

Ontspanning – de Innerlijke Aanslag

Je lichaam luistert

Soms voel je jezelf als een gevangene van je eigen lichaam, waarbij de fysieke processen buiten je controle plaatsvinden. Wanneer je je lekker voelt zul je dit gevoel waarschijnlijk niet ervaren. Maar wanneer je gespannen en verwachtingsvol bent kun je je plotseling machteloos voelen. Je handen en voeten voelen koud aan, je begint te zweten en je klam te voelen, je schrikt van het kleinste geluidje en jezelf in de hand houden kost al je energie. Je zou wensen dat je jezelf kon commanderen om rustig te worden en dat je lichaam naar je zou luisteren. Hoewel je misschien niet in staat bent om de stress opwekkende situatie helemaal uit te roeien, kan je door ontspanningsoefeningen toch een groot deel van de controle over je fysieke processen herwinnen en je niet zo machteloos te voelen. Je zult leren de symptomen van stress te herkennen en ze te reduceren. Je hoeft niet het slachtoffer van je eigen stress-reactie te zijn.

De innerlijke aanslag

Ieder spel bestaat uit twee delen: een uiterlijk en een innerlijk spel. Het uiterlijke spel, de uiterlijke aanslag, wordt gespeeld om een uiterlijk doel te bereiken. Er bestaan heel wat boeken over het schieten, vol met aanwijzingen hoe je een geweer precies moet vasthouden, in welke stand de armen en benen en bovenlichaam gehouden moeten worden om de beste resultaten te bereiken. Om de een of andere reden kunnen de meeste van ons deze aanwijzingen gemakkelijk onthouden, maar niet zo gemakkelijk in praktijk brengen.



Het doel van een goede innerlijke aanslag is: het - onnodig - aanwenden van spierspanningen voor een aanslag steeds meer te reduceren. In tegenstelling tot de uiterlijke aanslag, de houding van de schutter tijdens de aanslag, is de innerlijke aanslag niet of heel moeilijk door een ander te beoordelen. Om het wapen met de kleinst mogelijke bewegingen gericht te houden is een zo klein mogelijke spierspanning noodzakelijk. Het lichaam moet dan ook zo goed mogelijk ontspannen worden. In de liggende en knielende houding is de opgebouwde spierspanning bij een goed opgebouwde houding zeer gering.

Pas na langdurig en geconcentreerd droogtrainen is het voor een schutter mogelijk de verschillende spiergroepen niet onnodig te spannen en de benodigde spierkracht voor het in stand houden van de aanslag zo gering mogelijk te houden. Hoe minder de spieren gespannen worden, en hoe meer ontspannen de aanslag is, des te geringer ontstaat de mogelijkheid dat een wapen door verkeerde spierspanning in beweging wordt gebracht. Het aanleren van een goede innerlijke aanslag is naast het leren afdrücken een van de belangrijkste elementen van het schieten. Het is een langdurig proces en duurt vaak maanden of jaren, en vergt het uiterste aan concentratie. Een schutter die deze droogtraining verwaarloosd zal nooit een goede innerlijke aanslag bereiken. Vooral niet als hij tijdens de training op de schietbaan alleen maar probeert hoge scores te behalen. Pas als de innerlijke aanslag perfect beheerst wordt worden de bewegingen van het wapen minder en kan in combinatie met een goede uiterlijke aanslag de juiste nulpositie gevonden worden.

Twee categorieën ontspanning oefeningen

Ontspanning oefeningen kunnen in twee categorieën verdeeld worden: voor het lichaam en voor de geest. Voor het lichaam bedoelde oefeningen hebben echter ook invloed op de geest. Een ontspannen lichaam kan dan wel niet een constante stroom van opgewonden gedachten voorkomen, maar het is een goede basis om ze onder controle te krijgen. Voor het beste resultaat is dus een combinatie van beide nodig.



In ons leven is wordt er veel van ons geëist, op allerlei niveaus. Al die eisen hebben een invloed op ons doen en laten. Sommige op een milde manier, anderen hebben een groot effect. We reageren op de gestelde eisen, maar wat gebeurt er wanneer we niet onze innerlijke reacties kunnen uitschakelen? Ze blijven doorgaan. Als gevolg daarvan kun je symptomen gaan krijgen zoals psychische angst (benauwdheid), depressie, negatieve stemmingen met name boosheid of geïrriteerdheid, buikpijn en hoofdpijn. Dat is wat de geleerden "niet specifieke en onverklaarbare opgewondenheid" noemen. Ontspanning is het proces of programma dat deze reacties op de eisen uitschakelt.

Het aanleren van een vaardigheid vereist oefening, ongeacht of het gaat om tennis, dansen, schrijven of schieten. Leren ontspannen wanneer we dat willen is ook een vaardigheid, dus moet die geoefend worden. Maak daarom voor jezelf een 'herinnering', een stukje gekleurd plakband om je horlogebandje of een rood lintje aan je koffiekopje. Wanneer je de 'herinnering' ziet, oefen dan voor een korte tijd.

Leren te ontspannen is leren jezelf de gelegenheid te gunnen om te ontspannen, niet jezelf dwingen te ontspannen. Actief jezelf dwingen zal juist een omgekeerd effect tot gevolg hebben en een verhoogde staat van gespannenheid veroorzaken. Het tegenovergestelde van wat we willen bereiken: op commando kunnen ontspannen. Heb geduld met jezelf wanneer je deze nieuwe vaardigheid leert. En zorg dat je er plezier in houdt.

Methodes om te oefenen

De ademhaling

De meeste ontspanningsoefeningen zijn gebaseerd op het vertragen van de ademhaling. De langzame ademhaling verlaagt het kooldioxide (CO₂) gehalte in het bloed. Dit op zijn beurt verandert de reacties van het lichaam en veroorzaakt een kettingreactie waardoor het zenuwstelsel kalmeert.

Eén van de automatische reacties van het lichaam op spanning is een snelle oppervlakkige ademhaling, en een goede ademhaling is het tegengif voor spanning. Langzaam en diep ademen is één van de manieren om de stressreactie uit te schakelen en een ontspanningsreactie te starten.

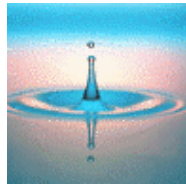
Autogene Training (AT)

Samengesteld uit het Griekse *auto-* (wat "eigen" betekent) en *-genos* (wat "oorsprong" betekent) werd het woord samengesteld door Johannes Schultz, een Duitse dokter om zijn oorspronkelijke ontdekking in 1932 te publiceren. Tegenwoordige autogene training leert je om een gevoel van warmte, fysieke ontspanning en mentale rust op te wekken. Er is niets "mystiek" aan deze training, het duurt circa drie maanden om te leren. Het is een systematisch programma dat het lichaam en de geest leert om snel en effectief te reageren op mentale commando's. Als je wel eens gehoord hebt van de kreet "geest over lichaam" ("mind over matter") heb je misschien al een ruw idee wat autogene training inhoudt. Het is een progressieve techniek. Je begint met je te concentreren op mentale suggesties zoals, "mijn linkerarm voelt zwaar en warm". Daarna herhaal je dezelfde suggestie, maar dan voor je rechterarm, linkerbeen, rechterbeen enzovoort. Oefen deze techniek circa tien minuten, twee maal per dag, of wanneer je gestrest voelt. Na vier tot acht weken kan het mogelijk zijn deze ontspanningsreactie op te bouwen met maar vijf minuten geconcentreerde inspanning.

