

# De juiste balans



Geleide ontspanningsoefeningen  
door Ingrid Imana

## 1. Een lange ontspanning.

De lange ontspanningsoefening kan worden gedaan om lichaam en geest weer in balans te brengen. Aanbevolen wordt om deze oefening één á twee keer per dag te doen, liefst voor een periode van drie maanden.

Deze oefening kan een ondersteuning zijn bij stressklachten en helpt om jezelf na een intensieve dag weer op te laden. Tevens kan deze oefening gebruikt worden als inslaapoefening.

## 2. Een ontspanning op de stoel.

Deze oefening kan makkelijk tussendoor worden uitgevoerd op een stoel. Door middel van een aantal rustige oefeningen wordt er geleerd de schouders en nek te ontspannen. Aansluitend wordt er een concentratie oefening gedaan, die ervoor zorgt dat de adem tot rust komt en eventuele spanningen worden opgelost.

## 3. Een inslaapoefening.

Deze ontspanningsoefening wordt liggend op bed uitgevoerd, als voorbereiding op een gezonde en ontspannen nachtrust.

Een aantal rustige geconcentreerde bewegingen zorgen ervoor dat het lichaam ontspant en dat het denken tot rust wordt gebracht.

Coverfoto ShantiMayi 'Return to Stone'.