

Bij een geleide visualisatieoefening wordt de sporter met hulp van gesproken tekst (zie onder) en eventueel ondersteunende muziek begeleid in het creëren van specifieke visualisaties. Een visualisatie is opgebouwd uit verschillende zintuiglijke elementen: vooral beeld, geluid en gevoel. Onderstaande oefening 'Favoriete Plek' is met name bedoeld ter ontspanning. Hij neemt de sporter in gedachten mee naar zijn favoriete ontspannen plek. De oefening kan zelf worden ingesproken of is te downloaden op [lerenpresteren.nl](http://lerenpresteren.nl)

### **Favoriete Plek**

Ga rustig en comfortabel zitten, met voldoende steun in je rug, liefst met je voeten op de grond en je voeten een beetje uit elkaar. Laat je armen en handen rusten op je bovenbenen of in je schoot. Sluit dan je ogen. Doe je dat liever niet, kijk dan rustig naar een punt voor je op de grond.

Voel eerst dat je zit. Ga met je aandacht naar je rug en voel waar je rug gesteund wordt door de rugleuning van de stoel.... Ga dan naar je zitvlak - je billen en een deel van je bovenbenen – en voel hoe je gedragen wordt door de zitting van de stoel. Je hoeft je spieren niet te spannen om te blijven zitten, geef je gewicht maar mee aan de stoel...

Breng je aandacht dan naar je voeten en voel je voetzolen in contact met de grond.....

Als je zo rustig en gemakkelijk zit, merk je dat je lichaam wat zwaarder wordt. Breng je aandacht dan naar je adem... je ademt vanzelf in en uit... daar hoeft je niets voor te doen... volg het ritme van je adem... observeer en doe verder niets... het ademen gaat helemaal vanzelf .... zonder moeite, zonder inspanning adem je in en uit...

Voel dat je lichaam licht meebeweegt op het ritme van je adem... Als je je handen op je buik of borst hebt, voel dan hoe ze meebewegen. Je borstkas beweegt licht, misschien je schouders, je buik.... Je ademt vanzelf in en uit.... Heel rustig, vanzelf, zonder dat je er iets voor hoeft te doen.....

Het is een prettige, rustige adembeweging die je gedachten en emoties tot rust brengt... gedachten en gevoelens komen in je op, zijn er gewoon, maar ze verdwijnen ook weer.... ze komen en ze gaan, net zoals je in en uitademt.... je hoeft er niets mee te doen....probeer ze ook niet vast te houden...

Voel hoe je lichaam ontspant... misschien voel je de warmte van de ademstroom door je lichaam... de beweging van de adem in je hele lichaam... rustig, ritmisch.... Alle spieren verzachten, komen tot rust, laat ze maar los.... van top tot teen, voor en achter, links en rechts, alle spieren, aan de buitenkant van je lichaam en aan de binnenkant ontspannen, en worden zacht....

Als je zo zit en het voelt goed en ontspannen, dan stel je je een plek voor waar je je prettig en kalm voelt, een speciale plek...misschien is het een bestaande plek, misschien ook niet...een plek uit je verleden of een plek waar je altijd al naar toe had gewild...dat maakt niet uit...als het maar een plek is waar je je goed en prettig voelt.

Kijk rustig om je heen, op die plek, geniet van de dingen die je ziet, neem ze waar, de kleuren om je heen, de omgeving, details dichtbij, kijk naar links... kijk naar rechts...ben je alleen op deze plek, zijn er anderen... misschien je vertrouwde spullen op een bestaande plek binnenshuis...of misschien ben je buiten en wat zie je dan?

En luister of er geluiden zijn op deze fijne plek, misschien het zachte waaien van de wind of het kabbelen van water... of juist de stilte.... je oren stemmen af op de klanken die bij de plek horen... Laat de geluiden van je favoriete plek tot je doordringen...

En voel hoe je daar zit of ligt... waar leun je tegen aan...wat voel je onder je voeten... misschien zacht zand of gras, of misschien zit je in een gemakkelijke stoel en voel je je gedragen en gesteund, of je zit op een warme rots in de zon en voel je de warmte... wees je bewust van het contact met je omgeving....

En voel de temperatuur van deze plek op je lichaam... warm, of aangenaam koel, net wat je nodig hebt...

Geniet van het contact met de lucht... voel de temperatuur... precies de goede temperatuur voor jou.....

En ruik de subtiele geuren van deze speciale plek... elke plek heeft een eigen geur, ook deze plek... herken je de geur? Kun je hem ruiken? Misschien kun je er zelfs iets van proeven op je tong... Laat de geur en de smaak van deze plek tot je doordringen....

Neem het allemaal in je op, de volheid van deze plek... met al je zintuigen... deze plek biedt precies wat je nodig hebt....rust en kracht, je bent ontspannen en toch wakker en alert... geniet ervan...

Breng nu je aandacht naar jezelf: zijn er nog storende gedachten, zorgen die je hebt? Twijfels? Onzekere gedachten, frustraties .... Je maakt je misschien zorgen over hoe het straks als het eropaan komt allemaal zal gaan, of je het wel zal kunnen, of alles goed gaat, of je op tijd alles onder controle hebt... dat is normaal...

Al ben je nog zo goed voorbereid, je weet nooit van tevoren of je de perfecte wedstrijd zult hebben. Soms zijn de storende gedachten hierover op de voorgrond en malen maar door, soms op de achtergrond, maar wel aanwezig.

Terwijl je nog steeds op je favoriete plek bent, sta je jezelf de storende en onzekere gedachten toe er te zijn, of je frustraties, je boosheid over dingen die nog niet goed lukken... je neemt er kennis van, maar je blijft rustig en kalm. Je voelt je prettig en ontspannen..... Je hoeft er niets mee te doen. Geef toe dat ze er zijn.... dat is genoeg.....

En heel langzaam kunnen de storende gedachten in kracht afnemen, vervagen, verdwijnen. De gedachten komen, maar ze gaan ook weer, net zoals je in- en uitademt...er is geen plaats voor in je hoofd en ook niet in je lichaam, ze vloeien weg ...Met elke uitademing raken ze verder weg, tot ze zijn opgelost ...

Laat opnieuw de kracht en de rust van deze plek op je inwerken, neem het in je op met elke inademing... rust, ... kracht... en vertrouwen... je bent goed voorbereid, je zorgt goed voor je lichaam, en deze plek geeft je precies wat je nodig hebt... voel dat het vertrouwen in jezelf onderdeel wordt van je lichaam... het komt tot in je borst, met elke inademing stroomt het vertrouwen naar je hart ... naar je buik, tot in de puntjes van je tenen, je huid raakt ervan doordrongen... het komt tot in je spieren, je pezen, en botten...nog verder tot in elke cel van je lichaam... tot diep binnenin... (lange pauze)

En dan.... als je eraan toe bent ... neem je afscheid van deze prettige plek als je daar nog bent ... op je eigen manier... weet dat je altijd, op elk moment, terug kunt komen naar deze plek, als je dat wilt...

Bereid je dan langzaam voor om weer terug te komen in deze kamer .... adem wat dieper in en uit... voel hoe je zit of ligt ... beweeg je handen en je voeten een beetje... rek je rustig uit... gaap maar als je wilt... en als je zover bent.... open je langzaam je ogen en kom helemaal terug...