Visualisatie

Beelden kunnen gebruikt worden om een staat van ontspanning op te roepen. Door jezelf de mogelijkheid te bieden om beelden op te roepen van erg prettige en kalme omstandigheden, kan je een fysieke reactie veroorzaken die gekoppeld is aan die situaties in de werkelijkheid. De ingebeelde situatie kan er een zijn die werkelijk bestaat, het kan er ook een zijn die je zelf verzint. Wat de situatie ook is, het moet er een zijn die een gevoel van welzijn en warmte oproept, zoals een mooi zonnig strand, een warme brandende openhaard in een prettige omgeving, of een kamer waarin je jezelf erg prettig en op je gemak voelt.

Oefen deze vorm van ontspanning meerdere malen per week. Het geeft niet als de beelden niet iedere keer hetzelfde zijn. Het doen is belangrijker. Maak het voor jezelf zo comfortabel mogelijk, sluit je ogen en oefen het deel dat je kan herinneren. Neem jezelf mee op een denkbeeldige mini reis. Ga naar een omgeving waarin je jezelf erg prettig en op je gemak voelt.



Isometrische oefeningen

Dit is een actieve oefenvorm. Bij deze spierontspanningsoefening gaat het er om het gevoel van spanning en ontspanning van een spier te leren onderscheiden. Een spiergroep wordt aangespannen, terwijl andere spiergroepen juist ontspannen worden. Je concentreert je op het gevoel van spanning die in de spieren wordt opgewekt. Dan hef je de spanning in de spieren op en voel je hoe ze steeds meer ontspannen. Je leert hierdoor het verschil te herkennen tussen gespannen en ontspannen spieren en spiergroepen. De ontspanning begint bij de voeten en gaat via de diverse lichaamsdelen omhoog, of start bij het hoofd en werkt vervolgens omlaag. De techniek is gebaseerd op een systeem dat "Progressieve Ontspanning" heet en ontwikkeld is door Edmund Jacobson. Hoewel PO een van de eenvoudigste en gemakkelijk te leren technieken is, heb je toch aanzienlijke tijd nodig om het goed te leren.

Biofeedback

Biofeedback, men noemt het ook wel terugkoppeling, betekent het terugvoeren van informatie over iemands lichamelijke processen naar de desbetreffende persoon. Bijvoorbeeld lichaamstemperatuur, spierspanning en bloeddruk zijn te beïnvloeden, als je maar weet hoe. Hoe werkt biofeedback concreet? De patiënt wordt aan een klein elektronisch apparaat geschakeld, dat minieme, voor de mens onopgemerkte veranderingen in de lichamelijke processen zichtbaar of hoorbaar maakt. Men laat de patiënt die veranderingen zien of horen. Daarna probeert hij door middel van oefeningen die veranderingen zelf teweeg te brengen. Ontspanning laat direct een daling van de spierspanning zien. Later kan de patiënt daling van zijn lichaamstemperatuur of spierspanning teweegbrengen zonder dat hij op het biofeedback-apparaat is aangesloten.

Trigger

Het 'kortste programma' bestaat uit een zogenaamde 'trigger'.

Hieronder verstaat men een korte gemakkelijk in te prenten handeling, beweging of woord, die een bepaalde toestand teweegbrengt.

Een oefening die hiervoor geschikt is, is die waarbij een vuist gemaakt wordt en die steeds kort gespannen en ontspannen wordt. Een andere methode om ontspanning te realiseren is door visualisatie. Hierbij wordt alle aandacht en concentratie op één deel van de spieren gericht, waarbij men in gedachten deze spiergroep inbeeld.

Randvoorwaarden

Het principe gaat er van uit dat in het begin in alle rust en mogelijk zonder storingen geoefend kan worden. Daartoe verdient het aanbeveling dat jij je de eerste tijd van de training in een rustig vertrek - op een rustige plaats - kan terugtrekken.

Later moet het je natuurlijk niets uitmaken de oefeningen ook onder storende omstandigheden te kunnen toepassen. Daarom moet je leren ook onder verzwaarde omstandigheden je te kunnen concentreren, vergelijkbaar met de zeer hoge eisen die er aan gesteld worden tijdens training maar vooral gedurende wedstrijden.

Gelegenheden hiertoe zijn bijna dagelijks te vinden als het er om gaat je op een - ook al is het nog zo'n kleine - opgave te concentreren ondanks lawaai, tijdnood, andere personen of andere ongunstige omstandigheden. Belangrijk is dat je veel kleine mogelijkheden als gelegenheid aangrijpt om te oefenen.

Het is belangrijk dat de oefeningen in bovenstaande volgorde worden uitgevoerd. Let daarbij op de volgende punten:

- * Trek gemakkelijke, niet-knellende kleren aan.
- * Ga op bed of op een bank in een kamer liggen waar je niet gestoord kunt worden.
- * Zorg ervoor dat je gemakkelijk ligt of zit. Alle lichaamsdelen moeten voldoende ondersteund worden. Leg bijvoorbeeld een kussen onder je hoofd en een opgerolde handdoek onder je knieën.
- * Kijk niet op de klok, maar schat de tijden.
- * Blijf, voordat je met de oefeningen begint, gedurende enige minuten met open ogen liggen of zitten. Sluit dan langzaam de ogen.
- * Concentreer je op datgene waarmee je bezig bent, dus op de oefening zelf.
- * Het is niet de bedoeling dat je in slaap valt, maar als dat toch gebeurt is het niet erg (als je daar tenminste tijd voor hebt).
- * Je hoeft de spieren niet tot het uiterste te spannen; een lichte tot matige spanning is voldoende.
- * Span de spieren niet te plotseling; voer de spanning langzaam op.
- * Neem evenmin de spanning plotseling weg; probeer je geleidelijk te ontspannen.
- * Denk, ook bij de ontspanningsoefening en de spierontspanningsoefening, aan de ademhaling.

VOOR HET LICHAAM

ADEMHALING

Ademhalingsoefening 1

Haal diep adem, span de spieren in dat deel van je lichaam dat gespannen aanvoelt en hou die spanning een paar tellen vast. Adem uit en ontspan je spieren. Je kunt dit doen met verschillende spiergroepen tegelijk of om de beurt. Deze oefening kan je helpen de spanning los te laten wanneer die opkomt.

Ademhalingsoefening 2

Doe deze oefening de eerste tijd minstens drie maal daags tien keer.

Ga languit op de grond liggen of ontspannen in een stoel zitten en leg je handen op je buik, ongeveer een centimeter onder je navel. Ontspan en concentreer je op je ademhaling. Leg uw handen op uw buik; zo kunt u goed voelen hoe uw buik op en neer gaat.

Adem gedurende een aantal minuten (2-5) geconcentreerd en langzaam in & uit. Concentreer je op de ademhaling. Adem in door uw buik uit te zetten. Adem in en tel in gedachten (eenentwintig, tweeëntwintig, enzovoort) Adem langzaam in door de neus, vul je longen, en adem langzaam weer uit door de mond en voel bij het uitademen dat je handen met je buik mee omlaag zakken en tel in gedachten even ver als bij het inademen.

Neem een pauze die even lang duurt als het in- of uitademen; tel in gedachten.

Begin dan weer met inademen en tellen.

Leer om de uitademing te gebruiken als een signaal voor iedere spier in je lichaam steeds meer te ontspannen.

Terwijl je doorgaat met ademen tel je langzaam terug van 10 naar 1 waarbij je bij iedere uitademing jezelf steeds meer ontspant. Ga langs alle spieren van je hoofd naar je voeten terwijl je steeds dieper in ontspanning wegzakt.

