

15 uitgewerkte eindontspanningen (met een opbouw van 1 naar 15)

Eindontspanning: **no 1.**

(Er wordt bekendheid met de buik- en flankadem verondersteld.
en in de les wordt extra aandacht aan de schouders besteed.)

~~~~~  
... Leg de benen een stukje uit elkaar. Er is minimaal 40 cm. afstand tussen de hielen...

De armen naast je..., los van het lichaam... De handpalmen *niet* naar beneden: keer ze of naar je toe, of leg ze open naar boven neer...

Laat de adem tot rust komen...

In gedachten zeg je tegen jezelf: 'met elke uitademing laat ik een beetje van de spanning los die ik voel op dit moment.'

~~~~~

- **B**reng je aandacht naar je **r**echterbeen: voel de aanraking ervan met de vloer: Concentreer je op je **r**.hiel..., strek die bij je vandaan - flink bij je vandaan - trek de tenen naar je toe: houdt de spanning aan! En laat weer los! Leg het been zo prettig mogelijk neer...
Breng je aandacht nu naar je **l**inkerbeen: etc.
- De aandacht gaat naar de **r**.arm. Voel je **r**.hand: de aanraking ervan met de vloer.
Voel je vingers...: strek ze! Maak ze zo lang je kunt. Strek nu je hele hand zover mogelijk bij je vandaan, maak je arm zo lang je kunt! Houdt de spanning aan.
Ontspan weer: je arm, hand... en alle vingers...
De aandacht gaat nu naar de **l**.arm: etc.
- De aandacht gaat naar de *buik*: adem een keer diep met je buik in.. en met een krachtige zucht weer uit...; trek je buikspieren aan: adem naar je *ribben* toe in.. en krachtig maar langzaam weer uit... Adem rustig door op je eigen manier.

Voel je *schouders*... Ervaar je ze gespannen of ontspannen? Alles is goed. Oordeel niet over wat je voelt: je schouders zijn je schouders, ze hebben moeten werken in de les en dat geeft een reactie waardoor jij je bewust wordt of ze meer of minder gespannen waren vandaag.
Til ze op van de vloer. En leg ze terug. Beweeg ze nog eens wat... Leg ze zo prettig mogelijk neer: ontspan!

Voel je *hoofd*: beweeg het over de vloer naar links, en naar rechts..., links..., rechts.. en terug naar het midden. Til het hoofd een stukje op, maak de nek lang..., leg het met lange nek weer neer. Voel je teveel rekking aan de achterkant?: De kunst is, te liggen met lange nek, maar met zo weinig mogelijk spanning; misschien moet je daarvoor de rekking weer wat verminderen...

Voel je keelgebied. De tegenpool van je nek... Verdeel spanning/ontspanning over je *keel en nek*...

Voel je *gezicht*...: ontspan alle gezichtspiertjes zo goed je kunt...

Adem rustig. Rustig in en uit...

Voel je lichaam, ontspannen liggend op je yoga-mat... **Gun jezelf deze rust.**

Eindontspanning: no 2.

~~~~~  
... Leg de benen ver genoeg uit elkaar... De armen naast je, los van het lichaam, de handpalmen *niet* naar beneden want dan houd je schouderspanning vast.

Leg je rug goed neer; de ruggengraat voor je gevoel in een rechte lijn van boven naar beneden...  
Laat de adem tot rust komen.

