**ENKELE ONTSPANNINGS- EN CONCENTRATIETECHNIEKEN**

**1 TECHNIEK TERUGTELLEN VAN 70 NAAR 0**

Tel hardop (als je alleen bent) of in gedachten terug van 70 naar 0 (en vervolgens weer van 0 naar 70 als jij dat nodig/nuttig vindt). Doe dat op de volgende wijze:

* Kies voor de even of de oneven getallen
* Kies een andere taal dan Nederlands (je moedertaal), bijvoorbeeld Engels, Frans, Duits, Spaans, etc.
* Telkens als je een afleidende/storende gedachte krijgt, begin je opnieuw!

**2 TECHNIEK OPZEGGEN ALFABET**

Zeg het alfabet hardop (als je alleen bent) of in gedachten. Doe dat op de volgende wijze:

* Kies voor tweetallen (of drie- of meertallen): AB, BC, CD, DE, EF, FG, HI…. tm YZ. Opmerking: je mag in omgekeerde volgorde ook weer terug naar AB!)
* Telkens als je een afleidende/storende gedachte krijgt, begin je opnieuw!

**3 TECHNIEK 90 SECONDEN PAUZE!**

*“Wij worden op een dag met meer informatie geconfronteerd, dan onze grootvader in een heel jaar. Daarom is de kunst van het even tot jezelf komen, meer dan ooit nodig.”*

Alle onderstaande oefeningen duren maximaal 90 seconden.

A Word je bewust van de vloer onder je voeten en de stoel onder je zitvlak. De rugleuning tegen je rug. Ga met je aandacht naar je buik en haal diep adem tot in je buik en blaas je adem langzaam met getuite lippen uit. Stel je voor dat je met elke inademing kracht naar binnen haalt en met elke uitademing afvalstoffen naar buiten brengt.

B Ga rustig rechtop zitten, je voeten naast elkaar plat op de grond. Laat je adem ritmisch gaan. Stel je voor dat er een schilderskwast uit je neus groeit; schilder met deze kwast een liggende acht. Je hersenhelften worden daarmee gesynchroniseerd.

C Ga rustig rechtop zitten, je voeten naast elkaar plat op de grond. Adem rustig in en uit en plooi je mond tot een glimlach. Je hersenen vatten dat op als signaal dat alles goed is en ontspannen.

D Ga rustig rechtop zitten, sluit je ogen en neurie een toon met de lippen gesloten. Je tanden zijn enigszins van elkaar af. Het neuriën maakt je hoofd leeg en je gedachten vrij.

E Ga rustig rechtop zitten, je voeten naast elkaar plat op de grond. Concentreer je op je voeten en probeer je hartslag in je voetzolen en tenen te voelen. Je voeten worden warmer en ruimer.

F Ga staan met beide voeten op schouderbreedte van elkaar. Ga met je aandacht naar de plek een handbreed onder je navel. Haal diep adem tot in je buik. En voel hoe sterk en gecentreerd je staat.

G Loop heel langzaam en in volle concentratie alsof er een kwetsbare papiersoort op de grond ligt. Til elke voet op en zet deze voorzichtig en plat neer, als om het papier niet te beschadigen. Breng het gewicht voorzichtig over op deze voet en til nu de andere voet voorzichtig geheel op.

H Ga rustig staan of zitten. Ga eerst met je aandacht naar je buik, een handbreedte onder je navel. Ontspan dan bewust je voorhoofd, je kaken en lippen, laat de onderkaak wat zakken, zodat je mond enigszins openhangt. Adem door je neus in en blaas de adem door de mond uit.

I Ga rustig staan of zitten. Adem vloeiend vanuit je buik; trek je schouders met een inademing op; houd de schouders 7 seconden/tellen vast en laat ze dan op een uitademing los naar beneden zakken. Herhaal dit een aantal keren.