



ONTSPANNINGSOEFENING

Ga op je rug liggen, met je benen los naast elkaar en je handen open.

Luister naar je ademhaling.

Span nu je linkervoet en -kuitspier aan. Dit kun je doen door je voor te stellen dat je een klein balletje met je voet oppakt.

Houd de spanning ongeveer vijf seconden vast, laat dan langzaam los en voel hoe de spieren zich ontspannen. Je voet voelt nu zwaar, loom en een beetje moe aan.

Doe dan hetzelfde met je rechtervoet.

Op deze manier kun je elk lichaamsdeel aanspannen en weer loslaten.

Het is fijn om bij je voeten te beginnen en bij je gezicht te eindigen.