

# PATIËNTEN INFORMATIE

## Ontspanningsgroep

Locatie Spijkenisse Medisch Centrum

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



# Inhoud

Inleiding.....	4
Les 1: Inleiding, drie minuten ademruimte en bodyscan.....	5
Drie minuten ademruimte (mindfulness) .....	5
Bodyscan (mindfulness).....	7
Les 2: Jacobson .....	9
Jacobson: aan-/ontspannen (inleiding) .....	9
Jacobson: aan-/ontspannen (hele lichaam).....	10
Jacobson voor het gezicht.....	11
Les 3: Ademhaling.....	13
Ademhaling.....	13
Ademhaling - visualisatie .....	14
Ademmeditatie.....	16
Les 4: Autogene training en Visualisatie.....	18
Autogene training .....	18
Visualisatie.....	19
Les 5: Mindfulness .....	20
Het meer.....	20
Bladeren op de rivier.....	23
Les 6: Afsluiting.....	25
Ontspannen met een ander erbij.....	25
Ontspanning in beweging .....	25
Extra oefeningen .....	27
Spannen/loslaten van het hele lichaam (staand) .....	27
Warmtestroming 1 .....	28

Warmtestroming 2.....	29
Loopmeditatie .....	30
Bronvermelding .....	31

# Inleiding

Welkom bij de Ontspanningsgroep van het Maasstad Ziekenhuis, locatie Spijkenisse Medisch Centrum.

Deze brochure bevat oefeningen die gebruikt (kunnen) worden bij de Ontspanningsgroep. De Ontspanningsgroep bestaat uit zes lessen van één uur. Daarnaast is het goed om zelf thuis met de oefeningen aan de slag te gaan om ervaring op te doen en te ontdekken welke oefeningen u prettig vindt en welke niet. U hoeft niet alle oefeningen te blijven doen, uiteindelijk kiest u de oefeningen die het beste bij u passen.

Voor de meeste oefeningen geldt dat er op internet vergelijkbare oefeningen terug te vinden zijn, die u kunt gebruiken om thuis te oefenen, bijvoorbeeld op het YouTube kanaal van Sophia Revalidatie ([https://www.youtube.com/results?search\\_query=sophia+revalidatie+ontspanningsoefeningen](https://www.youtube.com/results?search_query=sophia+revalidatie+ontspanningsoefeningen)).

Voor alle oefeningen geldt:

- Geef aan als iets niet gaat, wat betreft bijvoorbeeld houding of duur van de oefening, ook tijdens de oefening. Iets wat u hindert, pijn doet of ongemakkelijk voelt, staat ook de ontspanning in de weg. Wees daarbij niet bang dat u anderen stoort. U bent hier voor uzelf.
- Er is geen goed of fout bij het uitvoeren van de oefeningen. Het is zoals u het ervaart.
- Maak gebruik van de materialen die er zijn: matten, kussens, rollen en eventueel een dekentje wat u zelf van thuis meeneemt.
- Afdwalen met uw gedachten is normaal, merk het op en ga verder met de oefening. Probeer wat u gemist hebt niet in te halen.
- Stel uzelf open op, probeer niet te oordelen.
- Deel met de groep wat u wilt, maar houdt wat u niet wil delen voor uzelf.
- Wat gedeeld wordt blijft binnen deze groep.

# Les 1: Inleiding, drie minuten ademruimte en bodyscan

=====

## Drie minuten ademruimte (mindfulness)

Dit is een mindfulnessoefening. Mindfulness beoefenen betekent dat u probeert met aandacht en zonder te oordelen aanwezig te zijn in het hier-en-nu. Dit staat tegenover het handelen op de automatische piloot.

Een oefening die u (bijna) overal en altijd kunt uitvoeren. Hij duurt ongeveer 3 minuten, maar kan ook korter of langer uitgevoerd worden.

*Houding: zit of eventueel lig*

### Stap 1

Ga prettig zitten of staan en doe als het even kan uw ogen dicht. Adem een keer diep in en adem helemaal uit richting uw voeten. Voel uw voeten op de vloer, voel hoe uw benen de stoel raken. Ga vervolgens met uw aandacht naar wat u op dit moment ervaart:

Welke gedachten gaan er door uw hoofd? Zijn het er veel of weinig? Als uw gedachten met wolken zou vergelijken, hoe zou de lucht dan zijn? Helder, licht, bewolkt, donker? Erken dat uw gedachten er mogen zijn. Welke gevoelens zijn er? Wendt u niet af van eventuele onprettige gevoelens. Erken ze en kijk of u er open naar kunt zijn. Welke lichamelijke gewaarwordingen zijn er op dit moment? Kijk of u uw lichaam kunt scannen op sensaties van spanning of lichamenlijk ongemak. Kijk of u ook hier open naar kunt zijn.

### Stap 2 Hernemen

Verplaats uw aandacht dan naar uw ademhaling. Concentreer u op het gevoel van de ademhaling in uw buik. Voel hoe uw buik en/of uw borst bewegen bij de inademing en de uitademing.

Volg de adem helemaal naar binnen en helemaal naar buiten en probeer te ervaren dat uw ademhaling u kan helpen om aanwezig te zijn in het hier en nu. Als u afdwaalt, brengt u uw aandacht vriendelijk weer terug naar de beweging bij uw buik. Zie dit als een moment voor uzelf. U hoeft verder even helemaal niets. Alleen uw ademhaling volgen.

