

Ontspanning



Wat is ontspanning?



Ontspanning is een mentale staat van rust, kalmte en focus. Je ervaart op dat moment geen fysieke spanning en geen mentale prikkels. Ontspanning associeer je vaak met een gevoel van vrede en rust. Ontspanning is niet hetzelfde als 'niks doen'. En een avond voor de tv hangen is ook niet wat we bedoelen met ontspannen.....

Waarom is ontspanning zo belangrijk?



Bewust ontspannen zorgt ervoor dat je het teveel aan stress kwijt raakt en regelmatig ontspannen voorkomt een teveel aan stress. Als je goed reageert op ontspanningstechnieken dan vinden er allerlei positieve veranderingen plaats in je lichaam. Je bent bijvoorbeeld veel beter in staat je voedsel te verteren en je weerstand verhoogt. Je spieren ontspannen zich en je bloeddruk gaat omlaag. Wanneer je ontspant, neemt je lichaam de ruimte om aan gezondheid en welzijn te werken. Dit vertraagt het verouderingsproces. Ontspanning draagt bij aan een langer, gezonder en gelukkiger leven. Daarnaast kun je helderder denken als je ontspannen bent. Je bent meer in staat naar het grote geheel te kijken. Als je stress hebt, heb je vaak last van een tunnelvisie.

Wat heb je nodig om te ontspannen?



Om ontspanningsoefeningen aan te kunnen leren, zijn er een aantal essentiële randvoorwaarden die ik hieronder bespreek. Je kunt het vergelijken met het kweken van een plantje. Als je een plantje wilt kweken heb je een aantal dingen nodig. Vruchtbare grond, een potje, zaadjes, water en de juiste temperatuur. Zo is het ook met het aanleren van ontspanningsoefeningen.

Deze randvoorwaarden samen met een aantal eenvoudige oefeningen in dit werkblad kunnen je helpen om beter of vaker te ontspannen. Meer weten?

[Mail me onder vermelding van ontspanning en ik stuur het je toe.](#)