Houdt dit gevoel een tijdje vast. Terwijl je ontspannen bent en de ogen gesloten houdt, concentreer je erop hoe je lichaam aanvoelt. Wat voor veranderingen vonden plaats in je gedachten? Wordt gewaar van veranderingen in je gevoelens en emoties.

Dit zijn veranderingen die gekoppeld zijn aan het ontspannen.

Wanneer je helemaal ontspannen bent, moet je het lichaam langzaam reactiveren. Wordt weer bewust van je lichaam in de stoel en je voeten op de vloer. Aden langzaam vijf maal in en uit. Terwijl je in ademt beeld je jezelf in hoe pure energie je lichaam binnenstroomt. Als je na vijf maal ademen weer helemaal actief bent, beweeg je de vingers en tenen en open je langzaam je ogen.

Ademhaling sturen door je lichaam

Goede meditatie voor zowel beginners als gevorderden die behalve je concentratie en observatie vaardigheden versterken ook bijzonder goed lichamelijke problemen helpt te verlichten...

In deze meditatie is de ademhaling ons meditatieobject. We sturen onze ademhaling door het lichaam om ons lichaam te ontspannen en te overspoelen met aandacht. Hiermee trainen we onze focus en concentratievaardigheden. We proberen ook tijdens de oefening de sensaties in ons lichaam waar te nemen en te voelen. We worden steeds bewuster waar ons lichaam minder ontspannen is en wat het effect van ontspanning op onze spieren, houding en organen is. Probeer als je uitademt het gedeelte van je lichaam waar je de aandacht op richtte te ontspannen. Elke keer als we afdwalen in onze gedachten keren we terug naar onze ademhaling en gaan we verder waar we gebleven waren. Zoals bij elke meditatie proberen we niet te

oordelen, als het minder gaat kwaad op ons zelf te worden en resultaat gericht te zijn. Laten we beginnen!

Houding: Liggend/zittend.

Voordelen: Verbetering concentratie, heldere rustige geest en diepe lichamelijke ontspanning, verbeteren body/mind contact, anti stress werking.

Opmerkingen: Verlagen spierspanning, goede ontspanningsoefening om je eigen lichaam beter te leren kennen. Uitermate geschikt voor mensen met lichamelijke klachten zoals RSI, Artritis, blessures...etc.

- 1 Ga zitten of liggen, sluit je ogen en breng je aandacht naar je ademhaling
- 2 Word je bewust van elke inademing en uitademing
- 3 Laat je ademhaling vanzelf gaan en probeer deze niet te sturen
- 4 Neem waar hoe de lucht langzaam door je neus naar binnen gaat, je longen vult en weer naar buiten gaat. Als je na een paar ademhalingen je lekker op je gemak voelt begin je met een diepe inademing
- 5 Visualiseer dat wanneer je longen vol zijn je adem door het lichaam naar je linker voet gaat. Als je uitademt gaat de zuurstof uit je linkervoet terug via je longen naar je neus en weer naar buiten
- 6 Visualiseer dat wanneer je longen vol zijn je adem door het lichaam naar je linker onderbeen gaat. Als je uitademt gaat de zuurstof uit je linkeronderbeen terug via je longen naar je neus en weer naar buiten. Voel het verschil met je rechteronderbeen Voelt je linkeronderbeen anders aan?
- 7 Visualiseer dat wanneer je longen vol zijn je adem door het lichaam naar je linkerknie gaat. Als je uitademt gaat de zuurstof uit je linkerknie terug via je longen naar je neus en weer naar buiten. Telkens als je aan iets anders dan je ademhaling gaat denken of iets anders dan je ademhaling gaat voelen, neem dat waar en keer rustig terug naar de ademhaling
- 8 Adem in en laat je adem door het lichaam naar je linkerbovenbeen gaan. Adem uit en laat de zuurstof uit je linkerbovenbeen terug via je longen door je neus en weer naar buiten gaan
- 9 Adem in en laat je adem door het lichaam naar je rechervoet gaan. Adem uit en laat de zuurstof uit je rechervoet terug via je longen door je neus en weer naar buiten gaan
- 10 Ga op deze manier door met het sturen van je ademhaling door je lichaam
- 11 Stuur je adem naar je beide handen, onderarmen, elleboog, bovenarmen, schouders, borst, middenrif, buik, geslachtsdelen, billen, onderrug, bovenrug, nek, hals en hoofd
- 12 Merk de sensaties van het sturen van je ademhaling op. Merk de verschillen tussen de verschillende gebieden op. Voel de tintelingen in je lichaam, voel je spieren steeds meer ontspannen worden en neem waar, welke lichaamsdelen minder makkelijk ontspannen
- 13 Laat jezelf helemaal 1 worden met je ademhaling
- 14 Als je het hele lichaam verfrist en ontspannen hebt keer dan nog voor een paar ademhalingen terug naar een gebied in je lichaam dat wat gespannen aanvoelde
- 15 Adem in en laat je adem door het lichaam naar dat gebied gaan. Adem uit en laat de zuurstof uit het gebied terug via je longen door je neus en weer naar buiten gaan
- 16 Doe dit zolang als je wilt en ga indien nodig nog even naar andere gebieden in je lichaam waar je extra aandacht aan wil besteden
- 17 Goed, breng nu langzaam je aandacht terug naar de rest van je lichaam en de geluiden in de kamer. Beweeg een beetje, stretch je spieren wat en open je ogen

Klaar!

AUTOGENE TRAINING

Begin je ontspanningsoefening door rechtop in een stoel te gaan zitten. Hierdoor wordt je lichaam maximaal ondersteund maar met een minimum aan spierspanning. Plaats je voeten plat op de vloer en je handen comfortabel op je schoot of op de armlenningen. Sluit je ogen om niet afgeleid te worden en je beter te kunnen concentreren op de veranderingen die in je lichaam gaan plaatsvinden.

Warm-up door ademhaling

Gebruik deze Warm-up aan het begin van iedere oefensessie, ook als je bedreven bent geworden en zelfs de moeilijkere oefeningen beheerst..

Begin met een diepe ademhaling, waarbij je de uitademing twee maal zo lang laat duren als de inademing. Met iedere ademteug verleng je de tijdsduur. Bijvoorbeeld: adem in en tel "één", adem uit en tel "één twee"; adem in en tel "één twee", adem uit en tel "één twee drie vier"; enzovoort. Ga door tot je tot zes telt bij het inademen en tot 12 telt bij het uitademen. Draai daarna de volgorde om en ga bij het inademen terug van zes naar twee tellen.

Fase 1: Zwaarte

Na de warm-up door ademhaling begin je met fase 1. Daarbij oefen je met je rechterarm als je rechtshandig bent, met je linkerarm als je linkshandig bent.

Adem in en uit gedurende één tel en spreek in gedachten de volgende zin – het deel vóór de schuine streep tijdens het inademen, het deel na de schuine streep tijdens het uitademen:

"Mijn rechterarm wordt / slap en zwaar" 6-8 maal

"Mijn rechterarm wordt / zwaarder en zwaarder" 6-8 maal

"Mijn rechterarm / is helemaal zwaar" 6-8 maal

"Ik voel / totale kalmte" 1 maal

Oefen dit twee tot drie maal per dag, gedurende drie dagen. Vervolg daarna met de volgende toevoegingen:

"Mijn linkerarm wordt / slap en zwaar" enz. 3 dagen

“Allebei mijn armen worden / slap en zwaar” enz.	3 dagen
“Mijn rechterbeen wordt / slap en zwaar“ enz.	3 dagen
“Mijn linkerbeen wordt / slap en zwaar“ enz.	3 dagen
“Allebei mijn benen worden / slap en zwaar” enz.	3 dagen
“Mijn armen en benen worden / slap en zwaar” enz.	3 dagen

Voor het oefenen van fase 1 heb je 21 dagen nodig.