### *Stap 3 Uitbreiden*

Breid uw aandacht vervolgens uit naar uw hele lichaam. Ervaar de ruimte in uw lichaam en hoe het hele lichaam mee-ademt. Ervaar uw lichaam als geheel, inclusief uw houding en gezichtsuitdrukking. Voel uw kaken, uw mond, uw voorhoofd. Probeer te voelen of u zich nu anders voelt dan aan het begin van de oefening. Dit kan een positief verschil zijn of een negatief verschil. Als het een positief verschil is (u voelt zich bijvoorbeeld meer ontspannen), neem dan even de tijd om hier bewust van te genieten. Als het verschil niet positief is, of u hebt een negatieve gewaarwording, adem hier dan met de volgende inademing naar toe en probeer er met de volgende uitademing doorheen te ademen, terwijl u zichzelf open stelt en ruimte geeft.

Als u een positieve verandering waarneemt, probeer dan dit gevoel van ruimte mee te nemen bij het vervolgen van uw dag.

*Een vergelijkbare oefening vindt u op YouTube Sophia Revalidatie (<https://www.youtube.com/watch?v=CPBoAaa2xB0>).*

*Bron: Mindfulness based stress reduction (MBSR)*

=====



## **Bodyscan (mindfulness)**

*Houding: lig of eventueel zit*

We gaan een lichaamsscan doen. Het is de bedoeling dat u probeert te observeren wat u allemaal in uw lichaam voelt. Dat kan van alles zijn, maar dat kan ook niets zijn. Probeer alles wat u opmerkt alleen maar te observeren, u hoeft er verder niets mee te doen. Probeer niet te oordelen.

Het kan zijn dat u tijdens de oefening afdwaalt met uw aandacht. Dat maakt niets uit, neem het waar en probeer vervolgens uw aandacht weer op de oefening te richten. Het is de bedoeling dat u tijdens de oefening wakker blijft, u mag zelf kiezen of u uw ogen open of dicht houdt. Er is geen goed of fout van het uitvoeren van deze oefening.

Richt uw aandacht op uw ademhaling. Voel uw buik en/of uw borst bij elke inademing en elke uitademing op en neer gaan. Neem even de tijd om uw lichaam als geheel te voelen, van hoofd tot voeten. Wees bewust van wat u voelt op de plaatsen waar uw lichaam contact maakt met de onderlaag.

Richt nu de aandacht op de tenen van uw linkervoet. Sta uzelf toe alle gewaarwordingen vanuit uw tenen te voelen, waarbij u ze eventueel van elkaar kan onderscheiden en naar de stroom gewaarwordingen in dit gebied kunt kijken. Als u op dit moment niets voelt, is dat ook goed. Sta uzelf toe dan te voelen dat u niets voelt. Laat uw tenen los met uw aandacht en ga langzaam naar uw voetzool, uw hiel, uw wreef en uw enkel. Observeer wat u waarneemt als u deze gebieden één voor één aandacht geeft en weer loslaat. Laat uw enkel los met uw aandacht en reis verder door uw linkerbeen omhoog naar uw heup. Neem de tijd om alle gewaarwordingen in uw linkerbeen te voelen.

Ga vervolgens met uw aandacht naar de tenen van uw rechtervoet. Sta uzelf weer toe om alle gewaarwordingen vanuit uw tenen te voelen,

waarbij u ze eventueel van elkaar kunt onderscheiden en naar de stroom gewaarwordingen in dit gebied kunt kijken. Als u op het moment niets voelt, is dat ook goed. Sta uzelf toe dan te voelen dat u niets voelt. Vervolg de scan door uw rechterbeen richting uw heup.

Laat uw been los met uw aandacht en ga verder omhoog naar uw bovenlichaam, via uw onderrug, uw buik, uw borstkast, uw bovenrug en verder naar uw schouders. Neem steeds de tijd om alle gewaarwordingen in uw bovenlichaam te voelen. Vanuit uw schouders gaat u via beide armen naar uw handen en uw vingers. Neem de tijd om alle gewaarwordingen in uw armen uw handen en uw vingers te voelen.

Laat uw vingers los en ga weer omhoog met uw aandacht naar uw keel en uw nek. Van uw keel naar uw nek gaat u verder naar uw gezicht, uw kin, uw kaken, uw wangen, uw oren, uw ogen, uw neus en uw voorhoofd. Neem de tijd om alle gewaarwordingen in uw gezicht te voelen.

Laat uw gezicht los en ga met uw aandacht naar uw achterhoofd en uw kruin.

Sluit de oefening af door uw lichaam weer als één geheel te voelen, van uw hoofd tot uw voeten.

Als u zover bent doe dan rustig uw ogen open en richt uw aandacht op de omgeving, maak wat kleine bewegingen en ga langzaam zitten.

De bodyscan kunt u zo kort en zo uitgebreid doen als uzelf wilt. U kunt zich beperken tot een lichaamsdeel, u kunt elk lichaamsdeel heel uitgebreid doen, u kunt ook elk lichaamsdeel als geheel doen. Kies waar u behoefte aan heeft, of op grond van wat uw behoeften en mogelijkheden zijn in tijd en ruimte.

*Een vergelijkbare oefening vindt u op YouTube Sophia Revalidatie (<https://www.youtube.com/watch?v=8QPEAG6skMI>).*

*Bron: Mindfulness based stress reduction (MBSR)*

=====



## Les 2: Jacobson

De hele dag door varieert de spanning in uw lichaam. Spieren spannen aan omdat u iets wilt doen en als het goed is ontspannen ze daarna weer, zodat ze kunnen herstellen. Door allerlei redenen lukt het soms niet goed om de spierspanning los te laten en dit kan op de langere termijn klachten geven. Het loslaten van spierspanning kan soms makkelijker gaan als u de spieren eerst juist aanspant. Dit komt doordat u dan beter voelt of en waar u spierspanning vasthoudt en omdat het voor het lichaam makkelijker is om spierspanning los te laten ná het aanspannen. De volgende oefening is hierop gebaseerd. Dit noemen we de methode Jacobson.

