

WERKBLAD HEALING IMAGERY

Probeer een zo comfortabel mogelijke positie te vinden. Met voldoende steun in je rug om zo recht mogelijk te liggen of te zitten en ontspan op je eigen manier.... Voel dat je lichaam wat zwaarder wordt, je adem is rustig en ontspannen...

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...

Als je adem rustig en kalm is, ga je met je aandacht naar je geblesseerde lichaamsdeel... je knie, je enkel, je schouder, je rug, of misschien een ander deel... Beeld je in dat dit lichaamsdeel aan het herstellen is (10 seconden pauze).....

Voel dat er bloed naar dit lichaamsdeel stroomt en ervaar hoe opbouwende stoffen door het bloed worden aangevoerd en hoe ze al het weefsel bereiken... uiteindelijk krijgt elke cel voeding (20 seconden pauze)..... Je bloed bevat veel verschillende voedingsstoffen: minerale zouten, eiwitten, zuurstof en energie zoals glycogeen ... Allemaal spelen ze een rol bij het herstellen van weefselbeschadiging...

Je voelt je geblesseerde lichaamsdeel warm worden.... Stel je voor hoe deze stoffen daadwerkelijk de schade aan dit lichaamsdeel herstellen en nieuwe structuren opbouwen..... Kun je je daar een voorstelling van maken? Voedingsstoffen zijn moleculen, die je in gedachten een eigen vorm kunt geven... zie en voel hoe ze het weefsel voeden en versterken..... (30 seconden pauze)

Voel vervolgens bloed van dit lichaamsdeel wegstromen en beeld je in dat afvalproducten, allerlei schadelijke stoffen, door het bloed worden afgevoerd (30 seconde pauze).....Bloed circuleert door het hele lichaam en brengt niet alleen voedingsstoffen, maar verwijdert ook afvalstoffen...stoffen die je niet nodig heb... die geen functie hebben... kun je waarnemen dat overmatig vocht weer door je lichaam wordt opgenomen?... (20 seconden).

Voel hoe de betrokken structuren zoals spieren, kapsels en banden rond het geblesseerde lichaamsdeel ontspannen. (20 seconden).... Je spieren, kapsels en banden worden warm door het bloed dat erdoor heen stroomt. Stel je voor dat ze herstellen van de blessure en van de revalidatieoefeningen (30 seconden pauze).....Ze worden soepel en sterk...

Je hebt nu het herstel van je lichaam in gedachten doorgenomen. Straks richt je je aandacht op jouw bijdrage aan dit herstel. Je gaat in gedachten naar de plek waar je je revalidatie-oefeningen altijd uitvoert. (10 seconden pauze)....

Beeld je nu in dat je gaat beginnen met je revalidatieoefeningen. Je begint met oefeningen om de beweeglijkheid, de mobiliteit, te vergroten, zoals je dat geleerd hebt. (30 seconden pauze)..... Je voelt een lichte pijn doordat de spieren en eventueel andere structuren op rek komen. (10 seconden pauze)....Blijf erbij met je aandacht....Je hoeft niets aan die pijn te doen, registreer alleen dat deze er is... het betekent dat je spieren en eventueel andere structuren op lengte gebracht worden ...je helpt ze zo om weer soepel te worden....

Na de oefeningen voel je dat de pijn meteen weer wegtrekt en dat de bewegingsmogelijkheid vergroot is... De betrokken lichaamsdelen - je knie, enkel, schouder of welk deel van je lichaam dan ook dat geblesseerd is - voelen soepeler en lichter aan (10 seconden pauze)...

Dit waren mobiliteitsoefeningen. Je hebt ze succesvol kunnen uitvoeren en nu rond je ze rustig af. (10 seconden pauze).....

Beeld je nu in dat je krachtoefeningen gaat doen. (30 seconden pauze)..... Verschillende spieren komen daarbij aan bod. Ze hebben voldoende energie en je voelt hoe je spieren aanspannen – ze worden korter en dikker – voel hoe ze bezig zijn de vereiste kracht te leveren (20 seconden pauze).... Misschien kost het moeite, misschien gaat het gemakkelijker dan je dacht...

Je voelt dat je spieren aan het eind van elke oefening die je uitvoert verzuren, ze worden hard en verstijven... (10 seconden pauze)... En dan ontspan je ze weer....

Je houdt de oefeningen goed vol. Als je alle spiergroepen getraind hebt, op de manier zoals je het gewend bent of geleerd hebt, heb je een tevreden en lekker gevoel. (10 seconden)..... Rond nu de krachtoefeningen in gedachten af (10 seconden pauze).

Beeld je vervolgens in dat je coördinatieoefeningen uitvoert om de balans en coördinatie van de spieren te versterken. Misschien zijn dat oefeningen waarbij je gebruik maakt van materialen zoals een kantelplank, tol of mini-trampoline of andere oefeningen die je geleerd hebt, zoals bijvoorbeeld uitvalspassen. Deze oefeningen neem je net zo lang door tot je ze perfect uitvoert (30 seconden pauze)..... Je voelt de bewegingen die je maakt in je spieren en je merkt dat je er volledige controle over hebt. (20 seconden pauze)..... Rond nu de coördinatie-oefeningen in gedachten af....

Ga nu de overige oefeningen uit jouw revalidatieprogramma in gedachten doornemen. Zie en voel hoe je de oefeningen succesvol uitvoert (30 seconden).....

Je hebt nu je hele programma doorlopen. De oefeningen zijn goed gegaan. Je voelt dat je vooruitgegaan bent en daar ben je trots op. Je hebt een lekker en voldaan gevoel (30 seconden).....

Bereid je er dan op voor om weer terug te komen in de ruimte waar je je bevindt.... Adem wat dieper in en uit... beweeg je handen en voeten een beetje... rek je wat uit... en open je ogen.