

Ontspanning

Merk je dat je door het leren thuis veel meer in je hoofd zit? Maak je je misschien zorgen of is het druk en chaotisch in je hoofd?

Dan helpt het om deze oefening te doen, waarbij je probeert je hoofd leeg te maken. Hierna voel je je rustiger en beter.



Hoe dan?

Tijdens deze oefening stel je jezelf voor als een zandloper. Op dit moment is je hoofd misschien vol met gedachten, net zoals het zand in de bovenkant van de zandloper. We gaan proberen om het zand naar beneden te krijgen om zo een leger hoofd te krijgen.

Stel je maar eens voor dat het zand bovenin de zandloper langzaam naar beneden stroomt. Er zit zo steeds minder in de bovenkant en het blijft zachtjes naar beneden stromen.

Voel maar eens rustig:

... hoe het zand geleidelijk naar beneden stroomt richting je voeten. Korrel voor korrel.

... hoe het zand langzaam door je hals naar beneden begint te stromen.

... hoe het steeds verder naar beneden kan stromen, via je buik en rug, je bovenbenen, je kuiten, helemaal tot aan je voeten.

... hoe je voeten steeds zwaarder worden nu ze gevuld zijn met zand. Voel de zwaarte van je voeten nu al het zand naar beneden is gestroomd.



Misschien vind je het fijn dit meerdere keren te doen, en de oefening te doen met je ogen dicht. Tot slot beweeg je je voeten om al je gedachten, 'het zand' van je af te schudden.

Bron: 'De Zandloper', slaapslim.nl