=====

### Jacobson: aan-/ontspannen (inleiding)

*Houding: zit of eventueel lig*

- Ga met uw aandacht naar uw rechterhand en voel hoe hij aanvoelt en hoe hij ligt op de onderlaag.
- Maak met uw rechterhand een zo krachtig mogelijke vuist. Voel de spierspanning die u hiervoor gebruikt en laat weer los. Voel hoe de spanning dan weer minder wordt en verdwijnt.
- Doe hetzelfde op 50% van uw kracht, voel de spierspanning (en dat hij minder sterk is dan net) en laat weer los. De spierspanning neemt weer af.
- Doe het nu met 30% van uw kracht, voel de spanning en laat weer los.
- Doe hetzelfde nog een keer, maar nu met zo min mogelijk kracht, voel de spierspanning en laat weer los.
- En als laatste keer: probeer spanning in de hand op te bouwen zonder dat er beweging ontstaat, voel die spanning en laat weer los.

Voelt uw hand nu anders dan voor de oefening? En voelt hij anders dan de andere hand?

Herhaal de oefening (eventueel) met de andere hand.

*Bron: Progressieve Relaxatie volgens Jacobson*

=====

=====

### **Jacobson: aan-/ontspannen (hele lichaam)**

*Houding: lig*

- Ga met uw aandacht naar uw rechervoet en duw uw tenen van u af, en laat los. Trek uw tenen naar u toe en laat los (Cave kuitkramp).
- Ga dan naar uw rechterbeen en strek uw been. Voel de spierspanning en laat weer los. Voel dat de spierspanning weer afneemt.
- Duw uw hak in de grond, voel de spierspanning (aan de achterkant van uw been) en laat weer los.
- Idem linkerbeen.
- Duw uw benen tegen elkaar aan, voel de spanning en laat weer los. De spanning neemt weer af.
  
- Span uw billen aan
- Span uw bekkenbodem aan (alsof u uw plas ophoudt)
- Maak uw rug hol.
- Span uw buikspieren aan.
- Houdt uw adem in.

- Maak een vuist met uw rechterhand.
- Streck uw rechterhand.
- Streck uw arm.
- Klem uw arm tegen uw romp.
- Duw uw arm tegen de onderlaag.
- Trek uw schouders op.
  
- Duw uw achterhoofd in het kussen.
- Trek uw wenkbrauwen op.
- Knijp uw ogen dicht.
- Klem uw lippen op elkaar.
- Klem uw kiezen op elkaar.
- Open uw mond wagenwijd.
- Duw uw tong tegen uw verhemelte.

*Bron: Progressieve Relaxatie volgens Jacobson*

=====

=====

### Jacobson voor het gezicht

*Houding: zit of lig*

- Trek uw wenkbrauwen zo hoog mogelijk op. Voel de spanning en laat los. Uw voorhoofd is nu zacht.
- Knijp uw ogen zo hard mogelijk dicht. Voel de spanning en laat los.
- Sper uw ogen zo wijd mogelijk open. Voel de spanning en laat los. Uw oogleden liggen licht op uw ogen.
- Bijt uw kiezen zo hard mogelijk op elkaar. Voel de spanning en laat los. Er is een kleine afstand tussen uw kiezen.
- Pers uw lippen op elkaar en laat los. Uw lippen liggen nu los op elkaar of er is een kleine ruimte tussen uw lippen.

- Uw gezicht is helemaal slap en uitdrukingsloos. Doe net alsof u een washand met schuim in uw hand heeft en wrijf heel zacht met het schuim over uw voorhoofd naar beneden. Uw wangen en kaken ontspannen nog verder.

Wakker worden! Trek zoveel mogelijk gekke bekken! Laat vooral uw kaak en neus meedoen en vergeet uw voorhoofd en ogen niet! Schud uw wangen los (met geluid gaat beter).

Deze oefening(en) kunt u zo kort en zo lang maken als uzelf wil. U kunt zich beperken tot één lichaamsdeel of juist een lichaamsdeel uitgebreid doen. U kunt een lichaamsdeel als geheel of in delen aanspannen. U kunt zich concentreren op een lichaamsdeel waar u veel spierspanning voelt. Maar soms is het makkelijker om te beginnen met een lichaamsdeel waar u weinig of geen klachten hebt en langzaam naar het lichaamsdeel met meer klachten toe te werken.

*Een vergelijkbare oefening vindt u op YouTube Sophia Revalidatie (<https://www.youtube.com/watch?v=7683jON4hxg>).*

*Bron: Progressieve Relaxatie volgens Jacobson*

=====



## Les 3: Ademhaling



### Ademhaling

Houding: zit, een hand op de buik en op de borstkas. Als de deelnemer de ademhaling goed kan voelen zonder hand op de buik of borst, kan hij de handen eventueel daar weghalen.

- Probeer uw ademhaling te voelen. Ervaar hoe de ademhaling verloopt. Voelt u een inademing? Voelt u een uitademing? Is er een pauze na de uitademing?
- Verdiep de inademing. Wat verandert er? Waar voelt u bewegen?
- Verleng de uitademing. Wat verandert er? Waar voelt u spanning?
- Voel uw hand op uw buik en probeer uw inademing daar naartoe te sturen.
- Adem uit door de lucht van de inademing met een zucht te laten ontsnappen. Zuchten en gapen zijn natuurlijke ontspanreflexen. Probeer dit maar uit.
- Voel uw onderrug tegen de rugleuning. Adem hier naar toe. Vul uw onderrug als het ware met lucht (gapen kan om de richting te vinden, of heel diep inademen).
- Laat de uitademing zijn eigen weg zoeken, alleen loslaten (uitploffen) is voldoende.

