

## Ontspanningsoefening

### Wat doe je in deze oefening?

Je leert om je lichaam te ontspannen. Dat kan helpen om je prettig te voelen en uiteindelijk zelfs om meer open te staan voor contact met je partner en voor seksualiteit.

### Voor wie?

Voor iedereen die beter of makkelijker wil kunnen ontspannen.

### Soorten ontspanningsoefeningen

Er zijn verschillende soorten ontspanningsoefeningen:

- Oefeningen waarbij je actief leert om de spieren in de verschillende delen van je lichaam te leren spannen en ontspannen. Een voorbeeld hiervan is te vinden op deze site <http://www.ggzdrenthe.nl/index.php?pageID=708> Klik op 'ontspanningsoefening' onder het kopje 'Spierontspanningsoefening (Jacobson)'. Doe je de oefening voor de eerste keer? Doe dan eerst de korte instructie.
- Oefeningen waarbij je gebruik maakt van een geleide fantasie. Deze zijn geschikt voor mensen die last hebben van kramp en andere fysieke ongemakken. Een voorbeeld hiervan is ook te vinden op de site van GGZ Drenthe <http://www.ggzdrenthe.nl/index.php?pageID=708>. Klik op 'geleide fantasieoefening' onder het kopje 'geleide fantasie (Schulz)'. Doe je de oefening voor de eerste keer? Doe dan eerst de korte instructie.

### Vorbereiding voor de ontspanningsoefening

- Trek gemakkelijke kleren aan.
- Je kunt de oefeningen zittend of liggend doen.

Liggend

- Ga, als dat kan, op een bed of bank liggen in een rustige kamer waar je niet gestoord kan worden (de gordijnen open, zodat je niet in slaap valt).
- Zorg dat je gemakkelijk ligt. Je armen losjes langs je lichaam en je benen in een lichte spreidstand met de voeten naar buiten gekanteld; ondersteun je hoofd met een kussen.

Zittend

- Neem bij voorkeur een stoel met een arm- en hoofsteun.
- Kijk niet op de klok of je horloge.
- Concentreer je zoveel mogelijk op de oefening. Als je gedachten afdwalen, concentreer je dan elke keer opnieuw.
- Je hoeft niet bang te zijn dat je te diep ontspant want dat is onmogelijk. Ontspan dus zoveel je kunt, maar val niet in slaap.

### Terugblik

- Hoe vond je het om deze oefening te doen?
- Wat heeft de oefening je opgeleverd?
- Ben je meer ontspannen nu dan voor de oefening?