

ONTSPANNEN SLAPEN

- ga gemakkelijk liggen... en sluit je ogen...
- adem door de neus, in - en uit...
- leg beide handen op je buik: de ene hand iets bóven- en de andere hand iets ónder de navel...
- concentreer je op je lichaam...

- richt je aandacht op je benen ...
- je kunt alle spieren van beide benen aanspannen en de tenen van de voeten wegstrekken.
- adem diep in: span aan...strek de tenen weg...
- adem uit, ontspan...
- op een volgende inademing span je opnieuw al deze spieren, trek daarbij de tenen naar je toe en duw de hiel weg.
- adem diep in: span aan...trek de tenen naar je toe, duw de hiel weg...hou vast...
- adem uit, laat los...
- beweeg de tenen van je voeten, ...ontspan...en voel na, wat er is gebeurd...

- breng je aandacht, naar de bilspieren...
- je kunt deze spieren aanspannen en naar elkaar toe trekken.
- adem diep in: span aan en trek de spieren naar elkaar toe...hou vast...
- uitademen, los...
- opnieuw; adem diep in: aanspannen...vasthouden...
- uitademen, ontspannen...loslaten, helemaal loslaten...

- richt je aandacht, op je buik...
- als je inademt, gaat de buikwand omhoog en maak je een holle rug.
- adem in: buik omhoog...de rug is hol...
- uitademend omlaag: span de buikspieren en duw de onderrug omlaag...ontspan...
- adem diep in: buik omhoog, holle rug...hou vast...
- uitademend omlaag: span de buikspieren, druk de lendenwervels omlaag en blijf uitgeademd: leeg...
- adem in...laat los... en laat de buikspieren, weer zacht worden...

- leg je armen naast het lichaam... en breng je aandacht naar de schouderbladen...
- je kunt de schouderbladen naar elkaar toe trekken en inademend, de borstkas groter maken.
- trek de schouderbladen naar elkaar toe en adem diep in:
vul de longen met lucht, zodat de borstkas uitzet...
- adem uit, ontspan...
- trek de schouderbladen naar elkaar toe; adem diep in:
vul de longen maximaal...borstkas uitzetten...
- adem uit, ontspan...laat los...

- concentreer je, op de spieren van de nek en de schouders...
- je kunt beide schouders optrekken en daarna het hoofd achterover, tégen de opgeheven schouders aandrukken.
- adem diep in: trek de schouders op; hoofd achterover; je mond valt open; maak draaiende bewegingen met je hoofd...
- adem uit, ontspan...

-adem diep in: schouders op; hoofd achterover; mond open;
beweeg het hoofd: masseer de spieren...
-adem uit, ontspan...laat los...
-leg je hoofd en je armen weer gemakkelijk neer en voel na, wat er is gebeurd...

-concentreer je op je armen...
-je kunt alle spieren van de gestrekte armen aanspannen... en een vuist maken met de duim aan de buitenkant eromheen.
-adem diep in: span alle spieren aan...hou vast...
-adem uit, laat los...
-opnieuw: adem diep in ...aanspannen...vasthouden...
-uitademen, ontspannen... loslaten...
-strek de vingers van beide handen, ...ontspan... en voel na, wat er is gebeurd...

-breng je aandacht, naar het hoofd en je gezicht...
-trek de wenkbrauwen op en maak rimpels in je voorhoofd, terwijl je rustig blijft doorademen...ontspan...
-trek je wenkbrauwen naar elkaar toe en frons het voorhoofd...ontspan...
-knijp de oogleden stijf samen...en blijf rustig doorademen...ontspan...
-trek je neus op en maak rimpels...los...
-span de kaakspieren en klem tanden en kiezen op elkaar...los...
-druk de tong, plat tegen het verhemelte...ontspan...
-pers de gesloten lippen, op elkaar...los...
-nu de lippen tuitvormig spitsen en aanspannen...los...
-al deze spieren kun je gelijktijdig aanspannen en ingeademd het hoofd iets optillen.
-adem diep in: til je hoofd op, span aan...
voorhoofd, oogleden, neus, kaakspieren, tong, lippen...
-leg neer; adem uit, ontspan...
-adem diep in: til je hoofd op; span alle spieren aan...maak rimpels...hou vast...
-leg neer: adem uit, ontspan...laat los...

-adem weer in: knijp je oogleden stijf samen en beweeg de onderkaak...
-probeer te gapen...

.....
-nóg een keer: adem in, knijp je oogleden stijf samen en beweeg de onderkaak...
-gapen...

.....
.....
-voel, wat er is gebeurd...
-je voelt nu, héél je lichaam...
-je voeten...benen...bilspieren...en laat al deze spieren zacht worden...
-voel de beweging van je buik, bij het in- en uitademen...
-voel je handen...armen...schouders...en laat al deze spieren zacht worden...
-ook de hals- en nekspieren zijn zacht en je hoofd,
kun je nu met het volle gewicht laten rusten...
-de spieren van je gezicht, zijn zacht en ontspannen...en je ogen, zijn moeiteloos gesloten...
-de onderkaak is ontspannen en zakt een beetje omlaag...

-de mond is iets geopend, of je lippen zijn nog net gesloten...
en de tong, rust ontspannen, in de mondholte...
-volg het in- en uitademen...
-met een ontspannen glimlach, adem je in- en uit...
-volg de ademstroom...als een zachte golfbeweging, door je lichaam...
-als je inademt...voel je wat meer ruimte...en als je uitademt...ontspanning...loslaten...
-op elke uitademing, kun je loslaten...
-telkens opnieuw...loslaten...

-voel nu de zwaarte, van je lichaam...
-voel de zwaarte van je armen...en voel de zwaarte van je benen...
-voel de warmte, in je lichaam...
-een behaaglijk gevoel, van warmte en zwaarte...
-je kunt je daaraan overgeven, aan dit gevoel, van warmte en zwaarte...
-laat je maar wegglijden, in dit heerlijke gevoel, van warmte en zwaarte...

.....

-steeds dieper en zwaarder...

.....

.....

-je kunt nu alles, loslaten...

.....

-je hoeft nergens meer op te letten...

.....

-je hoeft niet meer op jezelf te letten...

.....

-je hoeft niet meer aan jezelf te denken...

.....

-laat je gedachten maar wegdrijven...

.....

-om zonder gedachten, te gaan slapen...

.....

-ga nu ook zó liggen, dat je kunt gaan slapen...

.....

.....

-alleen maar slapen...

.....

-zonder gedachten slapen...

.....

-heel diep slapen...

.....

-slapen...

.....

..... slapen...

.....

..... slapen...