### *Uitleg ademhaling*

Er zijn drie ademhalingssystemen:

- Het middenrif is uw hoofdademhalingspier. Uitleg: inademen, afplatten, buikholte naar beneden en voren geduwd. Vandaar ‘buik’-ademhaling. Deze ademhaling is voldoende voor rust en lichte inspanning.

- Als u aan de middenrifademhaling niet voldoende hebt, gaat uw lichaam automatisch over op het volgende systeem: de borstademhaling. Dit kan zijn als u aan het sporten bent of u op een andere manier inspant, maar ook als u spanning vasthoudt waardoor uw middenrif niet goed naar beneden kan bewegen.
- In heel extreme gevallen kunt u nog gebruik maken van uw schouderspieren om nóg een beetje extra lucht naar binnen te zuigen. Maar dit is alleen bij extreme inspanning of bij mensen die COPD hebben.

### *Toelichting ademhaling*

Neem tussen de oefeningen pauzes waarin u helemaal niet aan uw ademhaling denkt. Vergeet niet: u ademt nooit fout. De plaats waar u ademt is het gevolg van de spierspanning in uw borstkas, buik en rugspieren. De inademing zoekt de makkelijkste weg voor jou. Oordeel niet.

=====

=====

### **Ademhaling - visualisatie**

#### *Houding: lig*

Ga prettig liggen en richt uw aandacht en uw gevoel op de plaatsen waar uw lichaam de ondergrond raakt. Maak contact met de onderlaag en ontspan. Wordt u bewust van uw ademhaling. Waar voelt u deze? Tijdens inademing, uitademing, adempauze?

Stelt u nu voor dat de lucht die binnen in u stroomt, niet alleen door uw luchtwegen stroomt, maar door uw hele lichaam, net zoals uw bloed door vaten. Hoe dikker, ruimer en soepeler die vaten zijn hoe makkelijker de warme lucht kan stromen.

Ga met uw aandacht en uw gevoel naar uw linkerbeen. Laat de lucht die u inademt vanuit uw heup naar beneden door uw been naar uw tenen stromen. Bij de uitademing laat u de lucht vanuit uw tenen omhoog naar uw heup stromen. Herhaal dit voor uzelf.

Doe nu dezelfde oefening, maar dan ademt u in vanuit de tenen naar de heup en uit van de heup naar de tenen. Probeer te voelen wat makkelijker gaat.

Doe dezelfde oefening met uw rechterbeen.

Ga dan met uw aandacht naar uw linkerarm en adem in vanuit uw schouder naar uw vingers en adem uit vanuit uw vingers naar uw schouder.

En doe nu ook deze oefening andersom, adem in vanuit de vingers naar de schouder en uit van de schouder naar de vingers. Wat gaat makkelijker?

Doe dezelfde oefening met uw rechterarm.

Stelt u voor dat er bij uw kruin een opening zit waardoor u in kunt ademen. Adem in en laat de luchtstroom richting uw tenen stromen (langs uw wervelkolom en door uw armen) en begin halverwege uw lichaam met uitademen. Laat de lucht via uw tenen wegstromen. Ook in omgekeerde richting.

Ervaar dat die lucht spanning mee kan voeren uit uw lichaam, adem positieve energie in en laat negatieve energie uit uw lichaam wegstromen.

*Een vergelijkbare oefening vindt u op YouTube Sophia Revalidatie (<https://www.youtube.com/watch?v=7bAQ85HBaqo>).*

=====



## Ademmeditatie

*Houding: zit*

Zit rechtop en ontspannen. Ga met uw aandacht naar uw lichaam: als u merkt dat er lichaamsdelen gespannen zijn, bijvoorbeeld uw kaakspieren of uw buik, probeer die dan bewust te ontspannen. U kunt voelen hoe de buitenlucht via uw neus naar binnen stroomt, dat uw buik en borst iets ruimer worden. Dat er een kleine pauze is voordat de uitademing begint en dat vervolgens de buik en borst terugzakken en ontspannen waarbij de lucht uit uw longen weer via uw neus naar buiten gaat. Een kleine pauze en er volgt weer een inademing.

Laat uw aandacht rusten op waar u uw ademhaling het beste voelt, voor de meeste mensen is dat het bewegen van de buik. Zeg, als het u helpt om de aandacht erbij te houden, in gedachten: 'inademen... uitademen... in... uit...' of tel uw ademhalingen: 'één in... en uit...', twee in... en uit...' enz. tot u bij 10 bent. Als u afdwaalt, keert u weer terug naar de adem.

U merkt dat u afdwaalt. Ga op die momenten steeds weer terug naar waar u het ademen het duidelijkst ervaart, bijvoorbeeld uw buik.

U hoeft de ademhaling niet te sturen. Laat het ademen aan uw lichaam over. U hoeft het alleen waar te nemen en telkens naar uw ademhaling terug te keren als u afdwaalt. Meer hoeft u niet te doen.

Aan het denken? Dat is normaal. Richt uw aandacht weer op de bewegingen van het ademen. Een gedachte zoals 'ik doe het niet goed' of 'wat duurt het lang' is een bekende ingesleten gedachte waar u niets mee hoeft te doen. Keer met uw aandacht terug naar uw ademhaling.



Afgedwaald? Terug naar het ademen. U hoeft helemaal niets te doen, niets te bereiken. Wat de inhoud van de afleiding ook is, wees u er weer even van bewust en ga gewoon opnieuw terug naar uw ademhaling.

Laat in de laatste minuut van de meditatie het onderwerp van deze meditatie los. Blijf zonder iets te doen nog even zitten met een open aandacht voor wat er nu is. Neem dit mee als u langzaam en bewust de overgang maakt naar uw volgende activiteit.

