

Progressieve relaxatie

Een essentieel deel van het leren ontspannen is het kunnen voelen van spanning en ontspanning in het lichaam. Bij progressieve relaxatie (ontwikkeld door Edmund Jacobson) spant de sporters één voor één zijn verschillende spiergroepen stevig aan en om ze vervolgens weer te ontspannen. Op deze manier ervaart een sporter goed het verschil tussen spanning en ontspanning in zijn lichaam, wat heel belangrijk is om meer ontspanning te leren vinden.

Deze oefening is geliefd bij sporters, omdat ze iets kunnen doen wat vertrouwd is voor ze: het aanspannen van spieren. Door op deze manier actief bezig te zijn, raken ze ook minder snel afgeleid door onbelangrijke gedachten. Nadeel is echter dat deze oefening minder geschikt is na een training of wedstrijd. Doordat de spieren na wedstrijd of training redelijk verzuurd kunnen zijn, bestaat de kans dat bij het opnieuw stevig aanspannen van de spiergroepen -hetgeen de Jacobson oefening vraagt- kramp kan optreden. Dit is natuurlijk verre van ontspannen. Doe deze oefening daarom bij voorkeur een aantal uren na een training of wedstrijd.

Ook deze oefening kan de sporter voor zichzelf doen, maar ook hiervoor geldt dat het gemakkelijker is om deze oefening op geleide van een stem te doen. Dan wel door het voorlezen van een staflid (zie kader voor de uitgeschreven oefening) of door het luisteren naar een MP3. Deze oefening is ook te downloaden op lerenpresteren.nl.

Als een bepaalde spiergroep pijnlijk voelt, pas de oefening dan aan en sla die spieren over of span ze minder hard.

Script Progressieve Relaxatie

Zorg dat je comfortabel zit of ligt, sluit je ogen of kijk rustig naar een punt voor je.

Volg het ritme van je adem... daar hoef je niets voor te doen, je ademt vanzelf in en vanzelf uit.... je hoeft niets te veranderen aan je adem... observeer alleen hoe je inademt ... en uitademt... voel hoe je buik licht meebeweegt op het ritme van je adem, misschien zijn er nog andere delen in je lichaam die ook meebewegen als je in- en uitademt...

Je gaat nu een aantal spiergroepen eerst 5 sec aanspannen en vervolgens 10 à 15 seconden ontspannen. Ga niet geforceerd ontspannen, je hoeft ook niet mee te tellen, maar laat het gewoon gebeuren, tot zover als het gaat.... Beweeg niet meer dan noodzakelijk.

Ga nu met je aandacht naar je dominante arm. Span je spieren in je hand en onderarm aan door een vuist te maken.... Span maar aan.... krachtig... Voel de spanning in je hand, knokkels en onderarm..... En ontspan (10 à 15 seconden pauze)... laat je spieren los. Bemerkt het verschil tussen spanning en ontspanning.

Span de biceps van je dominante arm aan door je arm te buigen richting je schouder. Span maar aan.... Voel die spanning in je biceps. Hou vol..... en los. (10 à 15 seconden pauze).

Span je triceps aan door de rugkant van je onderarm tegen de grond aan te duwen. Span maar aan.... Voel de spanning in je triceps. Hou vol.... en los. (10 à 15 seconden pauze).

Je hele arm is nu ontspannen en ligt zwaar op de grond. Registreer het verschil in gevoel tussen je dominante en niet-dominante arm. (10 à 15 seconden pauze)

Ga nu naar je niet dominante arm en maak een vuist. Span aan.... Voel de spanning in je hand, knokkels en onderarm.... En ontspan (10 à 15 seconden pauze)... laat je spieren los. Bemerkt het verschil tussen spanning en ontspanning.

Span nu je biceps aan door je arm te buigen. Span aan.... Voel die spanning in je biceps. Hou vol en los. (10 à 15 seconden pauze)

Span nu je triceps aan door je onderarm tegen de grond te duwen. Span aan.... Voel de spanning in je triceps. Hou vol en los. (10 à 15 seconden pauze).

