

Progressieve relaxatie

Progressieve spierrelaxatie bestaat uit spanning - ontspanning cycli van 16 spiergroepen. Ontspanning door inspanning dus.

6 stappen

1. Zoek een rustige plek op waar je een paar minuten stil en ongestoord kunt zitten
2. Zorg dat je comfortabel zit
3. Adem een paar keer rustig in door je neus (4 tellen) en uit door je mond (8 tellen)
4. Per spiergroep (zie hierna)
 - adem in door je neus
 - span aan en houd de spanning 4-8 tellen vast terwijl je je adem vasthoudt
 - adem uit en ontspan - laat in één keer alle spanning los
 - voel het verschil tussen aanspannen en ontspannen
5. Na de 16 groepen: ervaar de ontspanning in heel je lichaam. Geniet nog 2 minuten na.
6. Beëindig de oefening in 4 tellen:
 1. adem wat dieper in en uit
 2. beweeg armen en benen
 3. rek je uit
 4. open je ogen en ga rechtop zitten

Naarmate je meer geoefend bent, kun je groepen samen nemen.

16 spiergroepen

1. dominante hand en onderarm (vuist).
2. dominante bovenarm (duw elleboog in leuning)
3. niet dominante hand en onderarm
4. niet dominante bovenarm
5. voorhoofd (wenkbrauwen heffen)
6. bovenwang en neus (ogen dicht en neus optrekken)
7. onder gezicht (tanden op elkaar, lippen terug)
8. nek (vastzetten van kin?)
9. borst, schouders, bovenrug (diep inademen en vasthouden, schouders naar achteren)
10. buik (buik in en tegelijkertijd uit)
11. dominante bovenbeen (quadriceps en hamstrings gelijktijdig)
12. dominante kuit (wijs tenen naar hoofd?)
13. dominant voet (tenen naar beneden, en krullen)
14. niet dominante bovenbeen
15. niet-dominante kuit
16. niet-dominante voet

Herhaal alle cycli in dezelfde volgorde, dat geeft een herkenbare regelmaat.