~~~~~

- **B**reng je aandacht naar je **r**.been: voel de aanraking ervan met de vloer: Concentreer je op je **r**.hiel..., strek die bij je vandaan - flink bij je vandaan - trek de tenen naar je toe: houdt de spanning aan! En laat weer los! Leg het been zo prettig mogelijk neer...
Breng je aandacht nu naar je **l**.been: etc.
- De aandacht gaat naar de **r**.arm. Voel je **r**.hand: de aanraking ervan met de vloer.
Voel je vingers...: strek ze! Maak ze zo lang je kunt. Strek nu je hele hand zover mogelijk bij je vandaan, maak je arm zo lang je kunt! Houdt de spanning aan.
Ontspan weer: je arm, hand... en alle vingers...
De aandacht gaat nu naar de **l**. arm: etc.
- Voel je hoofd: leg het voor je gevoel zo ontspannen mogelijk neer.
- De aandacht gaat terug naar de voeten:
Voel je beide voeten. Wees je bewust dat je voeten hebt. Voel je voetzolen..., tenen..., de bovenkant van je voeten..., de zijkanten, binnen en buiten... Je hielen.
Van de voeten gaat de aandacht naar de onderbenen: voel de aanraking van de onderbenen met de ondergrond... Met je aandacht kruip je weer een stukje hoger..., voel je knieën: de voorkant... en de achterkant, je knieholtes! Hoeveel ruimte is er tussen de knieholtes en de vloer? Ervaar ook de aanraking van beide bovenbenen met de vloer... En van je bekken...
Bovenrug... Schouders... Armen... Handen... En je hoofd...
- De aandacht gaat nu naar de hele achterkant van je lichaam:
Stel nu, dat je heel erg zweet... en je **lichaam een afdruk op de vloer** achterlaat...
In gedachten sta je op... om naar die afdruk te kijken:
: hoe ziet die er uit!?

Adem rustig.

Eindontspanning: no 3.

~~~~~  
... Leg de benen ver genoeg uit elkaar... De armen naast je, los van het lichaam, de handpalmen naar je toegekeerd of open naar boven...

Leg je rug goed neer: de ruggengraat voor je gevoel in een rechte lijn van boven naar beneden...

Laat de adem tot rust komen...  
~~~~~

- Voel je lichaam, rustend op je yoga mat...
- Voel je *benen*: voel de aanraking van je benen met de ondergrond...
- Voel je *bekken*: voel hoe het ligt: voel de achterkant..., de voorkant..., de zijkanten...
Kruip met je aandacht *in* je bekken... Wees je hele bekken bewust!
- De aandacht gaat nu naar het gebied, grenzend aan je bekken: je *middel*. In gedachten trek je daar een cirkel omheen, beginnend aan de voorkant..., en dan via een zijkant naar achter..., en via de andere zijkant weer terug...
Wees je bewust van het hele gebied wat begrensd wordt door deze cirkel...
- De aandacht gaat nu naar het gebied boven je middel - noem het je *torso* - Ervaar de achterkant ervan..., de voorkant..., zijkanten... Kruip met je aandacht *in* je torso...en voel: Wees je hele torso bewust!
- Richt je aandacht op je armen... Ervaar dat je armen hebt...

Adem rustig... Rustig in en uit... De uitademing langer dan je inademing...

- Voel je hoofd: laat het rusten....
Voel je gezicht... Ontspan het zo goed je kunt... Laat een lichte glimlach verschijnen...
Ontspanning volgt vanzelf...

Voel hoe het hele lichaam ontspant...

Adem rustig...

Rustig in... en langzaam en rustig steeds uit...

Eindontspanning: no 4A (zelfreflectie)

~~~~ de docent zorgt er voor dat de cursisten goed liggen ~~~~

- Laat de adem tot rust komen.
- Je aandacht gaat nu naar je **l.been**.., naar de **l.voet**:  
til de voet van de vloer.., houdt de stand aan..: voel wat er met je been gebeurt!  
Laat nu het been in één keer vallen door z'n eigen gewicht!.. Leg je **l.been** zo prettig mogelijk neer... Visualiseer alle spanning uit het been de aarde in...
- De aandacht gaat nu naar het **r.been**.., naar de **r.voet**: etc.
- Breng je aandacht naar je **l.arm**.....etc. (als hierboven)
- Breng je aandacht naar je **r.arm**.....etc.
- Richt de aandacht op je hoofd: til het van de grond omhoog - zonder je armen te gebruiken - zover je kunt: kijk richting navel! Voel je nek-wervels. Leg ze één voor één terug naar de vloer...  
Voel je nek: visualiseer het gebied onder de haargrens... en breng dit stukje van jezelf dichterbij de vloer...
- Voel je lichaam... Je romp... Je adem... waarmee je verbonden bent met alles wat leeft. De hele natuur ademt. En alles wat ademt, communiceert: de mensen met elkaar, en de mens met zichzelf.., mensen met dieren.., dieren onderling; een dier in zijn natuurlijke omgeving weet precies wat het wel of niet kan eten, het reageert instinctief volgens zijn natuurdrift.  
Helaas gaat de moderne mens steeds meer bij de natuur vandaan en is communiceren over iets vaak belangrijker dan communiceren met.  
Voel je lichaam.., dat op het leven reageert met elke spier, met elke zenuw...  
Communiceer jij daarmee? Neem je het serieus?  
Neem jij je gespannen spieren serieus die je iets vertellen over de communicatie met jezelf..?

Adem rustig.

Rustig en in verbinding met jezelf.

## Eindontspanning: **no 4B**

