

WERKBLAD BODYSCAN

Body scan

Bij de bodyscan gaat een sporter in gedachten lichaamsdeel voor lichaamsdeel af. Dit kan hij zelf doen, waarbij hij bij elk lichaamsdeel even stil staat bij het gevoel in dat deel. Het is echter makkelijker voor de sporter als hij daarbij begeleid kan worden. Dit kan door bijvoorbeeld door de coach of een ander staflid (bijv. de assistent coach of fysiotherapeut). De cooling down is daar een mooie gelegenheid voor. Hij kan dan de bodyscan voorlezen (zie kader voor de uitgeschreven oefening) of de atleet luister naar een MP3 waarin de Bodyscan is ingesproken. Bij het luisteren naar een stem, die de sporter door de oefening leidt, is het vaak makkelijker om de aandacht erbij te houden. Voor het downloaden van een dergelijke oefening in MP3 vorm, ga naar lerenpresteren.nl.

Script Body Scan

Maak je klaar voor een ontspanningsoefening. Ga op je rug liggen met je voeten een beetje uit elkaar en je handen iets van je lichaam af met de handpalmen open naar boven. Sluit je ogen en kijk wat je nog wilt aanpassen aan je houding, kleren of eventueel kussens, zodat je zo comfortabel mogelijk kan liggen. Tijdens de oefening blijft het lichaam volkomen stil liggen. (pauze)

Tijdens deze oefening zul je een gevoel van ontspanning in je lijf ontwikkelen. Het is niet nodig om bewegingen te maken of bewust je spieren te ontspannen, het gaat erom dat je geleidelijk een diep gevoel van ontspanning kunt ervaren. (pauze). Het is hetzelfde gevoel dat je hebt vlak voordat je gaat slapen... wanneer je volledig gaat ontspannen, is de kans groot dat je in slaap valt, maar bij deze oefening probeer juist te ontspannen en toch wakker te blijven. Dat is heel belangrijk. Spreek met jezelf af dat je gedurende de hele oefening wakker blijft. (pauze).

Tijdens de oefening hoef je alleen maar naar mijn stem te luisteren (pauze). Denk er zo min mogelijk over na.

Volg gewoon mijn stem met je volledige aandacht en als er af en toe storende gedachten opkomen, maak je dan niet druk en vervolg gewoon weer de oefening. (pauze).

Je gaat zo met je aandacht door het hele lichaam. In het tempo van mijn stem ga je met je aandacht van deel naar deel. Herhaal in gedachten de verschillende delen van het lichaam en word je heel precies bewust van dat lichaamsdeel op een relaxte geconcentreerde manier...

Breng nu je aandacht naar je rechterhand. Wordt je bewust van je rechterhand, duim van de rechterhand, wijsvinger, middelvinger, ringvinger, pink, handpalm, handrug, pols, onderarm, elleboog, bovenarm, schouder, oksel, rechterkant van de romp, rechterheup, dij, je knie, kuit, enkel, hiel, voetzool, bovenkant voet, rechter grote teen, tweede teen, derde teen, vierde teen, kleine teen.

Breng nu je aandacht naar je linkerhand. Duim van je linkerhand, wijsvinger, middelvinger, ringvinger, pink, handpalm, handrug, pols, onderarm, elleboog, bovenarm, schouder, oksel, linkerkant van de romp, linkerheup, dij, je knie, kuit, enkel, hiel, voetzool, bovenkant voet, linker grote teen, tweede teen, derde teen, vierde teen, kleine teen.

Breng nu je aandacht naar de achterkant en je rug. Wordt je bewust van je rechterbil, je linkerbil, onderkant van de rug, rechterkant van de rug, linkerkant van de rug, midden van de rug, rechter schouderblad, linkerschouderblad, midden van de schouderbladen..

Wees je nu bewust van de wervelkolom, van de onderkant naar boven tot aan het einde van de wervelkolom...

Ga nu met je aandacht naar je hoofd. Achterhoofd, bovenkant van je hoofd, rechterzijde van je hoofd, rechter oor, linkerzijde van je hoofd, linker oor... dan verder naar het gezicht, rechterwenkbrauw, linkerwenkbrauw, de ruimte tussen de wenkbrauwen, rechterooglid, linkerooglid, rechteroog, linkeroog, rechter wang, linker wang, neus, punt van de neus, bovenlip, onderlip, kin, keel, rechterkant van de borst, linkerkant van de borst, het midden van de borst, buik, rechterkant van de buik, linkerkant van de buik, bovenkant van de buik, de navel, de onderbuik, het hele bekkengebied.

Het hele rechter been.. het hele linkerbeen, beide benen samen...(pauze) de hele rechter arm... de hele linkerarm.. beide armen samen (pauze). De hele rug, billen, wervelkolom, schouderbladen, de hele achterkant... voorkant, buik, borst... de hele achterkant en voorkant samen.. het hele hoofd... het hele lichaam tezamen... het hele lichaam tezamen... het hele lichaam.

Wordt je nu bewust van je natuurlijke ademhaling (pauze). Voel je adem in en uit je longen gaan (pauze) Je lichaam ademt uit zichzelf, is automatisch... Hou je aandacht bij deze natuurlijke ademhaling.. Wordt je bewust van het ademritme.. is het langzaam of snel, diep of oppervlakkig?

Concentreer je op de beweging rond je navel... Wees je bewust van de beweging van je buik. (pauze) Je navel stijgt en daalt langzaam bij elke ademhaling.. blijf je ademhaling voelen (lange pauze).

Begin nu de ademhalingen in gedachte te tellen. Inademing en uitademing is 1. Tel van 27 terug naar 1. Zorg dat je het foutloos doet, blijf erbij met je aandacht. Mocht je een vergissing maken, dan begin je gewoon weer bij 27 (lange pauze). Blijf bij wat je aan het doen bent, adem en tellen. Geheel foutloos (lange pauze).

Als je klaar bent met tellen, breng je je aandacht weer naar je lichaam en je natuurlijke ademhaling (pauze). Je lichaam is volledig ontspannen... je ademt zacht en rustig (pauze) voel je lichaam van top tot teen (pauze).

Wees je dan weer bewust van de ruimte waarin je ligt, je omgeving.... Adem wat dieper door...beweeg je lichaam een beetje en rek je uit. Neem je tijd, doe het rustig aan (pauze). Als je zeker weet dat je wakker bent, open dan je ogen en kom je langzaam overeind. De ontspanningsoefening is nu voorbij.

Bron: Swami Stayananda Saraswati (1998). Yoga Nidra, Yoga Publications Trust, Ganga Darshan, Muger, Bihar, India