Beide armen zijn nu ontspannen en liggen zwaar op de grond. (10 à 15 seconden pauze)

Ga met je aandacht naar je dominante been. Span je been aan door hem gestrekt iets van de grond te tillen en je tenen naar je toe te trekken. Span aan.... Voel de spanning in je bovenbeen en naast je scheenbeen.... En laat los, ontspan je spieren (10 à 15 seconden pauze).... Bemerkt het verschil tussen spanning en ontspanning.

Span je kuit aan door je tenen van je af te duwen, een spitsvoet te maken. Span aan.... Voel de spanning in je kuit.... En laat los, ontspan je spieren (10 à 15 seconden pauze).
Je hele been is nu ontspannen en ligt zwaar op de grond. Registreer het verschil in gevoel tussen je dominante en niet-dominante been. (10 à 15 seconden pauze)

Ga nu met je aandacht naar je niet-dominante been. Span je been aan door hem gestrekt iets van de grond te tillen en je tenen naar je toe te trekken. Span aan. Voel de spanning in je bovenbeen en naast je scheenbeen.

En laat los, ontspan je spieren (10 à 15 seconden pauze). Bemerkt het verschil tussen spanning en ontspanning.

Span je kuit aan door je tenen van je af te duwen, een spitsvoet te maken. Span aan.... Voel de spanning in je kuit.... En laat los, ontspan je spieren (10 à 15 seconden pauze).

Beide benen zijn nu ontspannen en liggen zwaar op de grond.

Ga nu met je aandacht naar je bilspieren. Span je bilspieren aan door ze samen te knijpen. Span maar aan.....

Voel de spanning in je bilspieren. Hou vol..... en laat los, ontspan je spieren (10 à 15 seconden pauze).

Span je rugspieren aan door je schouders in de grond te duwen en je rug iets hol te maken. Span maar aan....

Voel de spanning in je rugspieren. Hou vol..... en laat los, ontspan je spieren (10 à 15 seconden pauze).

Ga nu met je aandacht naar je buikspieren. Span je buikspieren aan door ze hard te maken. Voel de spanning in je buikspieren.... Hou vol ... en laat los, ontspan je spieren (10 à 15 seconden pauze).

Ga nu met je aandacht naar je nek- schouder spieren. Span die spieren aan door je schouders richting je oren te bewegen. Span aan.... Voel de spanning in je nek- en schouder spieren. Hou vol..... en laat los, ontspan je spieren (10 à 15 seconden pauze).

Ga tot slot met je aandacht naar je gezicht. Span je voorhoofdspieren aan door je wenkbrauwen op te trekken.

Span aan.... Voel de spanning in je voorhoofdspieren. Hou vol..... en laat los, ontspan je spieren (10 à 15 seconden pauze).

Span je voorhoofdspieren nog een keer door je wenkbrauwen te fronsen. Span aan. Voel de spanning in je voorhoofdspieren. Hou vol..... en laat los, ontspan je spieren (10 à 15 seconden pauze).

Span je kaakspieren door je kiezen op elkaar te duwen. Span aan.... Voel de spanning in je kaakspieren. Hou vol..... en laat los, ontspan je spieren (10 à 15 seconden pauze).

Span je hele gezicht aan door een overdreven glimlach te maken. Span aan.... Voel de spanning in je gezicht.

Hou vol..... en laat los, ontspan je spieren (10 à 15 seconden pauze).

Je hele lichaam is nu ontspannen en licht zwaar op de grond. Je armen zijn ontspannen, je benen zijn ontspannen, je romp is ontspannen en je gezicht is ontspannen. Bij elke uitademing vloeit wat er nog aan spanning is uit je lijf. (10 à 15 seconden pauze)....

Als je zover bent kun je langzaam de oefening beëindigen. Ik tel rustig van 4 tot 1 en bij elke tel breng je je aandacht meer terug naar het hier en nu, naar de kamer waar je je bevindt.

4 – Beweeg je benen en voeten een beetje

3 - Beweeg je armen en handen, rek ze een beetje

2 - Beweeg je hoofd en nek, wiebel er een beetje mee

1 - Open je ogen en ga langzaam rechtop zitten