~~~~ in de les wordt de ballon-adem\* geoeffend ~~~~

~~~~ de docent zorgt er voor dat de cursisten goed liggen ~~~~

- Laat de adem tot rust komen.
  - Je aandacht gaat nu naar je **l.been**.., naar de **l.voet**:  
til de voet van de vloer..., houdt de stand aan...: voel wat er met je been gebeurt!  
Laat nu het been in één keer vallen door z'n eigen gewicht!.. Leg je **l.been** zo prettig mogelijk neer... Visualiseer alle spanning uit het been de aarde in...
  - De aandacht gaat nu naar het **r.been**.., naar de **r.voet**: etc.
  - Breng je aandacht naar je **l.arm**.....etc.
  - Breng je aandacht naar je **r.arm**.....etc.
  - Richt de aandacht op je hoofd: til het van de grond omhoog - zonder je armen te gebruiken - zover je kunt: kijk richting navel! Voel je nek-wervels. Leg ze één voor één terug naar de vloer...  
Voel je nek: visualiseer het gebied onder de haargrens... en breng dit stukje van jezelf dichter naar de vloer...
  - Voel je lichaam... Je romp... Je bekkengebied... Kruip met je aandacht in je bekkengebied:  
Adem rustig...  
Adem vanuit het midden van je bekken naar alle kanten toe...
- En alle spanning die je adem onderweg ontmoet wordt door de adem meegenomen...  
Tot ver voorbij de lichaamsgrens...

\*)

Een ronde ballon wordt in gedachten in het onderlichaam geplaatst en vult het hele bekkengebied. Met de aandacht wordt het middelpunt opgezocht en van hieruit wordt geademd. Bij het inademen zet de ballonwand naar alle kanten toe evenveel uit. Bij het uitademen krimpt hij weer. Steeds rustig en aandachtig inademen en langzaam en rustig weer uit.

**Eindontspanning: no 5.**  
(- Met verschilsbewustwording.  
- Er is bekendheid met visualiseren.)

~~~~ de docent zorgt er voor dat de cursisten goed liggen ~~~~

- Laat de adem tot rust komen.
- Je aandacht gaat nu naar je **l.been...**, naar de **l.voet**:
til de voet van de vloer..., houdt de stand aan...: voel wat er met je been gebeurt!
Laat nu het been in één keer vallen door z'n eigen gewicht!.. Leg je **l.been** zo prettig mogelijk neer... Visualiseer alle spanning uit het been de aarde in...
- De aandacht gaat nu naar het **r.been...**, naar de **r.voet**: etc.
Voel je beide benen: is er verschil tussen links en rechts?
- Breng je aandacht naar je **l.arm.....etc.**
- Breng je aandacht naar je **r.arm.....etc.**
Voel je beide armen: is er verschil tussen de linker en de rechter?
- Richt de aandacht op je *hoofd*: til het van de grond omhoog - zonder je armen te gebruiken - zover je kunt: kijk richting navel! Voel je nek-wervels. Leg ze één voor één terug naar de vloer...
Voel je *gezicht*... Ontspan het zo goed je kunt...
- De aandacht gaat naar de *ruggengraat*:
Breng hem naar het hele gebied, links van je ruggengraat...
En nu naar het totale gebied rechts van je ruggengraat...
Voelt de linkerhelft hetzelfde als de rechterhelft, of merk je een **verschil** tussen die twee?
- Neem de aandacht weg.
- Voel nu je totale lichaam dat uit delen bestaat, maar samen vormen al die delen een geheel.
- t is goed om de delen te onderscheiden, maar je moet ook de éénheid kunnen blijven voelen. Wie zich teveel op één onderdeel richt raakt het contact kwijt met andere delen en met het geheel.

