.

Probeer de balans te houden tussen enerzijds zeggen wat er bij je speelt, maar ook voelen wat werkelijk van belang is. Het is niet de bedoeling dat je minutenlang associatief rebbelt over alleen maar onbenulligheden. Het is ook niet de bedoeling dat je heel serieus gaat nadenken wat je allerbelangrijkste probleem is. De bedoeling is dat je je, door je gedachten, gevoelens en associaties uit te spreken, bewust wordt van gedachten en gevoelens op een iets dieper niveau, en dat je ook die vervolgens uit kunt spreken. Wellicht word je je daardoor bewust van gedachten en gevoelens op een nog weer iets dieper niveau.

Praat door tot de afgesproken tijd voorbij is.

Als je moet zuchten, zit je meestal goed: doorgaans is dat een teken van ontspanning.

Achteraf:

Je mag het oogcontact weer verbreken. Bedank de ander voor zijn/haar tijd.

En sta even stil bij hoe je je nu voelt.



Oefening 6: De blauwe oceaan

Over de oefening:

De oefening De blauwe oceaan is gericht op het creëren van een innerlijke ruimte van stilte. Deze stilte brengt je weer in contact met je innerlijke bron: een ruimte zonder angst of schuldgevoel.

"Door de ruimte van de zee te ervaren, word je gevoeliger voor de universele kwaliteit ruimte".

Voorbereiding:

Ga rustig ergens zitten. Je mag je ogen sluiten.

1e stap: Visualisatie

Stel je je bewustzijn voor als een oceaan.

Laat jezelf in het beeld van de oceaan zakken, naar een plek heel diep onder de oppervlakte, waar het ruim, kalm en helder is.

Van hieruit kun je zien dat er aan de oppervlakte veel onrust is: kleine en grote golven van emoties, gedachtestromen die van alles meevoeren, en soms steekt er zelfs een storm op die het water heel woelig maakt.

Jij kijkt omhoog naar dit alles vanuit de diepte van de oceaan, vanuit helderheid en rust. Je neemt de activiteiten aan de oppervlakte waar, je fysieke sensaties, gedachten, gevoelens, verlangens, herinneringen...

2e stap:

Geniet van deze mogelijkheid om dit alles wat zich afspeelt aan de oppervlakte van je mind alleen maar te observeren, vanuit de diepte van jouw Zijn.

Achteraf:

Als je deze oefeningen vaker doet, kom je in contact met belangrijke kernkwaliteiten, die we *universele kwaliteiten* noemen omdat ze verbonden zijn met een potentieel dat in ieder mens zit. Een andere dimensie dan de alledaagse wereld. Ze kunnen niet gemakkelijk gedefinieerd worden. Het gaat om: ruimte, stilte, liefde, vreugde, energie, creatiekracht en innerlijke wijsheid.

Als je je bewust afstemt op een of meer van deze universele kwaliteiten en je verbindt jezelf daarmee, kom je gemakkelijker uit het alledaags geconditioneerde bewustzijn en verruimt je bewustzijn zich.

Als het bewustzijn ruimer wordt, verruimt ook het denken en het bevordert creativiteit in het zoeken naar nieuwe mogelijkheden en strategieën voor het handelen.



Oefening 7: De golven van het ademen

Over de oefening:

Deze oefening bestaat eruit dat je gedurende drie minuten met je volle aandacht bij het ademen bent, door mee te tekenen.

Een adembeweging bestaat uit 4 fasen: inademen, een korte pauze, uitademen, een korte pauze en dan begint de adembeweging opnieuw.

Voor de oefening De golven van het ademen proberen we de uitademing wat langer te maken dan de inademing.

Vorbereiding:

Neem een vel papier en pen (of stift of potlood) en ga er recht voor zitten.

Zet de punt van de pen op het papier.

1e stap: Ademen

Adem rustig in en uit en laat de pen meebewegen over het papier.