Na deze 21 dagen wordt de laatste regel van deze oefening de uiteindelijke Zwaarte Oefening:

“Mijn armen en benen worden / slap en zwaar”	6-8 maal
“Mijn armen en benen worden / zwaarder en zwaarder”	6-8 maal
“Mijn armen en benen / zijn helemaal zwaar”	6-8 maal
“Ik voel / totale kalmte”	1 maal

Fase 2: Warmte

Begin met de warm-up oefening, doe dan de uiteindelijke zwaarte oefening - dit is cruciaal voor de training. Na de uiteindelijke zwaarte oefening voeg je deze oefening voor warmte toe:

“Mijn rechterarm wordt / slap en warm “	6-8 maal
“Mijn rechterarm wordt / warmer en warmer”	6-8 maal
“Mijn rechterarm / is helemaal warm”	6-8 maal
“Ik voel / totale kalmte”	1 maal

Oefen zowel de zwaarte- als de warmte oefening twee tot drie maal per dag, gedurende drie dagen. Vervolg daarna weer met de volgende toevoegingen:

“Mijn linkerarm wordt / slap en warm“ enz.	3 dagen
“Allebei mijn armen worden / slap en warm” enz.	3 dagen
“Mijn rechterbeen wordt / slap en warm“ enz.	3 dagen
“Mijn linkerbeen wordt / slap en warm“ enz.	3 dagen
“Allebei mijn benen worden / slap en warm” enz.	3 dagen
“Mijn armen en benen worden / slap en warm” enz.	3 dagen

Voor het oefenen van fase 2 heb je eveneens 21 dagen nodig.

Na deze 21 dagen wordt de laatste regel van deze oefening de uiteindelijke Zwaarte/Warmte Oefening:

“Mijn armen en benen worden / slap en zwaar en warm”	6-8 maal
“Mijn armen en benen worden / zwaarder en warmer”	6-8 maal
“Mijn armen en benen / zijn helemaal zwaar en warm”	6-8 maal
“Ik voel / totale kalmte”	1 maal

Oefen de Zwaarte/Warmte oefening twee tot drie maal per dag gedurende een week.

Fase 3: Kalm hart

Doe de warm-up oefening, de Zwaarte/Warmte oefening en begin daarna de Kalm Hart oefening:

“Mijn armen en benen worden / slap en zwaar en warm”	1-2 maal
“Mijn armen en benen worden / zwaarder en warmer”	1-2 maal
“Mijn armen en benen / zijn helemaal zwaar en warm”	1-2 maal
“Ik voel / totale kalmte”	1-2 maal
“Mijn borst voelt / warm en prettig”	6-8 maal
“Mijn hartslag is / kalm en gelijkmatig”	6-8 maal
“Ik voel / totale kalmte”	6-8 maal

Oefen deze oefening twee tot drie maal per dag gedurende twee weken.

Fase 4: Ademhaling

Doe de warm-up, vervolg met de Zwaarte/Warmte/Kalm Hart oefening en voeg de commando's voor ademhaling toe:

“Mijn armen en benen worden / slap en zwaar en warm”	1-2 maal
“Mijn armen en benen worden / zwaarder en warmer”	1-2 maal
“Mijn armen en benen / zijn helemaal zwaar en warm”	1-2 maal
“Mijn hartslag is / kalm en gelijkmatig”	1-2 maal
“Ik voel / totale kalmte”	1-2 maal
“Mijn ademhaling is / heel kalm”	6-8 maal
“Ik voel / totale kalmte”	1-2 maal

Oefen deze oefening twee tot drie maal per dag gedurende twee weken.

Fase 5: Buik

Doe de warm-up, begin dan met de volgende oefening waardoor je een uitstralende warmte en rust in je lichaam voelt:

“Mijn armen en benen worden / slap en zwaar en warm”	1-2 maal
“Mijn armen en benen worden / zwaarder en warmer”	1-2 maal
“Mijn armen en benen / zijn helemaal zwaar en warm”	1-2 maal
“Mijn hartslag is / kalm en gelijkmatig”	1-2 maal
“Ik voel / totale kalmte”	1-2 maal
“Mijn ademhaling is / heel kalm”	1-2 maal
“Ik voel / totale kalmte”	1-2 maal
“Mijn buik wordt / zacht en warm”	6-8 maal

“Ik voel / totale kalmte” 1-2 maal
Oefen deze oefening twee tot drie maal per dag gedurende twee weken.

Fase 6: Koel voorhoofd

Doe de warm-up, begin dan met de volgende oefening waardoor je een kalm, rustgevende sensatie van koelte op je voorhoofd voelt:

“Mijn armen en benen worden / slap en zwaar en warm”	1-2 maal
“Mijn armen en benen worden / zwaarder en warmer”	1-2 maal
“Mijn armen en benen / zijn helemaal zwaar en warm”	1-2 maal
“Mijn hartslag is / kalm en gelijkmatig”	1-2 maal
“Ik voel / totale kalmte”	1-2 maal
“Mijn ademhaling is / heel kalm”	1-2 maal
“Ik voel / totale kalmte”	1-2 maal
“Mijn buik wordt / zacht en warm”	1-2 maal
“Ik voel / totale kalmte”	1-2 maal
“Mijn voorhoofd is / koel”	6-8 maal
“Ik voel / totale kalmte”	1-2 maal

Oefen deze oefening twee tot drie maal per dag gedurende twee weken.

Afsluiting

Tegen deze tijd moet je alle zes fases onder de knie hebben. Je uiteindelijke, gecomprimeerde Autogene Oefening zal vanaf nu als volgt zijn:

Warm-up

“Mijn armen en benen / zijn helemaal zwaar en warm”	1-2 maal
“Mijn hartslag is / kalm en gelijkmatig”	1-2 maal
“Mijn buik is / zacht en warm”	1-2 maal
“Mijn voorhoofd is / koel”	1-2 maal
“Ik voel / totale kalmte”	1-2 maal

Om voldoende geoefend te blijven, moet je deze oefening ten minste twee maal per dag uitvoeren. Sommige mensen vinden het prettig om op deze wijze te gaan slapen. Als je trouw oefent zul je ontdekken dat je onder bijna iedere omstandigheid een aangenaam gevoel van rust kunt ontwikkelen. Maak je echter geen illusies: je moet lang en hard oefenen om het te beheersen.

A.T. Korte oefening 1

Herhaal in gedachten tegen jezelf de volgende zinnen, terwijl je jezelf inbeeld en voelt wat de zin suggereert.

Ik voel me rustig.

Mijn voeten voelen zwaar, zwaar en ontspannen.

Mijn kuiten, knieën, dijën en heupen voelen zwaar, zwaar en lekker.

Mijn borst voelt ontspannen en rustig.

Mijn nek, kaken en voorhoofd voelen ontspannen.

Mijn schouders, armen en handen voelen zwaar. Mijn armen en handen zijn zwaar en warm.

Mijn handen zijn warm.

Mijn handen zijn warm, ontspannen en warm.

Ik voel me rustig.

Mijn gedachten zijn stil.

Ik trek mij terug van mijn omgeving en ik voel me sereen en stil.

Mijn hoofd is kalm en stil. Ik voel innerlijke stilte.

