



Je armen liggen naast je lichaam. Adem heel rustig in en uit door je buik. Voel waar je voeten liggen. Raken je hielen de grond? Kriebel maar eens wat met je tenen. Voel je je handen? Zijn je vingers gestrekt of gebogen? Adem nog eens heel diep in en uit... in... en uit.

Maak nu van je handen twee vuisten. Knijp heel hard in je vuisten. Houd ze vijf tellen stevig vast: 1-2-3-4-5, en laat je vuisten daarna langzaam los. Voel hoe het is als de spanning van je handspieren af is. Maak nog maar eens twee vuisten. Knijp weer heel hard. Voel je hoe het is als er spanning op je handen staat? Laat je vuisten los en merk het verschil tussen spanning en ontspanning.

Nu ga je met je gedachten naar je ellebogen en je onderarmen. Streck je armen. Dit doe je door je onderarmen heel hard in het bed, in de bank of in de kussens te drukken. Voel de spanning op je armspieren. Houd deze spanning vijf tellen vast: 1-2-3-4-5, en laat langzaam los. Voel je het verschil tussen spanning en ontspanning in je armen? Streck nog maar een keer je ellebogen door je onderarmen weer naar beneden te drukken. Voel de spanning en laat maar weer los.

Ga nu naar je schouders. Duw je schouders heel hard in het bed. Houd de spanning weer vijf tellen vast: 1-2-3-4-5. Ontspan je schouders en voel het verschil. Span daarna nog eens vijf tellen heel hard aan! Duw je schouders naar achteren! 1-2-3-4-5. Laat weer los.

Ga nu weer met je gedachten naar je handen. Zijn je handspieren nog ontspannen? Voelen je handen prettig aan? Hoe is het met je armspieren? En je schouderspieren? Ontspannen spieren voelen vaak aangenaam zwaar en prettig warm aan. Is dit voor jou ook zo? Of voelt het anders?

Nu trek je je kin in. Je maakt dus een onderkin. Voel de spanning op je nekspieren en houdt deze spanning vijf tellen vast: 1-2-3-4-5. Ontspan weer en voel het verschil. Nog een keer. Maak een onderkin, voel de spanning op je nekspieren en laat los.

Nu ga je met je gedachten naar je billen. Knijp ze heel hard tegen elkaar. Voel de spanning in je bilspieren en houd dit weer vijf tellen vol: 1-2-3-4-5. Laat los en voel de spanning wegglijden. Hoe voelt dat? Knijp je billen nog maar eens heel hard samen. Voel de spanning en ontspan maar weer.

Nu je knieën. Duw ze heel hard naar beneden. Voel de spanning op je bovenbenen: 1-2-3-4-5. Laat weer los en ontspan. Nog een keertje. Druk je knieën naar beneden, span aan en laat weer los.

Nu duw je je voeten en je tenen zo ver mogelijk naar beneden. Voel de spanning op je kuitspieren: 1-2-3-4-5, en laat maar weer los. Voel hoe het is als de spanning van je spieren af is. Span weer aan, houd even vast en weer los.

Ga nu weer met je gedachten naar je billen. Voelen ze nog ontspannen? Hoe is het met je beenspieren? Hoe voelen ze? Aangenaam? Zwaar? Ontspannen? Hoe is het met je voeten? Prettig?

Check nu met je gedachten nog een keer je hele lijf. Voel je handen, je armen, je schouders, je nek, je rug, je buik, je billen, je benen, je knieën en je voeten. Alles voelt nu prettig, loom en zwaar.

Blijf nog even zo liggen. Adem rustig in en uit door je buik. Misschien wil je nu wel lekker slapen.

Als je dat niet wilt, wiebel je wat met je tenen en je vingers. Je beweegt je benen en je armen. Zucht maar eens diep. Kom dan langzaam zitten en wacht even voor je verder gaat.