Kun jij je lichaam voelen als een geheel? Als een omhulsel van huid, vol levende materie vanbinnen..?

Voel je lichaam als een geheel.., als een levende vorm die zijn kracht de wereld in brengt.

Adem rustig.

Eindontspanning: no 6.
(- Met verschilsbewustwording.
- Inleving in menselijke verdeeldheid.)

~~~~~

- Ga zo prettig mogelijk liggen...  
De ruggengraat voor je gevoel in een rechte lijn van beneden naar boven...  
Laat de adem tot rust komen...  
Ontspan je gezicht..., je buik...  
Adem rustig in en uit...  
En in gedachten, zeg je tegen jezelf: ‘met elke uitademing, laat ik ook een beetje van mijn spanning los...’

~~~~~

- Voel je lichaam... Laat het volledig rusten op de ondergrond...
- Voel je ruggengraat...: ervaar die als scheidslijn tussen je linker- en rechter lichaamshelft...
Breng je aandacht naar de *linker lichaamshelft*:
Voel je linker been..., linker bekkenhelft..., linker deel van je romp..., linker arm..., linkerdeel van je hals... en hoofd...
Breng je aandacht naar je *rechter lichaamshelft*:
Voel je rechter been..., rechter bekkenhelft..., rechter deel van je romp..., rechter arm..., rechterdeel van je hals..en hoofd...

Nu maak je van jezelf een harlekijn! In gedachten deel jij je lichaam op in zwart en in wit:
Zie je linker deel voor je als wit!
Het rechter deel als helemaal zwart!

Zie jezelf liggen:

Links van je ruggengraat is het helemaal wit... en rechts ervan is het zwart...

Een mens is verdeeld in zichzelf.

Deze oefening doet je op een bepaalde manier naar jezelf kijken en roept de bewustwording van ‘verdeeldheid’ op. Elke lichaamshelft heeft een relatie met een hersenhelft. Een evenwichtige balans tussen de helften laat zich vaak moeilijk vinden.

Eindontspanning: **no 7.**

(- Met verschilbewustwording.

- Aansluitend bij b.v. een winter-les waarin ook aandacht voor voeten en handen.)



ergens in de les spreekt de docent zoiets als het volgende in:

“Voel je lichaam... dat bestaat uit huid, bloed, botten, spieren en organen die energie nodig hebben om hun werk te kunnen doen. De oefeningen uit de yoga helpen een handje om de kanalen waarlangs de energie zich voortbeweegt, vitaal te houden. Van belang hierbij is om voor jezelf op te merken, wat welke houding of opdracht, bij je teweeg brengt. Dit om een gevoeligheid te ontwikkelen voor wat je nodig hebt of wat je evenwicht verstoord.”



~~~~~ de docent zorgt er voor dat de cursisten goed liggen ~~~~~

- De aandacht gaat naar de **r.hand...** naar de vingers:  
Voel je duim: beweeg je duim..! Beweeg vervolgens je rechter wijsvinger.., je middelvinger.., ringvinger.. en pink...
- Breng je aandacht naar de **l.hand...** naar de vingers:  
Voel je duim: beweeg je duim... Beweeg je linker wijsvinger.., linker middelvinger.., ringvinger.. en de pink.  
  
Voel je beide handen... Voel *alle* vingers... en ontspan ze.
- De aandacht gaat naar de **r.voet:** naar de tenen...  
Voel je rechter grote teen: alleen je rechter grote teen! Beweeg die!  
Beweeg vervolgens de teen ernaast.., en de teen in het midden.., die daarnaast.. en je kleine teen...
- De aandacht gaat nu naar de **l.voet,** naar de tenen van deze voet...  
Voel je linker grote teen: alleen je rechter grote teen! Beweeg die!  
Beweeg vervolgens de teen ernaast.., de teen in het midden.., de volgende.. en je kleine teen.  
  
Voel je beide voeten, voel *alle* tenen.. en ontspan ze zo goed je kunt.
- De aandacht gaat naar de benen.., naar het **r.been:**  
Voel het gewicht van je **r.been...**  
De aandacht gaat naar het **l.been:**  
Voel het gewicht van je **l.been...**
- De aandacht gaat naar de armen, naar de **r.arm:**  
Voel het gewicht van je rechter arm tegen de vloer... en ook van je **r.schouder** en je **r.hand,** inclusief de vingers.
- De aandacht gaat naar je **l.arm:** etc.....

Van de armen, gaat de aandacht naar de *romp:* ervaar het gewicht van je romp tegen de vloer...

Adem rustig.

Voel je lichaam... Voel je *hele* lichaam... Ontspan het zo goed je kunt.



## Eindontspanning: **no 8**.

~~~~ de docent zorgt er voor dat de cursisten goed liggen  
en spreekt in dat het lichaam zwaar wordt gevoeld ~~~~

- **B**reng je aandacht naar het hoofd...
Voel je kruin... en ontspan de huid rond deze plek.
- De aandacht gaat naar de wenkbrauwen.
In gedachten maak je ze breder en hoger, alsof jij je wenkbrauwen naar alle kanten toe uitrekt.
Voel hoe ze zich hierdoor ontspannen.

Voel ook het gebied tussen je wenkbrauwen.
Ontspan ook dit zo goed je kunt...
En ontspan je voorhoofd..., ogen..., wangen..., kaken..., lippen..., kin..., keel...
Adem rustig...

Voel je hoofd...
En beslis, dat je het los van gedachten wilt maken.
Hiervoor kruip je met je aandacht *in* je hoofd, en stelt je het binnenste ervan voor, als een zwarte, lege ruimte...
Zwart als de nacht...
En leeg als een nacht zonder sterren...

Je hele hoofd is gevuld met zwarte leegte.

Concentreer al je aandacht op de zwarte leegte...
En alles wat de leegte wil binnendringen, dat stuur je er weer uit..., zodat het er kalm en rustig blijft.