Ik ben alert, maar alleen op mezelf gericht.

Mijn hoofd is kalm en stil. Ik voel innerlijke stilte.

Houdt dit gevoel een tijdje vast. Terwijl je ontspannen bent en de ogen gesloten houdt, concentreer je erop hoe je lichaam aanvoelt. Wat voor veranderingen vonden plaats in je gedachten? Wordt gewaar van veranderingen in je gevoelens en emoties. Dit zijn veranderingen die gekoppeld zijn aan het ontspannen.

Wanneer je helemaal ontspannen bent, moet je het lichaam langzaam reactiveren. Wordt weer bewust van je lichaam in de stoel en je voeten op de vloer. Aden langzaam vijf maal in en uit. Terwijl je inademt, beeld je jezelf in hoe pure energie je lichaam binnenstroomt en je steeds meer alert wordt. Als je na vijf maal ademen weer helemaal actief bent, beweeg je de vingers en tenen en open je langzaam je ogen.

A.T. Korte oefening 2

Begin met uw aandacht te richten op de ademhaling. Let op het ritme van in- en uitademing. In en uit...

U kunt zich voorstellen dat u zo, met elke uitademing, wat spanning kwijtraakt. Telkens iets. Meer en meer...

En terwijl u zo bezig bent met uw ademhaling, raakt u al doende wat meer ontspannen. Misschien dat u het, bewust of onbewust, al ergens in uw lichaam kunt voelen. Een gevoel van zwaarte misschien, of van warmte. U merkt zelf wel hoe dat er precies voor u uitziet...

Richt al uw aandacht op dat gevoel van ontspanning. Hoe meer u uw aandacht daarop richt hoe sterker dat gevoel wordt.

Sterker en sterker. Zodat u meer en meer ontspannen raakt. Dieper en dieper...

Naarmate u dieper ontspannen raakt, zult u merken dat ook het gevoel dat bij die ontspanning hoort zich verder over uw lichaam uitbreidt. Verder en verder...

De spieren van de benen...

De voeten...

Kuiten...

Knieën...

Bovenbenen...

Ontspan die spieren en richt uw aandacht op dat gevoel van ontspanning...

De spieren van rug en buik...

Borst...

Schouders...

Concentreer u op het gevoel van ontspanning. Maak dat dieper en dieper. Voel hoe dat gevoel van warmte of zwaarte zich meer en meer over uw lichaam uitbreidt. Meer en meer...

De spieren van de armen...

Bovenarmen...

Onderarmen...

Handen...

Vingers...

Let op dat gevoel van ontspanning. Maak dat dieper en dieper...

Terwijl u zo ontspannen ligt, stelt u zich voor dat u op het strand ligt. Schuin tegen de duinen aan. U voelt het warme zand. U voelt de warmte van de zon op uw huid. En de koelte van het zeebriesje dat voor precies genoeg afkoeling zorgt. U hoort het ruisen van de zee. U voelt zich warm en ontspannen...

Ver weg hoort u wat geluiden van verkeer. Af en toe stemmen van mensen. Allemaal geluiden die u alleen maar dromeriger maken. Boven u ziet u de blauwe lucht. Wolken drijven langzaam voorbij. Een optocht van donzige, witte figuren...

Als u naar de horizon kijkt, zit u, ver, ver weg, een bootje. Eindeloos ver op het water. U kijkt ernaar. Het is nog maar een puntje. En dan is het weg. Verdwenen achter de horizon. Uw ogen worden moe. Ze vallen dicht en het is net alsof u in een diepe slaap valt...

<>Neem voor uzelf even de tijd om van dit plezierige, ontspannen gevoel te genieten. En besef dat u dit gevoel zelf kunt oproepen door er even rustig de tijd voor te nemen en tegen uzelf te zeggen: ontspan...

(...een minuut pauze...)

Als u zo ver bent, richt u uw aandacht weer op uw lichaam. Zeg tegen uzelf: ontspan. Voel hoe ontspannen u bent...

Richt uw aandacht daarna weer langzaam op de omgeving waarin u zich nu bevindt. Wordt u bewust van de geluiden van buitenaf. Kom in uw eigen tempo weer terug naar hier. Als u de oefening wilt beëindigen, tel dan in gedachten tot drie. Bij één richt u zich weer helemaal op de omgeving waarin u zich bevindt...

Bij twee opent u de ogen

Bij drie rekt u zich helemaal uit, zodat u weer lekker fit wordt.

VISUALISATIE

Ieder persoon heft zijn eigen omgeving waarin hij zich prettig voelt. De hier beschreven situaties kunnen voor een ieder een andere uitwerking hebben. Indien je een andere situatie prettiger vindt, probeer deze dan op te roepen.

Visualisatieoefening 1

Stel je de zon voor op een stralende warme dag. Voel in gedachten de warmte op je huid, en de ontspannende werking die daar vanuit gaat. Stel jezelf voor in een hangmat of een heerlijke luie stoel. Terwijl je voelt hoe de aangename warmte steeds dieper je lichaam binnendringt, en je spieren heerlijk ontspannen. Als je dat wilt, kun je de ogen dicht doen. Denk dan een tijdje helemaal niets, net zolang als je dat prettig vindt. Keer dan weer langzaam terug naar je normale bewustzijn als je dat wilt.

Visualisatieoefening 2

Beeld je in dat het een kalme, vredige zomerdag is. Je bevindt je in de wei. Je hebt een zachte deken op het gras uitgespreid en je ligt er op. De zon is aan een zijde van je en je kunt comfortabel omhoog kijken naar de blauwe lucht met daarin langzaam voorbij drijvende wolken. Als het te warm is, beeld je dan een zachte verkoelende wind in.

Kijk naar de wolken die langzaam voorbij drijven. Je ligt op je rug in het zachte groene gras. Wolken die langzaam voorbij drijven. Kijk naar de randen van de wolken. Het contrast met de blauwe lucht. Hoor de vogels in de verte. Voel de kalmte en de rust om je heen in jezelf.

Laat het beeld langzaam vervagen – laat het maar gaan. Concentreer je op het gevoel van totale ontspanning. Voel waar je het meest ontspannen bent, hoe je gedachten tot rust gekomen zijn. Misschien voel je alsof je zweeft. Misschien voel je een andere sensatie.

Geniet er van.

Terwijl je uitademt, laat je de laatste restjes spanning uit je lichaam en geest wegvloeien. Terwijl je zo ontspannen blijft liggen, merk je op hoe de gevoelens in je lichaam veranderd zijn. Veranderingen in je emoties, je gedachten.

Visualisatieoefening 3

Stel je in gedachten een lichtvlak voor en houdt die een voor een op verschillende plaatsen van je lichaam gericht.

Concentreer je op iedere plek als het licht op de plek schijnt. Laat de plek ontspannen en warm worden terwijl je jezelf erop concentreert.

Visualisatieoefening 4 (lang)

Laat je ogen ontspannen terwijl je aan niets denkt. Je staat op een verlaten landweg. Het is een heldere zonnige dag. Voel de warmte van de zon, de warmte van de zon op je gezicht en handen. Loop nu langzaam naar de zijkant van de weg. Je loopt langs de zijkant van de weg en stapt over een greppel. In de verte stroomt een helder kabbelend beekje. Je loopt naar het beekje toe. Stop en kijk naar de bomen die aan beide zijden van het beekje groeien. Als je jezelf ontspannen genoeg voelt, kan je misschien zelfs de koele wind horen terwijl die zachtjes door de bladeren waait. De bladeren ritselen en de wind streelt langs je gezicht. Het brengt de geur met zich mee van de bomen en de bossen. Het is een koele, zachte geur.

