

ONTSPANNINGSOEFENING VOOR THUIS

Voor beter slapen, rust in je hoofd en verlichting van spanningsklachten

Ontworpen door: dr. Edmund Jacobson (1885–1976) arts en uitvinder van de progressieve relaxatie en dr. Hugh Alan Storrow (1926-1996) psycholoog.

Een wetenschappelijk bewezen methode om spierspanning en stress te verminderen.
Aangeboden door: Acupunctuurpunt.nl

Voor wie?

Deze oefening is geschikt voor iedereen die:

- slecht slaapt of 's nachts vaak wakker wordt
- piekert of onrustig is
- gespannen spieren heeft of stress in het lijf ervaart
- behoefte heeft aan meer ontspanning, herstel en innerlijke rust.

Wat levert het op?

- Diepe lichamelijke en geestelijke ontspanning.
- Vermindering van piekergedachten.
- Verbetering van slaapkwaliteit.
- Afname van fysieke spanningsklachten (nek, schouders, rug, kaak, e.a.).
- Beter herstel van het zenuwstelsel.

Ondersteunend bij o.a.:

- Migraine en spanningshoofdpijn.
- Burn-out en overspannenheid.
- Chronische stress en angstklachten.
- Slaapproblemen/slapeloosheid.
- Maag- en darmklachten door stress.
- Tinnitus (oorsuizen).
- Hyperventilatie en ademhalingsklachten.
- Kaakspanning/tandenknarsen (bruxisme).

Wanneer kun je deze oefening doen?

- Als je 's nachts wakker wordt en de slaap niet meer kunt vatten.
- Bij piekeren of stressmomenten overdag.
- Voor het slapengaan.
- Tijdens rustmomenten op de dag.

Hoe doe je de oefening?

Kernprincipe: je leert bewust spanning in je spieren los te laten, zonder eerst extra aan te spannen. Daardoor kalmeert ook je zenuwstelsel en komt er rust in je hoofd.

Wanneer doe je dit? Bijvoorbeeld als je wakker wordt en moeilijk weer in slaap komt, of bij piekeren en spanningsklachten overdag.

Wat is belangrijk om te weten voordat je begint?

- Tijdens deze oefening geef je jezelf toestemming om even niets te hoeven oplossen of bedenken.
- Gedachten zullen vanzelf opkomen, dat is normaal. Zie je gedachten als wolkjes die komen en weer wegdrijven. Geef er geen aandacht aan, laat ze zachtjes passeren.
- De oefening mag je helpen om makkelijker weer in slaap te vallen. Als je halverwege in slaap valt: perfect. Zie dit als een volwassen alternatief voor schaapjes tellen.
- Richt je aandacht volledig op je lichaam. Als je afdwaalt, breng je je aandacht rustig terug naar het lichaamsdeel waarmee je bezig bent.

Houding: ga comfortabel liggen of zitten. Zorg dat je warm genoeg bent en niet gestoord wordt voor de komende 15 tot 20 minuten.

Actieve spanningsbevrijding

Werk altijd van de linkerzijde naar de rechterzijde bij de armen en schouders, dit helpt om systematisch te ontspannen.

Armen en schouders

1. Linker onderarm
2. Linkerhand en vingers
3. Linker bovenarm
4. Linkerschouder

- 5. Rechteronderarm
- 6. Rechterhand en vingers
- 7. Rechter bovenarm
- 8. Rechterschouder

Benen en heup

- 9. Linker onderbeen, kuit- en scheenbeen
- 10. Linker voet en tenen
- 11. Rechter onderbeen, kuit- en scheenbeen
- 12. Rechter voet en tenen
- 13. Billen en heupgewricht

Romp

- 14. Onderrug
 - 15. Midden- en bovenrug
 - 16. Buik en borst
- (maak eventueel een reis langs de organen van boven naar beneden)

Nek en hoofd

- 17. Bovenkant van de schouders
- 18. Nek en schedelrand
- 19. Kaken en hals
- 20. Mond en tong
- 21. Voorhoofd en ogen
- 22. Slapen, gebied boven de oren, kruin (sluit je oefening hier bewust af)

Bij elk lichaamsdeel:

- Breng je aandacht naar het lichaamsdeel.
- Voel waar je spanning vasthoudt. Merk het op, maar je hoeft er niets mee.
- Adem rustig in.
- Bij het uitademen: laat het gebied zwaar, slap en ontspannen worden.
- Blijf 1–2 ademhalingen per deel met je aandacht erbij.
- Ga pas daarna door naar het volgende deel.

Versnelde spanningsbevrijding in 8 stappen (5 tot 10 minuten)

Als je de uitgebreide oefening een paar keer hebt gedaan, kun je deze kortere variant gebruiken — bijvoorbeeld 's nachts als je wakker wordt.

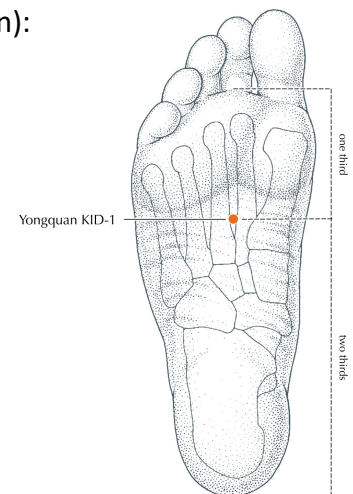
1. Schouders, armen, handen (links én rechts tegelijk)
2. Benen en voeten (links én rechts tegelijk)
3. Billen en heupen
4. Buik en borst
5. Rug
6. Nek
7. Kaken, slapen, mond
8. Ogen

Werkwijze: adem uit en laat bij elke stap bewust spanning los.

Als je tijdens deze oefening in slaap valt: perfect. Gewoon laten gebeuren.

Spanningsbevrijding in 1 stap

Als je merkt dat je piekert of onrust ervaart overdag of tijdens het werk: ga voor een paar tellen bewust met je aandacht naar Nier-1 (KID-1, Yǒngquǎn):



Samenvatting:

- Spierspanning is een belangrijke uiting van stress en piekeren.
- Door systematisch en bewust te leren loslaten, breng je je lichaam en geest tot rust.
- Regelmatige oefening maakt het steeds makkelijker en effectiever.
- Zie het als jouw eigen natuurlijke rustknop.