Eindontspanning : **no 9**.
(met de aandacht ontspannen)

~~~~~ de docent doet het volgende in de les:  
een uitgebreide gezichtsontspanning, en als laatste drie oefeningen:  
'fietsen met de benen in de lucht'/cirkelen rond het heiligbeen\*/armbewegingen ~~~~~

- Ga zo prettig mogelijk liggen... Benen, bekken, rug, armen, hoofd... alles zo ontspannen mogelijk...  
Voel je lichaam... en ervaar je lichaams*gewicht* tegen de vloer...  
Adem rustig...
  - Breng je aandacht naar de benen..., naar het **l**.been! Voel de aanraking van dat been met de ondergrond... Kruip nu met je aandacht *in* het L-been: het been heeft gewicht..., voel het gewicht tegen de vloer...  
Neem de aandacht weg.  
Voel je *beide* benen!... Merk je een verschil ertussen, of voelen ze hetzelfde..?
  - De aandacht gaat naar het **r**.been! Voel de aanraking van het R-been met de vloer...  
Kruip met je aandacht *in* het r.been... Het been heeft gewicht: voel het gewicht tegen de vloer...  
Neem de aandacht weg...  
Voel je *beide* benen!... Ervaar je verschil tussen links en rechts?...
  - De aandacht gaat naar de **l**.arm: voel de aanraking van deze arm met de vloer...  
Kruip met je aandacht *in* je l.arm... Deze arm heeft gewicht... Voel het gewicht tegen de vloer...  
Neem de aandacht weg. Voel je *beide* armen.  
Ervaar je een verschil tussen beiden? Hoe voelt de één, hoe de ander?
  - Breng je aandacht naar de **r**.arm: voel de aanraking ervan met de vloer...  
Kruip met je aandacht *in* je r.arm... Deze arm heeft gewicht... Voel hoe dat gewicht rust op de vloer...  
Neem de aandacht weg. Voel je *beide* armen.  
Voel je verschil tussen beiden..?
- Adem rustig... Rustig in en uit., en ontspan intussen je gezicht zo goed je kunt...
- De aandacht gaat naar het bekken. Kruip er met je aandacht *in*. Je bekken heeft gewicht: Voel dit! En ook de rest van je romp heeft gewicht. En je schouders, je hoofd...  
  
Voel je lichaam... Met zijn volle gewicht rustend op je yoga mat.
  - Breng je aandacht naar de buik. Ontspan je buik...  
Adem naar de buik toe...  
Rustig in en langzaam en rustig uit...  
En steeds als je uitademt, laat je het voelen alsof je lichaam nog ietsje zwaarder wordt...

\*) wordt beschreven bij downloads onder 'Oefeningen ter bevordering van een evenwichtiger 'zijn'.

## Eindontspanning : no 10. (openheid ervaren)

~~~~ de docent zorgt er voor dat de cursisten goed liggen,  
laat de handen warm wrijven en op de ogen leggen ~~~~

- **Je ogen ontspannen zich.**
Ervaar hoe je adem hier op reageert.
Alles wordt rustig in je.
Je hoeft niets te doen.
Het lichaam gaat zijn eigen gang en reageert uit zichzelf op de oog-ontspanning.
- **Neem de handen weg.**
Leg ze op je schouders...
Adem naar je schouders toe...
en ervaar hoe de adem het gebied onder je handen ruimer, meer open maakt...
“Waar adem is, is openheid!”
- **Voel je handen...**
en leg ze op je borst, rond de tepels...
Adem naar je handen toe...**

** ~~~~ de docent spreekt verder in en laat de handen steeds een handbreedte lager gaan ~~~~

...

- Leg de armen terug op de vloer;
de handen zover bij je romp vandaan dat je ze open neer kunt leggen.
- Ervaar aan je hele voorkant, de openheid van je lichaam...

Wie zich open stelt is kwetsbaar! Kwetsbaar zijn wordt vaak als zwakte ervaren, maar het is tevens je kracht!

Een appel die van de boom valt wordt gekwetst, maar hij valt omdat hij is gerijpt.

Mensen die niet gekwetst willen worden, zullen ook niet rijpen.

Eindontspanning : no 11. (met de aandacht ontspannen)

- Ga zo prettig mogelijk liggen...
Benen, bekken, rug, armen, hoofd..., alles zo ontspannen mogelijk...

Voel je gezicht... Je *ogen...*, oogbollen... Stel je jouw oogbollen als kleine ballonnetjes voor... Blaas die ballonnetjes een beetje op..., net genoeg om de oogbollen te ontspannen...

Van de ogen gaat de aandacht naar de *mond...*, de mondholte...

Voel in je mond... en stel je ook deze holte voor als een kleine ballon... Blaas hem ietsje op, zover tot al de huid die er aan grenst, zich van binnenuit ontspant...

- De aandacht gaat naar het *voorhoofd...* en in gedachten, strijk je daar al je rimpels glad...

Voel ook de rest van je *gezicht...* laat er zoveel mogelijk spanning uit los.

- De aandacht gaat nu naar de *behaarde hoofdhuid*: ontspan ook die zo goed je kunt...

Voel je *nek!*

Kruip met je aandacht *in* je nek... en net als je deed bij ogen en mond, visualiseer je ook hier ruimte van binnenuit, zowel naar de achterkant als de voorkant - je hals - toe.