*Bron: Gerschurink.nl*

=====

## Les 4: Autogene training en Visualisatie



### Autogene training

*Houding: lig*

Ga lekker liggen en breng uw aandacht naar uw lichaam. Voel hoe u ligt. Is er iets wat aandacht vraagt? Ga daar dan even naar toe met uw aandacht. Laat het vervolgens ook weer los.

Breng uw aandacht naar uw rechterarm. Voel hoe uw arm rust op de onderlaag. Voel hoe het gewicht van uw arm rust op de onderlaag. Laat uw arm maar los. Geef hem over aan de steun die de onderlaag biedt. De arm gaat zwaar aanvoelen. Laat dit maar toe. Dit is een teken van ontspanning. Hoe meer u uw arm loslaat, des te duidelijker de zwaarte voelbaar is. Ontspanning gaat altijd gepaard met een gevoel van zwaarte. Merk ook eens op hoe aangenaam dat is.

Om dat gevoel van zwaarte te benadrukken kunt u gebruik maken van een formule of hulpzin, zoals bijvoorbeeld: 'Mijn rechterarm is aangenaam zwaar.' Of 'Mijn rechterarm is helemaal ontspannen en voelt zwaar aan.' Of iets dergelijks. Herhaal deze hulpzin een aantal keer om uzelf te ondersteunen in het zwaar laten voelen van uw rechterarm. Doe hetzelfde met uw linkerarm.

Breng uw aandacht nu naar uw rechterbeen. Voel hoe uw been op de onderlaag rust. Maak zo goed mogelijk gebruik van die steun zodat u alle spieren in uw been volledig los kunt laten. Voel de zwaarte van het rechterbeen. Gebruik ook nu weer 5 à 6 keer een formule of hulpzin, zoals bijvoorbeeld: 'Mijn rechterbeen is aangenaam zwaar'. Doe het zelfde met het linkerbeen.

Deze oefening kunt u eventueel uitbreiden naar romp en hoofd.

Een vergelijkbare oefening vindt u op YouTube Sophia Revalidatie  
(<https://www.youtube.com/watch?v=wQUAo9vGQUg>).

Bron: autogene training volgens Schultz

=====

=====

## Visualisatie

*Houding: lig*

Ga lekker liggen en breng uw aandacht naar uw lichaam. Voel hoe uw lichaam contact maakt met de onderlaag en bedenk dat de onderlaag u helemaal ondersteunt. U kunt dus uw lichaam helemaal overgeven aan de steun van de onderlaag en alle spierspanning loslaten.

Blijf rustig liggen en bedenk eens wat het begrip rust voor u betekent. Bedenk eens een situatie waarin u zich rustig voelt of zou kunnen voelen. Dit kan een herinnering zijn of een fantasie maar in ieder geval iets waarbij u zich rustig kunt voelen.

Leef u helemaal in in die herinnering of fantasie. Beleef het als het ware weer opnieuw en gebruik daarbij al uw zintuigen. Probeer u voor te stellen wat u toen zag, wat u hoorde, wat u voelde en misschien ook wat u rook of proefde. Vóel ook vooral de rust die daarvan uitgaat.

Kom dan weer uit die belevenis en voel weer duidelijk de onderlaag waarop u ligt.

Beweeg rustig eerst de handen en voeten, vervolgens wat grotere bewegingen, open de ogen en sta rustig op.

Een vergelijkbare oefening vindt u op YouTube Sophia Revalidatie  
(<https://www.youtube.com/watch?v=Gom9zjpKvXw>).

=====

## Les 5: Mindfulness



### Het meer

*Houding: lig of wat de voorkeur van de deelnemer is*

Bij deze oefening wil ik u uitnodigen om u uit te strekken als een uitgestrekt meer. Dus als u kan ga comfortabel liggen. Het is niet de bedoeling u voor te stellen dat u een meer bént - u bent geen meer. Het is niet de bedoeling een meer te visualiseren. Het beeld dient alleen maar om uw aandacht te brengen naar een aantal dingen die u misschien met een meer gemeenschappelijk hebt.

Het eerste element daarvan is dat een meer om zich uit te strekken geen enkele moeite hoeft te doen. Net als een meer de wetten van de zwaartekracht volgt, en moeiteloos en vanzelf terecht komt in zijn eigen bedding en tussen zijn eigen oevers, moeiteloos zijn eigen vorm inneemt. Zo wil ik u uitnodigen, om moeiteloos en vanzelf de wetten van de zwaartekracht te volgen en zo in u eigen vorm, u eigen bedding uit te komen. Zodat u kunt liggen, uitgestrekt als een uitgestrekt meer met een onwaarschijnlijke precisie in u eigen vorm, u te laten openvloeien als een meer, een uitgestrekt meer.

Het is best mogelijk dat er flink wat bedrijvigheid is rondom het meer, misschien zijn er steden en dorpen aan de oever van het meer, misschien loopt er een weg of een snelweg langs het meer. Maar al die bedrijvigheid om het meer heen belet het meer niet om zich uit te strekken en gewoon in het landschap te zijn. De drukte in de steden en de bedrijvigheden, ze hoeven niet allemaal stil te vallen, het hele leven kan gewoon doorgaan, en ondanks al die drukte kan het meer zich uitstrekken en moeiteloos aanwezig zijn in het landschap, ongehinderd door alle bedrijvigheid.

Dat betekent niet dat het altijd rustig is op een meer, op een meer kan het stormen, net zoals het in ons leven kan stormen. Er kan een harde wind staan, er kunnen heftige emoties zijn, het meer, en ook ons leven, kan veranderen in een kolkende massa met golven met schuimkoppen. Ik wil uw aandacht brengen naar twee aspecten van een storm op het meer.

