

☺ EnergizeMe

7 DAGEN RUST



**IN 7 DAGEN MEER RUST EN
MEER CONCENTRATIE**

EDMUND JACOBSON
ADEMHALINGSOEFENING
DAG 3

DAG 3 . EDMUND JACOBSON ONTSPANNEN SPIEREN

Welkom bij dag 3 van de '7 dagen rust'.

Hopelijk hebben de eerste 2 dagen je al een oefening opgeleverd om je lijf rust te geven en de hartslag naar beneden.

Vandaag een oefening van Edmund Jacobson, die ook gericht is op lichamelijke ontspanning.

Niet zozeer op de hartslag, maar op de spieren. Wat je namelijk gaat doen is één voor één je spieren aanspannen. Dat hou je even vast en dan laat je weer los. Zo leer je spanning in je spieren waar te nemen en weer los te laten. Een hartslagmeter is vanaf vandaag dan ook niet meer nodig.

DAG 3. EDMUND JACOBSON ONTSPANNEN SPIEREN

Voordat we beginnen een paar
aandachtspunten:

- Zorg dat je de komende 10 minuten in alle rust deze oefening kan doen
- Zoek een comfortabele houding: dat kan zittend of liggend zijn.
- Wen even aan de houding en adem een paar keer rustig in en uit.
- Sluit als je dat wilt je ogen, maar dat hoeft niet.

DAG 3. EDMUND JACOBSON ONTSPANNEN SPIEREN

Deze oefening vergt wat meer instructie, dus ik zal iets meer praten:

We gaan één voor één spiergroepen aanspannen om ze vervolgens weer te ontspannen. Forceer niet, heb je ergens een blessure sla die spiergroep dan over.

Begin bij het linkerbeen. Trek de tenen naar je toe en til eventueel je been een beetje op. Span dat been vervolgens 10 seconden aan.

Leg je been weer rustig neer. Ontspan.

Voel je het verschil tussen het been in gespannen toestand en ontspannen toestand?

Voel je nu verschil tussen links en rechts?

DAG 3 . EDMUND JACOBSON ONTSPANNEN SPIEREN

Dan doe je het rechterbeen. Trek de tenen naar je toe en til eventueel je been een beetje op. Span dat been vervolgens 10 seconden aan.

Leg je been weer rustig neer. Ontspan.

Voel je het verschil tussen het been in gespannen toestand en ontspannen toestand?

Voel je nu verschil tussen links en rechts?

Ontspan dan beide benen. Voel je ze zwaarder worden?

DAG 3 . EDMUND JACOBSON ONTSPANNEN SPIEREN

*Dan ga je naar de buikspieren.
Span deze aan. Duw de navel naar buiten, zonder
de rug of bekken te bewegen. Dit
doen we weer 10 seconden. Ik hou dat bij.*

*Ontspan je buik helemaal. Adem
rustig door.*

*Dan de rug. Breng de
schouderbladen naar elkaar toe. Weer 10
seconden. Ik hou dat bij. Voel je meer
ontspanning? Adem rustig door.*

DAG 3. EDMUND JACOBSON ONTSPANNEN SPIEREN

*Til nu je linkerarm een
beetje op. Maak een vuist en span je hele arm
aan. Doe dit 10 seconden. Ik hou
dat bij. Leg dan je arm weer neer en voel de
ontspanning.*

*Til nu je rechterarm een
beetje op. Maak een vuist en span je hele arm
aan. Doe dit 10 seconden. Ik hou
dat bij. Leg dan je arm weer neer en voel de
ontspanning.*

DAG 3 . EDMUND JACOBSON ONTSPANNEN SPIEREN

Span je schouders aan door ze op te trekken. Doe dit 10 seconden. Ik hou dat bij.

Nu het gezicht. Trek je wenkbrauwen zo ver mogelijk op. 10 seconden. Ik hou dat bij.

Adem daarna rustig door. Frons nu je wenkbrauwen, knijp je ogen samen en trek je neus op. Weer 10 seconden. Ik hou dat bij.

Als laatste span je alle spieren tegelijk aan. En laat na 10 seconden los. Ik hou dat bij.

DAG 3. EDMUND JACOBSON ONTSPANNEN SPIEREN

Voel je de ontspanning? Geniet daar nog even van. Sluit de oefening af door een paar keer diep te ademen.

Dit is ook een hele fijne oefening om voor het slapen te doen. Het doel is met name om te leren waarnemen hoe spanning in de spieren aanvoelt en hoe de afwezigheid van spanning aanvoelt. Ik wens je een ontspannen dag of avond en tot morgen bij de 7 dagen rust.

Wiebel kort met je tenen en vingers. Kom langzaam terug uit de ontspanning en open je ogen.