

Creëer je eigen wereldkampioenschap Ontspannen

Als je gestrest bent en op zoek naar ontspanningsoefeningen dan kun je je lol op. Boeken, tijdschriften, internet, overal kom je ze tegen. De een belooft je nog meer ontspanning dan de ander.

Als de stress je oren uitkomt ben je wel bereid om wat tijd te steken in al die oefeningen. Je wilt tenslotte die spanning de deur uit werken, je wilt je weer lekker fris en fruitig voelen en niet in het harnas van je eigen stress zitten. Dus ga je aan de slag met al die interessante, veelbelovende en spannende oefeningen. Als de meeste stress weer wat gedempt is, vergeten we weer om de oefeningen te doen en langzaam maar zeker sluipt het gestreste gevoel je lijf weer binnen.

Sommige oefeningen vinden ze hun oorsprong in een bepaalde levensfilosofie of overtuiging en liggen er diepliggende gedachten achter. Soms is een oefening ook gewoon praktisch en gaat het er om dat je leert hoe het voelt als je spieren gespannen zijn en hoe het voelt als ze ontspannen zijn. Of leert de oefening je om je gedachten op iets anders te richten dan al die malende gedachten waardoor je wakker ligt. Mindfulness is op dit moment heel erg in en kan je ook helpen om te ontspannen.

Hoe leuk zou het zijn als jij je eigen ontspanningsoefening gaat bedenken, die je helemaal op het lijf is geschreven, die echt bij jou past en die op jou het meeste effect heeft. Zo'n oefening pak je namelijk heel snel op, zet je snel in, want het is immer jouw eigen op maat gemaakte oefening.

Een voorbeeld: Als je vaak wakker ligt in je bed en de gedachten malen maar door je hoofd, dan zou je bijvoorbeeld een oefening kunnen doen die je je eigen "wereldkampioenschap ontspannen liggen" noemt en iedere keer train je voor dat WK om tot de allerbeste resultaten te komen. Zo train je jezelf om steeds beter lekker ontspannen in je bedje te liggen, uit te zoeken op welke manier en positie jij het lekkerste, fijnste en meest ontspannen in je bed ligt. Voordat je het weet ben je daar zo druk mee, dat die vervelende piekergedachten mijlen ver weg zijn en zeer waarschijnlijk jij zelf ook.

Joanke Sierksma ©
Juni 2011