Het eerste aspect is de eigenschap van water. Water kan al die verschillende vormen aannemen. Water kan de vorm aannemen van hoge golven, schuimkoppen, regendruppels, misschien is het water eerst een opwellende bron geweest, een kabbelende berggrivier geweest, neergestort in een waterval. Water kan al die vormen aannemen en in al die vormen onveranderd water blijven. Ik wil u uitnodigen om contact te maken met dat vermogen in uzelf, om in al die veranderingen, al die vormen die het leven aanneemt, net als water, onveranderd uzelf te blijven. Er is nog nooit water kapot gevallen in een waterval.

Een tweede aspect aan de storm op het meer is hoe heftig de storm ook is, hoe hoog de golven ook zijn en hoe hard de wind ook is, de storm is altijd alleen maar aan de oppervlakte van het meer. De wind raakt alleen maar het wateroppervlak, de golven zijn alleen maar aan de oppervlakte van het meer en zodra u een paar meter dieper komt, een paar meter onder het wateroppervlak, komt u op een plek waar de storm niet bij kan, een plek die niet door de storm geraakt kan worden, een plek waar het ook bij de heftigste storm altijd rustig, bewegingsloos is.

Ik wil u uitnodigen om in contact te komen met die plek in uzelf waar het ook bij de heftigste storm, bij de heftigste emoties windstil blijft, een paar meter onder het oppervlak.

Dat neemt niet weg dat het boven aan het oppervlak door kan blijven stormen en golven. Ook terwijl de storm raast, enkele meters onder het oppervlak, naar die plek te gaan waar de storm niet bij kan, die plek waar de wind niet bij kan.

En ook stormen blijven niet doorgaan, op een meer niet en in ons leven niet, er komt altijd een moment waarop de wind gaat liggen, waarop de storm weer stopt.

Maar het is niet zo dat als de wind gaat liggen de storm meteen voorbij is en zeker wanneer de wind heel plotseling gaat liggen, kan het gebeuren dat het windstil is en als u naar het meer kijkt ziet u dat het nog volop in beweging is, dat de golven er nog steeds zijn. De golven hebben hun tijd nodig om uit te golven, om uit te deinen. U kunt dit proces niet forceren, u kunt dit proces niet versnellen, u kunt er niets aan doen, u kunt het alleen zijn eigen tijd gunnen, zijn eigen proces gunnen. Als u de golven zou proberen plat te duwen, dan zou u alleen nog meer deining veroorzaken, het enige wat u kunt doen is het proces zijn eigen tijd gunnen en de golven de tijd geven om uit te deinen, uit te golven, in hoogte af te nemen, en uiteindelijk te gaan liggen tot het wateroppervlak uiteindelijk weer glad als een spiegel wordt.

En iets vergelijkbaars speelt zich af aan de oevers van het meer, daar kan het zijn dat in de ondiepe plekken het water troebel geworden is doordat in de storm bij de ondiepe plekken de grond omgewoeld is en het stof en het zand van de bodem het water troebel gemaakt hebben. En ook als het wateroppervlak glad geworden is, glad als een spiegel, duurt het nog even tot het stof en het zand terugzinken, en ook dat kunt u niet forceren. U kunt het stof met uw handen niet naar beneden duwen, dat zou alleen maar meer stof laten opwaaien. Het enige wat u kunt doen is het proces zijn eigen tijd laten, en het stof de tijd geven, de kans geven om te bezinken, tot het water uiteindelijk weer helder wordt als kristal, glad als een spiegel.

En dan weerspiegelt het meer alles wat voorbij komt onvervormd, de wolken die passeren worden onvervormd weerspiegeld, als er vogels overvliegen worden ze onvervormd weerspiegeld. Ik wil u uitnodigen om in contact te komen met dat vermogen van uw geest om glad als

een spiegel te zijn, helder als kristal, en alles wat er opkomt, alles wat passeert, glashelder, onvervormd te weerspiegelen. Het maakt voor het meer niet uit of het een witte zwaan is die voorbij vliegt, of een zwarte kraai of een eenvoudige mus. Het meer wijst geen enkel beeld af, het meer houdt geen enkel beeld vast, het voegt er niets aan toe en haalt er niets van af, de vogels passeren ongehinderd het meer en het meer weerspiegelt alles onvervormd.

En zo kunt u zich dus uitstrekken, uitgestrekt als een uitgestrekt meer en alles wat opkomt en voorbijkomt ongehinderd, onvervormd weerspiegelen. Laten komen en zijn als een uitgestrekt meer.

*U kunt deze oefeningen beluisteren op internet:*

<https://soundcloud.com/obbeek/meer-meditatie-tekst-edel-maex>

*Tekst: Edel Maex*

=====

=====

### **Bladeren op de rivier**

*Houding: zit of eventueel lig*

Ga gemakkelijk zitten en sluit uw ogen of richt ze op een plek vlak voor u. Stel u voor dat u aan de rand van een zacht stromende rivier of beek zit en dat er bladeren voorbij drijven. Stel het voor zoals u wilt, het is uw fantasie. De komende 10 minuten pakt u elke gedachte die voorbij komt op, legt die op een blad en laat hem wegdrijven. Als uw gedachten stoppen, kijkt u alleen naar de stroom. Uw gedachten komen vroeg of laat terug. Laat de stroom in z'n eigen tempo voortgaan. Versnel 'm niet, u probeert de bladeren niet weg te spoelen; u laat ze in hun eigen tempo komen en gaan. Als uw geest zegt: "dit is stom" of "ik kan het niet", legt u die gedachten op een blad. Als een blad vast komt te zitten,

laat u het maar wat dobberen. Dwing het niet om weg te drijven. Als er een moeilijk gevoel opkomt, verveling of ongeduld, erken het dan gewoon. Zeg tegen uzelf: "dit is een gevoel van verveling" of "dit is een gevoel van ongeduld". Leg die woorden op een blad en laat ze gewoon wegdrijven. Uw gedachten nemen u af en toe mee, zodat u de oefening vergeet. Dat is normaal en logisch, en dat gebeurt wel vaker. Zodra u zich dit realiseert, geeft u het rustig toe en begint u opnieuw. Nu kunt u de oefening afronden, open uw ogen, kijk om u heen, merk op wat u kunt zien en horen en rek u eventueel even lekker uit