Het voelt goed terwijl je longen zich vullen met de koele lucht. Wandel langs het beekje, tussen de bomen door en let op de variatie in de soorten bomen en de grote verscheidenheid aan details op de bast. Kijk omhoog door de takken naar de blauwe lucht.

Je aandacht wordt getrokken door het kabbelende geluid van het beekje en, terwijl je in het stromende water kijkt, drijven bladeren voorbij. Je bent bij een grote boom aangekomen die een kleine waterval overschaduwde. Ga zitten op een grote gladde steen die naast de boom en aan de rand van het beekje ligt.

Terwijl je op de steen zit kijk je neer in een rustige poel water. Doop je handen in het koele water en dep je gezicht ermee. Leun nu tegen de boomstam en laat het geluid van het kabbelende water en de wind die door het gras en de bomen ruist tot je doordringen.

Geniet van de rust om je heen en laat jezelf nog meer ontspannen.

Terwijl je naar een heuvel in de verte staart, ontdek je een klein huisje dat daar staat. Je kijkt ernaar en ziet hoe rook uit de schoorsteen omhoog stijgt. De rook stijgt langzaam op, de lucht in. Een moment voel je hoe het is om als de rook op te stijgen. De rook stijgt langzaam omhoog. Voel hoe de wind je omhoog draagt, hoger en hoger en, terwijl je dat doet, voel je jezelf steeds lichter en vrij.

Je bent nu hoog boven de bomen, je zweeft moeiteloos.

Enkele vogels vliegen boven je en komen gracieus door de rook omlaag zweven. Je beeld je in hoe het is om zo'n vogel te zijn. Je bent nu een vogel. Je bent nog steeds een vogel terwijl je terug zweeft naar de rook die uit het kleine huisje in het bos opstijgt. Keer terug naar het gevoel om rook te zijn. Geef jezelf de mogelijkheid om een klein deeltje as in de rook te zijn. Je begint langzaam en zachtjes naar de grond terug te zweven, heen en weer, net als het blad van een boom dat langzaam naar beneden dwarrelt. Nu ben je geland. Je bevindt je vlak naast je lichaam. Voel jezelf daar, totaal ontspannen op de steen zittend, de boom achter je, lekker warm en zacht. Geniet er maar van om bij het beekje te zitten.

Nu wordt het tijd om terug naar de weg te gaan. Sta maar langzaam op en loop weer op je gemak langs de beek, terwijl de bladeren voorbij drijven. Stap weer over de greppel langs de weg. Je staat nu weer op de landweg en voelt de zon.

Laat het beeld nu langzaam vervagen. Begin weer je lichaam te voelen dat in de stoel zit. Wordt weer gewaar van de omgeving. Pauzeer een moment om de ontspanning in je lichaam te voelen. Als je op een bepaalde plaats iets voelt van spanning, geef je het de gelegenheid om te ontspannen. Laat jezelf maar steeds meer ontspannen. Als je niet alle spanning van je af kan laten glijden, wees dan niet bezorgd. Laat maar zoveel mogelijk spanning van je afglijden.

Onthoud hoe het voelt om totaal ontspannen te zijn. Later op de dag kan je, zelfs wanneer je actief bezig bent, als je het wilt hetzelfde gevoel van ontspannen zijn oproepen.

Neem een langzame, diepe ademteug. Voel hoe de zuurstof je longen binnenstroomt. Voel hoe de zuurstof je lichaam zuivert en, terwijl je uitademt, de spanning uit je lichaam laat stromen.

Ga door en adem iets dieper in, voel hoe je longen zich langzaam met nieuwe zuurstof en energie vullen. Zie de zuurstof als schone energie die je lichaam binnenstroomt, iedere keer dat je inademt. Zie het uitademen als het verwijderen van afval uit je lichaam. Het is bijna alsof je je lichaam reinigt met nieuw leven en energie. Voel jezelf met iedere ademteug die je neemt meer en meer uit de ontspanning opstijgen. Je stijgt langzaam omhoog uit een diepe poel van ontspanning.

Wordt weer bewust van je lichaam en de omgeving. Adem langzaam vijf maal in en uit. Terwijl je inademt, beeld je jezelf in hoe pure energie je lichaam binnenstroomt en je steeds meer alert wordt. Als je na vijf maal ademen weer helemaal actief bent, beweeg je de vingers en tenen, rek je jezelf uit en open je langzaam je ogen.

Een goede hulp bij het visualiseren zijn de twee CD's van Ad Visser, genaamd "Brainsession" en "Brainsession 2".

ISOMETRISCHE OEFENINGEN

Spierontspanningsoefening

Dit is een actieve oefenvorm. Bij deze spierontspanningsoefening gaat het er om het gevoel van spanning en ontspanning van een spier te leren onderscheiden. Bij de oefening wordt telkens één spiergroep gespannen en daarna weer ontspannen. Span en ontspan je spieren geleidelijk. Als je de spiergroep loslaat, concentreert je dan op het gevoel van ontspanning dat in die spiergroep ontstaat. Zo'n gevoel is voor iedereen anders; soms lijkt het alsof die spieren wat zwaarder aanvoelen, en soms alsof ze wat warmer zijn. Schat de seconden door rustig te tellen (eenentwintig, tweeëntwintig, enzovoort) Begin je ontspanningsoefening door rechtop in een stoel te gaan zitten. Hierdoor wordt je lichaam maximaal ondersteund maar met een minimum aan spierspanning. Plaats je voeten plat op de vloer en je handen comfortabel op je schoot of op de armlenningen. Sluit je ogen om niet afgeleid te worden en je beter te kunnen concentreren op de veranderingen die in je lichaam gaan plaatsvinden.

Isometrische oefening 1

Begin met je linkerbeen. Strek dit naar voren en span de spieren goed aan. Concentreer je op het gevoel van spanning. Houd die spanning 5 tot 10 seconden vast, en laat die spieren dan los. Let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.

Concentreer je vervolgens op je rechterbeen. Let op het verschil dat je voelt tussen de spieren van je rechter en linkerbeen. Span en ontspan vervolgens de spieren van je rechterbeen zoals je dat zo-even met je linkerbeen hebt gedaan. Concentreer je op je linkerarm. Bal de hand tot een vuist en strek je arm voor je uit. Span de spieren van je hand en arm goed aan. Let op het gevoel van spanning in je linkerarm. Laat na 5 tot 10 seconden de spieren los en let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal. Concentreer je vervolgens op je rechterarm. Let op het verschil dat je voelt tussen de spieren van je rechter- en linkerarm. Span en ontspan vervolgens de spieren van je rechterarm, zoals je dat zo-even met je linkerarm hebt gedaan.

Isometrische oefening 2 (lang)

Begin met je te concentreren op je handen die op je schoot liggen. Laat ze daar maar liggen. Nu maak je met beiden handen een vuist, maar laat alle andere spieren ontspannen. Concentreer je op het gevoel van spanning in je onderarmen en handen. Bemerk de positie van de gespannen spieren. En nu, ontspan ze maar. Laat ze maar gaan. Let op de sensatie in je handen en onderarmen terwijl de spieren steeds meer ontspannen.

Trek nu je onderarmen zo veel mogelijk tegen je bovenarmen. Laat je handen en polsen volledig los hangen. Trek je onderarmen stijf op en voel de grote spieren in je bovenarmen en biceps spannen. Beschrijf voor jezelf in gedachten de spanning in je biceps en ontdek de positie van deze spieren. Hou de spanning vast. Ontspan, laat je armen maar in je schoot vallen.

