

FCH Ontspanningsoefeningen

Alternerende neusademhaling (5 - 10 minuten)

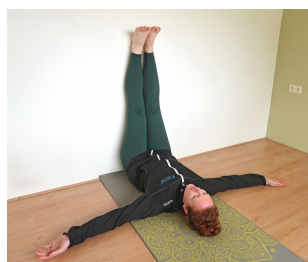
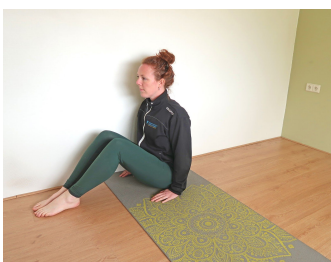
Een ontspannende ademhalingsoefening die helpt als je veel in je hoofd zit (piekeren). Bij deze oefening ademen we door de neus, dus zorg dat je neus vrij is. Snuit je neus eventueel voordat je begint. Kom zitten in een stoel met een rechte leuning met je voeten stevig op de grond, of kom lekker op de rug liggen met je knieën gebogen en je voeten stevig op de grond. Maak van je rechterhand een vuist. Steek nu je duim en je pink uit (zie foto's).



1. Leg je duim tegen je rechter neusgat en sluit dit zachtjes af. Adem in door je linkerneusgat. Sluit nu met je pink je linker neusgat zacht af.
2. Haal je duim van je rechter neusgat en adem rustig uit. Vervolgens rustig weer in door rechts, sluit zacht af met je duim.
3. Haal je pink weg en adem rustig uit door je linkerneusgat. Rustig weer in, sluit links af met je pink.
4. Duim weghalen en rustig uitademen door rechts. Weer in door rechts, afsluiten met je duim.
5. Pink weghalen en weer uit en rustig inademen door je linkerneusgat.
6. Zo ga je rustig door totdat je 5 - 10 minuten geoefend hebt.

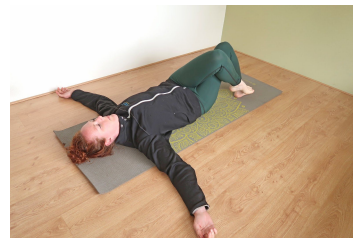
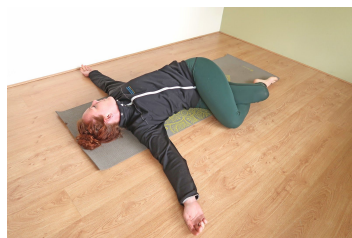
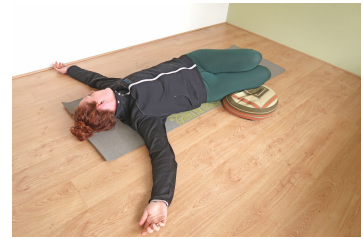
Liggende kaars (5 minuten)

1. Kom met de schouder en heup aan één kant klem tegen een lege muur of een gesloten deur zitten.
2. Breng uzelf achterover en draai een kwartslag, zodat u met de billen en benen zo dicht mogelijk bij de muur ligt. De benen omhoog in de lucht, de armen zijwaarts ontspannen op de grond.
3. Blijf rustig ademhaling, ontspan de benen zoveel mogelijk zonder dat ze van de muur af glijden. Gevoelig aan de achterkant van de benen of in de knieholte? Buig de knieën een klein beetje om de ergste spanning eraf te halen.
4. Blijf 5 minuten zo stil en ontspannen mogelijk zo liggen.
5. Aan het eind van de 5 minuten buigt u rustig de knieën en rolt u op één zij om via uw zij rustig te komen zitten.



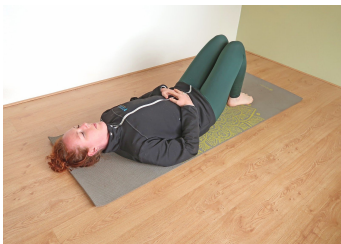
Liggende twist (5 minuten per kant)

1. U ligt op uw rug, knieën gebogen, uw armen zijwaarts gespreid op de grond.
2. U laat uw knieën één kant op vallen en rolt mee op die zij totdat de knieën de grond raken.
3. Laat nu uw bovenste arm zo veel mogelijk terugkeren naar de grond achter u. Dit geeft een stretch in de oksel, op de borstspier en langs de schuine buikspieren.
4. Bereikt uw arm de grond niet? Breng er dan een paar kussens of een stapeltje handdoeken onder zodat u die arm wel kan ontspannen.
(U kunt er ook voor kiezen de arm helemaal terug te brengen en de ondersteuning van de kussens/ handdoeken onder de knieën te leggen)
5. Voelt u helemaal geen stretch? Dan kunt u ervoor kiezen uw benen te kruisen voordat u op uw zij rolt (zie foto).
6. Blijf 5 minuten zo stil mogelijk liggen terwijl u rustig doorademt.
7. Na 5 minuten rolt u rustig terug naar uw rug en wissel dan rustig van kant.
8. Rol na 5 minuten terug naar uw rug of kom rustig via uw zij tot zit.



Liggende vlinder (5 minuten)

1. U ligt op uw rug met de knieën gebogen. De voeten tegen elkaar.
2. U laat nu uw knieën aan weerszijden naar buiten vallen zodat er een ruitvorm tussen uw benen ontstaat. Uw voetzolen blijven tegen elkaar. (Als u uw benen moeilijk kunt ontspannen door spanning in de liezen kunt u kussens of een stapel handdoeken onder uw knieën leggen).
3. Uw handen mogen op uw buik of langs uw lichaam op de grond.
4. Blijf 5 minuten zo stil mogelijk liggen terwijl u rustig doorademt.
5. Na 5 minuten brengt u rustig - misschien met hulp van uw handen - uw knieën weer bij elkaar.
6. Rol naar één zij en kom rustig via uw zij tot zit.



Tips:

- Doe deze serie achter elkaar voordat u gaat slapen of als u in de loop van de dag behoefte heeft aan ontspanning.
- Zijn er veel gedachten terwijl u stil ligt in de houdingen? Probeer u te richten op uw ademhaling. Denk desnoods hardop bij u zelf 'adem in' als u inademt en 'adem uit' als u uitademt, om niet te verzanden in eindeloos denken.
- U zult afgeleid raken. Door gedachten, geluiden, of hoe de houdingen voelen in uw lichaam. Dat is normaal. Wees niet streng of boos op uzelf als uw hoofd niet stil wordt. We hebben meer dan 80.000 gedachten op een dag, dus stil zal het in de bovenkamer niet worden. Maar door onze aandacht te richten op andere zaken (onze ademhaling, bijvoorbeeld) kunnen we er wel wat beter afstand van nemen.
- De houdingen zijn als filmpjes te bekijken op onze website en social media:
<https://www.fysioheerde.nl/oefeningen-voor-thuis/>