

## Totale Ontspanning

**De oefening van Totale Ontspanning kan tot een diepe verbinding van lichaam en geest leiden. Deze oefening vergt meer tijd dan een gebruikelijke zitmeditatie. De oefening van Totale Ontspanning kan worden gevolgd door een zitmeditatie in stilte. Ook kan een hele avond worden gebruikt voor Totale Ontspanning, waarna wordt afgerond met zingen of uitwisselen.**

### Vorbereiding

Er zijn twee maten per persoon nodig. De begeleider gaat op een centrale plaats zitten met de klankschaal bij zich. De deelnemers liggen comfortabel op hun rug. Soms is het prettig een kussen onder de knieën te doen om de rug beter te kunnen ontspannen. Veel mensen hebben behoefte aan een deken over zich heen om tijdens de ontspanning niet te veel af te koelen.

### Hoe de oefening uit te voeren?

De oefening begint met drie luide klanken van de klankschaal na een eerste weksignaal. De begeleider benoemt de verschillende delen van het lichaam en moedigt de deelnemers aan met hun adem hierheen te gaan. De inademing wordt gebruikt om met de adem bewuste aandacht te brengen naar het betreffende lichaamsdeel en de uitademing wordt gebruikt om spanningen los te laten en helende energie of waardering naar het lichaamsdeel te sturen.

Nadat het hele lichaam aandacht heeft gekregen zijn de meeste deelnemers in een toestand van diepe ontspanning of zelfs in slaap gevallen. De laatste minuten worden in stilte doorgebracht.

Hieronder een voorbeeld tekst. Je kunt deze zelf aanpassen of inkorten.

### Voorbeeldtekst Totale Ontspanningsoefening

Zet bezorgde en drukke gedachten uit je hoofd en sta je lichaam en geest toe om zich te ontspannen. Dit is het belangrijkste wat jij zelf hoeft te doen tijdens deze oefening: alles laten gaan. Zorg dat je gemakkelijk op je rug ligt. Je armen ontspannen langs je lichaam met je handpalmen naar boven.

Voel je hele lichaam, voel waar je lichaamsdelen de vloer raken. Je hielen, je kuiten, je bovenbenen, je billen, je rug, je hoofd. Voel ook waar je armen de vloer raken en je handen. Met iedere uitademing voel je je dieper en dieper in de vloer zakken. Laat je spanningen los, laat je zorgen gaan. Je hoeft je nergens druk om te maken, je hoeft niets vast te houden.

Ga met je aandacht naar je inademen.....je uitademen.....

Volg bij het inademen de binnenstromende lucht naar je longen, en naar alle delen van je lichaam.

Laat bij het uitademen de lucht weer gaan, met al je gedachten en gepieker, al je zorgen en angsten.

Richt nu je aandacht op je buik. Terwijl je inademt komt je buik omhoog en als je uitademt zakt hij weer omlaag.

In buik omhoog, ..... Uit buik omlaag.....

Voel nu je beide voeten. Met iedere inademing voel je je voeten. En met iedere uitademing ontspannen je

voeten steeds meer. Met iedere inademing stuur je liefde en zorg naar je voeten. Met iedere uitademing

glimlach je naar je voeten. Laat je dankbaarheid naar je voeten gaan die er altijd zijn als je ze nodig hebt.

In, stevige voeten.....Uit, glimlachen

Ga dan met je aandacht naar je beide benen. Voel je benen met iedere inademing. En met iedere uitademing laat je je benen steeds meer ontspannen, in alle spieren en vezels. Terwijl je inademt glimlach je naar de benen.

Terwijl je uitademt stuur je liefde naar je benen. Wees je bewust van de kracht in je benen die je altijd weer dragen.

In, sterke benen.....Uit, glimlachen

Ga nu met je aandacht naar je beide handen. Terwijl je inademt voel je je handen op de vloer rusten. Terwijl je

uitademt ontspannen alle spieren in je handen, van je polsen tot aan je vingers. Besef wat je handen allemaal

voor je doen: koken, op de computer werken, autorijden, liefkozen, muziek maken. Je bent tot zoveel in staat omdat je twee handen hebt.

In, prachtige handen..... Uit, glimlachen

Ga nu met je aandacht naar je beide armen. Terwijl je inademt voel je hoe je armen naast je op de vloer liggen.

Terwijl je uitademt ontspan je je armen steeds meer. Terwijl je inademt stuur je liefde naar je armen. Terwijl je

uitademt glimlach je ze teder toe. Prachtig om twee armen te hebben die kunnen omhelzen, de was ophangen, uitreiken.

In, kostbare armen..... Uit, glimlachen

Ga nu met je aandacht naar je schouders. Terwijl je inademt voel je hoe je beide schouders en je hoofd op de

vloer liggen. Terwijl je uitademt laat je alle spanningen los aan de achterkant van je nek en in je schouders.

Terwijl je inademt stuur je liefde naar je schouders. Terwijl je uitademt laat je alle zorgen en spanningen los. In, ontspannen schouders..... Uit, glimlachen

Ga nu met je aandacht naar je hart. Terwijl je inademt voel je je hart kloppen. Terwijl je uitademt laat je je hart

tot rust komen. Al je ergernis en boosheid laat je gaan, zodat je steeds meer vrede kunt toelaten. Voel ten

diepste hoe prachtig het is om een hart te hebben, dat altijd maar voor je klopt. Je hart heeft nooit een vrije dag, zelfs geen minuut.

In, altijd kloppend hart..... Uit, glimlachen

Ga nu met je aandacht naar je maag, lever en darmen. Dankzij al deze organen kun je voeding tot je nemen en

het voedsel omzetten in energie en kracht. Dankzij je spijsvertering wordt het voedsel de hele dag door verteerd

en omgezet. Terwijl je inademt geef je ruimte aan de spijsvertering in je buik. Terwijl je uitademt laat je alle

spanningen in iedere vezel van je maag, lever en darmen los.

In, ruimte voor spijsvertering ..... Uit, glimlachen

Ga nu met je aandacht naar je beide ogen. Voel je beide ogen terwijl je inademt. Laat je ogen en de spieren eromheen zich helemaal ontspannen, terwijl je uitademt. Besef hoeveel je ogen voor je betekenen: ze laten je de wereld zien met alle vormen en kleuren en de mensen van wie je houdt. Terwijl je inademt stuur je liefde en zorg naar je beide ogen. Terwijl je uitademt glimlach je met vreugde en dankbaarheid naar je ogen.

In, prachtige ogen....Uit, glimlachen

Ga nu met je aandacht naar je hele lichaam. Voel hoe de Aarde je draagt, terwijl je inademt. Terwijl je uitademt geniet je van je hele lichaam, dat nu ontspannen en rustig ligt. Terwijl je inademt glimlach je naar je hele lichaam. Terwijl je uitademt stuur je liefde en mededogen naar je hele lichaam. Voel hoe alle vezels in je lichaam samen met jou glimlachen. Besef hoe rijk en gelukkig je bent met dit lichaam. Voel dat je leeft.

In, blij met dit lichaam....Uit, glimlachen.

Sluit af met één klank van de bel na een weksignaal.