

13. Ruglig, voeten en benen aanspannen en loslaten, met in- en uitademen

| | |
|--|---|
| Lig gemakkelijk op de rug, benen languit, handen en armen losjes naast het lichaam, rol het hoofd een paar keer heen en weer | ligt het hoofd comfortabel? leg eventueel een handdoek eronder voel hoe je lichaam ligt |
| Trek beide voeten op, tenen naar je neus, houd dit even en laat weer los | voel de spanning in de benen als je de voeten optrekt, |
| Voel hoe de benen en voeten liggen | waar je spanning voelt toenemen met aanspannen, laat het daar helemaal los, |
| Doe het nog een keer, en laat het weer los | let op het volledig loslaten van de spanning |
| Doe het een derde keer, en laat weer los | |
| Stop ermee en voel hoe je ligt | |
| Trek beide voeten op, naar je neus, en houd dat vol | houd de voeten opgetrokken, adem een aantal malen door en voel hoe het ademen gaat |
| Laat de voeten los, laat ze liggen en voel hoe het ademt | |
| Trek opnieuw beide voeten op, houd dat en adem een paar keer door | houd de voeten opgetrokken, adem een aantal malen door en voel hoe het ademen gaat |
| Ontspan de benen en voeten, laat ze helemaal los en voel hoe dit ademt | |
| Trek opnieuw beide voeten op, houd dat en adem een paar keer door | houd de voeten opgetrokken, adem een aantal malen door en voel hoe het ademen gaat |
| Ontspan de benen en voeten, laat ze helemaal los en voel hoe dit ademt | |
| Stop ermee en voel hoe je ligt | |
| Optie: adem tellen (alleen als er tijd genoeg is) | geef een tijdsduur aan van een hele of halve minuut en vraag de deelnemer het aantal ademhalingen te tellen en te onthouden |
| Optie: we gaan het optrekken combineren met ademen. | we beginnen met het makkelijkste, optrekken met inademen |
| Voel hoe je ademt, volg het in- en uitademen een paar keer | adem in door de neus, langzaam, rustig en adem weer uit |

| | |
|--|---|
| Adem langzaam in en trek de voeten op, klaar met inademen, ontspan de benen en adem weer uit | doe dit een keer of vijf, zes |
| Stop ermee, laat de benen stil liggen | voel hoe je ligt en ademt |
| Doe dit opnieuw, een tweede ronde van 5-6 keer, optrekken met inademen, ontspannen en uitademen | |
| Stop ermee, laat de benen stil liggen | voel hoe je ligt en ademt |
| Doe het een derde keer, 5-6 keer optrekken met inademen, ontspannen en uitademen | |
| Stop ermee, laat de benen stil liggen | voel hoe je ligt en ademt |
| Doe het opnieuw en voel goed hoe het gebeurt, hoe is het om in te ademen tijdens optrekken van de voeten, 5-6 keer | |
| Stop ermee, laat de benen stil liggen | voel hoe je ligt en ademt |
| | geef een tijdsduur aan van een hele of halve minuut en vraag de deelnemer het aantal ademhalingen te tellen en te onthouden |
| Kom langzaam staan, voel hoe je staat | wat valt je op? Houding, hoofd, voeten, adem? |
| Noteer het aantal ademhalingen aan het begin en aan het eind | |
| Lig opnieuw gemakkelijk op de rug, benen languit, handen en armen losjes naast het lichaam, rol het hoofd een paar keer heen en weer | ligt het hoofd comfortabel? voel hoe je lichaam ligt |
| We draaien de koppeling nu om | |
| Adem langzaam in, adem rustig uit en trek de voeten op, klaar met uitademen, laat de voeten helemaal los en adem in | doe dit een keer of vijf, zes |
| Stop ermee, laat de benen stil liggen | voel hoe je ligt en ademt |

Trek opnieuw de voeten op tijdens uitademen, ontspan dan de benen helemaal en laat de lucht binnen komen

doe dit 5-6 keer en stop er helemaal mee

Laat de benen stil liggen

voel hoe je ligt en ademt

Trek opnieuw de voeten op tijdens uitademen, ontspan de benen helemaal en laat de lucht binnen komen

doe dit 5-6 keer en stop er helemaal mee

Laat de benen stil liggen

voel hoe je ligt en ademt

Doe het een vierde en laatste keer, voel goed wat er gebeurt bij uitademen en optrekken van de voeten, en hoe het inademen is als de benen ontspannen liggen

doe dit 5-6 keer en stop er dan helemaal mee

geef een tijdsduur aan van een hele of halve minuut en vraag de deelnemer het aantal ademhalingen te tellen en te onthouden

Kom langzaam staan, voel hoe je staat

wat valt je op? Houding, hoofd, voeten, adem?

Noteer het aantal ademhalingen aan het eind

wat is het verschil met de vorige combinatie?