Neem de aandacht weg.

Voel je *hele* lichaam... Voel waar het ontspannen en waar het gespannen is...

Ergens is een plek waar je de meeste spanning voelt: richt daar je aandacht op!

Kruip met je aandacht *in* de spanning...: voel je spanning..., en terwijl jij je erop concentreert, gaan we samen een voorstelling maken van wat spanning is:

Stel je in gedachten een aantal schuimrubberen ballen voor die je in je hand hebt liggen...

Nu knijp jij je hand dicht, om de ballen samen te persen tot zo klein mogelijk:

Zie de spanning voor je die je in de ballen maakt!

Voel nu de eigen spanning als samengeperste schuimrubberen ballen... Je kunt je spanning verminderen door ter plekke je voor te stellen dat jij aan de ballen hun oorspronkelijk ruimte terug geeft.

Eindontspanning : no 12.

(om beter te aarden)

~~~~ de docent beëindigt de les met ‘cirkelen rond heiligbeen\*’ (liggend) ~~~~

- **Ga zitten...**

Zit met opgetrokken benen, de voeten van de vloer en de armen rond de benen geslagen.  
Zoek je balans op je stuit.

*Tekst: “Je stuit heeft een belangrijke functie. Door er bewust contact mee te maken, wordt een oververhit brein er door afgekoeld. Het gebeurt automatisch...*

*Wiebel daarom maar eens wat heen en weer over je stuit, en maak er een bewust contact mee...”*

~~~~ de docent laat de cursist in kleermakerszit zitten ~~~~

- **Sluit de ogen...**

Tekst: “In gedachten maak je nu contact met je ruggengraat.

Stel je die voor als een holle buis die van boven naar beneden loopt.

Verleng de buis naar beneden, tot in de aarde.

Tot diep in de aarde...

Adem rustig in en uit...

En steeds als je uitademt, laat je met de uitademing, alle spanning die je voelt in jezelf...

zich naar de holle buis begeven... En dan door de holle buis naar beneden, de aarde in...

steeds dieper naar beneden,

tot diep de aarde in..!

Elke uitademing opnieuw...”

Wie nooit de tijd neemt om rustig te gaan zitten raakt vanzelf gestresst.

*) wordt beschreven bij downloads onder ‘Oefeningen ter bevordering van een evenwichtiger ‘zijn’.

Eindontspanning : no 13.

~~~~ in de les is de volledige ademhaling zittend aangeleerd ~~~~

~~~~ de docent zorgt er voor dat de cursisten goed liggen ~~~~

- **Richt je aandacht op de adem.**
Observeer je ademritme.
Als je één tel inademt, hoeveel adem je er dan uit?
- **Ons ademritme is niet altijd hetzelfde. Het kent verscheidenheid.** Het heeft te maken met een verscheidenheid aan bewustzijnstoestanden.
In rust adem je anders dan wanneer je inspanning moet leveren.
Beiden zijn nodig op z'n tijd.
Als je slaapt, dan adem je anders dan overdag. Als je aan een leuk iemand denkt, dan adem je anders dan wanneer je aan een vervelend iemand denkt, als jij je aandacht richt op een moeilijke vraag wordt je adem automatisch langzamer, als je flink verliefd bent gaat alles in je open en wordt de adem uit zichzelf volledig...
- **Richt je aandacht op de adem:**
Is die langzaam of snel? Of noem het 'lang' of 'kort' ...
Een 'korte' adem werkt ongunstig op het karakter. Het is daarom belangrijk om jezelf een langzame adem aan te leren.
- **Richt je aandacht op de adem:**
Voel je die doordringen in al je organen? Of is hij meer oppervlakkig..?
Een oppervlakkige adem geeft onvoldoende denkkracht en leidt tot een arm gevoelsleven.
Het is daarom belangrijk om volledig te leren ademen.

Je bent nu in rust, dus adem zo rustig mogelijk in een ritme waarin de uitademing langer dan de inademing is...

