

Stap voor stap ontspannen via je handen

1. Was je handen voor je naar bed gaat. Ga rustig in bed liggen op je rug. Maak contact met je ademhaling. Richt je aandacht op je lichaam en op alles wat je kan voelen terwijl je lichaam ademt.
2. Wrijf je handen tegen elkaar om ze wat op te warmen.
3. Leg je handen achter in je nek, sluit je ogen en richt je aandacht op de sensaties die je voelt bij je nek. Doe dit een paar minuten of zo lang als het prettig aanvoelt.
4. Leg je handen onder je achterhoofd. Je hoofd leunt op beide handen. Richt je aandacht op de sensaties in je achterhoofd en ontspan je hele lichaam zoveel mogelijk.
5. Leg je beide handen bovenop je hoofd. Zorg altijd dat je handen elkaar aanraken. Richt je aandacht volledig op je kruin en het contact met je handen.
6. Leg je handen zachtjes op je ogen met de handpalmen naar beneden en de vingers omhoog wijzend. Voel je vingers en geef je zoveel mogelijk over aan het donker.
7. Leg je handen op je kaken, je houdt je eigen gezicht vast. Denk aan fijne gedachten over jezelf. Voel hoe zacht je huid aanvoelt. Ontspan in deze houding.
8. Leg je handen op je borst, naast elkaar. Richt je aandacht op je hartstreek. Voel het kloppen van je hart. Blijf rustig adem halen en blijf 3 minuten nieuwsgierig luisteren naar je hart. Probeer je over te geven aan het ritme.
9. Leg je handen net onder je borststreek, rond je middenrif. Richt je aandacht op dat gebied.
10. Leg je handen op je buik. Laat ze meebewegen op het ritme van je ademhaling.
11. Als je nog niet slaapt, leg je als laatste je handen breed in je liezen, met je duim naar boven wijzend en je vingers naar beneden. Merk op of je sensaties ervaart in het bekkengebied.
12. Veeg met je handen van boven naar beneden langs je lichaam alle overbodige spanning van je af, alsof je jezelf met een doekje schoonmaakt. Je bent ontspannen en klaar voor een heerlijke nachtrust.