Bij de inademing maak je een beweging omhoog, bij de uitademing een beweging omlaag.

2e stap: Mee-tekenen

Je zult zien dat er op het papier golven ontstaan.

Probeer zo natuurlijk mogelijk te ademen. Je hoeft niet extra je best te doen.

Als je een beetje licht in je hoofd wordt, adem je te diep in.

En als je pen op één plek op en neer gaat, is dat ook prima.

Achteraf:

Wellicht zie je veranderingen in de golven die je aan het begin van de oefening tekende ten opzichte van de golven die je aan het einde van de oefening tekende. Hoe meer je ontspant, des te vrijer en dieper kan je ademhaling zijn.

Wil je deze oefening ook eens op een andere manier doen?

Er zijn diverse apps ter ondersteuning van deze en andere ademhalingsoefeningen (bijvoorbeeld de respiroguide).



Oefening 8: Zintuigen oefening

Over de oefening:

Deze oefening is uitermate geschikt als je 'last' hebt van gedachtes (teveel gedachtes, piekeren, negatieve gedachtes.)

Doordat je aandacht geeft aan je zintuigen en steeds selectiever waarneemt, is het niet meer mogelijk om ook tegelijk aandacht te geven aan je gedachte.

De zintuigen oefening doe je bij voorkeur buiten in de natuur.

Vorbereiding:

Zoek buiten een plekje op in de natuur. (Dit kan ook in de achtertuin zijn, park of parkeerplaats van je werk.)

Ga even stil zitten of staan.

1e stap: zintuigen open stellen

Stel jezelf de vraag: wat is er door mij nu op te merken?

Wat hoor ik? Zie ik? proef ik? Ruik ik? Voel ik?

Probeer alleen je gewaarwordingen op te merken en geen invulling te geven aan wat je opmerkt. (Niet: het is lekker weer en dat vind ik altijd fijn. Wel: ik voel de zon op mijn rug gloeien.) Bv. Je voelt de wind langs je wang, je hoort een vogel voorbij een auto. Proef je de koffie nog in je mond? En de steentjes onder je voetzool van je schoenen.

2e stap: inzoomen

Kies één zintuig uit voor het vervolg van de oefening. Bijvoorbeeld horen.

Stel jezelf de vraag: (als je horen hebt gekozen) wat voor geluiden hoor ik?

Vanuit hier kun je steeds verfijnder gaan opmerken.

Bijvoorbeeld wat voor verschillende geluiden hoor ik? Wat voor verschillende vogelgeluiden hoor ik?

En zoom eens in op één specifiek geluid: wat hoor je?

Achteraf:

Doordat je focust en je zintuigen gebruikt en buiten bent zul je na deze pauze en oefening over het algemeen meer ontspannen zijn en je gedachten hebben losgelaten voor dat moment.



Oefening 9: De frisse douche

Over de oefening:

De vorige oefening – de Zintuigenoefening – kan niet alleen in de natuur worden uitgevoerd, het laat zich ook makkelijk combineren met een (dagelijkse) douche. Zo maak je van een alledaagse handeling (nog meer) een moment van ontspanning.

Vorbereiding:

Voor deze oefening is geen specifieke voorbereiding nodig. Je benut de alledaagse handeling van het douchen.

1e stap: ruiken

Pak een douchegel en leg deze op je hand, ruik met aandacht wat je ruikt.

2e stap: voelen

Smeer met volle aandacht bijvoorbeeld je armen in en voel wat dit met je doet.

Voel hoe het warme water over je lijf stroomt.

3e stap: proeven

Wellicht komt er wat water in je mond. Proef het met aandacht.

4e stap: luisteren

Het water valt onder je op de grond en spat tegen het douchescherm. Luister met aandacht naar het water.

5e stap: inzoomen

Kies nu het zintuigen uit waarop je verder wilt gaan inzoomen.

Dit doe je door jezelf de vraag te stellen: wat voel (of ruik/proef/hoor/zie) ik?

