

Ontspanningsoefeningen voor mantelzorgers

1. Spanning uit het lichaam schudden

- Zet je voeten stevig op de grond op heupbreedte.
- Begin vanuit de voeten langzaam op en neer te bewegen
- Neem stukje bij beetje de rest van je lichaam van onder naar boven mee, totdat je schouders en armen ook mee doen. Je kan zelfs je hoofd mee laten doen doen.
- Versnel het schudden en stel je voor dat je alle zorgen, alle stress van je afschudt.

2. Mingmen openen (de poort van het leven openen)

- Sta rechtop met je voeten op schouderbreedte parallel naast elkaar.
- Laat je armen ontspannen langs je zij hangen en ontspan je schouders
- Beweeg vanuit je heupen van de ene naar de andere kant en laat je armen op een losse manier met de draaibeweging van je heupen meezwaaien
- De ene arm gaat voor je lichaam en de andere arm naar de achterkant van je lichaam
- Tik met de palm hand die aan de achterkant van je lichaam is zachtjes het midden van je onderrug (= de poort van het leven) aan
- Doe deze oefening minimaal 3 minuten.

3. Lift the Qi, drop the Qi

- Ga met je voeten op heupbreedte staan, je voeten parallel naast elkaar stevig op de grond. Armen ontspannen naast je lichaam. Zak door je knieën.
- Hou je handen in een kommetje voor je onderbuik (met de handpalmen omhoog) en zak iets door de knieën
- Til je handen voor je lichaam omhoog tot borst-hoogte terwijl je benen langzaam strekt. En adem in terwijl je dit doet.
- Op borsthoogte draai je je handpalmen naar beneden en laat ze voor je lichaam naar beneden zakken (alsof je iets naar beneden duwt), zak iets door je benen en adem uit.
- Herhaal dit op het ritme van je adem. Je kunt je ademhaling vertragen door je handen langzamer op en neer te bewegen.
- Doe dit met aandacht.

Met deze oefening wordt je je bewust van het ritme van je ademhaling en kan je de snelheid van je ademhaling reguleren door de beweging van je handen te vertragen. Hierdoor ga je dieper ademen en kan zal je langzaam ontspannen. Probeer langer uit te ademen dan in te ademen.