En als je het maximale uit jezelf wilt halen, dan adem je zo volledig mogelijk.

Eindontspanning : no 14.

(Afhankelijk van de beschikbare tijd valt te kiezen voor resp. A, AB of ABC)

~~~~ in de les is er aandacht voor spannen/ontspannen ~~~~

### A)

- Voel je lichaam... Ontspan het zo goed je kunt... Voel je hoofd...en kruip met je aandacht in het binnenste van je hoofd waar je een lege kamer visualiseert, een open ruimte zonder iets er in.  
Zie dit beeld voor je!

Als jij je blijft concentreren op het beeld van leegte in je hoofd, dan is er geen plaats voor gedachten...  
Zo komt er rust in je hoofd...

### B)

- De aandacht gaat naar de *benen*:  
Voel het gewicht van je beide benen tegen de vloer.; dat kun je alleen als je ze goed loslaat naar beneden.
- Voel je *armen*... Voel het gewicht van je armen tegen de ondergrond...
- Voel je romp, d.w.z. je bekken en het hele stuk daar boven: laat dit hele gebied los naar beneden...
- Voel de *holte van je rug*... Maak er in gedachten een plaatje van..., en breng in dit plaatje je rug iets dichterbij de vloer...
- Voel je *hoofd*...: ervaar je hoofd als een zware bal die uit zichzelf tegen de vloer duwt...  
Adem rustig...  
Voel je *lichaam*... en geef het *hele* lichaam, het gevoel van volledige overgave...  
Het hoeft niets meer... Het mag volledig rusten...

### C)

- Voel je lichaam...  
Ga met je aandacht naar je linker voet...  
In gedachten pak je nu een krijtje of viltstift om mee te tekenen.  
Zet het aan de binnenkant tegen je linkervoet!  
Nu trek je een lijn langs de voetrand, richting grote teen. Trek de lijn om je grote teen..., en dan om de teen ernaast..., om je middelste teen..., de teen daarnaast..., rond je kleine teen...  
Vervolgens trek je de lijn rustig verder langs de andere kant van je voet, richting enkel..., dan rond je enkel..., en langs de zijkant van je onderbeen... Je schrijfgerei volgt de knielijn... en dan de zijkant van het bovenbeen..., gaat langs de linkerheup... je middel... de linker flank... Via de oksellijn... naar de zijkant van de bovenarm... En verder, langs de elleboog..., onderarm... pols... Rond de pink..., de ringvinger..., middelvinger..., wijsvinger..., duim... via de pols... naar de andere kant van de linker onderarm... elleboog... bovenarm.  
Rond de linker schouder... via de halslijn ... En rond het hoofd naar de andere kant van het lichaam waar ook de halslijn wordt gemarkeerd... En zo gaat het door!  
Maak zelf de oefening af..!

~~~~ de docent geeft voldoende tijd ~~~~

Zie de lijn voor je die je om jezelf getrokken hebt.

Eindontspanning : no 15.

~~~~ een korte eindontspanning wordt ingesproken ~~~~

- **Je bent nu volkomen ontspannen.**

Er is rust.

Iedere dag moet er een moment zijn waarop iedere cel in je lichaam zich ontspant en jij alle spanningen die je vasthield, weer loslaat.

Elke dag moet er een tijdstip voor verjonging, vernieuwing, zijn. Een tijdstip waarop de organen rusten. Een tijd voor zelfgenezing.

- **Breng je aandacht naar je hoofd.., naar het gebied van je hersenen oftewel je brein.**

Een ontspannen brein neemt op, en laat weer los, het hecht niet aan gedachten, of die nu goed zijn of slecht.

Stel je jouw brein voor als een helder kristal:

Alle slechte gedachten gaan daar zomaar doorheen omdat een kristal uit zichzelf helder blijven wil. En omdat het helder, en dus open wil blijven, gaan ook alle goede gedachten er doorheen.

Een brein pot liever niets op, want dan raakt het zijn openheid kwijt.