Door verdiepende zintuiglijke vragen te stellen, kun je nòg bewuster, nog meer één worden met het douchen. Hoe voelt het water op mij? Hoe stroomt het vallende water op mijn hoofd? Kun je de losse straaltjes voelen?

Een variant op het stellen van zintuiglijke ‘voel’-vragen is het koud afdouchen (een Iceman-momentje).

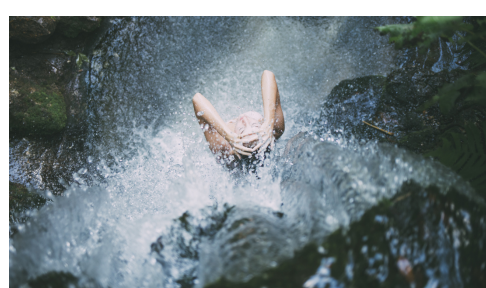
6e stap: stoppen

Blijf vragen stellen en aandachtig opmerken zolang je wilt en neem de tijd om ook bewust te stoppen met douchen en de handdoek om je heen te slaan.

Achteraf:

Ook alledaagse handelingen zijn vatbaar voor stressbenaderingen; niet elke douche die je neemt gebeurt in optimale ontspanning en rust. Soms is je hoofd al bij het aankleden terwijl je je nog staat in te zepen.

Door een alledaagse handeling op een zeer zintuiglijk bewuste wijze aan te gaan, kun je gedachten die je uit het hier en nu trekken laten verstillen.



Oefening 10: Vakantie op de werkplek

Over de oefening:

Als je in een dynamische omgeving werkt waar je voortdurend alert moet zijn, sta je constant onder invloed van prikkels. Juist dan kan het heerlijk zijn om je even onder te dompelen in een prikkel-arm beeld.

Vorbereiding:

Hieronder zie je een afbeelding van een mooie lentedag. Het soort dag dat er binnenkort weer aan zit te komen. Strak blauwe hemel, lekkere temperatuur en slechts hier en daar een wolkje.

Ga zo zitten, staan of liggen dat je goed zicht hebt op de foto.

1e stap: inbeelden

Stel je eens voor dat je in het gras ligt, gras dat is opgewarmd door de zon. Je ligt lekker zacht en je hebt alle tijd om rustig te blijven liggen. Vanuit het gras kijk je naar boven. (Zie de foto.)

2e stap: geniet van het uitzicht

Gun jezelf een volle minuut om van dit uitzicht te genieten.

Achteraf:

Na deze (prikkel-arme) minuut haal je diep adem, en kun je – met een verlaagde spanning – weer verder met je dag.



Tot slot

In- en ont-spannen: juiste balans

Een leven dat alleen maar uit ontspanning bestaat, zou voor velen veel te saai zijn. Omgekeerd is een leven dat alleen maar uit spanning bestaat veel te belastend voor ons fysieke en mentale gestel. Het is belangrijk om de juiste balans tussen ont- en in-spanning te vinden. Wat deze juiste balans precies is, is persoonlijk. Deze juiste balans is namelijk mede afhankelijk van jouw denk- en leefstijl en de situatie waarin je je momenteel begeeft en hoe lang die situatie gaat duren. Als je wilt ontdekken wat voor jou de juiste balans is, kunnen onze coaches je daarbij ondersteunen (www.touch-coaching.nl).

Ontspanningsbehoefte herkennen

Ondanks dat er geen uniform of pasklaar recept is voor de juiste balans tussen in- en ontspanning, kunnen we wel aangeven wanneer het in ieder geval raadzaam is om 1 of meerdere oefeningen uit dit e-book te doen.

Namelijk als je:

Zin hebt in, of wilt ontspannen.

Je bewuster wilt worden van wat er in jou speelt.

Opmerkzamer wilt worden voor wat er om je heen speelt.

Merkt dat je spierspanning langere tijd hoog is.

