

# NATUURLIJK GEZOND

## Opvoeden



Een natuurlijk gezonde leefstijl voor kinderen

## Ontspannings oefening

Voor deze ontspanningsoefening richt je je op verschillende lichaamsdelen en word het kind zich bewust van hoe die op dat moment voelen. Het leert je kind om zijn lichaam helemaal te ontspannen en hij krijgt er meer zelfvertrouwen door.

### Vertel je kind het volgende

“Als we bang of zenuwachtig zijn over iets, voelen we dat in ons lichaam. Onze spieren spannen zich en gaan soms zelfs een beetje pijn doen. Af en toe lijkt het wel alsof er een knoop in onze maag zit of dat we niet goed adem krijgen. Dat kan een heel naar gevoel zijn en het is dan ook echt heerlijk om je lichaam helemaal te ontspannen. Vanuit deze ontspanning zul je beter in staat zijn om dingen te doen die nu misschien nog te moeilijk lijken. Gerichte ontspanning helpt dus bij het verkrijgen van meer zelfvertrouwen!”



### De oefening

Als je klaar bent, ga je lekker zitten of liggen en doe je je ogen dicht. Let nu eens op je voeten. Richt al je aandacht op je voeten en voel eens helemaal hoe je voeten voelen. Misschien zijn ze warm of juist koud, voel je een

tinteling of zijn ze gespannen of ontspannen? Let op alles wat je in je voeten voelt... En laat alle spanning in je voeten op je volgende uitademing los... nu... waardoor alle spieren in je voeten slap, loom en ontspannen aanvoelen. Voel maar....

En voel dan hoe de ontspanning uit je voeten zich verspreidt naar je benen toe. Voel het gevoel in je benen dat je daar op dit moment ervaart... Alles wat je voelt, is goed... En terwijl je op je volgende uitademing alle nog aanwezige spanning uit je benen loslaat.... voelen je benen zwaarder en lomer aan... als gekookte spaghetti... waardoor nu je hele onderlichaam ontspannen is.

En omdat de ontspanning zich verder verspreidt naar je buik, voel jij je steeds meer ontspannen... terwijl je rustig... in- en uit blijft ademen. In... en uit... steeds meer ontspannen...met iedere in- en uitademing...dieper in de ontspanning...het is net alsof je lichaam steeds zwaarder begint aan te voelen...voel maar...En dan ga je in gedachten naar je schouders en voel dan eens helemaal hoe je schouders voelen. En laat dan alle, nog aanwezige, spanning in je schouders op je volgende uitademing los... waardoor alle spieren in je schouders slap, loom en ontspannen aanvoelen. En dat is een prettig gevoel....wat maakt dat je nog meer de zwaarte in je lijf voelt... en dat is fijn...met iedere uitademing zak je steeds verder weg in de ontspanning... En voel dan wat je voelt in je hals en in je hoofd...terwijl je met iedere uitademing de spanninkjes in je hals en in je hoofd los laat...je mond en je kaken steeds meer ontspannen.....je ogen en voorhoofd steeds meer ontspannen....met iedere uitademing steeds meer in de ontspanning...dieper en dieper....

Laat de ontspanning nu afzakken naar je rug, langs je hele ruggengraat... waardoor de ontspanning door je hele lichaam vloeit...omdat je rustig in- en uit blijft ademen... in-.... en uit... En dan ga je met je aandacht naar je armen, let op alles wat daar is... en terwijl je daarna door je armen naar je handen gaat... laat je alle spanning in je armen en handen op je volgende uitademing los... waardoor alle spieren in je armen en handen slap, loom en ontspannen aanvoelen...als gekookte spaghetti...voel dit gevoel....

Nu je voelt dat je hele lichaam zich ontspant....ben je nieuwsgierig hoe het is om je daar helemaal aan over te geven.... Adem nu ontspanning in... en voel hoe die zich door elk lichaamsdeel verspreidt... En bij iedere uitademing..., voel je hoe je lichaam zich zelfs nog meer ontspant...dieper en dieper.... Adem in en uit, als golven van de zee... wat maakt dat het ritme van de golven je steeds dieper en dieper meenemen in die ontspanning....dieper en dieper.... Terwijl je geniet van dit heerlijke ontspannen gevoel...het ritme van de golven...geef je dit gevoel een mooie kleur...waardoor de ontspanning nog heel lang bij je blijft...

En omdat jij nu voldoende ontspanning voelt om moeilijke situaties aan te kunnen... begin je als vanzelf te luisteren naar de geluiden om je heen... begin je je handen en voeten weer te bewegen en als je er klaar voor bent, open je in jouw tempo je ogen en kijk je vol van zelfvertrouwen om je heen.

Ik hoop dat deze oefening je kan helpen wanneer je kind gespannen, zenuwachtig of angstig is. Doe hem bijvoorbeeld samen na schooltijd of 's avonds voor het slapen gaan. Je kunt het ook extra gebruiken wanneer er een spannende periode is zoals een toetsweek, een spreekbeurt, afzwemmen, het nieuwe schooljaar of wat dan ook. In ieder geval veel rust en ontspanning ermee!



X Jacqueline

Ps. Heb je de gezonde leefstijl check al gedaan? Hij is helemaal gratis! Hierin kun je op alle leefstijlgebieden zien hoe de score van je kind is en, uiteraard, waar je nog wat aandacht aan kunt besteden. [Je vind hem hier.](#)