Strek je armen voor je lichaam op schouderhoogte terwijl de duimen tegen elkaar rusten. Laat je polsen slap hangen. Draai nu de handen van elkaar af zodat de handpalmen naar buiten wijzen en je de spieren aan de achterzijde van je bovenarmen voelt spannen. Hou de spanning vast. Beschrijf voor jezelf in gedachten de spanning in je biceps en ontdek de positie van deze spieren. Ontspan, laat je armen maar in je schoot vallen.

Strek nu je armen zijwaarts op schouderhoogte. Laat je polsen slap hangen. De spieren die gespannen worden zitten aan de bovenzijde van je bovenarmen en lopen door tot in de achterzijde van je nek. Hou de spanning vast. Beschrijf voor jezelf in gedachten de spanning in je biceps en ontdek de positie van deze spieren. Ontspan, laat je armen maar in je schoot vallen.

Verschuif je aandacht naar je hoofd en trek je wenkbrauwen omhoog. Tegelijkertijd verbeeld je je dat je het gedeelte met hoofdhaar naar je wenkbrauwen toetrekt. Het geeft niet als je gedeelte met hoofdhaar niet kunt voelen. Veel mensen hebben dit gevoel niet. Bespeur het gevoel in je voorhoofd en je schedel. Laat nu de spanning wegvallen. Laat je voorhoofd maar glad worden. De spieren in het voorhoofd zijn verrassend belangrijk. Het kunnen ontspannen van deze spieren bevordert het ontspannen van de spieren in het hele bovenlichaam.

Sluit je ogen stijf dicht. Je kunt de spieren rond je ogen voelen spannen. Ontspan... Laat alle spanning wegvallen. Geef je oogleden de mogelijkheid om te ontspannen terwijl je ogen gesloten blijven. Terwijl je de ogen gesloten houdt, rol je de ogen in een cirkel naar rechts. Je kunt deze spieren gemakkelijk te veel spannen, dus kijk ver genoeg naar rechts om spanning in de spieren te voelen. Voel de spanning in die spieren en als de spanning wegzakt, in de spieren die je ogen omlaag, naar links, omhoog bewegen. Denk aan 'naar niets' kijken en let op het gevoel in de spieren als je de spanning laat wegzakken.

Tuit je lippen. Voel de spieren rond je mond. Ontspan.

Druk je tanden tegen elkaar. Zorg dat je lippen ontspannen blijven. Voel hoe de spieren in de hoeken van je kaken en bij je slapen zich spannen. Ontspan nu. Laat je kaak onspannen hangen en laat al de spanning eruit wegvloeien.

Span die spieren in je nek, die je hoofd achterover bewegen. Terwijl je spieren gespannen houdt, probeer je je het hoofd naar voren te bewegen en voel je hoe de ene groep spieren tegen de andere spant. Probeer tevens je hoofd naar rechts en naar links te bewegen. Hou de spanning even vast en laat dan alle spanning wegvloeien. Laat je nek zover ontspannen dat een zacht windje al genoeg zou zijn om je hoofd omver te blazen.

Druk je schouders naar voren alsof je probeert de schouder elkaar te laten raken. Ontspan en trek de schouders naar achteren alsof ze elkaar achter je rug willen aanraken. Ontspan nu. Voel hoe de ontspanning zich door je schouders en bovenzijde van je rug uitbreidt.

Span de spieren die je knieën samendrukken. Tegelijkertijd span je de spieren die je knieën van elkaar wegdrücken. Ook tegelijkertijd span je de spieren die je dijen omhoog en omlaag drukken. En tenslotte denk je aan het kruisen van je rechterbeen over je linkerbeen en omgekeerd. Voel al de verschillende gevoelens van spanning. Ontspan je en laat alle spanning uit de spieren wegvloeien.

Strek nu je tenen zodat ze in het verlengde van je benen staan. Voel hoe de spieren in je kuiten zich spannen. Ontspan nu. Krul vervolgens je tenen zover mogelijk op alsof ze je scheenbeenen willen aanraken. Voel de spanning in de spieren van je scheenbeenen en laat vervolgens alle spieren ontspannen.

MINI ONTSPANNING OEFENINGEN

Mini ontspanning oefeningen zijn gebaseerd op technieken die spanning en opgewondenheid direct verminderen. Je kunt ze uitvoeren met je ogen open of gesloten. Je kunt ze op iedere plaats en op ieder moment uitvoeren, niemand zal er iets van merken.

Manieren om een mini te doen.....

Mini Versie 1

Schakel over op buikademhaling. Adem diep in en terwijl je langzaam uitademt, sluit je de ogen en begin je jezelf te ontspannen. Terwijl je normaal ademt denk en voel je het woord "rust" bij iedere uitademing.

Mini Versie 2

Tel langzaam in gedachten terug van tien naar nul, een nummer voor iedere ademhaling. Als je bij nul gearriveerd bent bepaal je hoe jij je voelt. Voel je je beter, prima! Zo niet, probeer het dan nog een keer.

Mini Versie 3

Terwijl je langzaam inademt tel je in gedachten van nul naar vier.; als je uitademd terug van vier naar nul.

Mini Versie 4

Pauzeer na iedere inademing enkele seconden voordat je weer uitademt. Pauzeer na het uitademen weer enkele seconden. Doe dit een aantal malen achter elkaar.

Mini Versie 5

Zwaar en warm. Beeld je in dat je voeten en benen zwaarder en zwaarder, warmer en warmer worden. Het voelt alsof je loden schoenen draagt. Beeld je dan in dat je hele bovenlichaam warm wordt, en ontspannen. Je voorhoofd is koel... ontspannen en koel. Je ademhaling is regelmatig... rustig en regelmatig. Voel de warmte door je hele lichaam verspreiden.

Mini Versie 6

Je lichaam weg ademen. Concentreer je op het gevoel in je voeten en benen. Adem langzaam en diep in. Terwijl je dit doet beeld je jezelf in dat je de gevoelens vanuit je voeten en benen "inademt". Voor je geestesoog 'gum' je dit deel van je lichaam uit. Adem vervolgens de gevoelens uit, zodat je in gedachten alleen nog maar je bovenlichaam 'ziet'. Doe vervolgens hetzelfde maar nu met je bovenlichaam tot aan je nek; daarna met je vingers, handen, polsen en armen. Voel je helemaal licht en ontspannen worden.

Mini Versie 7

Een prettige plaats of persoon. Roep in je gedachten de meest ontspannende gedachte op. Een prettige (vakantie)omgeving of een persoon bij wie je graag wilt zijn, een beeld van een bos of een weide – alles wat werkt is goed. Zorg ervoor dat je ook de gevoelens oproept die bij de gedachte hoort. Laat ze je hele bewustzijn overnemen.

Mini Versie 8

Koele lucht in, warme lucht uit. Sluit je ogen en concentreer je op het uiteinde van je neus. Terwijl je inademt voel je de lucht in je neus stromen. Als je uitademt voel je de lucht weer naar buiten stromen. Wordt gewaar dat koele lucht naar binnen stroomt en warme lucht naar buiten stroomt.

Mini Versie 9

Concentreer op een woord. Kies een woord dat een 'goed gevoel' oproept – een woord dat je associeert met ontspanning, comfort en rust. Het kan een woord zijn als "rust" of "koel, kalm en vrij" enzovoort. Laat dit woord het middelpunt van je gedachten en aandacht zijn. Het kan gebeuren dat na een tijdje je gedachten afdwalen naar iets zacht en rustgeevends. Als dat gebeurt laat dan je gedachten maar hun gang gaan... Zodra je gedachten spanning oproepen keer je terug naar het originele woord.