Overwegingen:

- Welke gedachten namen u mee?
- Hoe was het om gedachten te laten komen en gaan zonder ze vast te houden?
- Waren bepaalde gedachten moeilijker dan andere?
- Welke gevoelens kwamen op?
- Was het nuttig om het gevoel te erkennen?

*Bron: Mindfulness bases stress reduction (MBSR)*

=====



## Les 6: Afsluiting

=====

### Ontspannen met een ander erbij

*Houding: zit*

- Sluit uw ogen. Ga lekker zitten. Kies ervoor om te ontspannen. Wordt u bewust van de stoel. Hoe zit u erbij? Voel of u spanning vasthoudt en laat deze zoveel mogelijk los. Zucht een paar keer diep uit en ontspan.
- Bedenk nu waar u zit en luister naar de geluiden die er zijn. Misschien komen er gedachtes boven? Sluit u dan weer af. Richt u op de ontspanning en rust van binnen en zucht door.
- Doe uw ogen open en kijk de ruimte rond. Kijk naar het plafond, de apparaten, de kleuren. Sluit u weer af en ga terug naar de ontspanning.
- Doe nu hetzelfde: open uw ogen en kijk de andere personen bewust aan. Maak oogcontact. Voel wat er verandert. Sluit u weer af en kom terug bij uzelf, bij uw eigen ontspanning.

=====

=====

### Ontspanning in beweging

*Houding: staand*

- Stelt u voor dat uw bekken een grote schaal is waar uw romp op rust. Als u de schaal naar voren kantelt, rolt uw gewicht naar voren en moet u uw rugspieren aanspannen. Als u de schaal naar achter kiept, valt u bijna achterover en zakt u in elkaar.
- Probeer deze bewegingen eens uit en vindt uw eigen midden. Van hieruit bent u flexibel om zonder al te grote spanning te bewegen.

- Til nu het gewicht van uw rug zo hoog mogelijk van de schaal af, alsof uw kledinghaakje nog in uw trui zit en u omhoog wordt getrokken.
- Herhaal nu de kanteloefening en voel hoeveel extra spanning dit kost.
- Probeer dan al uw massa zo laag mogelijk in uw bekkenschaal te leggen, als een duikelaartje dat altijd weer terugkomt in balans.
- Blijf laag en ga voorzichtig met uw bekken hoelahoepen, kleine rondjes draaien. Als u dit met stijve benen doet, dan moet u uw bekken kantelen. Als u uw benen slap houdt en bewegingen in uw enkels, knieën en heupen maakt, kan de schaal rustig in balans blijven.
- Maak kleine bewegingen van links naar rechts en vice versa.
- Maak kleine stapjes van voor naar achteren en naar opzij op de plaats.
- Probeer te lopen terwijl u uw gewicht laag in het midden van de schaal houdt.
- Voel uw voetzolen afdrukken op de grond. U rolt van uw hiel naar uw (grote) teen.
- Adem door en ontspan terwijl u loopt.
- Verplaats een voorwerp in de ruimte terwijl u zo loopt.
- Praat met iemand terwijl u ontspannen loopt.
- Loop een rondje door het gebouw en controleer elke keer opnieuw hoe hoog u zit in uw spanningsopbouw. Kunt u nog loslaten?
- Loop alsof u haast heeft. Kunt u ook snel lopen en toch ontspannen?

=====



## Extra oefeningen



### Spannen/loslaten van het hele lichaam (staand)

Ga prettig staan, verdeel uw gewicht over uw beide voeten. Staat u zo goed? Hoe lang houdt u dit vol? Volhouden is werken, is (teveel) energie verbruiken.

Probeer zo ontspannen mogelijk te staan. Bouw van onder naar boven de spanning op alsof u het laatste beetje uit een tube tandpasta wilt knijpen:

- Krom uw tenen.
- Strek uw knieën zo ver mogelijk, zodat ze op slot staan.
- Span uw billen aan.
- Houdt uw buik in.
- Maak uw borst en nek stijf.
- Bal uw vuisten.
- Klem uw armen tegen uw romp.
- Bijt op uw kaken en kijk boos.

Houd deze spanning vast en voel wat u met uw spieren kan doen. Keihard is alles. Oersterk. Maar, hoe voelt u zich? Kunt u nog bewegen? Of voelt het benauwd in dit keurslijf/harnas van spanning?

Stelt u voor dat u een wespentaille hebt, of op een zandloper lijkt en al het zand zit boven. Maak dan langzaam het gaatje groter tot u een middel als een tonnetje hebt. Laat de spanning los op een uitademing. Al het zand stroomt helemaal naar beneden uw voeten in.

Voel nu hoe u op uw voeten steunt en wacht de volgende inademing rustig af. Controleer of u nog spanning vasthoudt. Voel dat u staand ook kunt uitrusten.

Stelt u voor dat uw bekken een grote schaal is waar uw romp op rust. Als u de schaal naar voren kantelt, rolt uw gewicht naar voren en moet u uw rugspieren aanspannen. Als u de schaal naar achter kiept, valt u bijna achterover en zakt u in elkaar.