Met name de spieren in je rug, nek en hoofd zijn goede indicatoren van stress.

Merkt dat je ademhaling te hoog is, niet vanuit de buik.

Merkt dat je frustrerende gedachten hebt die je niet eenvoudig achter je kunt laten.

Niet in het hier en nu bent (maar bezig bent met zaken uit het verleden of in de toekomst).

Concentratieproblemen ervaart.

Een keuze moet maken of zelfs keuzestress hebt.

Iets gaat doen dat je spannend vindt.

Niet kunt slapen.

Je hoofd vol zit met gedachten / drukte in je hoofd bemerkt.

Je interne criticus teveel aan het woord is.

Je een conflict situatie hebt meegemaakt.

Je kwetsbaar of angstig voelt.

Te druk bent (of doet).

Op het punt staat iets te gaan doen waarbij je extra focus nodig hebt.

Ontspannen, ook zonder oefeningen

We weten dat er situaties zijn waarin je je wel wilt ontspannen, maar er echt geen gelegenheid is om 1 tot 5 minuten voor jezelf te nemen. Onze tip is om in dat soort situaties terug te vallen op de kracht van je ademhaling. Adem rustig in, en adem rustig uit (eventueel wat langer dan je inademde). Bewust adem halen brengt je weer in contact met jezelf als geheel, en in het hier en nu.



Nawoord

Ontspannen is goed voor je lichaam en geest. Het kan overal en binnen 5 minuten. In dit boek las je 10 oefeningen die je hierbij kunnen helpen.

Je hebt dus geen stress of drukte nodig om baat te hebben bij ontspanningsoefeningen. Ook zonder deze extra intensieve inspanning kan ontspanning zeer heilzaam werken. Ontspanning brengt namelijk je aandacht weer volledig naar het hier en nu, naar de dingen die nu daadwerkelijk spelen, weg van afleidende gedachtes over wat was, wat er allemaal mis kan gaan, wat je allemaal nog moet doen, hoe hoog de verwachtingen zijn die er aan je worden gesteld, en ook weg van alles wat wellicht nog gaat komen. Als de geest ontspant, zal het lichaam gretig volgen.

Door momenten van inspanning af te wisselen met momenten van ontspanning - waarbij de planning, de frequentie en duur afhankelijk zijn van jouw persoonlijke behoeften - kom je in een beter contact met jezelf en blijf je langer energiek en fit.

Zeker in deze tijden van corona, maar ook in alle jaren hierna wensen we je een mooi en gelukkig leven toe - met voldoende ontspanning.



Over dit e-book

Dit e-book is opgesteld met grote zorg. De oefeningen die hier zijn beschreven zijn niet door ons bedacht. Het zijn reeds bestaande, wijdverspreide oefeningen die al een jarenlange traditie achter zich hebben liggen. Wij maken in onze coaching- en trainingssessies dankbaar gebruik van deze oefeningen. En we zijn ervan overtuigd dat deze oefeningen ook door het zelf te doen, ook jou enkele momenten van ontspanning kunnen bezorgen.

Wil je reageren op dit e-book? Meer weten over het toepassen van de oefeningen? Of heb je vragen over coaching, teambegeleiding of intervisie? Stel ze gerust! Mail je vragen naar info@touch-coaching.nl en wij zullen zo spoedig mogelijk reageren.

Veel ontspannen momenten gewenst met dit e-book!

En wellicht tot ziens tijdens een gesprek op onze locatie of ergens in de natuur.

Hartelijke groeten van Team Touch, training en coaching

© 2020 Touch, training en coaching B.V.

www.touch-coaching.nl



Volg ons ook op:



Facebook: <https://www.facebook.com/touchtrainingencoaching>



Twitter: <https://twitter.com/@touchcoaching>



LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/touch-training-&-coaching>



En/of meld je aan voor ons seizoensnieuws:
<https://touch-coaching.nl/aanmelden-nieuwsbrief>