Mini Versie 10

Iets voor elke plaats en tijd. Je kunt het toepassen terwijl je loopt, zit, in de klas zit, uitrust, tijdens een afspraak enzovoort. Ten eerste, glimlach. Glimlach om je er aan te herinneren dat niet alle problemen in de wereld op jouw schouders rusten, maar slecht enkele. Adem dan lang en diep in en vervolgens weer uit. Doe dit en tweede maal en laat tijdens het uitademen alle spanning in je lichaam en geest van je afvloeien. Laat je steeds verder ontspannen terwijl je gewoon doorgaat met waar je mee bezig bent.

VOOR DE GEEST

Oefeningen voor als je gedachten maar niet tot rust willen komen

Er zijn periodes dat je persoonlijkheid zo'n controle heeft over je gedachten, dat je zelfs geen gerichte ontspanning kunt doen. Je zoekt naar ontspanning om het huidige niveau van rondtollende gedachten en de spanning die ze opleveren op te heffen. Dat bereik je meestal door tijdelijk in de luwte te gaan zitten, de input te verminderen, zaken af te stoten, gerichte ontspanning te doen om even 'bij te komen' enz.

Spanning ontstaat omdat je persoonlijkheid zich onveilig, verzwakt of aangevallen voelt. Het doel van onderstaande tips is niet zozeer om je even vrij te laten zijn van gedachten, maar om een nieuwe gedachte te introduceren waardoor je de eindeloze stroom even onderbreekt met een nieuw idee en daarmee de kracht van je gedachtstroom rustig laat afnemen of ombuigt in de richting van werkelijke oplossingen in plaats van rusteloos gedwarrel.

Als je gedachten vooral gericht zijn op het zoeken van veiligheid of rechtvaardiging, introduceer dan regelmatig de gedachte: "het is goed zo", ook als je persoonlijkheid daar niets van gelooft als je van alles probeert te controleren en beheersen: "mijn innerlijke Zelf regelt moeiteloos dat wat echt nodig is". En geef dan alle dingen die op je afkomen gewoon actief aan je innerlijke Zelf door 'ter afhandeling'. Besluit om vijf minuten rustig te gaan zitten en zeg tegen elke gedachte die langs komt: "straks heb ik tijd voor je".

Oefening 1, De bezem.

Stel je voor dat je in een luxe stoel zit die je lichaam perfect ondersteunt zodat jij je kunt ontspannen. Zoek een parkeerplaats voor je gedachten en regel een 'parkeerkaartje voor je gedachten' terwijl je alle spieren ontspant. Pak nu in gedachten een bezem en veeg ook de laatste muizenissen weg zodat je je mentaal weer fris voelt.

Je hebt nu alle tijd om jezelf de ruimte te geven en ontspannen te zijn.

Oefening 2, De Zwarte doos.

Deze techniek is ontwikkeld door John Syer en Christoffer Conolly voor Barbara Leach die daarna in 1979 Europees kampioen kleiduifschieten werd. Een tijd later vond een schotse turnster deze oefening zo effectief dat ze de baren op haar handen kon negeren. Deze oefening maakt het mogelijk dat deel van jezelf dat wil meedoen aan een training of wedstrijd een belofte te doen maken aan een ander deel van jezelf dat andere behoeften heeft. De belofte houdt in dat deze de andere behoeften aangepakt zullen worden als je de tijd hebt om dit op een fatsoenlijke manier te doen.



Beeld je in dat je achter een bureau voor een raam zit. Kijk naar buiten en neem mentaal nota van wat je ziet: hoe is het weer, wat voor beweging is er buiten, enzovoort. Kijk dan naar het bureaublad: op het bureau ligt een vel wit papier en een pen. Neem de pen op en schrijf neer wat je zorgen baart of waarover je jezelf opwinft. Schrijf alles op wat je op dat moment een afleiding vindt. Kijk naar de vorm van je handschrift op het vel papier terwijl je schrijft, hoor de punt van de pen over het papier glijden, voel het gewicht van je bovenlichaam op je arm. Als je het makkelijker vindt om een tekening te maken die de afleiding voorstelt en de concentratie in gevaar brengt, dan is dat ook prima. Als je klaar bent leg je de pen neer. Je vouwt het papier op en keer je om. Je ziet een zwarte doos achter je, of misschien gewoon een lade op de vloer. Kijk naar de afmetingen en de kleur van de doos, en of deze in het licht of in de schaduw staat. Open de doos of de lade, leg het gevouwen blad er binnenin, sluit de doos of lade en draai je weer om. Je gaat weer comfortabel in je stoel zitten en je kijkt door het venster.

Als dit gebeurt is, ben je klaar om de sportgebeurtenis te beleven. Maar het is belangrijk om opnieuw terug te keren naar het ingebeelde bureau als de training of wedstrijd voorbij is. Je draait je om, opent de lade, neemt het blad eruit, vouwt het papier open en kijkt naar wat je geschreven of getekend hebt. Soms zal het opgetekende niet langer interessant voor je zijn, en dat is prima, maar als de oefening moet blijven werken – en mettertijd nog effectiever wil worden – is het belangrijk dat het deel van je dat de belofte heeft gekregen dat het later aandacht zal krijgen, leert te vertrouwen dat het die aandacht ook inderdaad zal krijgen.

Tenslotte, een basis ontspanning oefening, te gebruiken vlak voor de wedstrijd

Kies een rustige plaats of omgeving waar je niet gestoord zult worden.

Voordat je aan de oefening begint doe je enkele rustige rekoefeningen om aanwezige spierspanning op te heffen.

Maak jezelf comfortabele, zittend of liggend.

Begin diep en langzaam te ademen op een kalme inspanningsloze manier.

Span en ontspan voorzichtig elk deel van je lichaam, beginnend met je voeten en omhoog werkend naar je hoofd.

Terwijl je op ieder onderdeel concentreert, dank je aan warmte, zwaarte en ontspanning.

Stuur elke storende gedachte naar een denkbeeldige plaats; beeld je in dat ze wegzweven.

Probeer niet bewust te ontspannen; laat gewoon alle spanning in je spieren van je afglijden en laat ze ontspannen.

Laat je geest leeg stromen. Sommige mensen vinden dat het beter werkt als ze zich een mooie rustgevende omgeving inbeelden, zoals een tuin of een natuurlijke omgeving.

Blijf gedurende circa 15 minuten in deze toestand, adem een aantal malen diep in en uit, open je ogen en blijf nog even liggen of zitten voordat je weer opstaat.

You're Never Too Old!



Overwinningen in het innerlijk spel leveren misschien geen bekens en medailles op maar men houdt er toch wat aan over. De beloningen zijn blijvend; ze dragen bij tot latere successen op de schietbaan en daarbuiten. Als speler van het innerlijke spel ga je de kunst van ontspannen concentratie boven andere kundigheden stellen, je ontdekt een ware basis van zelfvertrouwen

en je leert dat het geheim om welk spel dan ook te winnen zit in 'niet te hard proberen'. Je stelt je in op een echt spontaan optreden dat ontstaat door een geest die kalm is en een lijkt met het lichaam. Een geest die verrassende manieren ontdekt om telkens weer zijn eigen grenzen te doorbreken.



Copyright © Revisie juli 2011 Thijssse Schietsport Advies.
Alle rechten voorbehouden