Probeer deze bewegingen eens uit en vind uw eigen midden. Van hieruit bent u flexibel om zonder al te grote spanning te bewegen.

=====

=====

### Warmtestroming 1

*Houding: zit*

Ga lekker zitten en ontspan. Geef uw gewicht over aan de stoel, laat de stoel u dragen.

Leg uw rechterhand in uw schoot. Voel hoe hij ligt. Voel hoe zwaar uw hand rust op uw been. Voel de temperatuur van uw hand door uw broek trekken. Voel hoe stevig uw been is. Herhaal voor uzelf: 'Mijn rechterhand is ontspannen en zwaar'.

Bedenk dat al uw spieren nu los zijn en uw bloedvaten open gaan. Het bloed kan vrij stromen tot in de vingertoppen. Richt uw aandacht hierop. Het kan wat gaan prikkelen en langzaam stroomt er een aangename warmte uw hand in. Herhaal voor uzelf: 'Mijn rechterhand wordt aangenaam warm'. Laat de warmte tot u doordringen. Geniet van de warmte en de ontspanning die dit geeft.

Herhaal de oefening voor uw linkerhand.

=====

=====

## Warmtestroming 2

*Houding: lig*

Ga lekker liggen. Stelt u in op ontspannen. Kies ervoor alles even los te laten en zucht even diep. Richt uw aandacht op uw rechterhand. Voel de stand van de hand en vingers. Voel het gewicht van uw hand op de ondergrond leunen. Laat dit toe. Uw rechterhand wordt zwaar. Herhaal voor uzelf: 'Mijn rechterhand wordt aangenaam warm'. Voel het warme bloed naar uw vingertoppen stromen. Dit kan een beetje gaan tintelen.

Richt uw aandacht vervolgens op uw linkerhand en doe hier hetzelfde. Voel de stand van uw vingers en hand. Voel het gewicht van uw hand op de onderlaag. Uw linkerhand voelt zwaar en warm. Herhaal voor uzelf: 'Mijn linkerhand wordt aangenaam warm'.

Voel de warmte doorstromen via de onderarmen naar boven. De bovenarmen worden ook warm en liggen zacht en breed op de onderlaag. De warmte kan gaan stromen van de ene hand via de armen naar de rug, tussen de schouderbladen naar de andere kant. Bedenk dat er een balletje met warmte door uw bloedvaten rolt en verplaats deze langzaam naar uw wervelkolom. Voel uw ruggengraat in het matras langzaam warm worden. En de hele achterkant wordt steeds warmer en zachter in het matras. Geniet van de warmte van uw rug.

Richt uw aandacht nu op uw rechtervoet. Voel hoe warm hij is. Versterk deze warmte door de voet zwaar te maken en vol te laten stromen met warm bloed.

Doe hetzelfde met uw linkervoet. De voeten worden warm en ontspannen. De warmte stroomt door uw hele lichaam als een warme douche.

=====



## Loopmeditatie

Loop langzamer dan normaal. U loopt niet om een bepaalde plaats te bereiken. U hoeft u dus niet te haasten. Loop niet 'voorover hellend', maar ontspannen rechtop. Kalm en zelfbewust, het gezicht ontspannen, het hoofd recht op de romp. U loopt niet om dáár te komen, maar om hier te zijn. Het pad is uw doel. Wees u bewust van elke stap die u zet. Voel hoe uw voet met de hak de grond raakt, merk hoe de voet zich afwikkelt. De voetzool buigt, tot u de tenen optilt. In het begin is het misschien onwennig, en naar uw eigen idee een beetje raar. Maar na enige oefening wordt u vanzelf kalm. Geef u zelf de tijd.

Als u een tijdje op het lopen hebt gelet, kunt u de aandacht verleggen naar uw omgeving. Gebruik uw zintuigen. Voel hoe de wind langs uw gezicht strijkt, hoor het fluiten van de vogels, ruik het vers gemaaid gras. En als er enige onrust of emotionele pijn in u is, neem die zonder verzet mee in het lopen. Misschien kunt u er al lopend vrede mee sluiten als u in uzelf zegt: 'laat het er maar zijn'.

Als u merkt dat u gaat haasten, kunt u besluiten het tempo te laten zakken. Tot u weer kalm en ontspannen loopt. Als u wilt kunt u ook even stilstaan, of een herfstblad van de grond rapen. Want alles wat u met aandacht doet ook stilstaan en bukken, draagt bij aan helderheid en ontspanning.

U kunt het lopen combineren met bewust ademen. Dan merkt u na een tijdje een ritme. U zet misschien twee, drie of vier passen tijdens de inademing, en twee, drie of vier tijdens de uitademing. U merkt het vanzelf.

Zoek een mooi bospad waar u vrij en ongestoord kunt lopen. Of loop 'undercover', dus zonder dat u de aandacht van anderen trekt. Wees daar creatief in. U kunt loopmeditatie doen op het perron van een station. Of terwijl u in de supermarkt langzaam een winkelwagentje voor u uit duwt. Het valt niemand op dat u loopmeditatie beoefent. Dan loopt u niet om snel dáár te zijn, maar u loopt om het plezier van het lopen zelf. Dat is de praktijk van hier-en-nu zijn.

*U kunt deze oefeningen terugvinden op internet:*

<https://vanstressnaarzen.wordpress.com/2011/08/19/61>

*Bron: mindfulness bases stress reduction (MBSD)*

=====

## Bronvermelding

- Mindfulness Based Stress Reduction
- Progressieve Relaxatie volgens Jacobson
- Ger Schurink
- Autogene training volgens Schultz
- Mindfulness volgens Edel Maex



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 21

3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

E: [info@maasstadziekenhuis.nl](mailto:info@maasstadziekenhuis.nl)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl)

I: [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

